



HASAN KALYONCU
ÜNİVERSİTESİ

SAĞLIK BİLİMLERİ FAKÜLTESİ
FİZYOTERAPİ VE
REHABİLİTASYON BÖLÜMÜ
DERSİN TANIMI VE UYGULAMASI

Ders İsmi	Ders kodu	Dönem	Teori+Pratik	Kredi	AKTS
EGZERSİZ DANIŞMANLIĞI	FTR426	8	2+0	2	3

Ön Şartlı Ders(ler)	
---------------------	--

Ders Dili	Türkçe
Ders Tipi	Zorunlu
Ders Koordinatörü	Prof.Dr. Kezban BAYRAMLAR
Dersi Veren(ler)	Prof.Dr. Kezban BAYRAMLAR
Dersin Yardımcıları	Arş. Gör. Erkin Oğuz SARI
Dersin verilmiş biçimi	Yüz yüze
Öğretim Yöntem Ve Teknikleri	Anlatım Tartışma Soru-yanıt Beyin Fırtınası
Dersin Amacı	Bir fizyoterapist olarak egzersiz danışmanlığının faydaları ve nasıl yapılabileceğinin anlatılmasıdır.
Dersin amacı (İngilizce)	It is to explain the benefits of exercise counseling as a physiotherapist and how it can be done.
Dersin Öğrenim Çıktıları	1- Fiziksel aktivite ve egzersiz kavramlarını öğreneceklerdir. 2- Egzersiz danışmanı olarak sağlıklı ve hasta bireylere neler yapılabileceğini öğreneceklerdir.
Dersin içeriği	Egzersiz danışmanlığını sağlıklı ve hastalık tanısı olan bireylerde uygulanabilirliği gösterilecektir.
Dersin içeriği (İngilizce)	The applicability of exercise counseling in healthy individuals and individuals with a diagnosis of disease will be demonstrated.

Hafta	Konu
1	Fiziksel Aktivite ve Egzersiz - Physical Activity and Exercise
2	Sedanter Davranış ve Fiziksel Aktivite Önerileri - Sedentary Behavior and Physical Activity Recommendations
3	Fiziksel Aktivite ve Egzersiz Danışmanlığı - Physical Activity and Exercise Counseling
4	Egzersiz Danışmanlığının Temel Prensipleri - Basic Principles of Exercise Counseling
5	Egzersiz Türleri (Germe, Kuvvetlendirme, Pliometrik, Kalistenik) - Types of Exercises (Stretching, Strengthening, Plyometric, Calisthenic)
6	Egzersiz Türleri (Tai Chi, Yoga, Klinik Pilates, Güncel Yaklaşımlar) - Types of Exercises (Tai Chi, Yoga, Clinical Pilates, Current Approaches)
7	Pediyatrik Rehabilitasyonda Egzersiz Danışmanlığı - Exercise Counseling in Pediatric Rehabilitation

8	Ara Sınav - Mid Exam
9	Kardiyopulmoner Rehabilitasyonda Egzersiz Danışmanlığı - Exercise Counseling in Cardiopulmonary Rehabilitation
10	Egzersiz Danışmanlığında Biyopsikososyal Yaklaşım - Biopsychosocial Approach in Exercise Counseling
11	Romatolojik Rehabilitasyonda Egzersiz Danışmanlığı - Exercise Counseling in Rheumatological Rehabilitation
12	Lumbal ve Servikal Bölge Rehabilitasyonunda Egzersiz Danışmanlığı - Exercise Counseling in Lumbal and Cervical Region Rehabilitation
13	Kanser Rehabilitasyonunda Egzersiz Danışmanlığı - Exercise Counseling in Cancer Rehabilitation
14	Pelvik Taban Rehabilitasyonunda Egzersiz Danışmanlığı - Exercise Counseling in Pelvic Floor Rehabilitation
15	Sağlıklı Yaşam Merkezleri - Wellness Centers
16	Final Sınavı - Final Exam

KAYNAKLAR		
Ders Kitabı	Ders Notları	
Diğer Kaynaklar	Therapeutic Exercise Foundations and Techniques- Terapatik Egzersiz Temeller ve Teknikler (Nezire Köse, Naciye Vardar Yağlı, Hande Güney Deniz) World Health Organization 2020 Guidelines on Physical activity and Sedentary Behaviour.	
DEĞERLENDİRME SİSTEMİ		
Yarıyıl çalışmaları	Adet	YÜZDE(%)
Ara sınav	1	40
Final Sınavı	1	60
Toplam		100
Yarıyıl çalışmalarının notuna katkısı		40
Final Sınavının notuna katkısı		60
Toplam		100

AKTS TABLOSU / İŞYÜKÜ			
AKTİVİTELER	MİKTA R	Süre (Saat)	Toplam İş yükü
Ders süresi	14	2	28
Ders saati dışındaki çalışmalar (ön çalışma, pratik)	10	4	40
Proje	10	2	20
Ara Sınav	1	1	1
Final Sınavı	1	1	1
Toplam iş yükü			90
Toplam iş yükü / 30			3
Dersin AKTS kredisi			3

PROGRAM ÇIKTISI □ SABİTTİR/ SADECE MATRİS İÇİN OKUYUNUZ.

- 1 Fizyoterapi ve rehabilitasyon alanı ile ilgili temel bilimlere, klinik alanlara yönelik teorik ve uygulama bilgi ve becerisi kazanır.
- 2 Fizyoterapi ve rehabilitasyon ile ilgili psikososyal ve mesleki farkındalık bilgisi edinir.
- 3 Yaşam boyu öğrenme ilkesi ile kendini geliştirip araştırma önerileri sunma, teknolojik gelişmeleri takip etme ve girişimcilik becerileri kazanır.
- 4 Etik prensiplere bağlı, multidisipliner çalışma ve etkili iletişim kurma becerisi kazanır.

5 Ulusal ve uluslararası alana özgü literatür araştırma, yayın tarama, araştırma planlama ve veri analizleri konusunda bilgi edinir.

6 Sağlık alanındaki hukuksal süreçleri bilir, hasta mahremiyeti ve kişisel verilerin korunması (gizliliği) ilkelerini öğrenir.

7 Toplum sağlığını korumak ve geliştirmek, sağlıklı yaşlanmaya yönelik uygulama bilgileri kazanır.

8 Fizyoterapi ve rehabilitasyonda alan dışı eğitimlerle sosyokültürel gelişim kazanır.

9 Vaka çalışmalarında uygun değerlendirme, yorumlama ve klinik karar verme sürecini yönetme becerisi kazanır.

DERS ÖĞRENİM ÇIKTISI (ÖÇ)-PROGRAM ÇIKTI (PÇ) İLİŞKİ MATRİSİ

	PÇ1	PÇ2	PÇ3	PÇ4	PÇ5	PÇ6	PÇ7	PÇ8	PÇ9
ÖÇ1	5	3		4	3	2	5		5
ÖÇ2	5	3	5	4	3	4	5		5

Her bir öğrenim çıktısının PÇ ile ilişkisini 0-5 arasında puanlarla ilişkilendiriniz. 0-ilişki yok, 5-yüksek ilişki.