

Sylabus kursu

Nazwa kursu: Trener zdrowego starzenia			
Jednostka organizująca kurs: Akademickie Centrum Kształcenia			
Wydział realizujący kurs: Wydział Fizjoterapii		Jednostka realizująca kurs: Katedra Fizjoterapii w Chorobach Wewnętrznych Zakład Fizjoterapii w Chorobach Wewnętrznych	
Rodzaj kursu: kurs		Liczba godzin: 20	
Język modułu/przedmiotu: polski	Forma zajęć: zajęcia teoretyczne/praktyczne	Sposób realizacji: stacjonarne	
Koordynator kursu	Dr Agnieszka Nawrat-Szoltysik		
Wymagania wstępne	Kurs dedykowany jest dla osób, które ukończyły następujące kierunki: fizjoterapia, wychowanie fizyczne, sport, aktywność fizyczna i żywienie w zdrowiu publicznym, trener osobisty z dietetyką sportową oraz dla innych absolwentów, którzy ukończyli studia wpisujące się w dziedzinie nauk medycznych, nauk o zdrowiu i nauk o kulturze fizycznej. Wymagania wstępne: znajomość anatomii i fizjologii człowieka, w tym: znajomość budowy anatomicznej poszczególnych układów organizmu ludzkiego i podstawowych zależności pomiędzy ich budową i funkcją w warunkach zdrowia i choroby.		
Cele kursu	Zdobycie wiedzy i umiejętności w zakresie promowania zdrowego trybu życia jako metody prewencji chorób związanych z wiekiem. Zdobycie wiedzy i umiejętności w zakresie diagnostyki, projektowania i wdrażania kompleksowych strategii zdrowego starzenia.		
Lp.	Modułowe efekty uczenia się Uczestnik:	Odniesienie do efektów kierunkowych	Odniesienie Charakterystyk II stopnia PRK dla obszaru nauk medycznych, nauk o zdrowiu oraz nauk o kulturze fizycznej w ramach szkolnictwa wyższego-poziomy 6/ poziomy 7
W zakresie wiedzy			
W1	Absolwent zna celowość oraz zasady motywowania osób do prozdrowotnych zachowań.		W01
W2	Absolwent zna zasady projektowania i wdrażania kompleksowych strategii zdrowego starzenia oraz metody oceny stylu życia.		W02
W zakresie umiejętności			
U1	Absolwent potrafi przeprowadzić wywiad i analizować zebrane informacje pod kątem zdrowego stylu życia.		U01
U2	Absolwent potrafi podejmować działania promujące zdrowy styl życia i zdrowe starzenie.		U02

Stosowane metody dydaktyczne
Obserwacja, prezentacja, wykład

Metody sprawdzania i kryteria oceny efektów uczenia się uzyskanych przez uczestników
Bieżąca obserwacja kursanta i samodzielne wykonanie poszczególnych poleceń.

Treści modułu kształcenia		Godziny T/P
1.	Zdrowe starzenie w praktyce i w świetle badań naukowych.	T
2	Promocja zdrowego trybu życia jako metoda prewencji chorób związanych z wiekiem.	T
3	Metody oceny stylu życia – ocena błędów żywieniowych, poziomu aktywności fizycznej, poziomu stresu, występowania problemów ze snem, wielkich problemów geriatrycznych.	T
4	Zasady projektowania i wdrażania kompleksowych strategii zdrowego starzenia.	T
5	Diagnostyka (interpretacja testów funkcjonalnych, klinicznych, obrazowych)	P
6	Aktywność fizyczna niezbędna dla zdrowego starzenia (zestawy ćwiczeń, treningi zdrowotne)	P
7	Zbilansowana dieta (podstawy konstruowania jadłospisów)	P
8	Techniki redukujące stres (treningi relaksacyjne, automasaż, koloroterapia i inne)	P
9	Konstruktywne formy spędzania wolnego czasu (elementy terapii zajęciowej)	P

Forma i warunki zaliczenia modułu/przedmiotu
Warunkiem zaliczenia kursu jest wykazanie się znajomością zagadnień teoretycznych poruszanych na kursie i umiejętności ich praktycznego zastosowania w praktyce.

Wykaz literatury podstawowej i uzupełniającej, obowiązującej do zaliczenia danego modułu/przedmiotu
Literatura podstawowa:
1. Grodzicki T., Kocemba J., Skalska A.: Geriatria z elementami gerontologii ogólnej. Podręcznik dla lekarzy i studentów, Via-Medica, Gdansk 2007
2. Jabłoński L.: Podstawy gerontologii i wybrane zagadnienia z Geriatrii. „Czelej”, Lublin 20006.
3. Wieczorowska-Tobis K., Kostka T, Borowicz AM.: Fizjoterapia w geriatrii. PWN, Warszawa 2011
4. Wieczorowska-Tobis K. (red.). Fizjoterapia w geriatrii. Podstawy i nowe trendy. PZWL, Warszawa 2019
5. Janus E. (red.). Terapia zajęciowa w geriatrii. PZWL, Warszawa 2017.

Wymiar, zasady i forma odbywania praktyk, w przypadku, gdy program kształcenia przewiduje praktyki
Nie dotyczy

Forma oceny efektów uczenia się

Efekty kształcenia	Forma oceny			
	Test teoretyczne	Zaliczenie praktyczne	Obserwacja na zajęciach	Egzamin
W01			X	
W02			X	
U01		X	X	
U02		X	X	