**DAUGAVPILS UNIVERSITĀTES**

**STUDIJU KURSA APRAKSTS**

|  |  |
| --- | --- |
| ***Studiju kursa nosaukums*** | Sabiedrības veselība un uzturmācība |
| ***Studiju kursa kods (DUIS)*** |  |
| ***Zinātnes nozare*** | **Medicīna** |
| ***Kursa līmenis*** | 4 |
| ***Kredītpunkti*** | 2 |
| ***ECTS kredītpunkti*** | 3 |
| ***Kopējais kontaktstundu skaits*** | 32 |
| *Lekciju stundu skaits* | 16 |
| *Semināru stundu skaits* | 16 |
| *Praktisko darbu stundu skaits* | - |
| *Laboratorijas darbu stundu skaits* | - |
| *Studējošā patstāvīgā darba stundu skaits* | 48 |
|  | |
| ***Kursa autors(-i)*** | |
| Ārsta grāds., Dr. biol., doc. Ilona Skrinda  Mg.sc.sal., māsa, lekt. Natālija Degtjarjova  Mg. sc. sal., lekt. Diāna Leikuse | |
| ***Kursa docētājs(-i)*** | |
| Mg.sc.sal., māsa, lekt. Natālija Degtjarjova,  Ārsta grāds., Dr. biol., doc. Ilona Skrinda  Mg.sc.sal., lekt. Valerijs Kņaževs | |
| ***Priekšzināšanas*** | |
| Iepriekšējas pamatzināšanas cilvēka bioloģijā | |
| ***Studiju kursa anotācija*** | |
| Kursa mērķis ir veicināt izpratni par sabiedrības veselības jēdzienu, prioritātēm un tendencēm. Radīt izpratni par veselīga dzīvesveida un dzīves kvalitātes jēdzieniem, kā arī veselības veicināšanu sabiedrībā.  Studiju kurss dod ieskatu par zinātniski pamatoto informāciju un praktisko pieredzi, ņemot vērā jaunākos un aktuālākos pētījumus uzturzinātnē. Priekšmeta apguves rezultātā students iegūs pamatzināšanas par uzturvielām, to raksturojumu, uztura ieteikumiem veselam indivīdam dažādos fizioloģiskos stāvokļos un uzturu dažādu slimību gadījumos. Students sekmīgi apgūstot studiju, kursu spēs definēt un atpazīt veselīga uztura pamatprincipus, par bērnu, pieaugušo, grūtnieču, zīdītāju, vecu cilvēku uzturu. Formulēt un novērtēt uztura terapijas iespējam aptaukošanās slimības ārstēšanu, dot izpratni par svara samazinošām diētām, un citām populārākajām dietām. | |
| ***Studiju kursa kalendārais plāns*** | |
| Kursa struktūra: lekcijas (L) 16 st., semināri (S) 16 st.  Kurss tiek docēts 1.semestrī.   1. Sabiedrības veselības jēdziens, tendences un definīcijas. Pasaules Veselības organizācija (PVO), tās mērķi un galvenie darbības virzieni Latvijā. Sabiedrības veselības vēsturiskie aspekti. L2 2. Sabiedrības veselības problēmas un prioritātes. Sabiedrības veselības pamatnostādnes 2014.−2020.gadam (šobrīd spēkā esošs). L1, S2 3. Sabiedrības veselības stratēģija, sabiedrības veselības valsts un pašvaldību politika. Sabiedrības ilgtspējīgas attīstības veicināšanas principi. Sabiedrības veselības pamatnostādnes 2021.-2027.gadam. Latvijas Nacionālais attīstības plāns 2021.–2027. gadam. L1, S2 4. Veselīgs dzīvesveids. Veselības statistikas datubāze: veselības aprūpe, iedzīvotāju veselība, iedzīvotāju veselību ietekmējošie paradumi. Veselīgu uzvedību veicinoša vide. Fiziskās, psiholoģiskās un emocionālās veselības uzturēšana. L2, S1 5. Dzīves kvalitātes jēdziens, definīcija, domēni, objektīvie un subjektīvie rādītāji, dzīves kvalitātes novērtēšana un novērtēšanas instrumenti. L1, S2 6. Veselības veicināšana sabiedrībā, tās virzieni un metodes. Veselības uzvedība, definīcija, modeļi. Etnisko īpatnību un reliģisko tradīciju ietekme uz veselības uzvedību. Slimību profilakse. Masu saziņas līdzekļu loma sabiedrības veselības veicināšanā. L1, S1 7. Pamatmaiņa, enerģija. Uztura un vielmaiņas novērtēšana. Uztura normas, galvenās uzturvielas. L1, S 2 8. Veselīgs un racionāls uzturs, tā pamatprincipi. Uztura produktu grupu raksturojums. L1, KM2 9. Galveno uzturvielu nozīme dzīvības procesos. Pārtikas produktu uzturvērtība. Ķīmiskās piedevas uzturā, kaitīgās vielas uzturā. L1 10. Uzturs un fiziskā slodze. Uztura bagātinātāji. L1 11. Sievietes uzturs grūtniecības laikā un zīdīšanas laikā. Bērna zīdīšana un barošana, uztura normas saistībā ar bērna vecuma īpatnībām. Uzturs pediatrijā. L1, S2 12. Uzturs slimību profilaksē. Neinfekciozo, hronisko slimību diētu raksturojums. Diētas. L1, S2 13. Nepietiekošs uzturs. Uztura pārmērības. Neirotiskie ēšanas traucējumi. L1 14. Aptaukošanās un tās ārstēšana. Uztura nepanesamības un alerģijas L1 | |
| ***Studiju rezultāti*** | |
| Zināšanas   * Definē veselības un slimības jēdzienus, formulē sabiedrības veselības uzdevumus. * Definē sabiedrības ilgtspējīgas attīstības veicināšanas principus. * Lieto slimību profilakses jēdzienu, apraksta slimību profilakses līmeņus un stratēģijas. * Lieto sabiedrības veselības jēdzienu un pamatnostādnes. * Izprot sabiedrības veselības tendences. * Definē veselības veicināšanas jēdzienu, sabiedrības veselības tendences un raksturo veselības veicināšanas pieejas. * Zina veselības uzvedības definīciju, tas modeļus, kā arī etnisko īpatnību un reliģisko tradīciju ietekmi uz veselības uzvedību. * Zina veselīga dzīvesveida pamatprincipus un izprot dzīves kvalitātes jēdzienu. Izprot veselīgu uzvedību veicinošas vides nozīmi. * Iegūs pamatzināšanas par uzturmācības un uzturzinātnes pamatjautājumiem, zināšanas par uzturvielām, to raksturojumu, uztura ieteikumiem veselam un slimam indivīdam dažādos fizioloģiskos stāvokļos un slimību profilaksē, to saistību ar dažādiem fizioloģiskajiem stāvokļiem, uzturu dažādu slimību gadījumos. * Zinās vesela un slima pieauguša cilvēka uztura pamatprincipus, faktorus, kas ietekmē uztura un šķidruma līdzsvaru organismā, uztura un šķidruma nepieciešamību visos vecumposmos.   Prasmes   * Spēj plānot un īstenot veselības veicināšanu un slimību profilaksi, * Spēj piedalīties sabiedrības veselības veicināšanā un veselības stiprināšanā, kā arī pārzina sabiedrības veselības tendences. * Definēs un atpazīs veselīga uztura pamatprincipus, izmantojot teorētiskās, zināšanas. * Spēs noteikt un raksturot pamatmaiņas rādītāju un kopējas enerģijas pieprasījumu cilvēkam, * Pratīs novērtēt informāciju par pārtikas produktu uzturvērtību. * Piedalīsies sabiedrības izglītošanā par veselīga uztura pamatprincipiem, uztura nozīmi veselības profilakse un slimību ārstēšanā. * Sastādīs ēdienkarti, ņemot vērā veselīga uztura ieteikumus veselam un slimam indivīdam, * Izpratīs dažādu uztura vielu deficīta stāvokļus un iespēju tos novērst. * Izvērtēs uzņemtā un izvadītā šķidruma bilanci.   Kompetences   * Spēj diskutēt par sabiedrības veselības problēmām, kā arī to iespējamajiem risinājumiem saistībā ar specialitāti. * Prot ieplānot un veikt veselību veicinošos pasākumus dažādām iedzīvotāju grupām un ieteikt risinājumus sabiedrības veselības problēmu risinājumam, spēj izglītot sabiedrību. * Var novērtēt dažādu iedzīvotāju grupu dzīves kvalitāti. * Izvērtēs cilvēka ikdienas uztura atbilstību veselīga uztura pamatprincipiem. * Pratīs izskaidrot veselīga uztura pielietojumu veselam un slimam indivīdam. * Izmantos iegūtās zināšanas pacientam atbilstoša uztura ēdienkartes sagatavošanas un izmantošanas procesā. | |
| ***Studējošo patstāvīgo darbu organizācijas un uzdevumu raksturojums*** | |
| Patstāvīgā darba ietveros tiek veikta literatūras avotu analīze. Patstāvīgi gatavoties semināriem, patstāvīgi veikt vienas sabiedrības veselības problēmas analīzi, sagatavoties pārbaudījumam. | |
| ***Prasības kredītpunktu iegūšanai*** | |
| Piedalīšanās diskusijās nodarbību laikā un (50%), patstāvīgi veikta vienas sabiedrības veselības problēmas analīze (20%), pozitīvs zināšanu pārbaudes testa novērtējums (30%).  Studējošo patstāvīgais darbs tiek organizēts individuāli un/vai grupās. Studējošo patstāvīgais darbs norisinās klīniskajā vidē , studējošajam piedaloties nepārtrauktā veselības aprūpes procesā docētāju un/vai kvalificētu māsu personāla (tostarp māsu – mentoru) uzraudzībā.  STUDIJU REZULTĀTU VĒRTĒŠANAS KRITĒRIJI  Studiju kursa apguve tā noslēgumā tiek vērtēta 10 ballu skalā saskaņā  ar Latvijas Republikas normatīvajiem aktiem un atbilstoši "Nolikumam par studijām Daugavpils Universitātē" (apstiprināts DU Senāta sēdē 17.12.2018., protokols Nr. 15), vadoties pēc šādiem kritērijiem: iegūto zināšanu apjoms un kvalitāte, iegūtās prasmes un kompetence atbilstoši plānotajiem studiju rezultātiem. | |
| ***Kursa saturs*** | |
| 8 stundas lekcijas:   1. Sabiedrības veselības jēdziens, tendences un definīcijas. Pasaules Veselības organizācijas (PVO) mērķi un galvenie darbības virzieni Latvijā. Sabiedrības veselības vēsturiskie aspekti. L2 2. Sabiedrības veselības problēmas un prioritātes. Sabiedrības veselības pamatnostādnes 2014.−2020.gadam (šobrīd spēkā esošs). L1 3. Sabiedrības veselības stratēģija, sabiedrības veselības valsts un pašvaldību politika. Sabiedrības ilgtspējīgas attīstības veicināšanas principi. L1 4. Veselīgs dzīvesveids.Veselīgu uzvedību veicinoša vide. L2 5. Dzīves kvalitātes jēdziens, definīcija, domēni, objektīvie un subjektīvie rādītāji. L1 6. Veselības veicināšana sabiedrībā, tās virzieni un metodes. Slimību profilakse. Veselības uzvedība, definīcija, modeļi. Etnisko īpatnību un reliģisko tradīciju ietekme uz veselības uzvedību. L1   8 stundas semināri:   1. Sabiedrības veselības pamatnostādnes 2014.−2020.gadam. Sabiedrības veselības ar cilvēka uzvedību saistītās problēmas: patstāvīga analīze. S1 2. Sabiedrības veselības problēmas: reproduktīvās veselības rādītāju analīze. S1 3. Sabiedrības veselības pamatnostādnes 2021.-2027.gadam. Latvijas Nacionālais attīstības plāns 2021.–2027. gadam. S2 4. Veselīgs dzīvesveids, tā izvēle. Veselīga vai apzināta veselībai kaitējoša uzvedība. Motivācija saglabāt veselību. Veselības statistikas datubāze: veselības aprūpe, iedzīvotāju veselība, iedzīvotāju veselību ietekmējošie paradumi. S1 5. Dzīves kvalitātes novērtēšana un novērtēšanas instrumenti. S2 6. Plašsaziņas līdzekļu un reklāmas loma sabiedrības veselības veicināšanā: analīze, diskusija. S1   Lekcijas (L8)   1. Pamatmaiņa, enerģija. Uztura un vielmaiņas novērtēšana. Uztura normas, galvenās uzturvielas. L1 2. Veselīgs un racionāls uzturs, tā pamatprincipi. Uztura produktu grupu raksturojums. L1 3. Galveno uzturvielu nozīme dzīvības procesos. Pārtikas produktu uzturvērtība. Ķīmiskās piedevas uzturā, kaitīgās vielas uzturā. L1 4. Uzturs un fiziskā slodze. Uztura bagātinātāji. L1 5. Sievietes uzturs grūtniecības laikā un zīdīšanas laikā. Bērna zīdīšana un barošana, uztura normas saistībā ar bērna vecuma īpatnībām. Uzturs pediatrijā. L1 6. Uzturs slimību profilaksē. Neinfekciozo, hronisko slimību diētu raksturojums. Diētas. L1 7. Nepietiekošs uzturs. Uztura pārmērības. Neirotiskie ēšanas traucējumi. L1 8. Aptaukošanās un tās ārstēšana. Uztura nepanesamības un alerģijas. L1   Semināri (S8)   1. Pamatmaiņa, enerģija. Uztura un vielmaiņas novērtēšana. S2 2. Veselīgs un racionāls uzturs, tā pamatprincipi. Uztura produktu grupu raksturojums. S2 3. Sievietes uzturs grūtniecības laikā un zīdīšanas laikā. Uzturs pediatrijā. S2 4. Uzturs slimību profilaksē. S2 | |
| ***Obligāti izmantojamie informācijas avoti*** | |
| 1. Baltiņš M. Lietišķā epidemioloģija. - Rīga: Zinātne, 2003.  2. Eglīte M. Darba medicīna. - Rīga, 2000. | |
| ***Papildus informācijas avoti*** | |
| 1. Baltiņš M. Pārskats par sabiedrības veselību Latvijā. - 2000. 2. Eglīte Maija (2012). Darba medicīna. – 2., pārstrād. un papild., izd. – Rīga: Rīgas Stradiņa universitāte. 834 lpp 3. Ewles l., Simnett I. Veicinot veselību. Praktiskā rokasgrāmata. - London: Scutari Press. 4. Latvijas iedzīvotāju veselību ietekmējošo paradumu pētījums. Pudule I. u.c. - 2000. 5. [Marie Truglio-Londrigan](https://www.google.lv/search?hl=lv&tbo=p&tbm=bks&q=inauthor:%22Marie+Truglio-Londrigan%22), [Sandra B. Lewenson](https://www.google.lv/search?hl=lv&tbo=p&tbm=bks&q=inauthor:%22Sandra+B.+Lewenson%22). Public Health Nursing: Practicing Population-Based Care: Practicing Population-Based Care. Third Edition. Jones & Bartlett Learning, 2017 6. Sabiedrības veselības stratēģija. 7. Young people's health in context. World Health Organization. - 2004. 8. Veselības statistikas rādītāji: Definīcijas, aprēķinu formulas un datu ieguves avoti./ Health Statistics Indications: Definitions, Formulas and Date Acquirement Sources. Rīga: Veselības statistikas un medicīnas tehnoloģiju aģentūra, 2000. 9. Jansone, Ilze Uzturs, kas uztur Ilze Jansone, 2013. 177 lpp. 10. Jansone, Ilze Grūtnieces veselības kopšana, uzturs un uzvedība Ilze Jansone, 2012. 177 lpp. 11. Krauksts, Viesturs Uzturs sportā Mārupe : Drukātava, 2014. 64 lpp. 12. Nutrition and Diet Research: Appetite and Weight Loss Shartava, Tsisana Nova Science Publishers, Inc. 2011 ISBN: ISBN number:9781612091310, ISBN number:9781621000358 SERIES: Nutrition and Diet Research Progress 13. Uztura mācība Zigurds Zariņš, Lolita Neimane Rīga : LU Akadēmiskais apgāds, [2018]. 430 lpp. 14. Uztura mācība/ LU Akadēmiskais apgāds, c2009. 464 lpp | |
| ***Periodika un citi informācijas avoti*** | |
| 1. BMC Public Health http://www.biomedcentral.com/bmcpublichealth/  2. The Journal of Health Care Organization <http://www.inquiryjournal.org/>  3. www.vm.gov.lv  4. www.spkc.gov.lv  5. www.csb.gov.lv  6. www.who.int  7. European Health Information Gateway. Available from: <https://gateway.euro.who.int/en/hfa-explorer>  8. DU abonētās datubāzes ScienceDirect, Scopus, EBSCO (MEDLINE; Health Source:Nursing/Academic Editio | |
| ***Piezīmes*** | |
| PBSP "Māszinības" A daļas studiju kurss | |