



VILNIAUS
KOLEGIJA



MEDARDO ČOBOTO
TREČIOJO AMŽIAUS
UNIVERSITETAS

Konferencija

AMŽĖJIMAS IR SVEIKATA,

skirta Medardo Čoboto trečiojo amžiaus universiteto studentams

Data: 2023 m. lapkričio 21 d. 12 val.

Vieta: MČTAU Sveikos gyvensenos fakultetas, A4 auditorijoje.

PROGRAMA

LAIKAS	PRANEŠIMAS
12.00–12.10	Konferencijos atidarymas. Įvadinis žodis. <i>Zita Žebrauskienė, MČTAU rektorė,</i> <i>Viktorija Montvilienė, MČTAU Sveikos gyvensenos fakulteto dekanė,</i> <i>dr. Ingrida Pumputienė, VK SPF Medicinos technologijų ir dietetikos katedros vedėja.</i>
I dalis. Pirmininkauja dr. Ingrida Pumputienė	
12.10–12.45	Amžėjimas: gyvenimas su lėtine liga. <i>Dr. Simona Paulikienė, VIKO SPF Slaugos katedros docentė; Gabrielė Rudvalytė, VIKO SPF studijų programos „Bendrosios praktikos slauga“ SL21 grupės studentė.</i> Pranešimo metu bus aptariamas amžėjimo procesas, kaip galimos lėtinės ligos fiziškai ir psichologiškai paveikia žmones, kaip reikia elgtis sužinojus savo diagnozę bei norint palaikyti gerą psichologinę būseną. Pateiksime slaugytojo patarimų, kaip reikia palaikyti savo bendrą fizinę ir psichologinę sveikatą.
12.45–12.50	Klausimai ir diskusijos
12.50–13.05	Radiologiniai onkologinių ligų diagnostikos ir gydymo metodai. Jonizuojančiosios spinduliuotės poveikis žmogui. <i>Dovilė Paškonytė, VIKO SPF studijų programos „Radiologija“ RD22 grupės studentė; dr. Zyta Kuzborska, VIKO SPF Slaugos katedros docentė.</i> Edukacinių plakatų apie radiologinius tyrimus ir onkologinių ligų gydymo metodus pristatymas.
13.05–13.10	Klausimai ir diskusijos

13.10–13.40	<p>Žinau, bet nedarau. Sveikatai palankus maitinimasis kasdien. <i>Aurelija Atidukraitė, Roberta Vosyliūtė ir Deividas Petravičius, VIKO SPF studijų programos „Dietetika“ DT21 grupės studentai; Rasa Jonušienė, VIKO SPF Medicinos technologijų ir dietetikos katedros lektorė.</i></p> <p>Šiandien žiniasklaida daro įtaką daugelio mūsų įsitikinimams ar net įpročiams, susijusiems su maistu. Tačiau informacijos ir žinių gausoje vis dėlto ne visi jaučiamės pakankamai energingi ir sveiki. Sveikatai palankus maitinimasis amžėjant – vienas iš kertinių elementų, lemiančių fizinę sveikatą. Remiantis naujausia mokslinė literatūra pranešime bus apžvelgiama, kaip kasdien maitintis sveikatai palankiau, jaustis geriau ir išsiugdyti tinkamus įpročius.</p>
13.40–13.45	Klausimai ir diskusijos
13.45–14.00	Pertrauka
II dalis. Pirmininkauja Viktorija Montvilienė	
14.00–14.30	<p>Pažintinės funkcijos ir raumenų jėga: tarpusavio ryšys ir lavinimasis vyresniame amžiuje. <i>Ramunė Komžienė, VIKO SPF Reabilitacijos katedros lektorė.</i></p> <p>Moksliniais tyrimais yra įrodyta, kad jėgos treniruotės turi teigiamą poveikį vyresnio amžiaus žmonių motorinėms ir pažintinėms funkcijoms gerinti. Pranešimo metu bus aptariama, kokie pratimai padeda palaikyti pažintines funkcijas ir kartu sustiprinti raumenų jėgą, kaip jie atliekami, kokioms kūno raumenų grupėms skirti.</p>
14.30–14.35	Klausimai ir diskusijos
14.35–14.50	<p>Brandžios odos priežiūra natūraliomis kosmetikos priemonėmis. <i>Irena Vilkienė, VIKO SPF Grožio terapijos katedros lektorė.</i></p> <p>Natūralių kosmetikos priemonių sudėtyje nerasite cheminių kvapiklių, galinčių suerzinti odą, sukelti alergiją, prasiskverbti pro odą. Gaminant natūralios kosmetikos produktus naudojamos žolelės, natūralūs aliejai, kurie, patekę ant odos, neturi žalingo poveikio ir pasižymi unikaliomis savybėmis. Amžėjimo procesų sustabdyti nepavyks, tačiau padėti brandžiai odai išlaikyti stangrumą ir skaistumą – tikrai galima.</p>
14.50-15.05	<p>Fitoaromaterapinio serumo poveikis sausai odai. <i>Lina Sirvydienė, VIKO SPF Grožio terapijos katedros lektorė.</i></p> <p>Pranešimo metu bus aptarti sausos veido odos ypatumai ir priežiūros principai, pristatyti atlikto tyrimo, kurio metu buvo naudotas serumas su augaliniais ir eteriniais aliejais, rezultatai.</p>
15.05–15.15	Klausimai ir diskusijos. Konferencijos uždarymas.