

Tételsor

Életmódorvostan és prevenció licenc

1. Az életmódorvoslás tudományos alapjai (definíciója, háttere, szerepe a prevencióban és a gyógyításban, bizonyítékokon alapuló módszerek), fő pillérei, a legfontosabb életmódorvosi tanulmányok
2. A legfontosabb, életmóddal összefüggő betegségek epidemiológiája
3. A magyar lakosság egészségi állapota és életmódbeli szokásai
4. Az életmód szerepe a főbb betegségek kialakulásában és megelőzésében
5. A táplálkozás-egészségtan alapjai; az egészséges táplálkozás alapelvei
6. Táplálkozási irányzatok és ajánlások
7. A táplálkozásterápia alapjai (tápláltsági állapot meghatározása, a táplálkozás szerepe a krónikus nem fertőző betegségek kialakulásában és kezelésében)
8. Fizikai aktivitás, fittség (alapfogalmak, élettani, kórélettani háttér). A fizikai aktivitással kapcsolatos aktuális ajánlások; a rendszeres fizikai aktivitás előnyei
9. A mozgásterápia alapjai, hatékony és biztonságos testmozgás; diagnózis-specifikus mozgásajánlások
10. A dohányzás epidemiológiája, a dohányzással összefüggő morbiditás és mortalitás
11. Dohányzás: a leszokástámogatás szintjei, módszerei
12. Az alkoholfogyasztás epidemiológiája, az alkoholfogyasztással összefüggő morbiditás és mortalitás
13. Alkoholfogyasztással kapcsolatos ajánlások; az alkoholfogyasztás felmérése, szűrési és intervenció algoritmus
14. Kábítószerfogyasztás, viselkedési addikciók
15. Az alvás szerepe az egészségmegőrzésben és a krónikus betegségek kialakulásában. Alvással kapcsolatos ajánlások; alvászavarok felmérésének eszközei, kezelés lehetőségei, alváshigiénié alapelvei
16. Érzelmi és mentális jóllét; a mentális egészség felmérése
17. A krónikus stressz következményei. Alapvető stresszkezelési technikák
18. Társas kapcsolatok szerepe a krónikus betegségek megelőzésében és lefolyásában
19. Szexuális egészség és fertilitás
20. Környezeti és foglalkozási expozíciók
21. A viselkedésváltozás alapjai; a viselkedésváltozás transzteoretikus modellje, alkalmazása a gyakorlatban. Az életmódváltoztatást befolyásoló tényezők.
22. A hatékony egészségkommunikáció főbb elemei, eszközei az életmódorvoslásban
23. A motiváció erősítésének lehetőségei; a motivációs interjú alapjai, gyakorlati módszerei
24. Egészségfejlesztés alapjai, közösségi egészségtervezés. Egészségműveltség
25. Életmódorvosi kockázatbecslés (életmódi tényezők feltérképezése, általános életmódi kockázat és betegség-specifikus kockázatok meghatározása)
26. Az egészségi állapot életmódorvosi felmérése (anamnézis, fizikális-, képalkotó- és laboratóriumi vizsgálatok), szűrővizsgálatok. és személyes egészségterv készítése.
27. Az életmódorvoslás gyakorlati szempontjai az egyes életmóddal összefüggő betegségek prevenciójában és komplex kezelésében (szív- és érrendszeri betegségek; túlsúly és elhízás; prediabétesz és diabétesz; zsíryanycsere-zavarok)
28. Az életmódorvoslás gyakorlati szempontjai az egyes életmóddal összefüggő betegségek prevenciójában és komplex kezelésében (daganatos betegségek; tüdőbetegségek; depresszió, demencia, szorongásos zavarok)
29. Az életmódorvoslás gyakorlati szempontjai az egyes életmóddal összefüggő betegségek prevenciójában és komplex kezelésében (gastrointesztinális betegségek, csontritkulás és egyéb mozgásszervi betegségek)
30. Az életmódorvoslás gyakorlati szempontjai további életmóddal összefüggő betegségek prevenciójában és komplex kezelésében