

Medicinski fakultet / Primijenjena fizioterapija / PROMOCIJA ZDRAVLJA I PREVENCIJA BOLESTI

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.
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
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. Predlozi 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.
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
Opterećenje studenta u casovima	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)
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
Ishodi učenja	Očekuje se da će student nakon uspješno završenog modula moći da: 1.Analizira definicije zdravlja, Razmatra odrednice zdravlja i bolesti, evaluira 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.