



ČESKÁ LÉKAŘSKÁ KOMORA, ODD. VZDĚLÁVÁNÍ,

Drahobejlova 27, 190 00 Praha 9, tel.: 234 760 710, e – mail: vzdělavani@clkcr.cz, www.lkcr.cz

POZVÁNKA NA VZDĚLÁVACÍ KURZ

33/22 Jak si udržet kvalitu života během stárnutí

Datum: 21. 5. 2022

Délka: 4 hodiny

Počet kreditů: 4

Odborný garant: MUDr. Marcela Křížová

Lektor: MUDr. Kateřina Cajthamlová

PŘIHLÁŠKA: [ČLK > / Vzdělávání / Kurzy ČLK \(lkcr.cz\)](#)

číslo účtu: 19-1083620217/0100

variabilní symbol: 3322

poplatek: 700 Kč (musí být uhrazen do 17. 5. 2022)

(do zprávy pro příjemce je nutné uvést jméno účastníka)

Zahájení: 9.00 hod.

Předpokládaný závěr: 12.15 hod

Anotace:

V první části čtyřhodinového semináře se zamyslíme nad statistikou stárnutí v ČR, nad pojmem „senior“ i nad tím, jaké objektivní a subjektivní - fyzické a psychické změny i sociologické jevy s tímto pojmem souvisí. Jak se připravit na vlastní stáří a jak se s ním smiřujeme my i naši pacienti, dysfunkční stárnutí. V druhé části se zaměříme na to, jak si prodloužit život a udržet jeho kvalitu, vitalitu i soběstačnost ve vyšším věku. Probereme, jaké vitamíny, minerály a potraviny pomáhají prodloužit vitalitu a udržet kognitivní funkce do vyššího věku – i některé studie, které se těchto látek a jejich vlivu na stárnutí týkají.

Odborná vzdělávací akce je pořádána v rámci celoživotního vzdělávání lékařů dle SP č. 16.

Na kurz je nutné předem se přihlásit.