

ΓΗΡΑΝΣΗ – ΜΑΚΡΟΖΩΪΑ

1. ΓΕΝΙΚΑ

ΣΧΟΛΗ	ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΝΟΙΑΣ		
ΤΜΗΜΑ	Βιοϊατρικών Επιστημών – Ιατρικών Εργαστηρίων		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	Προπτυχιακό		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	8283	ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	8 ^ο
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΓΗΡΑΝΣΗ - ΜΑΚΡΟΖΩΪΑ		
ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ	ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ	ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ	
	Διαλέξεις	3	3
ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	Ειδικού Υποβάθρου		
ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:	-		
ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:	Ελληνική		
ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS			
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)	https://eclass.teiath.gr/courses/TIE124/		

2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μαθησιακά Αποτελέσματα
<p>Το μάθημα παρέχει γνώσεις και δεξιότητες που αφορούν το βιολογικό υπόστρωμα της γήρανσης & της μακροζωίας αλλά και την προστασία της τρίτης ηλικίας. Εξετάζονται οι παράμετροι και οι προϋποθέσεις διαμόρφωσης ενός ατομικού, οικογενειακού και κοινωνικού περιβάλλοντος που διασφαλίζει σθήκες ενεργού και υγιούς γήρανσης.</p> <p>Σκοπός του μαθήματος είναι η εκπαίδευση των φοιτητών στην κατανόηση των βιολογικών μηχανισμών και παραμέτρων της γήρανσης, η αναγνώριση της πορείας της φυσιολογικής γήρανσης, η ευζωία και μακροζωία, η εμφάνιση γηριατρικών συνδρόμων με τα συνοδά νοσηρά συμπτώματα καθώς και ο τρόπος διαχείρισης και αντιμετώπισής τους. Το μάθημα έχει ως στόχο να καταστήσει τον φοιτητή ικανό να συνειδητοποιήσει τις δυνατότητες και το ρόλο του στην διαμόρφωση ενός υγιούς περιβάλλοντος και τρόπου ζωής γήρανσης και μακροζωίας, στην προστασία και υποστήριξη των ατόμων τρίτης ηλικίας με έμφαση στην αυτοφροντίδα, στη διατήρηση της ανεξαρτησίας, στον εθελοντισμό, στην υιοθέτηση δραστηριοτήτων και συμπεριφορών που βοηθούν τα άτομα να παραμείνουν σωματικά και ψυχικά υγιή, στην ενίσχυση της λειτουργικότητας του οικογενειακού περιβάλλοντος, στην ενημέρωση και διασύνδεσή τους με τις διαθέσιμες –θεσμικές ή άτυπες- υπηρεσίες στήριξης.</p> <p>Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής / τρια θα είναι σε θέση να:</p> <ul style="list-style-type: none">• Έχει κατανοήσει τους παράγοντες κινδύνου, τις βιολογικές και ψυχοκοινωνικές παραμέτρους στην γήρανση και τη μακροζωία.• Έχει γνώση των ζητημάτων υγείας που προκύπτουν κατά την περίοδο της τρίτης ηλικίας.• Είναι σε θέση να εκτιμήσει τα ζητήματα υγείας και πρόνοιας των ατόμων τρίτης ηλικίας

και αξιολογώντας τα, είναι σε θέση να σχεδιάσει και να πραγματοποιήσει κατάλληλες παρεμβάσεις με στόχο την προστασία της τρίτης ηλικίας.

- Χρησιμοποιεί εργαλεία και μεθόδους της εκτίμησης των αναγκών υγείας και πρόνοιας.
- Είναι σε θέση να λειτουργήσει αυτόνομα ή/και σε συνεργασία με άλλους επαγγελματίες υγείας στο πλαίσιο της παροχής υπηρεσιών φροντίδας υγείας στην Τρίτη ηλικία.
- Είναι ικανός να παρέχει συμβουλευτική και αγωγή υγείας σε ζητήματα υγείας που απασχολούν αυτήν την ηλικιακή ομάδα με απώτερο σκοπό την υγιή και ενεργό γήρανση.
- Είναι σε θέση να παρέχει υπηρεσίες φροντίδας υγείας σε όλο το φάσμα που αφορά στην τρίτη ηλικία στην κοινότητα και στις δομές υγείας της.

Γενικές Ικανότητες

- Λήψη αποφάσεων
- Αυτόνομη εργασία
- Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον
- *Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών*
- Σχεδιασμός και Διαχείριση Έργων
- Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα

3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. Μορφολογικά, νευροχημικά και κλινικά στοιχεία γήρανσης.
2. Ορισμός και έννοιες γήρανσης και μακροζωίας. Θεωρίες γήρανσης. Τελομερή
3. Γήρανση του πληθυσμού και οι επιπτώσεις του. Δημογραφία-Επιδημιολογία
4. Υγιής & Ενεργός γήρανση. Εθελοντισμός . Η σημασία της συνταξιοδότησης.
5. Ζώνες μακροβιότητας. Τρόπος ζωής.
6. Παράγοντες κινδύνου. Φυσική δραστηριότητα. Πτώσεις. Εμβολιασμοί
7. Διατροφικές επισημάνσεις στην τρίτη ηλικία. Δυσθρεψία-Σαρκοπενία
8. Αξιολόγηση ιστορικού υγείας ηλικιωμένου. Ιδιαιτερότητες φαρμακοθεραπείας
9. Γηριατρικά Σύνδρομα. Σύνδρομο ευπάθειας. Σωματόπαυση. Καταβολή.
10. Σεξουαλικότητα στην Τρίτη ηλικία. Ακράτεια
11. Άνοια. Ψυχοκοινωνικά προβλήματα.
12. Στρες και ψυχική υγεία. Άγχος και κατάθλιψη στην Τρίτη ηλικία
13. Υπηρεσίες-Φορείς-Ιδρύματα. Δομές Υγείας ηλικιωμένων.

4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ	Στην αίθουσα διδασκαλίας	
ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ <i>Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές</i>	Χρήση Τ.Π.Ε. στη διδασκαλία και χρήση του ηλεκτρονικού ταχυδρομείου και της ιστοσελίδας του Τμήματος για την επικοινωνία και την ενημέρωση των φοιτητών αντίστοιχα. Χρήση του e-class για την ανάρτηση και διακίνηση επιστημονικών άρθρων, οδηγιών, διαλέξεων, χρήσιμων συνδέσμων (links), ερωτηματολογίων, πληροφοριών για την παρακολούθηση συνεδρίων και σεμιναρίων σχετικών με το μάθημα, κλπ..	
ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ	Δραστηριότητα	Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου
	Διαλέξεις	40

	Συγγραφή Εργασίας	30
	Αυτοτελής Μελέτη	20
	Σύνολο Μαθήματος	90
ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ	Θεωρία: Γραπτή τελική εξέταση (100%) που περιλαμβάνει: <ul style="list-style-type: none"> - Δοκιμασία Πολλαπλής Επιλογής - Ερωτήσεις Σύντομης Απάντησης - Απαντήσεις Σωστού - Λάθους 	

5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Χανιώτης Φ., Χανιώτης Δ. Γηριατρική. Ιατρικές Εκδόσεις Λίτσας, 2013.(Εύδοξος: 22769283)
2. Beers Mark H., Jones Thomas V. Merck εγχειρίδιο η υγεία στην 3η ηλικία. Εκδόσεις Broken Hill Publishers LTD, 2007.
3. Markides SK. Health and Aging. SAGE Publ. USA, 2007
4. Chernoff R. Geriatric Nutrition. Jones & Bartlet Publ. USA, 2006
5. Kagawa Y. From clock genes to telomeres in the regulation of the healthspan. Nutrition Reviews; 2012, 70(8):459-471
6. Haber D. Health promotion and aging. Practical applications for health professionals. Springer Publishing Company. New York, 2010.
7. Naaldenberg J. Healthy aging in complex environments. Exploring the benefits of systems thinking for health promotion practice. Wageningen University, The Netherlands, 2011.