



Poštovani,

pozivamo Vas na poslijediplomski tečaj u organizaciji **Zagrebačkog saveza sportske rekreacije Sport za sve i Fitnes učilište** pod nazivom

Propisivanje vježbanja i tjelesne aktivnosti u liječničkoj praksi za starije osobe

Tečaj je namijenjen za osposobljavanje liječnika primarne zdravstvene zaštite za suradnju sa fitnes centrima i društvima Sporta za sve.

Opis: Ovaj tečaj je dio Erasmus projekta **HEPA-S** usmjerene na poticanje liječnika primarne zdravstvene zaštite da pri izradi planova liječenja za pacijente pored drugih zdravstvenih usluga uključe savjete za vježbanje za starije osobe. Inicijativa *Vježbanje na recept* u liječničkoj praksi posvećena je spoznaji da su vježbanje i tjelesna aktivnost važni za prevenciju i liječenje kroničnih bolesti i trebalo bi se redovito procjenjivati kao dio medicinske skrbi. Uz Nacionalni plan tjelesne aktivnosti, inicijativom nastojimo da se tjelesna aktivnost promatra kao “vitalni znak” i da se rutinski procjenjuje za svakog pacijenta, a pogotovo kod starijih osoba.

Predavači: Prof.dr.sc. Stjepan Heimer, Filip Sabol, dr.sc., Maja Vukelja, dr.sc., Matija Dunaj, prof.,

Vrijeme i lokacija: Tečaj će se održati **04.06.2022.** od 8:30 do 13:30 sati u prostorima Fitnes učilišta, Avenija Dubrovnik 15, Pav.7, Zagreb

Program

8:30h - Registracija

9:00h - Pozdrav organizatora

9:15-9:45h – Suradnja liječnika i kineziologa; Stjepan Heimer

9:45-10:45h - Dijagnostika zdravstvenog fitnesa; Filip Sabol

10:45-11:15h - Pauza za kavu

11:15-11:45h - Postupak propisivanja i upućivanja na vježbanje; Matija Dunaj

11:45-12:15 h - Smjernice za posebna zdravstvena stanja; Matija Dunaj

12:15-13:00h - Univerzalni program vježbanja za starije osobe; Maja Vukelja

13,00-13,30; Rasprava, pitanja i odgovori

13.30 Podjela potvrda o sudjelovanju i zaključenje seminara

Polaznici dobivaju bodove prema kriterijima Hrvatske liječničke komore

Tečaj je za sudionike besplatan. Broj mjesta na edukaciji je ograničen. Prijave su obavezne na hepas.zagreb@gmail.com.

S poštovanjem,

Matija Dunaj, prof

Ravnatelj Fitnes učilišta