



JAK ROZMAWIAĆ O RUCHU W 10 MINUT?

ROZPOCZNIJ NAUKĘ

AUTORZY:

prof. dr hab. n. med. Artur Mamcarz,
mgr Kaja Romanowicz,
dr n. med. Tomasz Chomiuk

NADZÓR MERYTORYCZNY:

prof. dr hab. n. med. Lucyna Ostrowska

Kurs podstawowy, prezentujący ogólną wiedzę
na temat choroby otyłościowej.

OPIS KURSU:

Moduł przeznaczony jest dla lekarzy, którzy w skuteczny sposób chcą zachęcać swoich pacjentów do aktywności fizycznej i zalecać im zgodne ze standardami jej formy. Moduł w swojej treści skupia się także na motywowaniu pacjentów do aktywności. Dodatkowo w module przedstawione są proste techniki między innymi jak przeprowadzić instruktaż, czy jak reagować na obiekcje pacjentów w sytuacjach gdy nie wierzą w swoje możliwości.

DZIĘKI UCZESTNICTWIE W KURSIE MOŻNA NABYĆ:

- umiejętność prowadzenia wywiadu w sposób, który zwiększa szansę na zwiększenie poziomu aktywności fizycznej u pacjenta,
- umiejętność nauczania pacjentów samokontroli intensywności aktywności fizycznej,
- umiejętność doboru rodzaju i dawki aktywności fizycznej zgodny ze standardami, przypisywania tzw. „recepty na ruch” zawierającej informacje o rodzaju, intensywności, częstotliwości i czasie trwania aktywności fizycznej.
- umiejętność inicjowania rozmowy na temat otyłości zarówno w gabinecie lekarza rodzinnego, lekarza specjalisty leczącego powikłania otyłości, jak i lekarza zajmującego się bezpośrednio leczeniem otyłości,
- umiejętność zastosowania konkretnych technik komunikacyjnych w kontakcie z osobą chorą na otyłość.

MATERIAŁ ZAWIERA:

- opis tzw. „aktywnej rozmowy o aktywności fizycznej” zawierającej przykładowe pytania jakich można użyć w trakcie wywiadu z pacjentem,
- scenki zawierające przykłady wywiadów z pacjentami w różnych stanach klinicznych,
- tabele zawierające wartości wydatku energetycznego wybranych form ruchu,
- wytyczne dotyczące aktywności fizycznej stosowane u pacjentów z otyłością,
- metody oceny wydolności fizycznej i doboru intensywności ćwiczeń,
- informacje o NEAT oraz sposoby na jego zwiększanie.

ROZPOCZNIJ NAUKĘ