



WYDZIAŁ NAUK O ZDROWIU UNIwersytetu MEDYCZNEGO W BIAŁYMSTOKU  
UNIwersytet ZDROWEGO SENIORA

# PROGRAM ZAJĘĆ

# ROK AKADEMICKI

# 2021/2022



*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**

prof. dr hab. n. med. Elżbieta Krajewska-Kułak

Prodzian ds. Ewaluacji i Nauki Kolegium Nauk o Zdrowiu

dr hab. Mateusz Cybulski

Prodzian ds. Jakości Kształcenia i Programów Studiów Wydziału Nauk o Zdrowiu

## **KOORDYNATOR PROJEKTU**

dr n. o zdr. Joanna Fiłon

## **STAROSTA ROKU**

Anna Doda

## **WYKŁADOWCY**

Pracownicy UMB

**CZAS TRWANIA**

2 semestry  
październik 2021 - czerwiec 2022

**ZAJĘCIA**

2 razy w miesiącu, łącznie 12 modułów

**STUDENCI**

50 studentów-seniorów – mieszkańców Białegostoku i okolic



## PROGRAM RAMOWY

### ZAJĘCIA PRAKTYCZNE

<b>I Moduł</b>	Skąd wzięli się dziadkowie? Miejsce seniorów w życiu rodziny
<b>II Moduł</b>	Tajemnice muzeum medycznego
<b>III Moduł</b>	I Ty możesz zostać ratownikiem
<b>IV Moduł</b>	Profilaktyka chorób i promocja zdrowego stylu życia
<b>V Moduł</b>	Bajkoterapia dla dorosłych, czyli co i jak czytać, aby czuć się dobrze
<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>	Podstawy posługiwania się komputerem i Internetem
<b>XI Moduł</b>	Zdrowa dieta
<b>XII Moduł</b>	Wolontariat prozdrowotny osób starszych

<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 2021/2022**

<b>IMMATRYKULACJA</b>		Centrum Dydaktyczno-Naukowe Wydziału Nauk o Zdrowiu UMB ul. Szpitalna 37 aula 1.7	<b>05.10.2021</b>	<b>12:00</b>
<b>WYKŁADY Z DYSKUSJĄ</b>				
1	<b>Choroby skóry w okresie starości</b> <i>dr Joanna Filon</i>	Centrum Dydaktyczno-Naukowe Wydziału Nauk o Zdrowiu UMB ul. Szpitalna 37 aula 1.7	12.10.2021	12:00-13:30
2	<i>Podstawowe definicje z zakresu zdrowia i choroby. Stan zdrowia ludności Polski</i> <i>dr hab. n. o zdr. Mateusz Cybulski</i>		19.10.2021	12:30-14:00
3	<i>Specyfika diagnostyki i terapii pacjenta w podeszłym wieku</i> <i>dr hab. n. o zdr. Mateusz Cybulski</i>		16.11. 2020	12:00-13:30
4	<b>Przychodzi senior do przychodni czyli prawa pacjenta w pigułce</b> <i>dr n. prawn. Dorota Huzarska-Ryzenko</i>		23.11. 2020	12:00-13:30
5	<b>Choroba wieńcowa w wieku podeszłym</b> <i>prof. dr hab. n. med. Hanna Bachórzewska-Gajewska</i>		07.12. 2021	11:00-12:30
6	<b>Choroby neurologiczne w okresie starości</b> <i>prof. dr hab. n. med. Alina Kułakowska</i>		14.12.2021	11:00-12:30
7	<b>Czynniki ryzyka, objawy, leczenie oraz profilaktyka udaru mózgu</b> <i>prof. dr hab. n. med. Alina Kułakowska</i>		11.01.2022	12:00-13:30
8	<b>Ruch jako lekarstwo</b> <i>prof. dr hab. n. med. Wojciech Kulak</i>		18.01.2022	12:00-13:30
9	<b>Przewlekła choroba nerek - problem seniorów</b> <i>dr hab. n. o zdr. Grażyna Kobus</i>		08.02.2022	12:00-13:30
10	<b>Depresja w podeszłym wieku - działania poprawiające współpracę</b> <i>dr n. hum. Julia Sawicka</i>		15.02.2022	12:00-13:30
11	<b>Bezpieczeństwo farmakoterapii u osób w wieku podeszłym</b> <i>prof. dr hab. n. med. Halina Car</i>		02.03.2022	12:00-13:30
12	<b>Zobaczyć niewidzialne – promieniowanie jonizujące w medycynie</b> <i>mgr Ewa Pasieka</i>		09.03.2022	12:00-13:30
13	<b>Stosowanie suplementów diety w podeszłym wieku</b> <i>dr hab. n. med. Anna Witkowska</i>		15.03.2022	12:00-13:30
14	<b>Zaburzenia jakości głosu u osób w podeszłym wieku</b> <i>dr n. med. Anna Łobaczuk-Sitnik</i>		05.04.2022	12:00-13:30
15	<b>Wykład na życzenie studentów</b>		12.04.2022	12:00-13:30
16	<b>Wykład na życzenie studentów</b>		26.04.2022	12:00-13:30

<b>ZAJĘCIA PRAKTYCZNE</b>					
<b>MODUŁ</b>		<b>Miejsce zajęć</b>	<b>GRUPA/DATA ZAJĘĆ</b>		<b>Godziny</b>
			<b>I</b>	<b>II</b>	
<b>I</b>	Skąd wzięli się dziadkowie? Miejsce seniorów w życiu rodziny	<b>aula 1.8</b> Centrum Dydaktyczno – Naukowe Wydziału Nauk o Zdrowiu ul. Szpitalna 37	<b>12.10.2021</b>	<b>19.10.2021</b>	<b>14:00-16:00</b>
<b>II</b>	<b>Tajemnice muzeum medycznego</b>	Muzeum Historii Medycyny i Farmacji ul. Kilińskiego 1	<b>19.10.2021</b>	<b>12.10.2021</b>	<b>14:00-16:00</b>
<b>III</b>	<b>I Ty możesz zostać ratownikiem</b>	Zakład Medycyny Ratunkowej i Katastrof Centrum Dydaktyczno-Naukowe Wydziału Nauk o Zdrowiu ul. Szpitalna 37	<b>16.11. 2020</b>	<b>23.11. 2020</b>	<b>14:00-16:00</b>
<b>IV</b>	<b>Profilaktyka chorób i promocja zdrowego stylu życia</b>	Zakład Zintegrowanej Opieki Medycznej ul. M. Curie-Skłodowskiej 7a	<b>23.11. 2020</b>	<b>16.11. 2020</b>	<b>14:00-16:00</b>
<b>V</b>	<b>Bajkoterapia dla dorosłych, czyli co i jak czytać, aby czuć się dobrze</b>	<b>Sala 3.15</b> Centrum Dydaktyczno – Naukowe Wydziału Nauk o Zdrowiu ul. Szpitalna 37	<b>07.12. 2021</b>	<b>14.12.2021</b>	<b>13:00-15:00</b>
<b>VI</b>	<b>Zaburzenia jakości głosu u osób w podeszłym wieku</b>	Zakład Fonoaudiologii Klinicznej i Logopedii Centrum Dydaktyczno-Naukowe, Wydziału Nauk o Zdrowiu ul. Szpitalna 37	<b>14.12.2021</b>	<b>07.12. 2021</b>	<b>13:00-15:00</b>
<b>VII</b>	<b>Ruch receptą na zdrowie! Zdrowy kręgosłup</b>	<b>aula 1.8</b> Centrum Dydaktyczno – Naukowe Wydziału Nauk o Zdrowiu ul. Szpitalna 37	<b>11.01.2022</b>	<b>18.01.2022</b>	<b>14:00-16:00</b>
<b>VIII</b>	<b>Badania laboratoryjne w profilaktyce chorób wieku podeszłego</b>	<b>aula 1.7</b> Centrum Dydaktyczno – Naukowe Wydziału Nauk o Zdrowiu ul. Szpitalna 37	<b>18.01.2022</b>	<b>11.01.2022</b>	<b>14:00-16:00</b>
<b>IX</b>	<b>Europejski Kodeks Walki z Rakiem – podstawa profilaktyki chorób nowotworowych</b>	Zakład Zintegrowanej Opieki Medycznej ul. M. Curie-Skłodowskiej 7a	<b>08.02.2022</b>	<b>15.02.2022</b>	<b>14:00-16:00</b>
<b>X</b>	<b>Podstawy posługiwania się komputerem i Internetem</b>	Zakład Statystyki i Informatyki Medycznej Centrum Dydaktyczno – Naukowe Wydziału Nauk o Zdrowiu ul. Szpitalna 37	<b>15.02.2022</b>	<b>08.02.2022</b>	<b>14:00-16:00</b>
<b>XI</b>	<b>Zdrowa dieta</b>	<b>aula 1.8</b> Centrum Dydaktyczno – Naukowe Wydziału Nauk o Zdrowiu ul. Szpitalna 37	<b>02.03.2022</b>	<b>09.03.2022</b>	<b>14:00-16:00</b>
<b>XII</b>	<b>Wolontariat prozdrowotny osób starszych</b>	<b>aula 1.7</b> Centrum Dydaktyczno – Naukowe Wydziału Nauk o Zdrowiu ul. Szpitalna 37	<b>09.03.2022</b>	<b>02.03.2022</b>	<b>14:00-16:00</b>
<b>FAKULTETY</b>					
<b>I</b>	<b>Zajęcia praktyczne z opieki nad osobą niepełnosprawną, obłożnie chorą</b>	Zakład Zintegrowanej Opieki Medycznej ul. M. Skłodowskiej – Curie 7a	<b>10.05.2022</b>		<b>12:00-14:00</b>
<b>II</b>	<b>Zajęcia praktyczne z pielęgnacji wnuczka/prawnuczka</b>	Zakład Zintegrowanej Opieki Medycznej ul. M. Skłodowskiej – Curie 7a	<b>17.05.2022</b>		<b>12:00-14:00</b>
<b>III</b>	<b>Zajęcia praktyczne z Nordic Walking</b>	<b>aula 1.8</b> Centrum Dydaktyczno-Naukowe Wydziału Nauk o Zdrowiu ul. Szpitalna 37	<b>24.05.2022</b>		<b>10:00-13:00</b>
<b>ROZDANIE DYPLOMÓW</b>		<b>aula 1.8</b> Centrum Dydaktyczno-Naukowe Wydziału Nauk o Zdrowiu UMB ul. Szpitalna 37	<b>07.06.2022</b>		<b>12:00</b>

