

Medicinski fakultet u Rijeci

IZVEDBENI NASTAVNI PLAN 2023/2024

Za kolegij

Fizička aktivnost i zdravo starenje

| | |
|--------------------|--|
| Studij: | Medicina (R) (izborni) Sveučilišni integrirani prijediplomski i diplomski studij |
| Katedra: | Katedra za socijalnu medicinu i epidemiologiju |
| Nositelj kolegija: | izv. prof. dr. sc. Bilajac Lovorka, dipl. sanit. ing. |
| Godina studija: | 1 |
| ECTS: | 1.5 |
| Stimulativni ECTS: | 0 (0.00%) |
| Strani jezik: | Ne |

Podaci o kolegiju:

Kolegij Fizička aktivnost i zdravo starenje izborni je predmet na I. godini Integriranog preddiplomskog i diplomskog sveučilišnog studija medicina koji se održava u II. semestru, a sastoji se od 5 sati predavanja, 5 sati vježbi i 15 sati seminara, te ukupno iznosi **1,5 ECTS**. Kolegij se izvodi u predavaonama Medicinskog fakulteta Sveučilišta u Rijeci.

Cilj predmeta Fizička aktivnost i zdravo starenje je potaknuti studente na promišljanje o važnosti prakticiranja fizičke aktivnosti kao dijela promocije zdravlja u starijoj životnoj dobi. Starenje je normalan fiziološki proces svakog živog bića, a fizička aktivnost ima pozitivan učinak u prevenciji bolesti, održavanju zdravlja i većoj kvaliteti života. Prema istraživanjima i demografskim podacima, starenje stanovništva je prisutno u svim razvijenim zemljama što posljedično dovodi do povećanja zdravstvenih potreba stanovnika. Nadalje, cilj predmeta je obuhvatiti teorijsku i praktičnu primjenu znanja i metoda istraživanja kao i mjerenja učinkovitosti fizičke aktivnosti usmjerene na zdravo starenje.

Sadržaj predmeta je sljedeći:

Sadržaj kolegija obuhvaća fizičku aktivnost kao jednu od segmenata promocije zdravlja, prvenstveno u starijoj životnoj dobi, specifične potrebe starije populacije, personalizirani pristup te klasifikaciju mjerenja učinkovitosti fizičke aktivnosti na kvalitetu života osoba starije životne dobi. Studenti će tijekom kolegija i kritički prosuđivati dobivene rezultate te ih povezati sa načinom života. U okviru seminara i vježbi sudjelovati će u radu organiziranih vježbi za osobe starije životne dobi koje se kontinuirano provode te moći kreirati dio personaliziranih aktivnosti

ISHODI UČENJA ZA PREDMET:

I. KOGNITIVNA DOMENA - ZNANJE

Na kraju kolegija se od studenata očekuje da mogu:

1. Objasniti važnost prevencije bolesti i promocije zdravlja u starijoj životnoj dobi
2. Razlikovati vrste fizičke aktivnosti za svaku pojedinu životnu dob
3. Opisati specifične potrebe osoba starije životne dobi
4. Predložiti mjere za provjeru i praćenje učinkovitosti vježbanja

II. PSIHOMOTORIČKA DOMENA - VJEŠTINE

Na kraju kolegija student će moći

1. pripremiti vježbe prilagođene dobi i pojedinoj osobi (personalizirani pristup) te osmisliti način praćenja učinka
2. Povezati utjecaj fizičke aktivnosti sa emocionalnim napretkom (prepoznati društvenu komponentu vježbanja u grupi)
3. povezati teoriju i praksu prilikom promocije zdravlja u zajednici, prepoznati javnozdravstvenu intervenciju te je moći evaluirati.

Popis obvezne ispitne literature:

1. World Health Organization, World report on ageing and health. WHO Library Cataloguing-in-Publication Date: mISBN 978 92 4 156504 2, Geneva 2015.
2. Comunication from the European Commission - The demographic future of Europe - from challenge to opportunity. COM(2006) 571 final. Brussels: European Commission; 2006.
3. Duraković Z i sur. Gerijatrija-Medicina starije dobi. Zagreb; CT poslovne informacije; 2007.

Popis dopunske literature:

1. The Swedish National Institute of Public Health Healthy Ageing- A Challenge for Europe R 2006:29 ISSN: 1651-8624
2. Urban Health Centres Europe- UHCE, dostupno na <https://www.age-platform.eu/project/urban-health-centres-europe-uhce>

Odabrani članci iz relevantne literature slobodno dostupni na Internetu.

Nastavni plan:

Predavanja popis (s naslovima i pojašnjenjem):

Starenje stanovništva i izazovi za zdravstveni sustav

navesti I sažeti osnovne karakteristike starenja stanovništva te opisati utjecaj na zdravstveni sustav

Specifične potrebe starije populacije I zdravo starenje

Identificirati najznačajnije čimbenike koji utječu na zdravlje I starenje

Fizička aktivnost i dobrobiti za zdravlje

razlikovati vrste fizičke aktivnosti te utjecaj na zdravlje

Promocija fizičke aktivnosti I zdravlja u zajednici

Identificirati načine promocije zdravlja u zajednici

Personalizirani pristup te klasifikacija mjerenja učinkovitosti fizičke aktivnosti na kvalitetu života osoba starije životne dobi

Opisati načine personaliziranog pristupa u promociji zdravlja I prevenciji bolesti na populacijskoj razini

Seminari popis (s naslovima i pojašnjenjem):

. Procjena utjecaja fizičke aktivnosti na različite domene zdravlja (fizičko, psihičko I društveno)

Ocijeniti dobivene rezultate I zaključiti koliki je utjecaj tjelesne aktivnosti na pojedine domene zdravlja, Raspraviti o svim domenama zdravlja, opisati međusobnu ovisnost te kritički raspravljati o temama.

Vježbe popis (s naslovima i pojašnjenjem):

Metode istraživanja I mjerenja učinkovitosti fizičke aktivnosti osoba starije životne dobi

Provesti I osmisliti načine vrednovanja učinkovitosti tjelesne aktivnosti na zdravlje (terenski rad) putem mjerenja te sintetizirati rezultate

Obveze studenata:

Student je obavezan pripremiti gradivo o kojem se raspravlja na predavanjima i seminarima. Nastavnik ocjenjuje sudjelovanje studenta u radu seminara (pokazano znanje, razumijevanje, sposobnost postavljanja problema, zaključivanje, itd.). "Zarađeni" bodovi pribrajaju se bodovima dobivenim na završnom ispitu iz dotičnog predmeta. Ispit se provodi u pisanom obliku.

Ispit (način polaganja ispita, opis pisanog/usmenog/praktičnog dijela ispita, način bodovanja, kriterij ocjenjivanja):

ECTS bodovni sustav ocjenjivanja:

Ocjenjivanje studenata provodi se prema važećem **Pravilniku o studijima Sveučilišta u Rijeci**, te prema **Pravilniku o ocjenjivanju studenata na Medicinskom fakultetu u Rijeci** (usvojenog na Fakultetskom vijeću Medicinskog fakulteta u Rijeci).

Rad studenata vrednovat će se i ocjenjivati tijekom izvođenja nastave, te na završnom ispitu. Od ukupno 100 bodova, tijekom nastave student može ostvariti 80 bodova (kreiranje I plan istraživanja, izrada pisanog seminarskog rada te prezentacija rezultata), a na završnom ispitu 20 bodova.

Na završnom ispitu provjeravaju se ključne, specifične kompetencije. **Završni test ima 10 pitanja, a bodovi se dobivaju kada student pozitivno riješi najmanje 50% testa.**

Tko može pristupiti završnom ispitu:

- **Studenti koji su tijekom nastave ostvarili minimalno 50% bodova (25 bodova)** obavezno pristupaju završnom test-ispitu u kojem dobivaju dodatne bodove.

Tko ne može pristupiti završnom ispitu:

- **Studenti koji su tijekom nastave ostvarili 0 do 49,9 bodova ili koji imaju 30% i više izostanaka s nastave.** Takav student je **neuspješan (1) F** i ne može izaći na završni ispit, tj. mora predmet ponovno upisati naredne akademske godine.

I. **Konačna ocjena** je zbroj ECTS ocjene ostvarene tijekom nastave i na završnom ispitu:

| Konačna ocjena | |
|--|----------------|
| A (90-100%) | izvrstan (5) |
| B (75-89,9%) | vrlo-dobar (4) |
| C (60-74,5%) | dobar (3) |
| D (50-59,9%) | dovoljan (2) |
| F (0-49,9% ili manje od polovice bodova koje je moguće ostvariti tijekom nastave ili manje od polovice bodova koje je moguće ostvariti na završnom ispitu) | nedovoljan (1) |

Ostale napomene (vezane uz kolegij) važne za studente:

Nastava se izvodi u obliku predavanja, vježbi i seminara.

Aktivno sudjelovanje studenta u nastavnim programima nastoji se postići praktičnim sudjelovanjem i istraživanjem učinkovitosti tjelesne aktivnosti na pojedine čimbenike starenja i kvalitete života te se student nastoji aktivno uključiti u razmišljanje o tematskoj problematici.

Seminari studente pripremaju za samostalno rješavanje problema i integrativno promišljanje. Kroz seminare studenti će biti upoznati s načinima prevencije najznačajnijih zdravstvenih problema današnjice.

Student je obavezan pripremiti gradivo o kojem se raspravlja na predavanjima i seminarima. Sudjelovanje studenta u radu seminara se ocjenjuje (pokazano znanje, razumijevanje, sposobnost postavljanja problema, zaključivanje, itd.). "Zarađeni" bodovi pribrajaju se bodovima dobivenim na završnom ispitu iz dotičnog predmeta.

SATNICA IZVOĐENJA NASTAVE 2023/2024

Fizička aktivnost i zdravo starenje

| Predavanja (mjesto i vrijeme / grupa) | Vježbe (mjesto i vrijeme / grupa) | Seminari (mjesto i vrijeme / grupa) |
|---|---|--|
| 16.05.2024 | | |
| Starenje stanovništva i izazovi za zdravstveni sustav: <ul style="list-style-type: none">• ONLINE (13:30 - 16:00) ^[335]<ul style="list-style-type: none">◦ FAZS Specifične potrebe starije populacije I zdravo starenje: <ul style="list-style-type: none">• ONLINE (13:30 - 16:00) ^[335]<ul style="list-style-type: none">◦ FAZS Fizička aktivnost i dobiti za zdravlje: <ul style="list-style-type: none">• ONLINE (13:30 - 16:00) ^[335]<ul style="list-style-type: none">◦ FAZS | | |
| izv. prof. dr. sc. Bilajac Lovorka, dipl. sanit. ing. ^[335] | | |
| 23.05.2024 | | |
| Promocija fizičke aktivnosti I zdravlja u zajednici: <ul style="list-style-type: none">• ONLINE (12:30 - 14:00) ^[335]<ul style="list-style-type: none">◦ FAZS Personalizirani pristup te klasifikacija mjerenja učinkovitosti fizičke aktivnosti na kvalitetu života osoba starije životne dobi: <ul style="list-style-type: none">• ONLINE (12:30 - 14:00) ^[335]<ul style="list-style-type: none">◦ FAZS | | |
| izv. prof. dr. sc. Bilajac Lovorka, dipl. sanit. ing. ^[335] | | |
| 27.05.2024 | | |
| | Metode istraživanja I mjerenja učinkovitosti fizičke aktivnosti osoba starije životne dobi: <ul style="list-style-type: none">• ONLINE (16:00 - 18:00) ^[335]<ul style="list-style-type: none">◦ FAZS | |
| izv. prof. dr. sc. Bilajac Lovorka, dipl. sanit. ing. ^[335] | | |
| 29.05.2024 | | |
| | Metode istraživanja I mjerenja učinkovitosti fizičke aktivnosti osoba starije životne dobi: <ul style="list-style-type: none">• ONLINE (15:30 - 18:30) ^[335]<ul style="list-style-type: none">◦ FAZS | |
| izv. prof. dr. sc. Bilajac Lovorka, dipl. sanit. ing. ^[335] | | |
| 10.06.2024 | | |
| | | . Procjena utjecaja fizičke aktivnosti na različite domene zdravlja (fizičko, psihičko I društveno): <ul style="list-style-type: none">• P01 (11:00 - 14:30) ^[1495]<ul style="list-style-type: none">◦ FAZS |

| | | |
|---|--|--|
| Marinović Glavić Mihaela [1495] | | |
| 11.06.2024 | | |
| | | . Procjena utjecaja fizičke aktivnosti na različite domene zdravlja (fizičko, psihičko I društveno): <ul style="list-style-type: none"> • P06 (12:00 - 15:00) [334] <ul style="list-style-type: none"> ◦ FAZS |
| Juraga Denis, mag. sanit. ing. [334] | | |
| 12.06.2024 | | |
| | | . Procjena utjecaja fizičke aktivnosti na različite domene zdravlja (fizičko, psihičko I društveno): <ul style="list-style-type: none"> • P08 (13:00 - 16:00) [335] <ul style="list-style-type: none"> ◦ FAZS |
| izv. prof. dr. sc. Bilajac Lovorka, dipl. sanit. ing. [335] | | |

Popis predavanja, seminara i vježbi:

| PREDAVANJA (TEMA) | Broj sati | Mjesto održavanja |
|---|-----------|-------------------|
| Starenje stanovništva i izazovi za zdravstveni sustav | 1 | ONLINE |
| Specifične potrebe starije populacije I zdravo starenje | 1 | ONLINE |
| Fizička aktivnost i dobrobiti za zdravlje | 1 | ONLINE |
| Promocija fizičke aktivnosti I zdravlja u zajednici | 1 | ONLINE |
| Personalizirani pristup te klasifikacija mjerenja učinkovitosti fizičke aktivnosti na kvalitetu života osoba starije životne dobi | 1 | ONLINE |

| VJEŽBE (TEMA) | Broj sati | Mjesto održavanja |
|--|-----------|-------------------|
| Metode istraživanja I mjerenja učinkovitosti fizičke aktivnosti osoba starije životne dobi | 5 | ONLINE |

| SEMINARI (TEMA) | Broj sati | Mjesto održavanja |
|---|-----------|-------------------|
| . Procjena utjecaja fizičke aktivnosti na različite domene zdravlja (fizičko, psihičko I društveno) | 15 | P01 P06 P08 |

ISPITNI TERMINI (završni ispit):
