**Názov vzdelávacieho programu UTV:**

**Zdravotné a psychosociálne aspekty života seniora**

**Dĺžka trvania:** 3 roky

**Garant:** PhDr. Katarína Zrubáková, PhD.

**Miesto:** Ružomberok

**Anotácia:**

Vzdelávací program sa zameriava na tri kľúčové oblasti alebo piliere, ktoré ovplyvňujú kvalitu života seniorov. Prvým pilierom je zdravie, ktoré vo vyššom veku je potrebou s najvyššou prioritou. V prednáškach sa preto zameriavame na hlavné oblasti jeho podpory- výživu, pitný režim, užívanie vitamínov a minerálov, pohybovú aktivitu, techniky dýchania, elimináciu pôsobenia rizikových faktorov, realizáciu preventívnych opatrení. Venujeme sa aj  aktuálnej téme súčasnosti, ktorou je zdravotná a digitálna gramotnosť, ako aj možnosti vyhľadávania užitočných informácii o zdraví a prevencii ochorení na internete. Okrem informácií o prevencii ponúkame aj údaje k liečbe ochorení a najčastejších symptómov v dospelom a staršom veku. Prezentujeme aj možnosti tímovej starostlivosti a spolupráce. Techniky liečby spojené s praktickým precvičením budú prezentovať sestry, fyzioterapeut a sociálni pracovníci. Zdravie môže ohroziť nevoľnosť, náhly stav alebo úraz v domácej starostlivosti, preto je veľmi dobré vedieť poskytnúť laickú prvú pomoc alebo reagovať v náhlej situácii. Poslucháči budú môcť okrem teoretických údajov získať aj praktickú zručnosť v tejto oblasti.

Druhým pilierom, ktorý pomáha zabezpečiť zdravé starnutie, je starostlivosť o psychické zdravie. Psychická resp. duševná pohoda má veľký význam v prevencii i liečbe civilizačných ochorení. Mnohé somatické ochorenia vznikajú v dôsledku dlhodobých psychických problémov. V prezentáciách sa preto venujeme starostlivosti o duševné zdravie, využívaniu relaxačných techník, tréningu kognitívnych funkcií. Zaujímavé a psychickému zdraviu prospešné je aj využitie muzikoterapie a ergoterapie. Poslucháči sa oboznámia aj so základmi psychologickej prvej pomoci.

Posledným pilierom alebo faktorom kvality života seniora je sociálna oblasť a uspokojovanie sociálnych potrieb. K tomu je však nevyhnutné mať adekvátne sociálne zabezpečenie, dobré vzťahy v rodine a vedieť využívať rôzne komunikačné techniky. V prednáškach ponúkneme aj k tejto téme komplexne spracované informácie zamerané na verbálnu a neverbálnu komunikáciu, riešenie konfliktov, socio-ekonomických problémov v rodine, možnosti spolupráce so sociálnym pracovníkom a využitia sociálnych služieb v komunitnej starostlivosti.