

## NÁPLŇ PREDNÁŠOK A CVIČENÍ

<b>Názov predmetu:</b>	<i>Hygiena a epidemiológia</i>		
<b>Študijný program:</b>	<i>Fyzioterapia</i>	<b>Obdobie štúdia:</b>	<i>1. semester</i>
<b>Hodnotenie predmetu:</b>	<i>ZK</i>	<b>Záväznosť predmetu:</b>	<i>povinný</i>
<b>Rozsah výučby:</b>	<i>1 h prednášky a 1 h cvičenia / týždeň</i>		<i>spolu 28 hodín</i>

Pracovisko: **Ústav verejného zdravotníctva a hygieny UPJŠ LF**

<b>Týždeň</b>	<b>Prednášky</b> <a href="http://portal.lf.upjs.sk">http://portal.lf.upjs.sk</a>	<b>Cvičenia / Semináre</b>
<b>1.</b>	Úvod do výučby predmetu. Náplň „Hygieny“ ako vedného odboru, definícia a ciele, preventívny a bežný hygienický dozor. Pojem prevencia – primárna, sekundárna, terciárna. Základy psychohygieny. Osobnosť zdravotníckeho pracovníka/fyzioterapeuta. Syndróm vyhorenia u fyzioterapeutov ako riziko povolania.	
<b>2.</b>		Životné prostredie a jeho zložky, fyzikálne, chemické, biologické. Vplyv environmentálnych polutantov a ťažkých kovov na muskuloskeletálny systém. Hluk, vibrácie, žiarenie a ďalšie fyzikálne faktory v pracovnom prostredí fyzioterapeuta. Metódy merania a hodnotenia hluku, prípustné normy, audiometria, profesionálne poškodenie sluchu. Vibrácie, ich účinky na zdravie, vibrácie celkové a vibrácie prenášané na ruky.
<b>3.</b>	Hygiena práce - definícia, predmet odboru, základná terminológia (expozícia, nebezpečenstvo, riziko, profesiografia, pracovná záťaž, kategorizácia prác...atď.). Hygienické požiadavky na prevádzku ambulancie fyzioterapie, balneológie a liečebnej rehabilitácie. Hygienické a bezpečnostné pravidlá pri aplikácii fyzikálnej terapie počas liečebnej rehabilitácie. Zariadenia starostlivosti o ľudské telo – masážne salóny, sauny – legislatíva (zákon NR SR 355/2007 Z.z., vyhláška MZ SR 554/2007 Z.z.).	
<b>4.</b>		Metódy hodnotenia rastu a vývoja detí, antropometria, kategorizácia detského veku, biologický a kalendárny vek, faktory ovplyvňujúce rast a vývoj detského organizmu. Praktické hodnotenie antropometrických parametrov. Dotazník - antropometrické

## NÁPLŇ PREDNÁŠOK A CVIČENÍ

		ukazovatele: BMI, WHR, výška, hmotnosť, ATH, percento tuku a TK.
5.	Fyziológia výživy. Základy racionálnej výživy. Alternatívna výživa. Poruchy výživy. Vplyv výživy na stavbu a rozvoj kostného systému. Vitamíny, minerály a mikroelementy dôležité pre kosť. Vplyv vápnika, vitamínu D a i. v prevencii osteoporózy. Diéta u pacienta s osteoporózou. Prevencia osteoporózy – primárna, sekundárna, terciálna.	
6.		Hodnotenie spotreby potravín, potravinový kôš, denný príjem. Odporúčané denné dávky potravín, odporúčané výživové dávky. Praktické vypracovanie jedálneho lístka pre diabetika, celiatika, onkologických pacientov, pre osoby s ochoreniami muskuloskeletálneho systému, so zvýšenou fyzickou záťažou – športovci, maséri, fyzioterapeuti, rehabilitační pracovníci.
7.		
8.		Základy ergonómie. Základné oblasti ergonómie podľa IAE. Vplyv pracovného prostredia na zdravie a pohybový systém. Rizikové faktory pracovného prostredia fyzioterapeuta – špecifické, nešpecifické, fyzikálne, chemické, biologické, psychosociálne. Preventívne opatrenia: technické, organizačné, osobná ochrana a hygiena, životospráva. Ochrana a bezpečnosť pri práci v ergoterapii. Tematické opakovanie. <b>PÍ SOMNÝ TEST</b>
9.		
10.		
11.		
12.		
13.		
14.		