

Nazwa przedmiotu/modułu:		Żywienie osób starszych			
Nazwa angielska:		Feeding of the elderly			
Kierunek studiów:		Dietetyka			
W zakresie:		Dietoprofilaktyka i dietoterapia			
Tryb/Poziom studiów:		Stacjonarne/I-go stopnia – licencjackie			
Profil studiów		Praktyczny			
Jednostka prowadząca:		Karkonoska Państwowa Szkoła Wyższa w Jeleniej Górze, Wydział Nauk Medycznych i Technicznych, Katedra Nauk Medycznych			
Prowadzący przedmiot:		prof. dr hab. n med. Małgorzata Sobieszczańska mgr Magdalena Otto mgr Beata Lewandowska			
Status przedmiotu:		w zakresie			
I. Formy zajęć, liczba godzin					
Semestr	Wykład	Ćwiczenia	Laboratoria	Łącznie	ECTS
5	15	15	45	75	1+1+3
Razem	15	15	45	75	5
Cel przedmiotu:					
C1. Opanowanie wiedzy z zakresu żywienia osób starszych oraz fizjologii starzenia się organizmu. C2. Doskonalenie umiejętności dokonywania oceny stanu odżywienia osób starszych oraz planowania właściwych interwencji żywieniowych zapobiegających stanom niedożywienia organizmu. C3. Kształtowanie umiejętności rozpoznawania potrzeb żywieniowych osób starszych oraz planowania i przeprowadzania edukacji żywieniowej oraz dopasowywania indywidualnej dietoterapii, doskonalenie kompetencji komunikacji interpersonalnej z pacjentami.					
Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności i innych kompetencji:					
Wiedza z zakresu zrealizowanych przedmiotów: żywienie człowieka, podstawy poradnictwa żywieniowego, dietoprofilaktyka chorób cywilizacyjnych.					
Oczekiwane efekty uczenia się:					
W zakresie wiedzy:					
EU1 – Zna zasady prawidłowego żywienia osób starszych oraz ma wiedzę w zakresie zmian składu ciała osób w wieku podeszłym.					
EU2 – Zna zasady żywienia osób starszych z różnymi jednostkami chorobowymi wymagającymi postępowania dietetycznego.					
W zakresie umiejętności:					
EU3. Potrafi omówić zasady prawidłowego żywienia osób starszych.					
EU4. Potrafi dokonać oceny stanu odżywienia i sposobu żywienia osoby starszej, a także zaplanować właściwą terapię dietetyczną.					
EU5. Wykorzystuje tabele wartości odżywczej produktów i potraw oraz specjalistyczny program komputerowy do układania indywidualnych jadłospisów całodobowych.					
W zakresie kompetencji społecznych:					
EU6. Jest świadomy własnych ograniczeń, dostrzega potrzebę pracy w zespole terapeutycznym, weryfikuje własne poglądy w dyskusji z autorytetami.					

V. Treści programowe:		
Forma zajęć: wykłady		Liczba godzin
W1	Sytuacja demograficzna w Polsce i na świecie osób w wieku podeszłym. Starość i proces starzenia.	2
W2	Zmiany w zapotrzebowaniu na energię i składniki odżywcze. Przyczyny niedoborów składników odżywczych, witamin i składników mineralnych u osób w wieku starszym.	3
W3	Główne problemy zdrowotne osób starszych i ich związek z żywieniem. Problem niedożywienia u osób starszych. Rola i znaczenie aktywności fizycznej w leczeniu osób starszych.	3
W4	Żywienie osób leżących oraz osób starszych w wybranych chorobach przewodu pokarmowego.	3
W5	Żywienie osób starszych w chorobach otępiennych. Rola rodziny w leczeniu żywieniowym osób starszych. Podstawy komunikacji z osobami starszymi.	4
Suma godzin		15
Forma zajęć: ćwiczenia		Liczba godzin
Ćw.1	Ocena sposobu żywienia osób starszych – ocena ryzyka niedoborów pokarmowych.	2
Ćw.2	Planowanie interwencji żywieniowych dla osób starszych z brakami w uzębieniu.	2
Ćw.3	Ewidencjonowanie podaży energii, składników odżywczych i płynów w dietach osób starszych. Ocena ilościowa i jakościowa całodziennych racji pokarmowych.	4
Ćw.4	Znaczenie kompletnych diet przemysłowych w leczeniu niedożywienia osób starszych.	2
Ćw.5	Planowanie terapii dietetycznej dla osób starszych z zaburzeniami w stanie odżywienia.	2
Ćw.6	Bilansowanie posiłków dla osób starszych z zaburzeniami połykania.	2
Ćw.7	Znaczenie bioimpedancji elektrycznej w ocenie stanu odżywienia osób starszych.	1
Suma godzin		15
Forma zajęć: laboratoria		
Lab.1	Żywienie osób starszych z prawidłową masą ciała – studium przypadku.	3
Lab.2	Żywienie osób starszych z nadciśnieniem tętniczym – studium przypadku.	3
Lab.3	Żywienie osób starszych z osteoporozą – studium przypadku.	3
Lab.4	Żywienie osób starszych z hipercholesterolemią – studium przypadku.	3
Lab.5	Żywienie osób starszych z zaparciami nawykowymi lub biegunkami – studium przypadku.	3
Lab.6	Żywienie osób starszych z zespołem jelita drażliwego – studium przypadku.	3
Lab.7	Żywienie osób starszych z zaburzeniami cukrzycą typu 2 – studium przypadku.	3
Lab.8	Żywienie osób starszych z dną moczanową – studium przypadku.	3
Lab.9	Żywienie osób starszych z niedoczynnością tarczycy – studium przypadku.	3
Lab.10	Żywienie osób starszych z nadwagą i otyłością – studium przypadku.	3
Lab.11	Żywienie osób starszych z kolostomią- studium przypadku.	3
Lab.12	Żywienie osób starszych z anemią – studium przypadku.	3
Lab.13	Żywienie osób starszych z alergiami pokarmowymi – studium przypadku.	3
Lab.14	Żywienie osób starszych z przewlekłym zapaleniem żołądka – studium przypadku.	3
Lab.15	Znaczenie suplementacji w planowaniu terapii dietetycznych osób starszych. Analiza asortymentu, tworzenie planów żywieniowych uzupełnionych właściwą suplementacją.	3
Suma godzin		45
Narzędzia dydaktyczne:		
1.	Rzutnik multimedialny, filmy edukacyjne, plansze edukacyjne.	
2.	Analizator składu ciała, stadiometr, miarki BMI.	
3.	Oprogramowanie komputerowe.	

4.	Tabele wartości odżywczej produktów i potraw.					
5.	Testy i kolokwia z instrukcją rozwiązywania, zasady przyznawania oceny, klucz odpowiedzi.					
6.	Kryteria oceny końcowej z wykładu, ćwiczeń, laboratorium.					
Metody dydaktyczne:						
1.	Wykład informacyjny.					
2.	Prezentacja multimedialna.					
3.	Dyskusja dydaktyczna.					
4.	Studium przypadku.					
5.	Projekt.					
6.	Ćwiczenia przedmiotowe.					
Sposoby oceny (F – formująca, P – podsumowująca)						
F1.	Kolokwia częściowe sprawdzające opanowanie materiału z ćwiczeń/laboratorium.					
F2.	Kartkówki sprawdzające przygotowanie do zajęć.					
F3.	Aktywność podczas zajęć.					
F4.	Projekt jadłospisu dla osoby w wieku podeszłym.					
F5.	Ocena ze sprawozdań.					
P1.	Egzamin pisemny obejmujący materiał z wykładów, ćwiczeń, laboratorium.					
IX. Obciążenie pracą studenta						
Forma aktywności	Łączna i średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności					
Godziny kontaktowe z nauczycielem (w trakcie zajęć)	75					
Godziny kontaktowe z nauczycielem (w trakcie konsultacji)	5					
Samodzielne studiowanie tematyki ćwiczeń i laboratorium, przygotowanie się do kolokwium sprawdzającego, kartkówek.	30					
Samodzielne przygotowanie projektów jadłospisów oraz sprawozdań z zajęć ćwiczeniowych.	22					
Przygotowanie się do egzaminu końcowego.	18					
SUMA	150					
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU	5					
X. Literatura podstawowa i uzupełniająca						
Literatura podstawowa:						
1. Schlegel-Zawadzka M.: Żywnienie w opiece nad osobami w starszym wieku. Edra Urban&Partner. Wrocław 2018.						
2. Red.nauk. Szostak-Węgierek D.: Żywnienie osób starszych: rekomendacje Sekcji Dietetyki Medycznej POLSPEN PZWL 2020						
Literatura uzupełniająca:						
1. Grzymisławski M.: Dietetyka kliniczna. PZWL, Warszawa 2019.						
2. Jarosz M.: Żywnienie osób w wieku starszym. PZWL, Warszawa 2011.						
3. Ciborowska H., Rudnicka A.: Dietetyka. Żywnienie zdrowego i chorego człowieka. Wyd. Lek. PZWL. Warszawa 2017.						
4. Jarosz E.: Dieta seniora. PZWL 2019						
XI. TABLICA POWIĄZAŃ EFEKTÓW PRZEDMIOTOWYCH I KIERUNKOWYCH Z CELAMI PRZEDMIOTU W ODNIESIENIU DO METOD WERYFIKACJI						
Efekty uczenia się	Odniesienie danego efektu do efektów zdefiniowanych dla całego programu (PRK)	Cele przedmiotu	Treści programowe	Narzędzia dydaktyczne	Metody dydaktyczne	Sposób oceny
EU1	K.W03, K.W09	C1	W1-W3	1,6	1,2	P

<b>EU2</b>	K.W06, K.W08	C1,C3	W4, W5	1,6	1,2	P
<b>EU3</b>	K.U05, K.U13	C1	Ćw.1-ćw.6, Lab.1-lab.14	1,2,3,4,5	2,3,4,5,6	F
<b>EU4</b>	K.U01, K.U03, K.U08	C2, C3	Ć.1, ćw.7, lab.1-lab.14	1,2,3,4,5	2,3,4,5,6	F
<b>EU5</b>	K.U07, K.U14	C2	Ćw.2, ćw.3, ćw.6, lab.1- lab.15	1,2,3,4,5	2,3,4,5,6	F
<b>EU6</b>	K.K02, K.K10, K.K11	C3	Lab.1-lab.15	1,2,3,4,5	2,3,4,5,6	F

## **XII. ZASADY WERYFIKACJI OCZEKIWANYCH EFEKTÓW UCZENIA SIE**

Przedmiot kończy się egzaminem po semestrze 5 i obejmuje treści wykładowe, ćwiczeniowe oraz laboratoryjne. Warunkiem dopuszczenia do egzaminu jest uzyskanie pozytywnej oceny z ćwiczeń oraz laboratorium.

### **Kryteria zaliczenia ćwiczeń:**

- obecność na zajęciach (materiał z nieobecnych zajęć należy zaliczyć w ramach godzin konsultacji prowadzącego przedmiot),
- kartkówka pisemna sprawdzająca przygotowanie do zajęć,
- sprawozdania z ćwiczeń,
- kolokwium pisemne końcowe.

Ocena końcowa stanowi średnią ocen cząstkowych.

### **Kryteria zaliczenia laboratoria:**

- obecność na zajęciach (materiał z nieobecnych zajęć należy zaliczyć w ramach godzin konsultacji prowadzącego przedmiot),
- kartkówka pisemna sprawdzająca przygotowanie do zajęć,
- projekty jadłospisów (studium przypadku),
- kolokwium pisemne końcowe.

Ocena końcowa stanowi średnią ocen cząstkowych.

Projekty przygotowywane są przez studentów na podstawie wywiadów żywieniowych oraz dokumentacji medycznej: uczestników Uniwersytetu Trzeciego Wieku, zaproszonych gości, pensjonariuszy Domów Pomocy Społecznej, kuracjuszy okolicznych uzdrowisk, pacjentów szpitali, przypadków pacjentów z indywidualnej praktyki prowadzących zajęcia.

### **Kryteria zaliczenia egzaminu (semestr 5):**

przedmiot kończy się egzaminem pisemnym uwzględniającym: część teoretyczną (test jednokrotnego wyboru) oraz część praktyczną (pytania otwarte).

Kartkówki, kolokwia, sprawozdania, projekty oceniane są wg następujących kryteriów:

Bardzo dobry – 100 – 90 %.

Dobry plus – 89 - 80 %.

Dobry – 79 - 70 %

Dostateczny plus – 69 - 60%.

Dostateczny – 59 - 51%.

Niedostateczny – 50 % i poniżej

## **XIII. INNE PRZYDATNE INFORMACJE O PRZEDMIOCIE**

Zajęcia odbywają się w salach dydaktycznych Wydział Nauk Medycznych i Technicznych, Katedra Nauk Medycznych (budynek nr 3), oddziałach szpitalnych, KUTW zgodnie z planem zajęć umieszczonym na stronie internetowej WNMiT.

Terminy i godziny konsultacji podawane są na pierwszych zajęciach.