



VILNIAUS  
KOLEGIJA



MEDARDO ČOBOTO  
TREČIOJO AMŽIAUS  
UNIVERSITETAS

## Konferencija

### AMŽĖJIMAS IR SVEIKATA 2024 M.,

skirta Medardo Čoboto trečiojo amžiaus universiteto studentams

**Data: 2024 m. gruodžio 3 d. 12 val.**

**Vieta: MČTAU Sveikos gyvensenos fakultetas, A4 auditorija.**

### PROGRAMA

LAIKAS	PRANEŠIMAS
12.00–12.10	<b>Konferencijos atidarymas. Įvadinis žodis.</b> <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>
<b>I dalis. Pirmininkauja dr. Ingrida Pumputienė</b>	
12.10–12.40	<b>Žarnyno mikrobiota amžėjant: kaip maitintis, kad ji saugotų nuo ligų.</b> <i>Laura Maksimova, VIKO SPF DT22 gr. studentė; Rasa Jonušienė, VIKO SPF Medicinos technologijų ir dietetikos katedros lektorė</i> Žarnyno mikrobiota - tai sudėtinga kiekvieno žmogaus žarnyne gyvenanti mikroorganizmų bendruomenė, daranti įtaką ne tik virškinimui, bet ir bendrai sveikatai. Amžėjant, keičiantis gyvenimo būdui, sergant įvairiomis lėtinėmis ligomis ir vartojant joms gydyti skirtus vaistus, keičiasi ir žarnyno mikrobiota, mažėja jos įvairovė. Pranešime aptarsime šiuos galimus pokyčius, supažindinsime su sveikatai palankios mitybos principais, pateiksime praktinių patarimų, kaip kasdien savo mitybą praturtinti mikrobiotai palankiais produktais.
12.40–12.45	Klausimai ir diskusijos
12.45–13.15	<b>Vyresnio amžiaus asmenų mažakraujystė.</b> <i>Milda Kuskiene, VIKO SPF Slaugos katedros dėstytoja praktikė</i> Pranešimo metu bus analizuojamos vyresnio amžiaus asmenims nustatomos mažakraujystės priežastys; aptariama, kokie galimi sveikatos sutrikimai, susiję su sumažėjusiu hemoglobino kiekiu kraujyje. Pranešimo metu bus pateiktos rekomendacijos apie mažakraujystės gydymo ir profilaktikos galimybes.
13.15–13.20	Klausimai ir diskusijos

<b>13.20–13.35</b>	<p><b>Širdies kraujagyslių ligos ir jų prevencija.</b>  <i>Elžbieta Lyčkovska, VIKO SPF SL22B gr. studentė; dr. Zyta Kuzborska, VIKO SPF Slaugos katedros docentė</i>  Edukacinių plakatų apie apie širdies ir kraujagyslių ligų prevenciją pristatymas.</p>
13.35–13.40	Klausimai ir diskusijos
<b>13.40–14.00</b>	<b>Pertrauka</b>
<b>II dalis. Pirmininkauja Viktorija Montvilienė</b>	
<b>14.00–14.25</b>	<p><b>Pagyvenusių ir vyresnio amžiaus asmenų fizinio pajėgumo vertinimas.</b>  <i>Ramunė Komžienė, Kristina Žukienė ir Asta Markauskienė, VIKO SPF Reabilitacijos katedros lektorės; Ilona Šernaitė ir Erika Mackevičiūtė VIKO SPF KI22 gr. studentės</i>  Pranešimo metu bus pristatomi kūno kompozicijos, griaučių raumenų sistemos pajėgumo, motorinės sistemos pajėgumo; širdies ir kraujagyslių sistemos pajėgumo tyrimo rezultatai. Rezultatų duomenys surinkti 2024 m. lapkričio 5 d. forume „Mokykimės negriūti“.</p>
14.25–14.30	Klausimai ir diskusijos
<b>14.30–15.00</b>	<p><b>Rankų odos ir nagų priežiūra.</b>  <i>Irena Vilkienė, VIKO SPF Grožio terapijos katedros lektorė.</i>  Rankos - mūsų vizitinė kortelė. Pažvelgus į rankas, paaiškėja sveikatos būklė, amžius, gyvenimo būdas. Pranešimo metu apžvelgsime sezonines rankų odos/nagų priežiūros priemones, jų ypatumus ir neigiamus aplinkos veiksnius rankų odai/nagams.</p>
15.00–15.15	Klausimai ir diskusijos. Konferencijos uždarymas.