

# Univerzita třetího věku UJEP v Ústí nad Labem – nabídka kurzů 2019 – 2021 podrobně

## Psychologie a zdravotnictví (PZ)

|                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|---------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>kód PZ 2</b>                                                           | <b>Laická i odborná první pomoc v teorii a praxi</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>Kan Roštáš, DiS.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Laická i odborná první pomoc v teorii a praxi</b><br><b>(kód PZ 2)</b> | Posluchači se v kurzu pod vedením profesionála – záchranáře seznámí se základními typy poranění a se způsoby poskytování první pomoci. Během kurzu budou hojně využívány praktické ukázky s nácvikem a bohatý obrazový materiál. Součástí kurzu bude i exkurze na Zdravotnickou záchrannou službu a Hasičský záchranný sbor, včetně velinů tísňových linek 112, 150, 155.                                                                                                                                                                                                                                | <b>1. semestr</b><br>1.1 Základní postup na místě události. 1.2 Neodkladná resuscitace u dospělého – teorie. 1.3 Neodkladná resuscitace u dětí – teorie. 1.4 Praktický nácvik resuscitace.<br><b>2. semestr</b><br>2.1 Druhy ran. 2.2 Krvácení. 2.3 Termická poranění – popáleniny, omrzliny. 2.4 Praktický nácvik.<br><b>3. semestr</b><br>3.1 Poranění pohybového aparátu. 3.2 Úrazy hrudníku, břicha. 3.3 Úrazy hlavy a páteře. 3.4 Praktický nácvik.<br><b>4. semestr</b><br>4.1 První pomoc (PP) u pacientů s onemocněním srdce – AIM, AP. 4.2 PP u pacientů s diabetem mellitem. 4.3 PP u CMP. 4.4 PP u dalších závažných stavů – intoxikace, epilepsie, atd. |
| <b>kód PZ 3</b>                                                           | <b>Senior sobě psychologem</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>Mgr. Hana Bažantová, Mgr. Eva Fridrichová</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Senior sobě psychologem</b><br><b>(kód PZ 3)</b>                       | Kurz směřuje ke kvalitnějšímu poznání člověka. Pomáhá seniorům poznat sami sebe a posílit své sebevědomí, poznat svoji cenu a hodnotu obohacenou životními zkušenostmi, najít své místo v dnešní uspěchané době a přiblížit se dnešní mladé generaci. Řeší problematiku nemocného seniora s jeho potřebami i problémy, které mu nemoc přináší. Prohlubuje poznatky v sociální psychologii, které jsou důležité ke zvládnutí náročných situací. Prakticky zdokonaluje sociální komunikaci. Pomáhá se zorientovat v pomáhajících profesích. Přinese prožitky v souvislosti s nácvikem relaxačních technik. | přednášky budou doplněny aktivizujícími metodami (cvičení na paměť, myšlení, sebepoznávání, relaxační techniky ...) témata: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Emoce a psychosomatické poruchy</li> <li>▪ Mládí versus stáří, nemocný senior</li> <li>▪ Sebepoznávání, charakter, psychiatrické poruchy osobnosti</li> <li>▪ Deprese, duševní hygiena</li> <li>▪ Agrese, vůdcovství, konflikty, samaritánství</li> <li>▪ Motivace, učení, paměť a demence</li> <li>▪ Smyslové vady, svépomocné skupiny</li> <li>▪ Transakční analýza, asertivita, komunikace v onkologii</li> </ul>                                                                           |

|                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|---------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>kód PZ 4</b>                                                                 | <b>Psychologie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Mgr. David Karel, Ph.D.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Psychologie<br/>(kód PZ 4)</b>                                               | Kurz seznamuje posluchače s psychologií a její každodenní praxí, a to obecná psychologie a základní psychické funkce, psychologie vývojová, různé psychologické školy a jejich pohled na vývoj člověka, téma pozornosti, komunikace, asertivity, stresu; psychodiagnostika a duševní poruchy; psychoterapeutické školy a techniky. Během kurzu posluchači získají nejen znalosti týkající se psychologie, ale také různé praktické dovednosti, ať již komunikační, práce se stresem, práce se vztahy a podobně. | <b>1. semestr - obecná psychologie</b><br>obecná psychologie; vývojová psychologie; vývojová psychologie<br><b>2. semestr - komunikace a asertivita</b><br>komunikace a asertivita<br><b>3. semestr - psychopatologie</b><br>psychopatologie; psychodiagnostika<br><b>4. semestr - psychoterapie</b><br>psychoterapie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>kód PZ 8</b>                                                                 | <b>Současné trendy výchovy ke stáří a osobní pohoda ve stáří</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | PhDr. Yvona Jungbauerová                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Současné trendy výchovy ke stáří a osobní pohoda ve stáří<br/>(kód PZ 8)</b> | Cílem kurzu je seznámit posluchače s vědní disciplínou, která se zabývá výchovou a vzděláváním starších lidí. Jedná se o disciplínu multidisciplinárního charakteru. Obsah kurzu tvoří témata vztahující se k výchově a vzdělávání ve stáří a ke stáří i témata sociálně orientovaná.                                                                                                                                                                                                                           | <b>1. Gerontagogika I.</b><br>1.1. Gerontagogika - základní terminologická východiska, filosofie stáří, života jako společenský fenomén<br>1.2. Podpora aktivního stárnutí – sebepoznání a sebeřízení, duševní zdraví a témata pozitivní psychologie, subjektivní životní pohoda – diskuze, vysvětlení pojmu aktivní stáří, význam aktivizace v oblasti fyzické, psychické, sociální.<br><b>2. Gerontagogika II.</b><br>Rehabilitace - Pedagogická rehabilitace - Využití pedagogické rehabilitace u konkrétních onemocnění (Mozková mrtvice, úrazy, duševní poruchy, poruchy chování), Pracovní rehabilitace - poradenská činnost zaměřená na zprostředkování, udržení práce, sociální rehabilitace - dosáhnout samostatnosti, nezávislosti osob rozvíjením schopností a dovedností, výchovné, vzdělávací a aktivizační činnosti, typy institucí a programů vzdělávání seniorů, Léčebná rehabilitace - terapeutické postupy – fyzioterapie, ergoterapie, komplexní rehabilitace – multidisciplinární tým.<br>Kinezioterapie - Pasivní a aktivní cvičení, proč cvičit, pasivní pohyby, pasivní cvičení - praktický nácvik s účastníky. Kondiční cvičení, aktivní pohyby - praktický nácvik s účastníky. Cvičební jednotka pro Parkinsoniky, Cvičební jednotka na židlích se seniory s poruchou lokomoce, cvičení na židli, cvičení ve stoji, cvičení na posteli.<br>Sexualita a její význam v seniorském věku - omezení sexuálního |

|  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  | <p>života ve stáří, sexualita jako součást lidského života, mýty o sexualitě ve vyšším věku, sexualita seniorů v ústavní péči – kazuistiky, kazuistiky ze života.</p> <p><b>3. Geriatrické syndromy a nemoci ve stáří</b><br/> Geriatrické syndromy a onemocnění ve stáří - vysvětlení základních pojmů, vymezení pojmů geriatry, gerontologie, a stáří, osobnostní změny ve stáří, specifické projevy jednotlivých onemocnění.<br/> Syndrom demence - vysvětlení pojmů, typologie, Alzheimerova choroba, představit filosofii péče, pomoci a podpory u osob s onemocněním Alzheimerovy choroby, projevy, stádia, diagnostika, léčba. Důsledky demence na chování – které z toho plynou pro pečovatele. Komunikace s osobami trpících narušením poznávacích schopností, efektivní zvládání obtížného chování, podpora smysluplných činností. Péče o pečovatele – práce s rodinou, vzájemná podpora.<br/> Náročná životní situace – Vysvětlení co je to krize, její projevy, možné příčiny, fáze, typy, jak rozpoznat náročnou životní situaci, kazuistiky z praxe týkajících se možných krizových situací (závažné onemocnění, systém řešení krizové situace, krize v různých životních etapách, životní ztrát a rodinných problémů). Situace z vlastní praxe účastníků, modelové situace, nácvik jednotlivých kroků různých forem a technik krizové intervence. Sebereflexe vlastních silných a slabých stránek při poskytování krizové situace z praxe.</p> <p><b>4. Odborné sociální poradenství</b><br/> Příspěvek na péči - jak dosáhnout jeho odpovídající výše, rozdíl mezi poskytováním péče v Domovech pro seniory a domovech se zvláštním režimem, komunikace s osobami trpících narušením poznávacích schopností, efektivní zvládání obtížného chování, podpora smysluplných činností, péče o pečovatele – práce s rodinou, vzájemná podpora.<br/> <u>Služby, poradny, lékaři, organizace, kluby</u><br/> Kvalita péče o seniory z pohledu sociální práce - naplňování kvality v organizacích sociálních služeb, Zákon o sociálních službách, vymezení základních pojmů – sociální služby, typologie sociálních služeb, cílová skupina<br/> <u>Základy pozitivní Psychologie</u> - Základní myšlenky pozitivní psychologie, základní témata pozitivní psychologie, práce s jednotlivými tématy – naděje, radost a odpuštění</p> |
|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>kód PZ 9</b>                           | <b>Trénování paměti</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>Ing. Květoslava Bartošová</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Trénování paměti<br/>(kód PZ 9)</b>    | <p>Kurz je určen pro všechny zájemce, kteří chtějí poznat funkčnost paměti a pomocí paměťových technik a strategií svou paměť v každodenním životě. Úspěšné trénování paměti je vhodné úplně pro každého, kdo si chce procvičit a zlepšit paměť. Osvědčené paměťové metody na trénink paměti pomohou k lepšímu fungování paměti a ke zvýšení využití naší kapacity mozku.</p> <p>Cílem tréninků paměti u seniorů je zvýšení soběstačnosti účastníků kurzu a prodloužení nezávislosti na druhých.</p> | <p><b>Témata:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Princip fungování paměti, druhy paměti</li> <li>▪ Zpracování a uchovávání informací a budování rezervní mozkové kapacity</li> <li>▪ Vybrané paměťové techniky</li> <li>▪ Asociace</li> <li>▪ Akrostika a akronyma</li> <li>▪ Metoda LOCI</li> <li>▪ Metoda kategorizace</li> <li>▪ Metoda pamatování si čísel</li> <li>▪ Metoda zapamatování pomocí příběhu</li> <li>▪ Paměťové háčky</li> <li>▪ Strategie prvního písmene</li> <li>▪ Zapamatování tváří a jmen</li> </ul> <p><b>Metody:</b><br/>V průběhu kurzu budou využívána koncentrační cvičení a komplexní paměťové strategie jako asociace a vizualizace ve spojení s paměťovými technikami. Lektorem budou realizována kombinace kognitivního tréninku a relaxujících psychomotorických cvičení.</p> |
|                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>kód PZ 10</b>                          | <b>Základy grafologie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>PhDr. Ing. Ivan Bertl, Ph.D.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Základy grafologie<br/>(kód PZ 10)</b> | <p>Posluchač získá základní informaci grafologických znacích, které jsou rozhodující pro stanovení typologie osobnosti pisatele.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <p><b>1. semestr</b><br/>1.1 Historie písemných a kresebných záznamů, písma. 1.2 Písmo jako výraz. 1.3 Písmo jako symbol. 1.4 Komplexní dojemové znaky.</p> <p><b>2. semestr</b><br/>2.1 Měřitelné a popsatelné znaky I. 2.2 Měřitelné a popsatelné znaky II. 2.3 Tvarové zvláštnosti písmen I. 2.4 Tvarové zvláštnosti písmen II.</p> <p><b>3. semestr</b><br/>3.1 Projevy některých rysů osobnosti v písmu. 3.2 Teorie temperamentu (Hippokrates) a její projevy v písmu I. 3.3 Teorie temperamentu (Hippokrates) a její projevy v písmu II. 3.4 Jungova psychologie a její využití v grafologii.</p>                                                                                                                                                                                                                      |

|                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>4. semestr</b><br>4.1 Kretschmerová teorie osobnosti a její aplikace v grafologii. 4.2 Teorie motivace T. Learyho a její aplikace v grafologii. 4.3 Profesní poradenství a využití grafologie v něm I. 4.4 Profesní poradenství a využití grafologie v něm II.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>kód PZ 11</b>                                                                  | <b>Medicína trochu jinak, aneb jak přežít 60 či 70+</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>MUDr. Pavel Sušický</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Medicína trochu jinak, aneb jak přežít 60 či 70+</b><br><br><b>(kód PZ 11)</b> | Posluchači kurzu budou seznamováni se základy fungování lidského těla a nejčastějšími chorobami, zaměřenými hlavně na seniorský věk. Prezentovány budou nejen postupy klasické medicíny, ale také tzv. medicíny alternativní. Bude dáván důraz na význam celostní medicíny, kdy je přihlíženo ke všem aspektům, jež mohly zapříčinit vznik choroby. Bude probrán vliv zdravé výživy, životního prostředí a zejména stresu. Důraz bude kladen na preventivní zaměření medicíny. Posluchači tak srozumitelnou formou získají znalosti, aby se orientovali v jednotlivých oborech medicíny, poznali zejména akutní stavy a dovedli rozpoznat, kdy je vhodné obrátit se již na lékaře. Součástí kurzu budou také etické problémy dnešní medicíny. | Součástí bloku bude "hodina pro hosta", kterým bude některý z významných ústeckých lékařů.<br>Pro ty, kteří budou mít zájem, bude seznámení s moderními přístroji v oční ordinaci.<br><br>Témata: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ velmi stručně jak naše tělo funguje</li> <li>▪ imunita, základ naše zdraví!</li> <li>▪ co naše zdraví nejvíce ohrožuje?</li> <li>▪ co mohu změnit na svém zdraví a co je mi dáno do "víňku"?</li> <li>▪ jaké jsou časté choroby seniorského věku?</li> <li>▪ co jíst a čemu se vyhnout?</li> <li>▪ musí stát psychosomatika a klasická medicína proti sobě?</li> <li>▪ tzv. alternativní medicína - ano či ne?</li> <li>▪ proč mám chodit na preventivní prohlídky?</li> <li>▪ stres okolo nás, jak mi vadí?</li> <li>▪ význam vitaminů pro tělo</li> <li>▪ mají význam detoxikační a protizánětlivé kůry?</li> </ul> |