

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

A tárgy neve: Életmórdorvoslás a családorvosi prevenciós rendelésen
Angol nyelven: Lifestyle medicine in family practice - preventive healthcare
Német nyelven: Lebensstiel Medizin in der Familienpraxis - Präventive Sprechstunden

Tantárgy kreditértéke: 2
Szemeszter: 7. 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:
2025/26

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 prevenciós rendeléseken lehetősége van a háziorvosoknak.

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

stresszkezelés, függőségek kezelése, társas kapcsolatok) nemzetközi evidenciákon alapuló részletes bemutatása, valamint gyakorlatorientált szemináriumok keretében ismertetni az életmórvoszlás családorvosi gyakorlatba való beillesztésének módjait és a szakorvosi ellátással való együttműködést. A tantárgyat azoknak az orvostanhallgatóknak tervezzük, akik szeretnék elmélyíteni a tudásukat az életmórvoszlás 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 életmórvoszlás hat pillérével, képesek lesznek a prevenciós rendeléseken a primer, szekunder és terciér 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 életmórvpilléreket a gyakorlatban alkalmazni és személyre szabni a teljes életmórváltás érdekében, valamint hatékonyan tudnak majd együttműködni a társszakmákkal a betegek érdekében.

Tantárgyi kimeneti javaslat (kapcsolódó tárgyak megjelölése KÓDJA):

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 vendégoktatókat. Mellékletben nem csatolható! Vendégoktatókra vonatkozóan minden

esetben szükséges CV csatolása!)

1. A prevenciók rendelés jelentősége és lehetőségei a családorvosi gyakorlatban. Az életmódorvoslás 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. Alváshigiéne. 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. Légzésterápia. (Dr. Szentgyörgyi Barbara, Dr. Zoltán Gergely)
5. Megfelelő táplálkozás. Dietetikai ajánlások, szakmai eredmények, kulcs tanulmányok. A teljes értékű táplálkozások. A növényi étrendek fajtái, előnyei-hátrányai. Mintaétrend. (Dr. Szentgyörgyi Barbara)
6. Függőségmentesség. Addikciók. Rehabilitáció támogatása az életmódorvoslás eszközeivel. (Kiss Anna)
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 életmódorvosi szempontból. (Dr. Koncz Klára)
9. Onkológiai betegségek primer, szekunder és terciér prevenciója életmódorvosi szempontból. (Dr. Nery Klaudia)
10. Gasztroenterológiai betegségek primer, szekunder és terciér prevenciója életmódorvosi szempontból. A mikrobióta fogalma, jelentősége és szerepe a patogenezisben. Bél-agy tengely. Zsírmáj. (Dr. Kiss Eszter, Dr. Kozma Richárd Zoltán)
11. Életmódorvoslás 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, Szeifert Noémi)
13. Az életmódorvoslás helye és gyakorlata. Életmódorvoslás 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 megszerzett ismeretek ellenőrzésének módja a szorgalmi időszakban (beszámolók, zárthelyi dolgozatok száma témaköre és időpontja, értékelésbe beszámításuk módja, pótlásuk és javításuk lehetősége):
(beszámolók, 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)

A hallgatók az utolsó alkalmon csoportmunka keretében esetfeldolgozást végeznek el, melyet bemutatnak az egész csoportnak.

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

Az órákon való aktív részvétel, valamint az utolsó alkalmon kiscsoportos munka keretében egy eset megoldása.

A tárgyat meghirdető habilitált oktató (tantárgyfelelős) aláírása:

A gesztorintézet igazgatójának aláírása:

Beadás dátuma:
