



PERCORSO INFERMIERI

LEZIONE 6

Videolezione 6 – Studiare per un concorso (Parte 2)

Le microlezioni per studiare e ripassare

Buongiorno!

Durante lo scorso incontro abbiamo introdotto il concetto di microlezioni. Vi ricordate? Vi avevo illustrato un esempio (quello della cartina di una città) per farvi meglio comprendere il concetto.

Naturalmente, si trattava di un esempio generico. Cerchiamo oggi di contestualizzare meglio il tutto, aiutandoci con un esempio tratto dai questionari su cui vi siete già cimentati durante i nostri incontri precedenti. Riguardiamo insieme domanda e risposta e chiediamoci come possiamo sfruttare al meglio questo singolo pezzetto di sapere, proprio come abbiamo sfruttato un breve itinerario per costruire a mano a mano nella nostra testa la pianta di una città.

Un esempio di microlezione in dettaglio

Una delle domande del questionario che vi è stato sottoposto durante il nostro primo incontro chiedeva: “L'ipoventilazione associata a depressione del centro respiratorio determina...”

Ricordate?

Le quattro risposte sono state studiate in modo da richiedere una buona attenzione, perché ad una lettura veloce potevano risultare ingannatrici:

- la prima risposta suggeriva che l'ipoventilazione comportasse sia ipossia sia ipocapnia, giocando sulla presenza in entrambi gli stati del prefisso “ipo”, che era presente anche nella domanda;
- la seconda, quella corretta, indicava ipossia e ipercapnia;
- la terza associava una conseguenza giusta come l'ipercapnia ad una sbagliata, che era la normale tensione di ossigeno;
- mentre la quarta proponeva ipossia, ipocapnia e normale tensione di ossigeno.

Bene, qualcuno di voi non sarà caduto nel tranello e avrà dato la risposta giusta, qualcun altro invece, vuoi per la fretta nel leggere domanda e risposte, vuoi perché avrà frainteso le risposte o semplicemente perché magari non ricordava l'argomento, avrà scelto una delle risposte sbagliate.

Niente di grave, proporvi un questionario come se fosse la reale prova del concorso è utile proprio per imparare a gestire il poco tempo a disposizione e imparare dagli errori commessi.

La restituzione del questionario

Ma andiamo al di là della risposta, giusta o sbagliata che fosse e concentriamoci invece sulla restituzione che vi è stata offerta successivamente come feedback.

Questo commento, come tutti quelli che troverete, parte dalla definizione della risposta giusta e dà una sommaria spiegazione del perché.



Leggiamo così che “L'ipoventilazione associata a depressione del centro respiratorio determina ipossia e ipercapnia. Infatti, in caso di ipoventilazione associata a depressione del centro respiratorio, si ha una condizione di ipossiemia, ovvero bassi livelli di ossigeno nel sangue, e contemporaneamente una condizione di ipercapnia, ovvero eccessivi livelli di anidride carbonica nel sangue.”

Approfondimenti del feedback

Fin qui è più o meno quello che si trova in molte raccolte di questionari per i concorsi. Questo percorso che abbiamo studiato per voi, però, è più approfondito e non si limita alla sola soluzione.

Nelle righe successive, infatti, il commento vi fornisce un veloce ripasso dell'argomento, con un approfondimento che porta il candidato a un ripasso della funzione ventilatoria: “Ricordiamo che col termine ventilazione ci si riferisce agli scambi gassosi che avvengono a livello alveolare, dove l'ossigeno normalmente viene trasferito al sangue (conosciuto come processo di ossigenazione), mentre l'anidride carbonica (CO₂), che è stata prodotta dall'organismo, viene eliminata.”

Successivamente il feedback prosegue indicando al candidato quanto contraddistingue, in sintesi, l'insufficienza respiratoria, ovvero il principale quadro patologico che altera la funzione respiratoria dei polmoni e i suoi scambi gassosi: “La condizione patologica detta insufficienza respiratoria è caratterizzata proprio da alterazioni dello scambio di questi due gas, alterazione che si verifica nello scambio tra aria ambiente e circolazione sanguigna, a livello intrapolmonare o durante i processi di spostamento dei gas dentro e fuori i polmoni. Infatti troviamo un'alterata pressione parziale dei gas (O₂ e/o CO₂) nel sangue arterioso, valutati tramite emogasanalisi.”

Infine vi è un richiamo alla primaria indagine diagnostica che permette di valutare con dati oggettivi l'alterazione in questione, ovvero l'emogasanalisi.

Arriva poi l'inquadramento delle cause del fenomeno in questione: “L'incapacità di mantenere un'adeguata ventilazione alveolare dipende essenzialmente da tre fattori: “depressione dei centri respiratori, aumento del carico resistivo e ridotta capacità di pompa. L'insufficienza polmonare e quella ventilatoria sono spesso presenti contemporaneamente, come accade nell'insufficienza respiratoria acuta e cronica secondaria a BPCO.

L'insufficienza respiratoria viene classificata clinicamente in due tipi:

- di tipo 1 o parziale, caratterizzata da riduzione della tensione e del contenuto di O₂, cioè da ipossiemia;
- di tipo 2 o globale, caratterizzata dalla riduzione della tensione e del contenuto di O₂ e dall'aumento della tensione e del contenuto di CO₂, cioè da ipossiemia e ipercapnia.”

Riferimenti bibliografici

Infine, ogni microlezione si conclude con un preciso riferimento bibliografico, che oltre a legittimare quanto riportato nella risposta, fornendo una fonte rigorosamente scientifica, ha anche altre finalità.

Anche in questo caso, dovete imparare a sfruttare quanto vi mettiamo a disposizione nel modo corretto.

Se, ad esempio, leggendo il feedback vi rendete conto che l'argomento non vi è del tutto chiaro, c'è qualcosa che non ricordate bene, oppure volete approfondire, vi basterà cercare su Google “ipoventilazione + Regione Toscana + 2010” per trovarvi davanti ad un documento molto completo e ricco, cioè la linea guida “Raccomandazioni per la diagnosi e cura dell'insufficienza respiratoria” edito nel 2010 dal Consiglio Regionale della Regione Toscana e aggiornato nel 2015.



In questo testo troverete il fondamento della risposta corretta, ma anche tantissime altre nozioni sulla ipoventilazione e sul suo trattamento.

Ragionamento induttivo

L'esempio che abbiamo visto suggerisce quindi un metodo di studio basato su un ragionamento induttivo.

Si tratta di quel procedimento che, partendo da singoli casi particolari cerca di trovare un punto di vista generale. Il metodo induttivo si contrappone per significato a quello deduttivo, definito anche aristotelico che, al contrario, procede dall'universale al particolare.

In parole povere, vogliamo porre in primo piano un ulteriore aspetto rispetto a quelli già emersi durante i primi incontri. Dopo aver portato a termine in aula i diversi questionari, vi consigliamo di rileggere con attenzione le risposte, non limitandovi al solo contenuto che vi permetterebbe di rispondere con successo alla domanda posta. Dovete invece, appunto, considerare ogni risposta come una microlezione sull'argomento generale, che vi permette di entrare nell'argomento e poi nella materia che essa propone, facendo tesoro della luce che il commento proietta su un singolo aspetto o su una singola parte, allargando poi il fascio così da inserire la risposta in una conoscenza più ampia.

Così, tornando a bomba all'esempio riportato, la risposta sull'ipoventilazione apre allo studio degli scambi gassosi, della stessa respirazione, alle cause della sua insufficienza, al trattamento di queste situazioni.

Consigli pratici

Se vi applicherete con costanza a questo esercizio, dedicando un tempo definito ogni giorno alla lettura e all'approfondimento delle domande (un paio d'ore al giorno, meglio se non continuative, ci pare che sia una misura ragionevole per approfondire 10/12 domande), vi accorgete che nei questionari che vi abbiamo proposto risiede praticamente tutto il vastissimo panorama delle conoscenze e delle competenze che possono essere oggetto delle prove di concorso.

Partendo da queste potreste effettivamente effettuare uno studio più globale, sebbene non sistematico, delle materie del concorso, con il vantaggio di avere un'immediata verifica, attraverso l'autocorrezione, di quanto effettivamente imparato.

Conclusione

Bene, dopo aver esaminato nel dettaglio un esempio di microlezione, vi do appuntamento al prossimo incontro per ripercorrere i questionari dei concorsi per Infermieri, da cui ho prelevato delle domande e le relative risposte per commentarle con voi.

Ne deriveranno degli spunti proficui per migliorare le vostre capacità.