Табела 5.2.Спецификација предмета

Студијски програм :Мастер академске студије Медицина дуговечности и здраво старење			
Назив предмета: Спавање и старење			
Наставник/наставници:Оливера Станојловић, Стојановић Марија, Никола Шутуловић			
Статус предмета: обавезни			
Број ЕСПБ:3			
Услов:уписан први семестар студија			
Циљ предмета Стицање основних знања из медицине и физиологије спавања са посебним фокусом на улоге спавања, детерминанте квалитета спавања и промене које се дешавају у архитектури спавања са старењем. Постављање стратегијеза очување квалитета и квантитета спавања као и савладавање техника заодржавање континуитета спавања у свим животним фазама, а која води у повећање квалитета живота и постизању дуговечности.			
Исход предмета Након успешно савладаног предмета, студенти ћебити оспособљени да на правилан начинпроцењују квалитет спавања током старења и примењују знања у циљу побољшања квалитета спавања код старијих особа.			
Садржај предмета *Теоријска настава* Биолошки ритмови:циркадијални циклус будност - спавање. Физиолошке улоге спавања и значај за органске системе. Архитектура спавања: REM и NREM спавање. Нервна и ендокрина регулација спавања. Хормонски профил током спавања. Хормон мрака - Мелатонин. Коморбидитети и фактори ризика: промена у квалитету спавања. Промене у спавању у процесу старења. Опстуктивна апнеја у спавању. Методе процене квалитета и квантитета спавања: субјективне и објективне. Стандардизовани упитници и тестови. Актиграфија. Полисомнографија. Суплементи и спавање. Хигијена спавања. Препоруке за очување и побољшање квалитета спавања у различитим старосним групама . *Практична настава* Етички апсекти базичних и примењених истраживања у сомнологији. Прикупљање, анализа и интерпретација резултата субјективних метода за процену квалитета спавања. Аквизиција и анализа биолошких сигнала у полисомнографији. Друштвени маркетинг понашања која доприносе очувању квалитета спавања. Физиолошки приступ: спавање као лек.			
Литература 1) Grandner MA (Ed), Sleep and Health, Academic Press, 2019, 2) Bassetti C, McNicholas W, Paunio T, Peigneux P. Sleep Medicine Textbook, 2nd edition, European Sleep Reseach Society, 2021 3)Станојловић О. Анимални модели епилепсије, Задужбина Андрејевић, Београд 2001.4) Хрнчић Д. Спавање, исхрана и физичка активност у регулацији хиперексцитабилности:транслациони аспекти, Андрејевић, Београд 2015.			
Број часова активне наставе 3	**Теоријска настава: 1**	**Практична настава: 2**	
Методе извођења наставе Предавања, семинари, вежбе, дискусије, решавање проблема, презентације индивидуалног рада студената на решавању конретних практичних проблема користећи литературу и прирпемљене материјале и научне чланке. Студентима ће бити додељени домаћи задаци за решавање практичних проблема и теме за дискусије, семинарске радове и активност на часу. Последња активност ће бити завршни испит.			
Оцена знања (максимални број поена 100)			
Предиспитне обавезе	поена	**Завршни испит**	поена
активност у току предавања	5	писмени испит	70
практична настава	5		

колоквијум-и			
семинар-и	20		
Начин провере знања могу бити различити наведено у табели су само неке опције: (писмени испити, усмени испт, презентација пројекта, семинари итд.....			
*максимална дужна 2 странице А4 формата			