

## Syllabus i lëndës: MJEKËSIA E STILIT JETËSOR

| Informatat themelore për lëndën |  |
|---------------------------------|--|
| Njësia akademike:               | Fakulteti i Mjekësisë  |
| Titulli i lëndës:               | <b>MJEKËSIA E STILIT JETËSOR</b>   |
| Niveli:                         | Studime Themelore të Integruara  |
| Statusi i lëndës:               | Zgjedhore  |
| Viti i studimit:                | Viti 3, Semestri 5   |
| Numri i orëve në javë:          | 1 + 1  |
| Kreditë ECTS:                   | 3  |
| Koha/Vendi:                     | Sipas orarit. IKSHPK   |
| Mësimdhënësi:                   | Prof. Asoc. Dr. Naim Jerliu  |
| Të dhënat kontaktuese:          | naim.jerliu@uni-pr.edu; IKSHPK, Kati 4   |
| <b>Përshkrimi i lëndës</b>      | <p>Mjekësia e Stilit Jetësor është shkenca dhe aplikimi i stilit jetësor të shëndetshëm si ndërhyrje për parandalimin dhe trajtimin e sëmundjeve të lidhura me stilin e jetesës të tilla si sëmundja e zemrës, diabeti, goditja në tru, obeziteti, disa gjendje/probleme neurologjike dhe disa kancere. Ky është specializim i bazuar në evidenca që ndërlidhë shkencën e aktivitetit fizik, të ushqyerit, menaxhimin e stresit, dhe reziliencën; higjienën e gjumit dhe shprehitë e tjera të shëndetshme tek individët përmes praktikës klinike në kujdesin shëndetësor. Ndërhyrjet e stilit jetësor përfshijnë receta të stërvitjeve, receta të të ushqyerit, menaxhimin e stresit dhe reziliencën, programet e ndërprerjes së pirjes së duhanit, vlerësimin e gjumit, identifikimin dhe nxitjen e lidhjeve sociale, shfrytëzimin e pikave të forta të individëve, dhe duke përdorur emocione pozitive si trajtim për të fuqizuar individët për të arritur gjendjen e tyre optimale të shëndetit dhe mirëqenies. Duke filluar me Hipokratit dhe duke përfunduar me mjekësinë moderne, do të eksplorohet se si tendencat dhe udhëzimet në zgjedhjet e stilit të jetës nga individë dhe klinikistë kanë formësuar dhe ndryshuar shëndetin e popullatës. Ky modul sjell njohuri të bazuar në evidenca dhe strategji praktike për të nxitur dhe aplikuar sjelljet e stilit jetësor të shëndetshëm tek pacientët.</p> |
| <b>Qëllimet e lëndës:</b>       | <p>Në këtë modul të Mjekësisë së Stilit Jetësor studentët do të fitojnë njohuri themelore për shtyllat kryesore të mjekësisë së stilit jetësor, si dhe rëndësinë e përdorimit të qasjes së trajnimit kur këshillohen pacientët për ndryshimin e sjelljes. Qëllimi kryesor i këtij moduli është të demonstrojë se si parimet dhe ndërhyrjet e Mjekësisë së Stilit Jetësor zbatohen</p>  |

|  |   |                           |                     |
|--|---|---------------------------|---------------------|
|  | <p>për sjelljet individuale shëndetësore, duke ekzaminuar rezultatet shëndetësore afatshkurtra dhe afatgjata. Moduli i Mjekësisë së Stilit Jetësor do t'u mundësojë studentëve që me besim të krijojnë qëllime me individë me të cilët ata punojnë derisa përparojnë drejt përvetësimit të shprehive të shëndetshme. Duke përdorur qasjen e trajnerit, studentët do të jenë në gjendje të bashkëpunojnë me individë për të identifikuar mbështetjet sociale dhe metodat e përgjegjësisë që do të mundësojnë ndryshime të qëndrueshme. Ky modul do të sigurojë bazën themelore të mjekësisë së stilit jetësor për stërvitje të individëve për të arritur gjendjen e tyre optimale të shëndetit dhe mirëqenies.</p>   |                           |                     |
| <p><b>Rezultatet e pritshme të nxënies:</b></p>  | <p>Pas përfundimit të modulit studentët do të jenë në gjendje të:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Definojnë mjekësinë e stilit jetësor dhe përshkruajnë shtyllat kryesore të saj.</li> <li>2) Njohin se zgjedhjet e stilit të jetës janë shkak kryesor për shumë sëmundje kronike, që shkaktojnë vdekje, si dhe një sasi të konsiderueshme të shpenzimeve të kujdesit shëndetësor.</li> <li>3) Përdorin praktika të bazuara në evidencë në trajnimin shëndetësor për të mbështetur ndryshimin fillestar të sjelljes dhe për të mbështetur sjelljen e re.</li> <li>4) Këshillojnë në mënyrë më efektive dhe efikase pacientët për rëndësinë e ndryshimeve të stilit të jetës.</li> <li>5) Zhvillojnë strategji për të inkurajuar pacientët të vendosin dhe të përmbushin qëllimet e tyre të reja të stilit jetësor.</li> <li>6) Renditin udhëzimet dhe rekomandimet aktuale për këshillimin mbi stërvitjet/ushtrimet dhe ushqimin.</li> <li>7) Identifikojnë se si sjelljet e jetës, duke përfshirë aktivitetin fizik, të ushqyerit, gjumin, menaxhimin e stresit dhe resiliencën, teknikat e relaksimit, shprehjen e emocioneve pozitive, lidhjet sociale dhe varësitë kimike kanë efekt në mendje, trup, sjellje dhe shëndet.</li> <li>8) Angazhohen për të përmirësuar zgjedhjet e tyre personale shëndetësore për të shërbyer më së miri si një model.</li> <li>9) Përcaktojnë fushat e kërkimit të mundshëm dhe fushat e praktikës për praktikuesit e ardhshëm të mjekësisë së stilit jetësor.</li> </ol> |                           |                     |
| <p><b>Obligimet e studentit (duhet të jetë në përputhje me rezultatin e nxënies të studentit )</b></p> |   |                           |                     |
| <p><b>Aktiviteti</b></p>   | <p><b>Orët</b></p>  | <p><b>Ditë / Javë</b></p> | <p><b>Total</b></p> |
| <p>Ligjërata</p>   | <p>1</p>  | <p>15</p>                 | <p>15</p>           |

|  |   |    |                    |
|--|---|----|--------------------|
| Ushtrime praktike / laboratorike                                     |   |    |                    |
| Punë praktike (dizajni i studimit)                                   | 1   | 15 | 15                 |
| Kontakti me profesorin/konsultat                                     |   |    |                    |
| Ushtrime në terren   |   |    |                    |
| Kollokium, seminare  | 1   | 15 | 15                 |
| Detyrë shtëpie   | 1   | 15 | 15                 |
| Vetë-studim (bibliotekë ose shtëpi)                                  | 1   | 15 | 15                 |
| Përgatitja përfundimtare për provimin                                |   |    |                    |
| Koha për vlerësimin e studentëve (teste, kuiz, provimi përfundimtar) |   |    |                    |
| Projekte, prezantime, etj.   |   |    |                    |
| <b>Total</b>   |   |    | <b>75 / 3 ECTS</b> |
| <b>Metodat e mësimdhënies:</b>                                       | - Ligjërata<br>- Puna në grupe dhe raste studimore<br>- Prezantimi<br>- Mësimi i bazuar në problem<br>- Reflektimi dhe analiza e rastit, diskutim   |    |                    |
| <b>Metodat e vlerësimit :</b>  | Vijueshmëria dhe pjesëmarrja: 10%<br>Teste / kuize: 20%<br>Një rast studimi (Prezantimi): 20%<br>Projekt kursi / Projekti i Stilit Jetësor (50%)  |    |                    |
| <b>Literatura</b>  |   |    |                    |
| <b>Literatura primare:</b>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• James M. Rippe. Manual of Lifestyle Medicine. First edition. Boca Raton: CRC Press, 2021.</li> <li>• James M. Rippe, MD (Ed.) Lifestyle Medicine Third Edition, Taylor &amp; Francis Group, LLC, 2019</li> <li>• Jeffrey I. Mechanick, Robert F. Kushner (Editors). Lifestyle Medicine. A Manual for Clinical Practice. Springer International Publishing, 2016</li> <li>• Garry Egger, Andrew Binns, Stephan Rossner and Michael Sagner (Eds.). Lifestyle Medicine. Lifestyle, the Environment and Preventive Medicine in Health and Disease. Academic Press. 2017</li> </ul> |    |                    |

|                           |   |
|---------------------------|---|
| <b>Literatura shtesë:</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Egger, G., Binns A., &amp; Rosser, S. Lifestyle Medicine: Managing Diseases of Lifestyle in the 21<sup>st</sup> Century, Second Edition (2011). North Ryde, Australia: The McGraw Hill Australia.</li> <li>• James M. Rippe, MD. Encyclopedia of Lifestyle Medicine and Health. SAGE Publications, 2012</li> </ul> |
|---------------------------|---|

### Plani i detajuar mësimor

| <b>Java</b>     | <b>Ligjëratat/Temat</b>   |
|-----------------|---|
| <b>Java 1:</b>  | Hyrje dhe pasqyrë e Mjekësisë së Stilit Jetësor<br>Rëndësia e jetesës së shëndetshme dhe definimi i mjekësisë së stilit jetësor                         |
| <b>Java 2:</b>  | Fuqizimi i njerëzve për të ndryshuar .<br>Si të evokoni ndryshimin e sjelljes për veten dhe ata për të cilët kujdeseni personalisht dhe profesionalisht |
| <b>Java 3:</b>  | Bashkëpunimi, Motivimi, Vendosja e qëllimit, Përgjegjshmëria, dhe Ndjekja/Përcjellja për Mjekësinë e Stilit Jetësor                                     |
| <b>Java 4:</b>  | Mjetet e komunikimit dhe ndryshimit të sjelljes: Një abetare për këshillimin e mjekësisë së stilit jetësor.<br>Këshillimi motivues                      |
| <b>Java 5:</b>  | Përmirësimi i shëndetit përmes stërvitjes/ushtrimeve<br>Udhëzime dhe receta për aktivitet fizik   |
| <b>Java 6:</b>  | Lidhja e ushqyerjes dhe shëndetit<br>Udhëzime dhe receta për ushqyerjen dhe ushqimin e shëndetshëm  |
| <b>Java 7:</b>  | Gjumi dhe efekti i tij në shëndet dhe mirëqenie   |
| <b>Java 8:</b>  | Stresi dhe rezilienca   |
| <b>Java 9:</b>  | Meditimi, Mindfulness, dhe Relaksimi  |
| <b>Java 10:</b> | Fuqia e lidhjes sociale<br>Receta e lidhjes   |
| <b>Java 11:</b> | Emocionet pozitive: e qeshura, optimizmi dhe mirënjohja   |
| <b>Java 12:</b> | Çrregullimi i përdorimit të substancave<br>Pirja e duhanit, alkooli dhe varësia   |
| <b>Java 13:</b> | Qëndrimi në rrjedhë - Kujdesi për veten   |
| <b>Java 14:</b> | Mjekësia e stilit të jetës dhe gjendja aktuale e praktikës për mjekësinë e stilit të jetës  |
| <b>Java 15:</b> | Terapia e stilit të jetesës për Diabetes Mellitus<br>Projekt kursi / Projekti i Stilit Jetësor  |

### Politikat Akademike dhe Kodi i Sjelljes

Celularët / telefonat inteligjentë dhe pajisjet e tjera elektronike ( p.sh. iPod) duhet të jenë të fikura (ose në dridhje) dhe jo të ekspozuara gjatë orës së mësimi. Kompjuterët laptopë dhe tabletë lejohen vetëm për përdorim në heshtje; ndalohen aktivitete të tjera të tilla si kontrollimi i postës elektronike personale ose shfletimi i internetit.