Lịch trình chương trình đề xuất của Medbridge GCS

https://www.medbridge.com/educate/certification-prep-programs/gcs
(thông tin gốc tiếng Anh ở cuối trang)

Chương trình ôn luyện GCS -Geriatric Certification của Medbridge là chương trình kéo dài 20 tuần, bao gồm gần 70 khóa học thiết yếu, hơn 40 khóa học tùy chọn, 300 câu hỏi luyện tập và tài liệu đọc thêm tùy chọn. Lịch trình 20 tuần giả định bạn sẽ dành khoảng 6-10 giờ mỗi tuần để học tập theo chương trình của Medbridge. Thời gian này không bao gồm các tài liệu đọc tùy chọn. Lịch trình gợi ý có thể hữu ích như một hướng dẫn, nhưng có thể điều chỉnh sao cho phù hợp nhất với nhu cầu học tập và lịch trình cá nhân bao gồm kế hoạch nghỉ học cho các ngày lễ, kỳ nghỉ, những gián đoạn bất ngờ và thời gian nghỉ ngơi để chăm sóc sức khỏe tinh thần.

CÁC KHÓA HỌC CƠ BẢN

TUẦN 1: CHÀO MỪNG ĐẾN VỚI CHƯƠNG TRÌNH

Phần 1. Làm quen với chương trình ôn luyện GCS, lập kế hoạch học tập và làm bài kiểm tra thử đầu tiên (4,5 giờ).

• Khóa huấn luyện chuyên sâu về nghiên cứu phục hồi chức năng: Hiểu về phương pháp nghiên cứu
• Khóa huấn luyện chuyên sâu về nghiên cứu phục hồi chức năng: Phân tích thống kê

TUẦN 2: QUẢN LÝ VÀ HIỂU NGƯỜI CAO TUỔI

Phần 2. Tìm hiểu về các phương pháp tiếp cận lấy bệnh nhân làm trung tâm trong chăm sóc dựa trên bằng chứng và ra quyết định (4,75 giờ).

• Ngăn ngừa phân biệt đối xử dựa trên tuổi tác trong chăm sóc sức khỏe
• Các yếu tố xã hội quyết định sức khỏe: Tác động đến quản lý chăm sóc người cao tuổi
• Các biện pháp can thiệp huấn luyện sức khỏe dành cho người cao tuổi mắc bệnh mãn tính
• Khi cần chuyển nơi cư trú cho người cao tuổi: Vai trò của người hành nghề chăm sóc sức khỏe

TUẦN 3-4: DÁNG ĐI, THĂNG BẰNG VÀ NGÃ

Phần 3. Các vấn đề về khả năng vận động chức năng và an toàn, bao gồm đánh giá và can thiệp, được xem xét trong phần này (11 giờ).

• Hiểu về khả năng vận động chức năng và dáng đi ở người lớn tuổi
• Khảo sát khả năng vận động và dáng đi ở người lớn tuổi
• Các biện pháp can thiệp về khả năng vận động chức năng và dáng đi ở người cao tuổi
• Ngăn ngừa té ngã bằng cách xác định nguy cơ
• Ngăn ngừa té ngã bằng cách giảm thiểu rủi ro
• Vai trò của vật lý trị liệu và trị liệu nghề nghiệp trong phòng ngừa té ngã dựa trên khung STEADI của CDC.
• Dụng cụ chỉnh hình và phục hình: Những lưu ý đặc biệt dành cho người cao tuổi

TUẦN 5: CHĂM SÓC TẠI NHÀ VÀ CÁC TÌNH TRẠNG BỆNH CỤ THỂ: CHỨNG TIỂU KHÔNG TỰ CHỦ Ở NGƯỜI CAO TUỔI

Phần 4 và 5. Tìm hiểu về đánh giá và lập kế hoạch chăm sóc trong môi trường chăm sóc sức khỏe tại nhà. Xem xét lại quá trình đánh giá và tập luyện sàn chậu cho chứng tiểu không tự chủ (3 giờ).

- OASIS-E1: Hướng dẫn nhanh về các mục PDGM và HHVBP (Chỉ văn bản)
- OASIS-E1: Giới thiệu các khái niệm chính
- Liệu pháp duy trì dành cho các nhà cung cấp dịch vụ tại nhà và tại phòng khám: Phần 1
- Liệu pháp duy trì dành cho người cung cấp dịch vụ tại nhà và tại phòng khám: Phần 2
- Kiểm soát bàng quang ở người cao tuổi: Thúc đẩy văn hóa kiểm soát bàng quang trong môi trường sống của người cao tuổi

TUẦN 6: ĐÁNH GIÁ CHỨC NĂNG VÀ LẬP KẾ HOẠCH BÀI TẬP

Phần 6. Đánh giá chức năng cung cấp nền tảng cho việc ra quyết định lâm sàng và kê đơn bài tập (7 giờ).

- Đánh giá chức năng và ra quyết định lâm sàng
- Hiểu và áp dụng bằng chứng trong việc kê đơn bài tập thể dục
- Liều lượng tập luyện hiệu quả để tối ưu hóa quá trình phục hồi và hơn thế nữa.

TUẦN 7: CÁC BỆNH LÝ VỀ HỆ CƠ XƯƠNG KHỚP Ở NGƯỜI CAO TUỔI

Phần 7. Xem xét các bệnh lý cơ xương khớp phổ biến và những thách thức trong quản lý chăm sóc bệnh nhân. (7,25 giờ).

- Cột sống lão hóa
- Cơ bắp lão hóa
- Liệu pháp phối hợp cho người cao tuổi
- Những lưu ý dành cho bệnh nhân lớn tuổi sau phẫu thuật chỉnh hình
- Các chiến lược dựa trên bằng chứng cho bệnh nhân loãng xương (Hội thảo trực tuyến đã được ghi hình lại)

TUẦN 8: BÀI THI THỬ 2

Phần 8. Bạn đã hoàn thành khoảng một nửa chương trình ôn tập rồi! Hãy ôn lại những kiến thức đã học và làm bài kiểm tra thực hành thứ hai để xem bạn tiến bộ đến đâu (bài kiểm tra gồm các câu hỏi từ tất cả các chủ đề của khóa học). Ưu tiên những phần còn yếu để ôn tập và học thêm trong những tuần còn lại (2 giờ). KHÁM PHÁ SÂU HƠN – Hãy cân nhắc tham gia các khóa học tùy chọn trong chuỗi khóa học luyện thi GCS để củng cố những điểm yếu của bạn dựa trên kết quả bài kiểm tra thực hành. Có hơn 35 khóa học tự chọn và tài liệu đọc thêm được phân bổ xuyên suốt chương trình để giúp bạn nghiên cứu sâu hơn. Hãy xem lại một số tài liệu PDF được cung cấp trong phần mô tả chương trình đầy đủ để có tài liệu liên quan và cập nhật nhằm hướng dẫn việc học của bạn.

TUẦN 9-10: THẦN KINH HỌC VÀ NHẬN THỨC Ở NGƯỜI CAO TUỔI

Phần 9. Nghiên cứu cách tối ưu hóa chức năng và sự an toàn ở bệnh nhân suy giảm nhận thức và tạo điều kiện thuận lợi cho các kiểu vận động chức năng trong điều trị các bệnh lý

thần kinh (10,25 giờ).

- Khám thần kinh lão khoa và chẩn đoán phân biệt
- Những điều cần biết: Lão khoa và rối loạn tiền đình
- Những nguyên tắc cơ bản của bài tập trị liệu - Phần một
- Nguyên tắc cơ bản của bài tập trị liệu Phần hai
- Điều trị bệnh nhân mắc các bệnh thoái hóa thần kinh
- Tổng quan về những thay đổi trong trí nhớ và nhận thức theo tuổi tác
- Tâm lý học thần kinh về lão hóa

TUẦN 11-12: TÌNH TRẠNG PHỨC TẠP VỀ Y TẾ VÀ SUY YẾU

Phần 10. Chuyển sang phần cải thiện việc nhận diện và các chiến lược quản lý hiệu quả đối với sự phức tạp của các bệnh lý và hội chứng (9,5 giờ)

- Chẩn đoán phân biệt lão khoa
- Nhận diện và quản lý tình trạng suy yếu ở người cao tuổi trong chăm sóc trị liệu.
- Quản lý bệnh mãn tính: Vai trò của nhà trị liệu trong việc cải thiện sức khỏe - Phần 1
- Quản lý bệnh mãn tính: Vai trò của nhà trị liệu trong việc cải thiện sức khỏe - Phần 2
- Bệnh nhân lão khoa có tình trạng bệnh lý phức tạp
- Cách đặt tư thế và tư thế ngồi cho người cao tuổi

TUẦN 13: DƯỢC LÝ HỌC, DINH DƯỠNG, BỆNH TIỂU ĐƯỜNG VÀ UNG THƯ

Phần 11 và 12. Ôn tập các yếu tố thiết yếu về dinh dưỡng, khoa học dược lý, quản lý bệnh tiểu đường và ung thư áp dụng cho người cao tuổi. (9 giờ).

- Dược lý học dành cho thực hành lão khoa
- Tương tác giữa tập thể dục và thuốc
- Tác động của bệnh đái tháo đường đối với thực tiễn lão khoa: Phần 1
- Tác động của bệnh đái tháo đường đối với chăm sóc người cao tuổi: Phần 2
- Đánh giá và quản lý bệnh nhân ung thư cao tuổi
- Sống sót sau ung thư: Di chứng muộn và bệnh tiến triển ở người lớn tuổi

TUẦN 14: CHĂM SÓC GIẢM NHẸ VÀ ĐAU

Phần 13. Hiểu các vấn đề trong các lựa chọn chăm sóc giảm nhẹ và mục tiêu trong các quyết định cuối đời (7,5 giờ).

- Chăm sóc giảm nhẹ và chăm sóc cuối đời: Giới thiệu cơ bản
- Tại sao lại hay bị ngã?
- Đau và mô hình sinh học-tâm lý-xã hội
- Chăm sóc giảm nhẹ và chăm sóc cận tử: Cơ hội để chuyển đổi công tác chăm sóc

TUẦN 15-16: TIM PHỔI VÀ VẾT THƯƠNG

Phần 14. Hướng dẫn quản lý lâm sàng các bệnh lý tim phổi và đánh giá/can thiệp vết thương. (19 giờ).

- Rối loạn chức năng tim mạch và hô hấp ở người cao tuổi và can thiệp
- Sinh lý bệnh của bệnh phổi tắc nghẽn mạn tính
- Quản lý bệnh nhân cao tuổi mắc bệnh nặng với đợt cấp suy tim sung huyết
- Thực hành lão khoa: Sàng lọc suy giảm chức năng tim phổi

• Thực hành lão khoa: Sàng lọc theo triệu chứng chính
• Liều lượng tập thể dục cho bệnh nhân cao tuổi mắc nhiều bệnh lý đồng thời
• Phục hồi sau bệnh nặng: Nhận biết hội chứng hậu chăm sóc tích cực
• Khóa huấn luyện cơ bản về chăm sóc vết thương Phần 1: Khám bệnh
• Huấn luyện cơ bản về chăm sóc vết thương Phần 2: Điều trị
• Sinh lý học của quá trình lành vết thương
• Chăm sóc vết thương: Thay băng, định vị tư thế, giảm áp lực và giảm thiểu rủi ro.
• Kiến thức cơ bản về hệ bạch huyết và chẩn đoán phù bạch huyết

TUẦN 17: TÍNH CHUYÊN NGHIỆP, ĐẠO ĐỨC, TÀI LIỆU VÀ KẾT QUẢ
Phần 15-16. Kỳ vọng và trách nhiệm giải trình trong thực hành chuyên khoa. Hiểu rõ các quy định và quyền của bệnh nhân/khách hàng. Hướng dẫn về lập hồ sơ và kết quả (8,25 giờ).
• Các vấn đề đạo đức và pháp lý trong phục hồi chức năng cho người cao tuổi: Bản cập nhật năm 2019 (2025)
• Tính chuyên nghiệp trong vật lý trị liệu lão khoa: Các nguyên tắc hướng dẫn
• Tính chuyên nghiệp trong vật lý trị liệu lão khoa: Hành trình của bạn
• Quản lý chăm sóc tối ưu trong môi trường pháp lý thay đổi
• Vai trò của chuyên gia lão khoa trong quá trình chuyển đổi chăm sóc
• Tổng quan về liệu pháp duy trì dành cho các nhà cung cấp dịch vụ tại nhà và tại phòng khám
• Sử dụng Phân loại Quốc tế về Chức năng, Khuyết tật và Sức khỏe (ICF) như một bản đồ hướng dẫn chăm sóc người cao tuổi.

TUẦN 18: BÀI THI THỬ 3
Phần 17. Đây là bài kiểm tra thực hành cuối cùng của chương trình luyện thi GCS. Hãy xem kết quả của bạn và nhớ ôn tập để củng cố những điểm yếu (2 giờ).
KHÁM PHÁ SÂU HƠN – Hãy cân nhắc tham gia các khóa học tùy chọn trong chuỗi khóa học luyện thi GCS để củng cố những điểm yếu của bạn dựa trên kết quả bài kiểm tra thực hành. Có hơn 35 khóa học tự chọn và tài liệu đọc bổ sung trong suốt chương trình để giúp bạn học sâu hơn. Xem lại các tài liệu dựa trên bằng chứng trong chương trình, cung cấp thêm các cập nhật hiện tại và phù hợp về nội dung.
Bạn đã hoàn thành kế hoạch học tập được đề xuất – giỏi lắm và xin chúc mừng!
Chúc bạn thi tốt!

Medbridge GCS Suggested Program Schedule

The Medbridge GCS Prep Program is a 20-week program that includes nearly 70 essential courses, over 40 optional courses, 300 practice questions, and additional optional reading. The schedule is organized beginning with foundational courses that apply across all geriatric patient populations in alignment with the Description of Specialty Practice. The following courses are organized by condition-specific and/or application-based content for optimal clinical decision making and case management. The 20-week schedule below assumes you will spend approximately 6-10 hours per week studying in the Medbridge

curriculum. This does not include the optional readings. Our suggested schedule may be helpful as a guide, but please adjust your plan to best suit your studying needs and personal schedules. Content is identified to fill 18 of these 20 weeks. Plan pauses for holidays, vacation, unexpected interruptions and mental health breaks. The extra time also gives you a buffer of time to dig deeper into course topics where you need more review; use the optional courses for this, or track topics/instructors through the search tool. Additional readings are evidence-based documents published since these courses were recorded and will provide current and pertinent updates on content. We highly recommend you cover all the "required" material in the 20-week program to best refresh your didactic knowledge in preparation for boards.

FOUNDATIONAL COURSES

WEEK 1: WELCOME TO THE MEDBRIDGE GCS PREP! — Section 1. Familiarize yourself with the GCS prep program, create a study schedule, and take your first practice exam (4.5 hours).

• Rehabilitation Research Boot Camp: Understanding Research Methodology
• Rehabilitation Research Boot Camp: Statistical Analysis

WEEK 2: MANAGING AND UNDERSTANDING THE OLDER ADULT — Section 2. Learn about patient-centered approaches to evidence-based care and decision making (4.75 hours).

• Preventing Ageism in Healthcare
• Social Determinants of Health: Impacting Geriatric Care Management
• Health Coaching Interventions for the Older Adult with Chronic Disease
• When a Senior’s Residence Transition Is Needed: The Practitioner’s Role

WEEKS 3-4: GAIT, BALANCE, AND FALLS — Section 3. Functional mobility and safety issues including assessment and intervention are reviewed in this section (11 hours).

• Understanding Functional Mobility and Gait in the Aging Adult
• Examination of Functional Mobility and Gait in the Aging Adult
• Interventions of Functional Mobility and Gait in the Aging Adult
• Preventing Falls by Identifying Risk
• Preventing Falls by Reducing Risk
• Role of PT and OT in Fall Prevention Using the CDC STEADI Framework
• Orthotics and Prosthetics: Special Considerations for the Aging Adult

WEEK 5: CARE IN THE HOME HEALTH SETTING AND SPECIFIC CONDITIONS: GERIATRIC INCONTINENCE — Sections 4 and 5. Learn about evaluation and care planning in the home health environment. Go over evaluation and pelvic floor training for incontinence (3 hours).

• OASIS-E1: Quick Guide to PDGM and HHVBP Items (Text-Only)
• OASIS-E1: Introduction to Key Concepts
• Maintenance Therapy for Home- and Clinic-Based Providers: Part 1
• Maintenance Therapy for Home- and Clinic-Based Providers: Part 2

• Geriatric Bladder Control: Promoting a Culture of Bladder Control in Senior Living Environments

WEEK 6: FUNCTIONAL ASSESSMENT AND EXERCISE PRESCRIPTION — Sections 6. Review of functional assessment provides a foundation for clinical decision making and exercise prescription (7 hours).
• Functional Assessment and Clinical Decision Making
• Understanding and Applying Evidence in Exercise Prescription
• Effective Exercise Dosing to Optimize Recovery and Beyond

WEEK 7: GERIATRIC MUSCULOSKELETAL CONDITIONS — Section 7. Review the predominant musculoskeletal conditions and challenges in patient care management. (7.25 hours).
• The Aging Spine
• Aging Muscle
• Joint Therapy for the Older Adult
• Considerations for the Older Post-Operative Orthopedic Patient
• Evidence-Based Strategies for Patients with Osteoporosis (Recorded Webinar)

WEEK 8: PRACTICE EXAM 2 — Section 8. You're about halfway through the prep program! Review material covered so far and take the second practice exam to see how you're progressing (exam contains questions from all course topics). Prioritize areas of weakness for review and study over the remaining weeks (2 hours). *DIG DEEPER – Consider taking the optional courses from the GCS prep series to strengthen your weakest areas based on your practice exam results. There are more than 35 elective courses and optional readings spread throughout the program to deepen your study. Review some of the pdfs provided in the full program description for relevant and up to date literature to guide your study as well.*

WEEKS 9-10: GERIATRIC NEUROLOGY AND COGNITION — Section 9. Study how to optimize function and safety in patients with cognitive impairment and facilitate functional movement patterns in the treatment of neurological conditions (10.25 hours).
• Geriatric Neurological Exam and Differential Diagnosis
• The Need to Know: Geriatrics and Vestibular
• Fundamentals of Therapeutic Exercise Part One
• Fundamentals of Therapeutic Exercise Part Two
• Treating Patients with Neurodegenerative Conditions
• Overview of Memory and Cognition Changes with Aging
• Neuropsychology of Aging

WEEK 11-12: MEDICAL COMPLEXITY AND FRAILTY — Section 10. Move on to improving identification and effective management strategies for the complexities of medical conditions and syndromes (9.5 hours)
• Geriatric Differential Diagnosis

• Identifying and Managing Frailty in Therapy Care for Older Adults
• Chronic Disease Management: Therapists' Role in Improving Health Part 1
• Chronic Disease Management: Therapists' Role in Improving Health Part 2
• The Clinically Complex Geriatric Patient
• Seating and Positioning for the Geriatric Client

WEEK 13: PHARMACOLOGY, NUTRITION, DIABETES, AND CANCER — Sections 11 and 12. Review the essential elements in nutrition, pharmacology science, diabetes management, and cancer as applied to the older adult. (9 hours).
• Pharmacology for Geriatric Practice
• Exercise and Drug Interactions
• The Impact of Diabetes Mellitus in Geriatric Practice: Part 1
• The Impact of Diabetes Mellitus in Geriatric Care: Part 2
• Assessment and Management of Older Adults with Cancer
• Cancer Survivorship: Late Effects and Advanced Disease in Older Adults

WEEK 14: PALLIATIVE CARE AND PAIN — Sections 13. Understand issues in palliative care options and goals in end-of-life decisions (7.5 hours).
• Hospice and Palliative Care: A Primer
• What's Up With Falling Down?
• The Pain Epidemic and Biopsychosocial Model
• Palliative Care & Hospice Spectrum: Opportunities to Transform Care

WEEK 15-16: CARDIOPULMONARY AND WOUNDS — Section 14. Guidance for the clinical management of cardiopulmonary conditions and wound assessment/interventions. (19 hours).
• Geriatric Cardiovascular and Pulmonary Dysfunction and Intervention
• The Pathophysiology of Chronic Obstructive Pulmonary Disease
• Management of the Critically Ill Aging Client with a CHF Exacerbation
• Geriatric Practice: Screening for Cardiopulmonary Compromise
• Geriatric Practice: Screening by Chief Complaint
• Exercise Dosing for Geriatric Patients with Multiple Comorbidities
• Recovery From Critical Illness: Recognizing Post-Intensive Care Syndrome
• Wound Care Basic Training Part 1: Examination
• Wound Care Basic Training Part 2: Treatment
• Physiology of Wound Healing
• Wound Care: Dressing, Positioning, Pressure Relief, & Risk Reduction
• Fundamentals of Lymphology and Lymphedema Diagnosis

WEEK 17: PROFESSIONALISM, ETHICS, DOCUMENTATION, AND OUTCOMES — Section 15-16. Expectations and accountability in specialty practice. Understanding regulations and patient/client rights. Guidance for documentation and outcomes (8.25 hours).

• Ethical and Legal Issues in Geriatric Rehabilitation: 2019 Update (2025)
• Geriatric Physical Therapy Professionalism: Guiding Principles
• Geriatric Physical Therapy Professionalism: Your Journey
• Optimal Care Management in a Changing Regulatory Environment
• The Role of the Geriatric Specialist in Care Transitions
• Overview of Maintenance Therapy for Home and Clinic-Based Providers
• Using the International Classification of Function, Disability and Health (ICF) as a Map for Geriatric Care

WEEK 18: PRACTICE EXAM 3 — Section 17. This is the final practice exam of the GCS prep program. See how you do and be sure to study to strengthen areas of weakness (2 hours).
DIG DEEPER – Consider taking the optional courses from the GCS prep series to strengthen your weakest areas based on your practice exam results. There are more than 35 elective courses and optional readings spread throughout the program to deepen your study. Review evidence-based documents in the program, providing additional current and pertinent updates on content.
You've now finished the recommended study plan – well done and congratulations!
Best of luck on the exam!
Edited July 2023

Anh/chị cần hỗ trợ đăng kí xin liên hệ BS.Bích Thảo tại email: teresahbt@gmail.com