



UNIwersytet JAGIELLOŃSKI
W KRAKOWIE

Wykłady *Artes Liberales*

– sylabus kursu *Fizjoprofilaktyka uroginekologiczna dla każdego – czyli jak nawyki i codzienność zbliżają nas do nietrzymania moczu i innych problemów dna miednicy*

Nazwa przedmiotu	Fizjoprofilaktyka uroginekologiczna dla każdego – czyli jak nawyki i codzienność zbliżają nas do nietrzymania moczu i innych problemów dna miednicy
Semestr	zimowy
Język przedmiotu	polski
Dyscyplina	nauki o zdrowiu
Cele kształcenia	Celem wykładu jest przedstawienie znaczenia fizjoprofilaktyki w zapobieganiu dysfunkcji dna miednicy, zwrócenie uwagi na błędne nawyki i czynności codzienne/zawodowe, które mogą prowadzić do zaburzeń funkcjonalnych tego obszaru (w tym do nietrzymania moczu). Celem jest również zapoznanie uczestników z najczęstszymi dysfunkcjami obszaru dna miednicy oraz ich wpływem na psychofizyczne i społeczne funkcjonowanie organizmu.
Efekty uczenia się dla przedmiotu ujęte w kategoriach: wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych	<p>Wiedza – student zna i rozumie:</p> <ul style="list-style-type: none">• budowę i funkcje dna miednicy oraz jego znaczenie dla prawidłowego funkcjonowania organizmu,• przykłady zaburzeń dna miednicy,• wpływ błędnych nawyków oraz czynności codziennych i zawodowych na występowanie zaburzeń w obszarze dna miednicy,• zasady profilaktyki zaburzeń dna miednicy. <p>Umiejętności – student potrafi:</p> <ul style="list-style-type: none">• zastosować działania ukierunkowane na edukację zdrowotną, promocję zdrowia, a także pierwotną i wtórną profilaktykę zaburzeń dna miednicy. <p>Kompetencje społeczne – student jest gotów do:</p> <ul style="list-style-type: none">• prezentowania postawy promującej zdrowy styl życia, propagowania i aktywnego kreowania zdrowego stylu życia i promocji zdrowia w zakresie profilaktyki dysfunkcji dna miednicy.
Typ przedmiotu (obowiązkowy/fakultatywny)	fakultatywny
Imię i nazwisko osoby/osób prowadzącej/prowadzących przedmiot	dr hab. Agnieszka Mazur-Biały, prof. UJ
Sposób realizacji	wykład
Liczba punktów ECTS przypisana przedmiotowi	3 punkty ECTS
Bilans punktów ECTS	wykład – 30 godzin przygotowanie do wykładów – 25 godzin przygotowanie do egzaminu – 25 godzin
Stosowane metody dydaktyczne	wykład z prezentacją multimedialną, dyskusja
Zasady udziału w wykładzie	Obecność na wykładach jest obowiązkowa. Brak wymagań wstępnych.

Zakres materiału obowiązującego na egzaminie	Na egzaminie obowiązują treści przedstawiane przez prowadzącego podczas wykładów oraz ze wskazanych materiałów.
Forma egzaminu i kryteria oceniania	Egzamin pisemny w formie testu. Kryteria oceniania: <ul style="list-style-type: none"> • 60-67% dst, • 68-74% plus dst, • 75-82% db, • 83-89% plus db, • 90-100% bdb.
Treści przedmiotu	<ol style="list-style-type: none"> 1. Struktura dna miednicy – czym jest oraz jakie pełni funkcje. 2. Jak dbać o dno miednicy – co mu szkodzi, a co pomaga. 3. Błędne nawyki i czynności codzienne/zawodowe a funkcjonowanie dna miednicy. 4. Główne dysfunkcje dna miednicy i ich konsekwencje dla psychofizycznego i społecznego funkcjonowania (ze szczególnym naciskiem na problem nietrzymania moczu). 5. Fizjoprofilaktyka – czym jest i jak ją stosować w odniesieniu do dna miednicy. 6. Holistyczne podejście do profilaktyki zaburzeń dna miednicy i nietrzymania moczu. 7. Główne metody leczenia zaburzeń dna miednicy, w tym nietrzymania moczu.
Literatura	<p>Literatura będzie przekazywana podczas wykładów adekwatnie do analizowanych treści.</p> <p>Obowiązkowa: Tim, S., & Mazur-Bialy, A. I. (2021). The Most Common Functional Disorders and Factors Affecting Female Pelvic Floor. <i>Life</i>, 11(12), 1397.</p> <p>Dodatkowa: Portal dotyczący nietrzymania moczu www.ntm.pl</p>