MULTİDİSİPLİNER BAKIŞ AÇISIYLA SAĞLIKLI YAŞLANMADA GÜNCEL YAKLAŞIMLAR

SAAT/GÜN	1. GÜN
08:45 - 09:00	Ders Adı: Açılış ve Program Tanıtımı Ders Verecek Öğretim Üyesi: **Doç. Dr. Gökcen DOĞAN** Ders İçeriği: Eğitim programının amacı, kapsamı, eğitim süreci, ve katılımcılardan beklenen kazanımlar hakkında bilgilendirme yapılacaktır.
09:00 – 09:45	Ders Adı: Türkiye ve dünyada yaşlanma: demografik değişim Öğretim Üyesi: **Öğr. Gör. Nurbanu ODACI** Ders İçeriği: Dünyada ve Türkiye'de yaşlanan nüfusun demografik özellikleri, yaşlanma hızındaki değişimler, yaşam beklentisindeki artış, sağlıklı yaşlanma kavramı ve yaşlanan toplumlar ele alınacaktır.
09:45 – 10:30	Ders Adı: Yaşlanmanın fizyolojisi ve beslenmeye etkileri Öğretim Üyesi: **Arş. Gör. Muhammed Enes KARTAL** Ders İçeriği: Yaşlanma sürecinde meydana gelen fizyolojik değişiklikler; gastrointestinal sistem, kas-iskelet sistemi, metabolizma, duyu fonksiyonları ve immün sistemde görülen değişimlerin beslenme durumu üzerine etkileri güncel literatür doğrultusunda değerlendirilecektir.
10:30-11:15	Ders Adı: Beslenme durumunun saptanması Öğretim Üyesi: **Prof. Dr. Gülden PEKCAN** Ders İçeriği: Geriatrik bireylerde beslenme durumunun değerlendirilmesinde kullanılan antropometrik ölçümler, biyokimyasal göstergeler, klinik değerlendirme yöntemleri, diyet öyküsü ve tarama araçlarının kullanım ilkeleri anlatılacaktır.
11:15-12:00	Ders Adı: Beslenme durumunun değerlendirilmesinde güncel yaklaşımlar Öğretim Üyesi: **Prof. Dr. Gülden PEKCAN** Ders İçeriği: GLIM kriterleri, Mini Nutritional Assessment (MNA), MUST, NRS-2002 gibi güncel tarama ve değerlendirme yöntemleri karşılaştırılacak; uygun yöntemin seçimi ve klinik kullanım alanları tartışılacaktır.
12:00-13:30	**ÖĞLE ARASI**
13.30-14.15	Ders Adı: Enerji ve besin ögesi gereksinimlerinde güncel rehberler ne diyor? Öğretim Üyesi: **Doç. Dr. Gökcen DOĞAN** Ders İçeriği: ESPEN, PROT-AGE, WHO, TÜBER ve diğer güncel uluslararası rehberler doğrultusunda yaşlı bireylerde enerji, makro ve mikro besin ögesi gereksinimleri; kanıta dayalı öneriler eşliğinde anlatılacaktır.
14.15-15.00	Ders Adı: Yaşlılıkta Gıda Takviyeleri Öğretim Üyesi: **Dr. Öğr. Üyesi Taha Gökmen ÜLGER** Ders İçeriği: Yaşlı bireylerde farklı gıda takviyelerinin kullanım endikasyonları, etkinlikleri, güvenilirlikleri, ilaç-besin etkileşimleri ve kanıta dayalı öneriler ele alınacaktır.
15:00-15:15	**ARA**
15.15-16.00	Ders Adı: Yaşlılar için Menü Planlaması Öğretim Üyesi: **Prof. Dr Ayhan DAĞ** Ders İçeriği: Yaşlı bireylerin fizyolojik, fonksiyonel ve duyusal gereksinimleri dikkate alınarak sürdürülebilir, uygulanabilir ve bireyselleştirilmiş menü planlama ilkeleri örneklerle sunulacaktır.
16.00-16.45	Ders Adı: Yaşlılıkta Vücut Ağırlığının Yönetimi Öğretim Üyesi: **Prof. Dr. Nurcan YABANCI AYHAN** Ders İçeriği: Yaşlılıkta obezite ve uygun tıbbi beslenme algoritmaları, zayıflama diyeti esnasında dikkat edilmesi gereken noktalar anlatılacaktır.

SAAT/GÜN	2. GÜN
09:00 – 09:45	Ders Adı: Yaşlı Bireylerde Nütrisyonel Tedavi ve Örnek Vakalar Öğretim Üyesi: **Uzm. Dyt. Birgül DAĞ** Ders İçeriği: Yaşlı bireylerde nutrisyonel tedavinin temel ilkeleri; oral nütrisyon destek ürünleri, enteral ve parenteral beslenme endikasyonları ile bireyselleştirilmiş beslenme tedavisinin planlanması ele alınacaktır.
09:45 – 10:30	Ders Adı: Nörodejeneratif Hastalıklarda Beslenme Öğretim Üyesi: **Öğr. Gör. Dr. Nursena NAHYA SERVİ** Ders İçeriği: Alzheimer hastalığı, Parkinson hastalığı ve diğer nörodejeneratif hastalıklarda görülen beslenme sorunları; malnütrisyon riski, yutma güçlüğü, bilişsel bozuklukların beslenmeye etkisi değerlendirilecektir.
10:30-11:15	Ders Adı: Sarkopeni, Malnütrisyon ve Kaşekside Güncel Tanı Yaklaşımları Öğretim Üyesi: **Prof. Dr. Hülya YARDIMCI** Ders İçeriği: Sarkopeni, malnütrisyon ve kaşeksinin tanımları, ayırıcı özellikleri ve klinik önemi; EWGSOP2 vb. ilgili güncel tanı kriterleri doğrultusunda değerlendirme yöntemleri ile ele alınacaktır.
11:15-12:00	Ders Adı: Osteoporoz ve Beslenme Öğretim Üyesi: **Dr. Öğr. Üyesi Özlem BARAN** Ders İçeriği: Osteoporozun gelişiminde beslenmenin rolü; kalsiyum, D vitamini, protein ve diğer besin ögelerinin kemik sağlığı üzerine etkileri ile osteoporozun önlenmesi ve yönetiminde güncel beslenme yaklaşımları tartışılacaktır.
12:00-13:30	**ÖĞLE ARASI**
13.30-14.15	Ders Adı: Yaşlı bireylere özgü güvenli fiziksel aktivite ve egzersiz yaklaşımları Öğretim Üyesi: **Dr. Öğr. Üyesi Zahide Seda BAKTIR DOĞAN** Ders İçeriği: Sağlıklı yaşlanmada fiziksel aktivitenin önemi; yaşlı bireylerde dayanıklılık, kuvvet, denge ve esneklik egzersizlerinin planlanması, egzersiz güvenliği, düşme riskinin azaltılması ve uluslararası fiziksel aktivite önerileri ele alınacaktır.
14.15-15.00	Ders Adı: Yaşlılarda işitme sağlığı ve beslenme: Koruyucu yaklaşımlar, çınlama ve iletişim becerileri atölyesi Öğretim Üyesi: **Öğr. Gör. Şevval Özüm AÇIKSÖZ YAY** Ders İçeriği: İşitme kayıplı yaşlı hastalar ile iletişim kurma, çınlama sebepleri ve beslenme ilişkisi konuları ele alınarak, ders sonunda canlandırma yöntemi ile vaka ele alınacaktır.
15:00-15:15	**ARA**
15.15-16.00	Ders Adı: Postmenepozal dönemde beslenme

	Öğretim Üyesi: **Arş. Gör. Aybüke COŞKUN** Ders İçeriği: Postmenopozal dönemde hormonal değişikliklerin beslenme ve metabolizma üzerine etkileri; vücut kompozisyonundaki değişimler, kardiyometabolik risk, kemik sağlığı ve yaşam kalitesini destekleyen beslenme önerileri ele alınacaktır.
16.00-16.45	Ders Adı: Yaşlılıkta yeme davranışı Öğretim Üyesi: **Dr. Öğr. Üyesi Burcu USLU** Ders İçeriği: Yaşlanma sürecinde yeme davranışını etkileyen biyolojik, psikolojik ve sosyal faktörler; iştah değişiklikleri, yalnızlık, depresyon, bilişsel değişimler, duyusal kayıplar ve bilinçli yeme yaklaşımının yaşlı bireylerde uygulanabilirliği güncel çalışmalar ışığında değerlendirilecektir.

SAAT/GÜN	**3. GÜN**
09:00 – 09:45	Ders Adı: Yaşlılıkta iyi oluş atölyesi: Ruhsal sağlık ve beslenme Öğretim Üyesi: **Dr. Arş. Gör. Merve Hilal BELEN** Ders İçeriği: Bu atölyede yaşlı bireyin ruh sağlığının beslenme üzerine etkisi ele alınacaktır. Depresif belirtiler, bilişsel gerileme ve genel iyi oluşa etkiler incelenecektir. Katılımcılar bu ilişkiyi yalnızca kurumsal olarak değil, bilinçli farkındalık temelli uygulamalarla deneyimleyecektir.
09:45 – 10:30	Ders Adı: Yaşlılık sürecini anlama: Geleceğe mektup atölyesi Öğretim Üyesi: **Doç. Dr. Meltem MERİÇ** Ders İçeriği: Katılımcılar psikodrama teknikleri aracılığıyla yaşlı bireylerin fiziksel, bilişsel ve psikososyal güçlüklerini deneyimleyecek; empati geliştirme, hasta merkezli iletişim ve multidisipliner bakım yaklaşımı uygulamalı olarak ele alınacaktır.
10:30-11:15	Ders Adı: Yaşlı bireylerde sağlıklı beslenme davranışının desteklenmesinde oyunlaştırma Öğretim Üyesi: **Öğr. Gör. Başak Çağla ARSLAN** Ders İçeriği: Oyunlaştırma kavramı ve davranış değişikliğindeki rolü ele alınacaktır. Yaşlı bireylerde sağlıklı beslenme davranışlarının geliştirilmesi ve sürdürülmesinde oyunlaştırma temelli yaklaşımlar, motivasyon artırıcı stratejiler ve dijital/analog uygulama örnekleri tanıtılacaktır.
	ARA
11:15-12:00	Ders Adı: Yaşlı bireylere yönelik oyunlaştırılmış beslenme müdahalesi geliştirme atölyesi Öğretim Üyesi: **Öğr. Gör. Başak Çağla ARSLAN** Ders İçeriği: Katılımcılar oyunlaştırma temelli ergoterapi uygulamalarını deneyimleyecek; beslenme, ince motor beceriler, bilişsel fonksiyonlar ve günlük yaşam aktivitelerini destekleyen uygulamaları küçük gruplar halinde tasarlayarak uygulayacaktır
12:00-13:00	Simulasyon destekli vaka atölyesi: sarkopenik obezitenin değerlendirmesi ve multidisipliner vaka çözümü Öğretim Üyeleri: **Doç. Dr. Gökcen DOĞAN, Dr. Öğr. Üyesi Zahide Seda BAKTIR DOĞAN, Dr. Arş. Gör. Merve Hilal BELEN, Öğr. Gör. Başak Çağla ARSLAN**

	Ders içeriği: Katılımcılar simüle hasta senaryosu üzerinden sarkopenik obeziteyi multidisipliner bakış açısıyla değerlendirecek; beslenme durumu, fiziksel performans, psikososyal durum ve fonksiyonel bağımsızlığı analiz ederek ekip çalışması ile kanıta dayalı bakım planı oluşturacaktır.
13:00-14:00	Simulasyon destekli vaka atölyesi: Malnutrisyonun değerlendirmesi ve multidisipliner vaka çözümü Öğretim Üyeleri: **Doç. Dr. Gökcen DOĞAN, Dr. Öğr. Üyesi Zahide Seda BAKTIR DOĞAN, Dr. Arş. Gör. Merve Hilal BELEN, Öğr. Gör. Başak Çağla ARSLAN** Ders içeriği: Katılımcılar yaşlı bireylerde malnütrisyon riskini güncel tarama ve değerlendirme araçları kullanarak belirleyecek; beslenme tanısı koyma, uygun beslenme tedavisini planlama ve multidisipliner ekip üyelerinin rollerini vaka temelli olarak uygulayacaktır.