

## KÖVETELMÉNYRENDSZER

<b>Semmelweis Egyetem, Általános Orvostudományi Kar</b> <b>A gesztorintézet (és az esetleges közreműködő intézetek) megnevezése:</b> Népegészségügyi Intézet Közreműködő Intézet: ETK- Egészségtudományi Klinikai Tanszék			
<b>A tárgy neve:</b> Egészséges öregedés			
<b>Angol nyelven:</b> Healthy aging			
<b>Német nyelven:</b> Gesundes Altern			
<b>Kreditértéke:</b> 2			
<b>Heti óraszám:</b> 2	<b>előadás:</b> 2	<b>gyakorlat:</b>	<b>szeminárium:</b>
<b>Tantárgy típusa:</b> kötelező	<b>kötelezően választható</b>	<b><u>szabadon választható</u></b>	
<b>Tanév:</b> 2021/2022.			
<b>Tantárgy kódja:</b> <i>(Új tárgy esetén Dékáni Hivatal tölti ki, jóváhagyást követően)</i>			
<b>Tantárgyfelelős neve:</b> Prof. Dr. Ungvári Zoltán, <b>Munkahelye, telefonos elérhetősége:</b> 1089 Budapest, Nagyvárad tér 4. 13. em., 210-2954 <b>Beosztása:</b> kutatóprofesszor <b>Habilitációjának kelte és száma:</b> 26/2020.			
<b>A tantárgy oktatásának célkitűzése, helye az orvostudományi képzés keretében:</b> Az öregedés a sejtek, szövetek, szervek és az egész szervezet funkcióinak progresszív beszűkülését jelenti. Ez a mindannyiunkat érintő folyamat azonban nehezen leírható és meghatározható. A kurzus céljai között szerepel, hogy magyarázatot adjon, miért tapasztalják az idősebb emberek nagyobb valószínűséggel az olyan betegségeket, mint a szív- és érrendszeri megbetegedések és a neurodegeneratív rendellenességek. A kurzus választ ad arra, hogy milyen változások állnak ezeknek a betegségeknek a molekuláris hatterében, melyek az időskorhoz specifikusan társíthatóak. A sejtszintű öregedés, a szöveti és szervi funkció beszűkülésének mechanizmusai mellett a hallgatók elmélyítik tudásukat a geriatría és az egészséges öregedés szempontjai szerint súlyozott, válogatott témakörökben. A biogerontológia és az orvostudomány az elmúlt évtizedekben nagy előrelépést tett az öregedés biológiai mechanizmusainak megértése és az emberi élet meghosszabbítása felé. Sajnos Magyarország lakossága Európában az egyik legegészségtelenebb módon öregszik. Az öregedéssel kapcsolatos betegségek hazai morbiditási és mortalitási mutatói Európában a legrosszabbak közé tartoznak. A kurzus biológiai, klinikai és epidemiológiai adatokra építve választ ad arra a kérdésre, hogyan tudunk egészségesek maradni egész életünk során.			
<b>A tárgy oktatásának helye (előadóterem, szemináriumi helyiség, stb. címe):</b> <b>ONLINE</b> Semmelweis Egyetem, NET 1089 Budapest, Nagyvárad tér 4.			
<b>A tárgy sikeres elvégzése milyen kompetenciák megszerzését eredményezi:</b>			
<b>A tantárgy felvételéhez, illetve elsajátításához szükséges előtanulmányi feltétel(ek): -</b>			
<b>A kurzus megindításának hallgatói létszámfeltételei (minimum, maximum), a hallgatók kiválasztásának módja:</b> min 5, max 20, NEPTUN rendszerben jelentkezési sorrend szerint			
<b>A kurzusra történő jelentkezés módja:</b> NEPTUN rendszerben			

**A tárgy részletes tematikája:**

11 alkalommal 2 x 45 perces foglalkozások keretében az elméleti tudásanyag átadása történik, interaktív előadások formájában on-line.

**A tervezett program témakörei a következők:**

1/a	Az öregedés epidemiológiája: világhelyzet, Európai Unió, Magyarország	Dr. Ádány Róza	45 perc
1/b	Az öregedés biológiai folyamatai	Dr. Ungvári Zoltán	45 perc
2/a	Geroscience: az öregedés biológiai mechanizmusainak a szerepe az öregedéssel kapcsolatos kórállapotok kialakulásában	Dr. Csiszár Anna	45 perc
2/b	Egészséges öregedés: a biogerontológiától az epidemiológián át a GDP-ig	Dr. Ungvári Zoltán	45 perc
3/a	Elhízás és metabolikus betegségek szerepe a felgyorsult öregedésben	Dr. Tabák Ádám	45 perc
3/b	Kék zónák: a táplálkozás szerepe az egészséges öregedésben	Dr. Csípő Tamás	45 perc
4/a	A testmozgás szerepe az egészséges öregedésben	Dr. Csípő Tamás	45 perc
4/b	A környezeti faktorok szerepe a felgyorsult öregedésben	Dr. Pándics Tamás	45 perc
5/a	Az alvás szerepe az egészséges öregedésben	Dr. Purebl György	45 perc
5/b	Öregedés és kardiovaszkuláris betegségek	Dr. Cseh Károly	45 perc
6/a	Öregedés és kognitív hanyatlás	Dr. Cseh Károly	45 perc
6/b	Öregedés és daganatos betegségek	Dr. Cseh Károly	45 perc
7/a	Öregedés és mozgásszervi betegségek	Dr. Cseh Károly	45 perc
7/b	Időskor és multimorbiditás	Dr. Gadó Klára	45 perc
8/a	Az immunrendszer változása időskorban. Fertőző betegségek, védőoltások	Dr. Gadó Klára	45 perc
8/b	A véralvadás változása időskorban	Dr. Gadó Klára	45 perc
9/a	Törékeny idősek – frailty szindróma	Dr. Gadó Klára	45 perc
9/b	Az idős betegek farmakoterápiájának sajátosságai	Dr. Gadó Klára	45 perc
10/a	Időskor és szexualitás	Dr. Cseh Károly	45 perc
10/b	Időskorú személyek foglalkoztatása, egészséges életpálya	Dr. Cseh Károly	45 perc
11/a	Időskor, egészségmegőrzés, egészségfejlesztés	Dr. Cseh Károly	45 perc
11/b	Aktív idősödés, sikeres idősödés	Dr. Gadó Klára	45 perc
12	Írásbeli vizsga		

**Az adott tantárgy határterületi kérdéseit érintő egyéb tárgyak (kötelező és választható tárgyak egyaránt!). A tematikák lehetséges átfedései:**

-

**A tantárgy sikeres elvégzéséhez szükséges speciális tanulmányi munka: -**

**A kurzus elvégzése után a hallgatók a következő feladatokra lesznek képesek.**

1. Elmagyarázni, hogy a biológiai öregedés hogyan változik fajonként, és be azonosítani azokat a tényezőket, amelyek lassítják az öregedést a különféle modell organizmusokban (bár nem az embereknél).
2. Meghatározni az öregedés biomarkereit, amelyek hasznosak lehetnek a betegségek előrejelzésében (például az Alzheimer-kórt megjósoló 10 lipidet), és leírni az öregedéssel járó betegségek fokozott kockázati tényezőit.
3. Elmagyarázni, hogy a stressz-válasz hormonok miként gyorsíthatják fel az öregedést.

<p>5. Meghatározni az öregedés főbb elméleteit, ideértve a kopáselméletet, az autoimmun elméletet, a keresztkötés elméletét, a szabadgyök elméletet, az antagonista pleiotropiát és a mikrobiom szerepet.</p> <p>6. Leírni, hogyan változik a test összetétele az életkor előrehaladtával.</p> <p>7. Elemezni, hogyan kapcsolja össze a gyulladás az öregedés krónikus betegségeinek többségét.</p> <p>8. Jellemezni, hogyan vezethet a biológia, a pszichológia, a szociológia és a gazdaságtudományok integrálása az öregedési folyamat szélesebb körű megértéséhez.</p> <p>9. Történeti betekintést adni, hogyan alakult az öregedéssel kapcsolatos álláspontunk az évtizedek során.</p> <p>10. Meghatározni a bizonyos életkorban felmerülő funkcionális egészségügyi problémákat, a krónikus betegségeket és az ehhez kapcsolódó igényeket.</p> <p>11. Részletesen elmagyarázni a várható élettartamot, és azt, hogy miért nem valószínűek a rendkívüli hosszú élettartamra vonatkozó állítások.</p> <p>12. Meghatározni a genetika szerepét a szuper centenáriumban.</p> <p>13. Elmagyarázni a hosszú élettartam kék zónájának elméletét, és ezen megfigyelések valószínű okait.</p> <p>14. Ismertetni a memória kutatásának legújabb fejleményeit, és azt, hogy az érzelmek hogyan befolyásolják az emlékezetet az életkor előrehaladtával.</p> <p>15. Jellemezni, hogy a kognitív tartalék hogyan magyarázza az Alzheimer-kór legnagyobb kockázatának kitett megfigyeléseket.</p> <p>16. Megérteni, hogyan változik a depresszió és a szorongás az életkor előrehaladtával.</p>
<b>A foglalkozásokon való részvétel követelményei és a távolmaradás pótlásának lehetősége:</b>
<b>A megszerzett ismeretek ellenőrzésének módja a szorgalmi időszakban: -</b>
<b>A félév aláírásának követelményei:</b>
<b>A vizsga típusa: írásban (teszt)</b>
<b>Vizsgakövetelmények:</b> A szemináriumok anyaga, illetve a tantárgy itc-be feltöltött anyagai
<b>Az osztályzat kialakításának módja és típusa:</b> írásbeli teszt alapján
<b>A vizsgára történő jelentkezés módja:</b> Neptun
<b>A vizsga megismétlésének lehetőségei:</b> sikertelen vizsgát követő első naptári napon lehet letenni.
<b>A tananyag elsajátításához felhasználható nyomtatott, elektronikus és online jegyzetek, tankönyvek, segédletek és szakirodalom (online anyag esetén html cím):</b>
<b>A tárgyát meghirdető habilitált oktató (tantárgyfelelős) aláírása:</b> Prof. Dr. Ungvári Zoltán
<b>A gesztorintézet igazgatójának aláírása:</b> Prof. Dr. Ungvári Zoltán
<b>A közreműködő intézet vezetőjének aláírás:</b> Prof. Dr. Gadó Klára
<b>Beadás dátuma:</b> 2021. március 16.

<b>OKB véleménye:</b>
<b>Dékáni hivatal megjegyzése:</b>
<b>Dékán aláírása:</b>