

**Semmelweis Egyetem Általános Orvostudományi Kar - orvos osztatlan képzés**  
**A gesztorintézet (és az esetleges közreműködő intézetek) megnevezése:**  
Családorvosi Tanszék

---

**A tárgy neve:** Életmóddorvoslás a családorvosi prevenciók rendelésén  
**Angol nyelven:** Lifestyle medicine in family practice - preventive healthcare  
**Német nyelven:** Lebensstil Medizin in der Familienpraxis - Präventive Sprechstunden

---

**Tantárgy kreditértéke:** 2

**Szemeszter:** 7. szemeszter, 8. szemeszter

(amelyben a mintatanterv szerint történik a tantárgy oktatása)

Heti óraszám	Előadás	Gyakorlat	Szeminárium
2.0	0.0	0.0	2.0

Féléves óraszám	Előadás	Gyakorlat	Szeminárium
0.0	0.0	0.0	0.0

**Tantárgy típusa:**

szabadon választható

---

**Tanév:**

2024/25

---

**Kötelezően- vagy szabadon választható tantárgy esetén a képzés nyelve:**

magyar

---

**Tantárgy kódja:**

AOSCSA1167\_1M

(Új tárgy esetén Dékáni Hivatal tölti ki, jóváhagyást követően)

---

**Tantárgyfelelős neve:** Dr. Torzsa Péter (tanszékvezető)

**Tantárgyfelelős munkahelye, telefonos elérhetősége:** SE, ÁOK, Családorvosi Tanszék, (06-1) 355-85-30

**Tantárgyfelelős beosztása:** egyetemi tanár, tanszékvezető

**Tantárgyfelelős habilitációjának kelte és száma:** 2020.07.21, 11/2020

---

**A tantárgy oktatásának célkitűzése, helye az orvosképzés kurrikulumában:**

A családorvoslás kiemelt színtere a prevenciónak, amire a prevenciók rendelésén lehetősége van a háziorvosoknak.

A tantárgy a negyedéves kötelező családorvosi tárgyhöz illeszkedve mélyebb ismereteket nyújt a családorvosok prevenciók feladatairól, kiemelve az életmóddorvosi lehetőségeket a prevenció különböző szintjein. Célja az életmóddorvoslás hat pillérének (testmozgás, táplálkozás, alvás,

stresszkezelés, függőségek kezelése, társas kapcsolatok) nemzetközi evidenciákon alapuló részletes bemutatása, valamint gyakorlatorientált szemináriumok keretében ismertetni az életmórorvoslás családorvosi gyakorlatba való beillesztésének módjait és a szakorvosi ellátással való együttműködést. A tantárgyat azoknak az orvostanhallgatóknak tervezzük, akik szeretnék elmélyíteni a tudásukat az életmórorvoslás és a prevenció területén és hatékony tanácsokat szeretnének adni a betegeknek.

---

**A tantárgy feldolgozásának módja (előadás, csoportmunka, gyakorlat stb.):**

Szemináriumi előadások és csoportmunka.

---

**A tárgy sikeres elvégzése milyen kompetenciák megszerzését eredményezi:**

A tárgy elvégzésével a hallgatók tisztában lesznek az életmórorvoslás hat pillérével, képesek lesznek a prevenció rendeleseken a primer, szekunder és terciar prevenció során evidenciákon alapuló, megalapozott tanácsokat adni a betegeknek a pillérek mentén, valamint ismerni fogják a motiváció felkeltésének módját és a viselkedés változás támogatásának lehetőségeit. Képesek lesznek a különböző életmódpilléreket a gyakorlatban alkalmazni és személyre szabni a teljes életmórdváltás érdekében, valamint hatékonyan tudnak majd együttműködni a társszakmákkal a betegek érdekében.

---

**Tantárgyi kimeneti javaslat (kapcsolódó tárgyak megjelölése KÓDJA):**

AOKBOK784\_1M, AOKBHK1118\_2M

---

**A tárgy felvételéhez, illetve elsajátításához szükséges előtanulmányi feltétel(ek):**

Bevezetés a betegellátásba (AOVCSA1096\_1M), Belgyógyászati propedeutika

---

**Több féléves tárgy esetén a párhuzamos felvétel lehetőségére, illetve engedélyezésének felvételeire vonatkozó álláspont:**

---

**A kurzus megindításának hallgatói létszámfeltételei (minimum, maximum), a hallgatók kiválasztásának módja:**

Neptun rendszeren keresztül történő jelentkezés sorrendjében.

Minimum létszám: 6 fő

Maximum létszám: 20 fő

---

**A tárgy részletes tematikája amennyiben a tárgy modulokra osztható, kérem jelezze): (Az elméleti és gyakorlati oktatást órákra (hetekre) lebontva, sorszámozva külön-külön kell megadni, az előadók és a gyakorlati oktatók nevének feltüntetésével, megjelölve a**

**vendégokatokat. Mellékletben nem csatolható! Vendégokatokra vonatkozóan minden esetben szükséges CV csatolása!)**

1. A prevenciók rendelés jelentősége és lehetőségei a családorvosi gyakorlatban. Az életmóddorvoslás szerepe és a hat pillér. (Dr. Hargittay Csenge)
2. A testmozgás fontossága, jótékony hatásai, mozgáshiánnyal összefüggő betegségek, ajánlások. (Dr. Juhász-Keglovits Klára)
3. Minőségi és mennyiségi alvás. Alváshigiénié. Váltott műszak, különös tekintettel az egészségügyi dolgozókra. (Dr. Torzsa Péter, Dr. Csépes Tímea)
4. Érzelmi jóllét, mentális egészség, stresszkezelés. Pszicho-neuro-endokrino-immunológia. Mindfulness, relaxáció és egyéb stresszcsökkentő technikák. (Dr. Szentgyörgyi Barbara)
5. Megfelelő táplálkozás. Dietetikai ajánlások, szakmai eredmények, kulcs tanulmányok. A teljes értékű táplálkozások. A növényi étrendek fajtái, előnyei-hátrányai. Mintaétrend. (Dr. Szentgyörgyi Barbara)
6. Függségmentesség. Addikciók. Rehabilitáció támogatása az életmóddorvoslás eszközeivel. (Dr. Nery Klaudia)
7. Társas kapcsolatok fontossága. Magány és izoláció. A 6 pillér egymásra épülő rendszere. (Dr. Szentgyörgyi Barbara)
8. Kardiovaszkuláris betegségek és a diabétesz primer, szekunder és terciér prevenciója életmóddorvosi szempontból. (Dr. Koncz Klára)
9. Onkológiai betegségek primer, szekunder és terciér prevenciója életmóddorvosi szempontból. (Dr. Nery Klaudia)
10. Gasztroenterológiai betegségek primer, szekunder és terciér prevenciója életmóddorvosi szempontból. A mikrobióta fogalma, jelentősége és szerepe a patogenezisben. Bél-agy tengely. (Dr. Kiss Eszter)
11. Életmóddorvoslás a hormonális betegségek és a szülészet-nőgyógyászat területén. (Dr. Borbély Katalin, Dr. Benkovics Júlia)
12. Motiváció és motivációs interjú. A viselkedésváltozás állomásai és pszichológiája. SMART célok, atomi szokások. Kommunikáció. (Dr. Hargittay Csenge)
13. Az életmóddorvoslás helye és gyakorlata. Életmóddorvoslás az alapellátásban. Esettanulmányok. Tévhitek. (Dr. Tózsér Berta, Dr. Juhász-Keglovits Klára)
14. Vizsga.

---

**Az adott tantárgy határterületi kérdéseit érintő egyéb tárgyak (kötelező és választható tárgyak egyaránt!). A tematikák lehetséges átfedései (ezek egyeztetése és az átfedések minimalizálása) - KÓDJÁNAK kiválasztása kötelező):**

**A foglalkozásokon való részvétel követelményei és a távolmaradás pótlásának lehetősége, az igazolás módja a foglalkozásokról való távollét esetén:**

A tanulmányi és vizsgaszabályzatnak megfelelően a foglalkozások 75%-án kötelező a részvétel.

A távolmaradást az óra tematikájának megfelelően lehet pótolni az adott témának megfelelő esszé írásával.

---

**A megszerzett ismeretek ellenőrzésének módja a szorgalmi időszakban (beszámoló, zárthelyi dolgozatok száma témaköre és időpontja, értékelésbe beszámításuk módja, pótlásuk és javításuk lehetősége):  
(beszámoló, zárthelyi dolgozatok száma témaköre és időpontja, értékelésbe beszámításuk módja, pótlásuk és javításuk lehetősége)**

Nincs ellenőrzés a szorgalmi időszakban.

---

**A hallgató egyéni munkával megoldandó feladatainak száma és típusa, ezek leadási határideje:**

Nem releváns.

---

**A félév aláírásának feltételei:**

Három vagy annál kevesebb hiányzás.

---

**Számonkérés típusa:**

gyakorlati jegy

---

**Vizsgakövetelmények (tételsor, tesztvizsga témakörei, kötelezően elvárt paraméterek, ábrák, fogalmak, számítások listája, gyakorlati készségek ill. a vizsgaként elismert projektfeladat választható témakörei, teljesítésének és értékelésének kritériumai)**

Tesztkérdések az előadások diái alapján.

---

**Az érdemjegy kialakításának módja és típusa: (Az elméleti és gyakorlati vizsga beszámításának módja, Az évközi számonkérések eredményeinek beszámítási módja, A jegymegajánlás lehetőségei és feltételei)**

A tesztvizsgára adott öt fokozatú érdemjegy.

---

**A tárgyat meghirdető habilitált oktató (tantárgyfelelős) aláírása:**

---

**A gesztorintézet igazgatójának aláírása:**

---

**Beadás dátuma:**

---