

Medicinski fakultet / Primijenjena fizioterapija / PROMOCIJA ZDRAVLJA I PREVENCIJA BOLESTI

Naziv predmeta:	PROMOCIJA ZDRAVLJA I PREVENCIJA BOLESTI			
Šifra predmeta	Status predmeta	Semestar	Broj ECTS kredita	Fond časova (P+V+L)
11336	Obavezan	6	4	2+1+0
Studijski programi za koje se organizuje	Primijenjena fizioterapija			
Uslovljenost drugim predmetima	Položeni ispiti iz Anatomije sa histologijom I i II Anatomije II, Fiziologije, Patologije s patofiziologijom, Kineziologije I i II, Fizioterapije I i II			
Ciljevi izučavanja predmeta	Cilj modula je da omogući studentima da razviju znanje, vještine i stavove neophodne fizioterapeutu za rad u promociju zdravlja i prevenciju bolesti na primarnom, sekundarnom i tercijarnom nivou, u radnoj sredini i različitim uslovima u zajednici, posebno za osobe sa rizikom od hroničnih bolesti.			
Ishodi učenja	Očekuje se da će student nakon uspješno završenog modula moći da: 1.Analizira definicije zdravlja, Razmatra odrednice zdravlja i bolesti, evaluiira značaj zdravog načina života i ulogu i odgovarajuću primjenu instrumenata za ocjenu zdravstvenog rizika. 2.Pokazuje znanje i razumijevanje efekata hroničnih bolesti, objašnjava principe promocije zdravlja i prevencije bolesti, poznaje ulogu fizioterapeuta u ovoj oblasti zdravstvene zaštite. 3.Pokazuje znanja, vještine i stavove potrebne za ocjenu potreba, planiranje, organizaciju i primjenu preventivnih intervencija i programa za pojedince ili posebne populacije.4. Shvata značaj motivacije za promjene ponašanja vezane za zdravlje. 5.Radi u interprofesionalnom timu poštujući oblasti kompetencija i odgovornosti svoje i drugih zdravstvenih profesija.			
Ime i prezime nastavnika i saradnika	Prof.dr Danko Živković - nastavnik, Andrea Vlaović - saradnik			
Metod nastave i savladanja gradiva	Predavanja, vježbe, seminar, rad u maloj grupi, konsultacije, metodičke vježbe, seminarski radovi, prezentacija pred grupom, metoda praktičnih aktivnosti studenta			
Plan i program rada				
Pripremne nedjelje	Priprema i upis semestra			
I nedjelja, pred.	Javno zdravlje. Javnozdravstvene intervencije i zdravstveni sistem. Zdravstvene potrebe i očekivanje zajednice.			
I nedjelja, vježbe	Vježbe: Primjeri javnozdravstvenih intervencija i zdravstvenih potreba u zajednici.			
II nedjelja, pred.	Promocija zdravlja i podrška zdravim načinima života. Prevencija bolesti. Nivoi prevencije. Ocjena faktora rizika, klasifikacija rizika. Utvrđivanje potreba za prevencijom. Uloga fizioterapije u prevenciji hroničnih nezaraznih bolesti.			
II nedjelja, vježbe	Vježbe: Zdravi stilovi života. Faktori rizika za nastanak bolesti. Uticaj na kvalitet života. Primjeri preventivnih mjera u prevenciji i kontroli obolijevanja od zaraznih i hroničnih nezaraznih bolesti.			
III nedjelja, pred.	Fizička aktivnost, zdravlje i hronične bolesti. Adaptirana fizička aktivnost.			
III nedjelja, vježbe	Vježbe: Fizička aktivnost u očuvanju zdravlja. Primjeri iz prakse.			
IV nedjelja, pred.	Ocjena zdravstvenog stanja i kapaciteta za fizičku aktivnost i edukaciju, utvrđivanje rizika za uključivanje u vježbanje. Ocjena spremnosti pojedinca za promjenu načina života.			
IV nedjelja, vježbe	Vježbe: Ocjena zdravstvenog stanja pojedinca za fizičku aktivnost i utvrđivanje rizika za uključivanje u vježbanje. Primjeri iz prakse.			
V nedjelja, pred.	Ocjena nivoa fizičke aktivnosti i fizičke forme odraslih, djece i adolescenata i starih osoba. Ocjena nivoa fizičke aktivnosti i fizičke forme na nivou populacije.			
V nedjelja, vježbe	Vježbe: Fizička forma na nivou pojedinca - odrasli, djeca, adolescenti i stare osobe - ocjena nivoa fizičke aktivnosti. Ocjena nivoa fizičke aktivnosti i fizičke forme na nivou pojedinca i populacije.			
VI nedjelja, pred.	Postavljanje ciljeva prevencije za individualnog pacijenta/klijenta. Individualni plan fizičke aktivnosti. Planiranje preventivnih intervencija na nivou populacije.			
VI nedjelja, vježbe	Vježbe: Preventivne aktivnosti na nivou pojedinca i na nivou populacije. Predloži mjera.			
VII nedjelja, pred.	Preventivne intervencije i programi u dječjem uzrastu. Preventivne intervencije i programi za stare osobe. Smjernice za propisivanje vježbi za djecu i stare osobe.			
VII nedjelja, vježbe	Vježbe: Upotreba smjernica za propisivanje vježbi za djecu i odrasle			
VIII nedjelja, pred.	Programi za kontrolu tjelesne težine i tjelesne strukture. Preventivne strategije za gojazne osobe i pacijente sa tipom 2 dijabetesa.			

VIII nedjelja, vježbe	Vježbe: Primjeri programa za kontrolu tjelesne težine. Smjernice za prevenciju i kontrolu gojaznosti i prevenciju i kontrolu dijabetesa tipa 2.
IX nedjelja, pred.	Vježbanje u prevenciji i kontroli kardiovaskularnih bolesti. Vježbanje u prevenciji muskuloskeletnih bolesti.
IX nedjelja, vježbe	Vježbe: Smjernice vježbanja za kontrolu i prevenciju kardiovaskularnih i muskuloskeletnih bolesti.
X nedjelja, pred.	Vježbanje u prevenciji moždanog udara i drugih neuroloških stanja.
X nedjelja, vježbe	Vježbanje u prevenciji moždanog udara i drugih neuroloških stanja.
XI nedjelja, pred.	Vježbanje u prevenciji muskuloskeletnih bolesti.
XI nedjelja, vježbe	Vježbe: Primjeri vježbanja u prevenciji muskuloskeletnih bolesti.
XII nedjelja, pred.	Promocija aktivnog načina života i fizičke aktivnosti. Edukacija pacijenta. Izrada edukacionog materijala.
XII nedjelja, vježbe	Vježbe: Izrada edukativnog materijala u promociji zdravih stilova života. Edukacija kao preventivna mjera.
XIII nedjelja, pred.	Motivacija pacijenta, barijere, prihvatanje i održavanje promjena u načinu života, održavanje zdravog aktivnog životnog stila. Rad sa grupom pacijenata, vođenje grupe.
XIII nedjelja, vježbe	Vježbe: Rad u grupi, motivacija za izmjenu načina života.
XIV nedjelja, pred.	Komunikacija sa pacijentom/klijentom i bližnjima. Metode komunikacije, vještine komuniciranja
XIV nedjelja, vježbe	Vježbe: Primjeri dobre prakse metoda i vještina komunikacije.
XV nedjelja, pred.	Rad sa drugima, interprofesionalni timski rad.
XV nedjelja, vježbe	Vježbe: Timski rad, prednosti. Primjeri iz prakse.
Opterećenje studenta	U semestru Nastava i završni ispit: (5,33 sata) x 16 = 85,28 sata Neophodne pripreme prije početka semestra (administracija, upis, ovjera): (5,33 sata) x 2 = 10,66 sati Ukupno opterećenje za predmet: 4 x 30 = 120 sati Struktura opterećenja: 85,28 sata (nastava i završni ispit) + 10,66 sati (priprema) + 24,06 sati (dopunski rad)
Nedjeljno	U toku semestra
4 kredita x 40/30=5 sati i 20 minuta 2 sat(a) teorijskog predavanja 0 sat(a) praktičnog predavanja 1 vježbi 2 sat(a) i 20 minuta samostalnog rada, uključujući i konsultacije	Nastava i završni ispit: 5 sati i 20 minuta x 16 =85 sati i 20 minuta Neophodna priprema prije početka semestra (administracija, upis, ovjera): 5 sati i 20 minuta x 2 =10 sati i 40 minuta Ukupno opterećenje za predmet: 4 x 30=120 sati Dopunski rad za pripremu ispita u popravnom ispitnom roku, uključujući i polaganje popravnog ispita od 0 do 30 sati (preostalo vrijeme od prve dvije stavke do ukupnog opterećenja za predmet) 24 sati i 0 minuta Struktura opterećenja: 85 sati i 20 minuta (nastava), 10 sati i 40 minuta (priprema), 24 sati i 0 minuta (dopunski rad)
Obaveze studenta u toku nastave	Studenti su obavezni da pohađaju nastavu i vježbe, da se pripremaju za vježbe, da rade i predaju seminarske radove i da aktivno učestvuju u seminarskoj nastavi.
Konsultacije	Posle svakog predavanja
Literatura	1. Dovijanić P, Janjanin M, Gajić I, Radonjić V, Đorđević S, Borjanović S. Socijalna medicina sa higijenom i epidemiologijom. Zavod za udžbenike i nastavna sredstva, Beograd, 1995. 2. Bezner JR. Prevention and the Promotion of Health, Wellness, and Fitness. In: Hall CM, Brody LT. Therapeutic Exercise: Moving Toward Function. 2nd ed. LW&W, 2005:47-55. 3. Leonard A. Kaminsky. ACSM priručnik za procenu fizičke forme povezane sa zdravljem. Beograd: Data Status. Prevod sa eng.3.izdanja knjige: ACSM's Health-related physical fitness assessment manual, ACSM,2010. 4. James S. Skinner. Exercise testing and exercise prescription for special cases: Theoretical basis and clinical application. 3rd ed. Baltimore: LW&W, 2005. 5. John Gormley, Juliette Hussey. Exercise therapy: prevention and treatment of disease. Oxford: Blackwell Publishing, 2005.
Oblici provjere znanja i ocjenjivanje	2 seminarska rada se ocjenjuju najviše sa 5 poena (svaki rad sa 2,5 poena); 2 kolokvijuma se ocjenjuju najviše sa 40 bodova (svaki kolokvijum najviše sa 20 poena); završni ispit se ocjenjuje najviše sa 50 poena; prelazna ocjena se dobija ako se kumulativno sakupi najmanje 50 poena.
Posebne naznake za predmet	Nema

Napomena			Nema			
Ocjena:	F	E	D	C	B	A
Broj poena	manje od 50 poena	više ili jednako 50 poena i manje od 60 poena	više ili jednako 60 poena i manje od 70 poena	više ili jednako 70 poena i manje od 80 poena	više ili jednako 80 poena i manje od 90 poena	više ili jednako 90 poena