



WYDZIAŁ NAUK O ZDROWIU UNIwersytetu MEDYCZNEGO W BIAŁYMSTOKU  
UNIwersytet ZDROWEGO SENIORA

# PROGRAM ZAJĘĆ

# ROK AKADEMICKI

# 2023/2024



*Kiedy wydaje się, że wszystko się skończyło, wtedy dopiero wszystko się zaczyna*

*Jan Twardowski*

## **CELE ZASADNICZE**

1. propagowanie zdrowego stylu życia i postaw prozdrowotnych
2. poszerzanie wiedzy w dziedzinie:
  - opieki medycznej poprawiającej jakość życia ludzi w podeszłym wieku
  - wykorzystania nowoczesnych metod diagnostyki i leczenia
  - stosowania leków i suplementów diety oraz farmakoekonomii w chorobach u ludzi w podeszłym wieku
3. przeciwdziałanie samotności i aktywizacja społeczna osób starszych

## **METODY DZIAŁANIA**

- wykłady specjalistów z różnych dziedzin nauk medycznych i nauk o zdrowiu, mające na celu poszerzanie wiedzy w zakresie wykorzystywania najnowszych osiągnięć nauki i techniki w rozwiązywaniu kluczowych problemów zdrowotnych u ludzi w podeszłym wieku
- zajęcia praktyczne - ćwiczenia w pracowniach umiejętności i pracowniach specjalistycznych
- zajęcia z podstaw informatyki i obsługi Internetu
- zajęcia aktywizujące ruchowo
- akcje promujące zdrowy styl życia, mające na celu poszerzanie wiedzy o możliwościach poprawy jakości życia ludzi w podeszłym wieku
- dyskusje
- zajęcia fakultatywne
- inne formy zajęć, służące promowaniu wykorzystania najnowszych osiągnięć nauki i techniki w rozwiązywaniu kluczowych problemów zdrowotnych u ludzi w podeszłym wieku

## **GRUPA DOCELOWA**

Studentem może zostać każda osoba, która ukończyła 60 lat

## **ORGANIZATOR**

Wydział Nauk o Zdrowiu Uniwersytetu Medycznego w Białymstoku  
Stowarzyszenie „Pro Salute”  
Urząd Miejski w Białymstoku

## **NADZÓR MERYTORYCZNY NAD PROJEKTEM**

dr hab. Mateusz Cybulski  
Prodziekan ds. Jakości Kształcenia i Programów Studiów Wydziału Nauk o Zdrowiu  
prof. dr hab. n. med. Elżbieta Krajewska-Kułak  
Prodziekan ds. Ewaluacji i Nauki Kolegium Nauk o Zdrowiu

## **KOORDYNATOR PROJEKTU**

dr n. o zdr. Joanna Fiłon

## **STAROSTA ROKU**

## **WYKŁADOWCY**

Pracownicy UMB

**CZAS TRWANIA**

2 semestry  
październik 2023 - czerwiec 2024

**ZAJĘCIA**

2 razy w miesiącu, łącznie 12 modułów

**STUDENCI**

50 studentów-seniorów – mieszkańców Białegostoku i okolic



## **PROGRAM RAMOWY**

### **ZAJĘCIA PRAKTYCZNE**

<b>I Moduł</b>	Speed dating, czyli zajęcia zapoznawczo- integracyjne
<b>II Moduł</b>	Podstawowe parametry diagnostyczne chorób cywilizacyjnych
<b>III Moduł</b>	Zasady udzielania pierwszej pomocy cz. I
<b>IV Moduł</b>	Podstawy posługiwania się komputerem i Internetem
<b>V Moduł</b>	Zasady udzielania pierwszej pomocy cz. II
<b>VI Moduł</b>	Zaburzenia jakości głosu u osób w podeszłym wieku
<b>VII Moduł</b>	Ruch receptą na zdrowie! Zdrowy kręgosłup
<b>VIII Moduł</b>	Badania laboratoryjne w profilaktyce chorób wieku podeszłego
<b>IX Moduł</b>	Europejski Kodeks Walki z Rakiem – podstawa profilaktyki chorób nowotworowych
<b>X Moduł</b>	Zasady higieny jamy ustnej u seniorów
<b>XI Moduł</b>	Zdrowa dieta
<b>XII Moduł</b>	Sposoby usprawniania mózgu i podtrzymywania pamięci w starszym wieku
<b>I FAKULTET</b>	Zajęcia praktyczne z opieki nad osobą niepełnosprawną, obłożnie chorą
<b>II FAKULTET</b>	Zajęcia praktyczne z pielęgnacji wnuczka/prawnuczka
<b>III FAKULTET</b>	Zajęcia praktyczne z Nordic Walking

### **WYKŁADY Z DYSKUSJĄ**



**TERMINARZ UNIWERSYTETU ZDROWEGO SENIORA  
ROK AKADEMICKI 2023/2024**

<b>IMMATRYKULACJA</b>		Centrum Dydaktyczno-Naukowe Wydziału Nauk o Zdrowiu UMB ul. Szpitalna 37 <b>Aula 0.2</b>	<b>10.10.2023</b>	<b>12:30</b>
<b>WYKŁADY Z DYSKUSJĄ</b>				
1	Przychodzi senior do przychodni czyli prawa pacjenta w pigułce <i>dr n. prawn. Dorota Huzarska-Ryzenko</i>	Centrum Dydaktyczno-Naukowe Wydziału Nauk o Zdrowiu UMB ul. Szpitalna 37 <b>Aula 1.6</b>	<b>17.10.2023</b>	<b>12:00-13:30</b>
2	Ruch jako lekarstwo <i>prof. dr hab. n. med. Wojciech Kułak</i>	Centrum Dydaktyczno-Naukowe Wydziału Nauk o Zdrowiu UMB ul. Szpitalna 37 <b>Aula 1.7</b>	<b>24.10.2023</b>	<b>12:00-13:30</b>
3	Zobaczyć niewidzialne – promieniowanie jonizujące w medycynie <i>mgr Ewa Pasieka</i>		<b>14.11. 2023</b>	<b>12:00-13:30</b>
4	Specyfika diagnostyki i terapii pacjenta w podeszłym wieku <i>prof. dr hab. Mateusz Cybulski</i>		<b>21.11. 2023</b>	<b>12:00-13:30</b>
5	Stosowanie suplementów diety w podeszłym wieku <i>dr hab. n. med. Anna Witkowska</i>		<b>05.12. 2023</b>	<b>11:00-12:30</b>
6	Bezpieczeństwo farmakoterapii u osób w wieku podeszłym <i>prof. dr hab. n. med. Halina Car</i>		<b>12.12.2023</b>	<b>11:00-12:30</b>
7	Choroby skóry w okresie starości <i>dr hab. n. med. Marek Niczyporuk</i>		<b>9.01.2024</b>	<b>12:00-13:30</b>
8	Choroby narządu wzroku w wieku podeszłym <i>dr hab. n. med. Joanna Konopińska</i>		<b>16.01.2024</b>	<b>12:00-13:30</b>
9	Choroba wieńcowa w wieku podeszłym <i>prof. dr hab. n. med. Hanna Bachórzewska-Gajewska</i>		<b>06.02.2024</b>	<b>12:00-13:30</b>
10	Choroby neurologiczne wieku podeszłego <i>prof. dr hab. n. med. Alina Kułakowska</i>		<b>13.02.2024</b>	<b>12:00-13:30</b>
11	Czynniki ryzyka, objawy, leczenie oraz profilaktyka udaru mózgu <i>prof. dr hab. n. med. Alina Kułakowska</i>		<b>06.03.2024 (środa)</b>	<b>12:00-13:30</b>
12	Przewlekła choroba nerek - problem seniorów <i>dr hab. n. o zdr. Grażyna Kobus</i>		<b>13.03.2024 (środa)</b>	<b>12:00-13:30</b>
13	Przechorowałem COVID-19- i co dalej? <i>dr n. o zdr. Katarzyna Kaniewska</i>		<b>19.03.2024</b>	<b>12:00-13:30</b>
14	Choroby układu pokarmowego u osób w podeszłym wieku <i>prof. dr hab. n. med. Ziemowit Ziętkowski</i>		<b>09.04.2024</b>	<b>12:00-13:30</b>
15	Wykład na życzenie studentów		<b>16.04.2024</b>	<b>12:00-13:30</b>
16	Wykład na życzenie studentów		<b>23.04.2024</b>	<b>12:00-13:30</b>

ZAJĘCIA PRAKTYCZNE					
MODUŁ		Miejsce zajęć	GRUPA/DATA ZAJĘĆ		Godziny
			I	II	
I	<i>Speed dating</i> , czyli zajęcia zapoznawczo- integracyjne	Centrum Dydaktyczno – Naukowe Wydziału Nauk o Zdrowiu ul. Szpitalna 37	17.10.2023 Aula 1.6	24.10.2023 Aula 1.7	14:00-16:00
II	Podstawy posługiwania się komputerem i Internetem	Zakład Biostatystyki i Informatyki Medycznej Centrum Dydaktyczno – Naukowe Wydziału Nauk o Zdrowiu ul. Szpitalna 37	24.10.2023	17.10.2023	14:00-16:00
III	Zasady udzielania pierwszej pomocy cz. I	Klinika Medycyny Ratunkowej Centrum Dydaktyczno-Naukowe Wydziału Nauk o Zdrowiu ul. Szpitalna 37	14.11. 2023	21.11. 2023	14:00-16:00
IV	Podstawowe parametry diagnostyczne chorób cywilizacyjnych	Zakład Zintegrowanej Opieki Medycznej ul. M. Curie-Skłodowskiej 7a	21.11. 2023	14.11. 2023	14:00-16:00
V	Zasady udzielania pierwszej pomocy cz. II	Klinika Medycyny Ratunkowej Centrum Dydaktyczno-Naukowe Wydziału Nauk o Zdrowiu ul. Szpitalna 37	05.12. 2023	12.12. 2023	13:00-15:00
VI	Zaburzenia jakości głosu u osób w podeszłym wieku	Zakład Fonoaudiologii Klinicznej i Logopedii Centrum Dydaktyczno-Naukowe, Wydziału Nauk o Zdrowiu ul. Szpitalna 37	12.12. 2023	05.12. 2023	13:00-15:00
VII	Ruch receptą na zdrowie! Zdrowy kręgosłup	Centrum Dydaktyczno – Naukowe Wydziału Nauk o Zdrowiu ul. Szpitalna 37	9.01.2024 Aula 1.7	16.01.2024 Aula 1.8	14:00-16:00
VIII	Badania laboratoryjne w profilaktyce chorób wieku podeszłego	Centrum Dydaktyczno – Naukowe Wydziału Nauk o Zdrowiu ul. Szpitalna 37	16.01.2024 Aula 1.7	9.01.2024 Aula 1.8	14:00-16:00
IX	Europejski Kodeks Walki z Rakiem – podstawa profilaktyki chorób nowotworowych	Zakład Zintegrowanej Opieki Medycznej ul. M. Curie-Skłodowskiej 7a	06.02.2024	13.02.2024	14:00-16:00
X	Zasady higieny jamy ustnej u seniorów	Zakład Zintegrowanej Opieki Medycznej ul. M. Curie-Skłodowskiej 7a	13.02.2024	06.02.2024	14:00-16:00
XI	Zdrowa dieta	Centrum Dydaktyczno – Naukowe Wydziału Nauk o Zdrowiu ul. Szpitalna 37	06.03.2024 (środa) Aula 1.7	13.03.2024 (środa) Aula 1.8	14:00-16:00
XII	Sposoby usprawniania mózgu i podtrzymywania pamięci w starszym wieku	Centrum Dydaktyczno – Naukowe Wydziału Nauk o Zdrowiu ul. Szpitalna 37	13.03.2024 (środa) Aula 1.7	06.03.2024 (środa) Aula 1.8	14:00-16:00
FAKULTETY					
I	Zajęcia praktyczne z opieki nad osobą niepełnosprawną i obłożnie chorą	Zakład Zintegrowanej Opieki Medycznej ul. M. Skłodowskiej – Curie 7a	14.05.2024		12:00-14:00
II	Zajęcia praktyczne z pielęgnacji wnuczka/prawnuczka	Zakład Zintegrowanej Opieki Medycznej ul. M. Skłodowskiej – Curie 7a	21.05.2024		12:00-14:00
III	Zajęcia praktyczne z <i>Nordic Walking</i>	Centrum Dydaktyczno-Naukowe Wydziału Nauk o Zdrowiu ul. Szpitalna 37 Aula 1.7	28.05.2024		10:00-13:00
ROZDANIE DYPLOMÓW		Centrum Dydaktyczno-Naukowe Wydziału Nauk o Zdrowiu UMB ul. Szpitalna 37 Aula 1.8	11.06.2024		12:00

