

STUDIA PODYPLOMOWE

MEDYCYNĄ GÓRSKĄ

MEDYCYNĄ GÓRSKĄ

SEMESTR I

SESJA I

23-24.10.2021

Kraków

Przedmiot 1 MEDYCYNĄ WYSOKOGÓRSKĄ cz. I

Tytuł wykładu	rodzaj zajęć	liczba godz
Medycyna górska- program zajęć, podstawowe zagadnienia	Wykład otwierający	1
Wpływ wysokości na organizm człowieka	Wykład	1
Fizjologia dużych wysokości	Wykład	2
Aklimatyzacja -aktualne wytyczne	Wykład	2
Ostra choroba wysokogórska (AMS)	Wykład	1
Wysokościowy obrzęk mózgu (HACE)	Wykład	2
Wysokościowy obrzęk płuc	Wykład	2
Deterioracja wysokościowa	Wykład	2
Przyczyny śmierci w górach	Wykład	2
Choroby przewlekłe a góry wysokie	Wykład	2
Konsultacje wysokogórskie- przykłady z życia wzięte	Seminarium	2
	razem	19

Sesja II

19-21.11.2021

Bieszczady- Ustrzyki

Przedmiot 3 NAWIGACJA, METEOROLOGIA I EWAKUACJA POSZKODOWANYCH W GÓRACH cz. I Ratownictwo i ewakuacja

Tytuł wykładu	rodzaj zajęć	liczba godz
Rola oraz zadania kierownika (lidera) podczas działań ratowniczych w górach	Seminarium	1
Nawigacja w terenie górskim (klasyczna, w oparciu o systemy nawigacyjne, awaryjna)	Seminarium	1
Środki transportu w górach	Seminarium	0,5
Rodzaje najczęstszych urazów, metody zabezpieczania pacjentów	Seminarium	1
Farmakoterapia w środowisku górskim	Seminarium	0,5
Umiejętność poruszania się w terenie górskim- nawigacja przyrządowa i bezprzyrządowa	Warsztaty	4
Zaawansowane techniki ratownicze i farmakoterapia w warunkach terenowych	Warsztaty	4
Transport poszkodowanych w terenie górskim	Warsztaty	4
Organizacja akcji ratunkowej- działania pozorowane	Warsztaty	6
	razem	22

Sesja III

4-5.12.2021

Kraków

Przedmiot 2. RATOWNICTWO, TRAUMATOLOGIA I ANESTEZJOLOGIA W TERENIE GÓRSKIM-cz. I Algorytm ITLS-

Tytuł wykładu	rodzaj zajęć	liczba godz
ITLS- Oparzenia	Warsztaty- dzień I	10
ITLS- Techniki zaopatrywania dróg oddechowych	Warsztaty- dzień I	
ITLS- Wstrząs krwotoczny/ techniki hemostazy miejscowej	Warsztaty- dzień I	
ITLS- Trauma/ urazy kręgosłupa/obrażenia kończyn	Warsztaty- dzień I	
ITLS- Hemo/pneumothorax/ urazy klatki piersowej	Warsztaty- dzień I	
ITLS- Urazy czaszkowo- mózgowie	Warsztaty- dzień II	10
ITLS- Improwizowane techniki zaopatrywania urazów	Warsztaty- dzień II	
ITLS- Urazy u pacjentów pediatrycznych	Warsztaty- dzień II	
ITLS- Urazy brzucha	Warsztaty- dzień II	

razem	30
-------	----

IV	18-19.12.2021	Kraków
Przedmiot 2. RATOWNICTWO, TRAUMATOLOGIA I ANESTEZJOLOGIA W TERENIE GÓRSKIM-cz. I Hipotermia i odmrożenia		
Tytuł wykładu	rodzaj zajęć	liczba godz
Hipotermia przypadkowa w trudnych warunkach	Seminarium	2
Hipotermia pourazowa w górach- schemat postępowania.	Seminarium	2
Skale oceny poszkodowanych w hipotermii	Seminarium	1
Algorytm ALS/ ITLS / PHTLS w hipotermii	Seminarium	2
Termoizolacja i płynoterapia (budowanie improwizowanych „systemów	Seminarium	2
Odmrożenia- rozpoznawanie i leczenie odmrożeń w warunkach górskich	Seminarium	2
Techniki pomiaru temperatury centralnej	Seminarium	1
Komora termoklimatyczna- scenariusze symulowane	Warsztaty	8
	razem	20

Sesja V

15-16.01.2022

Kraków

Przedmiot 2. RATOWNICTWO, TRAUMATOLOGIA I ANESTEZJOLOGIA W TERENIE GÓRSKIM-cz. II Anestezjologia i traumatologia w

Tytuł wykładu	rodzaj zajęć	liczba godz
Patofizjologia bólu.	Wykład	1
Diagnostyka różnicowa bólu – ocena bólu.	Wykład	1
Zespoły bólowe.	Wykład	1
Leki stosowane w terapii bólu.	Wykład	1
Specyfika bólu a możliwości leczenia w warunkach górskich.	Wykład	1
Powikłania leczenia bólu i postępowanie.	Wykład	1
Ciężkie urazy wspinaczkowe.	Seminarium	1
Opieka nad poszkodowanym w warunkach górskich w oczekiwaniu na ewakuację.	Seminarium	1

Sesja V

Kraków

Przedmiot 3 NAWIGACJA, METEOROLOGIA I EWAKUACJA POSZKODOWANYCH W GÓRACH. cz. II Podstawy meteorologii.

Podstawy meteorologii.	Seminarium	2
Podstawowe urządzenia meteorologiczne.	Seminarium	2
Czynniki meteorologiczne i ich wpływ na funkcjonowanie organizmu w warunkach górskich.	Seminarium	2
Ukształtowanie terenu a warunki atmosferyczne	Seminarium	2
Czytanie map pogodowych- praca nawigacyjna na mapach.	Seminarium	2
	razem	18

Sesja VI

29-30.01.2022

Kraków

Przedmiot 1 MEDYCYNA WYSOKOGÓRSKA cz. II

Tytuł wykładu	rodzaj zajęć	liczba godz
Konsultacja lekarska przed wyprawą wysokogórską	Wykład	1
Szkolenia uczestników wypraw wysokogórskich	Wykład	1
Apteczka lekarza wyprawy wysokogórskiej	Wykład	1
USG na wyprawie wysokogórskiej	Wykład	1
Obstawa medyczna wyprawy wysokogórskiej	Wykład	1
Logistyka wysokogórskiej akcji ratunkowej	Seminarium	2
Medyczne aspekty wypraw zimowych na ośmiotysięczniki (K2, Mount Everest)	Seminarium	1
Pacjent z chorobą wysokościową: (AMS, HAPE, HACE, deterioracja, wychłodzenie, ślepotę śnieżną, zatrucie tlenkiem węgla, zatorowość płucna, pacjent urazowy)	Warsztaty	6
Wykorzystanie USG na wyprawie wysokogórskiej	Warsztaty	2
	razem	16

Sesja VII

12-13.02.2022

Tatry

Przedmiot 1 Medycyna Wysokogórska cz. III. Szkolenie lawinowe.

Tytuł wykładu	rodzaj zajęć	liczba godz
Podstawy bezpieczeństwa lawinowego	Wykład	2
Terenoznawstwo i czynniki lawinotwórcze	Seminarium	2
Interpretacja komunikatu lawinowego	Seminarium	1
Techniki redukcji ryzyka lawinowego	Seminarium	1
Zapoznanie z podstawowym sprzętem bezpieczeństwa lawinowego.	Seminarium	1
Poszukiwanie, sondowanie i odkopywanie poszkodowanych na lawinisku	Warsztaty	6
Wycieczka lawinoznawcza - identyfikacja zagrożeń w terenie, wybór bezpiecznej drogi.	Warsztaty	2
Symulowana akcja ratunkowa.	Warsztaty	6
	razem	21

Sesja VIII

26-27.02.2022

Gorce

Przedmiot 4 MEDYCZNE ASPEKTY UPRAWIANIA SPORTÓW GÓRSKICH cz. I Żywnienie a wysiłek fizyczny. Fizjologia sportu. Fizjoterapia i

Tytuł wykładu	rodzaj zajęć	liczba godz
Specyfika wysiłku w środowisku wysokogórskim	Seminarium	0,5
Diagnostyka organizmu i indywidualna ocena możliwości psychofizycznych w górach.	Seminarium	0,5
Trening wydolnościowy do działalności górskiej i wysokogórskiej	Seminarium	0,5
Trening oporowy	Seminarium	0,5
Wpływ środowiska wysokogórskiego na wydolność organizmu	Seminarium	0,5
Preaklimatyzacja i trening w warunkach hipoksji normobarycznej	Seminarium	1
Regeneracja podczas działalności wysokogórskiej	Seminarium	0,5
Trening w warunkach wysokogórskich z wykorzystaniem pulsometrów	Warsztaty	2
Wpływ wysokości na zmiany poziomu saturacji krwi - wykorzystanie sprzętu do diagnostyki sportowej w celu oceny poziomu saturacji w całym czasie trwania wysiłku (pulsoksymetry w zegarkach garmin i suunto oraz pulsoksymetry medyczne)	Warsztaty	2
Praktyczne aspekty wykonywania wysiłku fizycznego w warunkach wysokogórskich.	Warsztaty	2
Przegląd organizmu przed wyprawą górską.	Seminarium	0,5
Specyfika metabolizmu w warunkach wysokogórskich.	Seminarium	0,5
Odżywianie a choroba wysokościowa.	Seminarium	1
Żywnienie podczas trekkingu, wspinaczki oraz w trakcie regeneracji.	Seminarium	1
Nawodnienie w warunkach wysokogórskich – zapobieganie odwodnieniu.	Seminarium	0,5
Propozycje praktycznych produktów żywieniowych wykorzystywanych w górach.	Seminarium	0,5
Wspieranie procesów aklimatyzacyjnych.	Seminarium	1
Suplementacja w warunkach wysokogórskich.	Seminarium	1
Ocena i szacowanie zapotrzebowania energetycznego w trakcie działalności górskiej.	Warsztaty	1
Komponowanie górskiego jadłospisu i tzw. zestawów "SZTUM DIETY".	Warsztaty	1
Żywnieniowe „case study” wybranych gór: Kilimanjaro, Elbrus, Aconcagua, Everest.	Warsztaty	1
	razem	19

SEMESTR II

Sesja IX

5-6.03.2022

Gorce

Przedmiot 1 MEDYCINA WYSOKOGÓRSKA cz.IV Baza ratownicza na wysokości. Długotrwała opieka nad pacjentem w warunkach

Tytuł wykładu	rodzaj zajęć	liczba godz
Projekt Bezpieczny Kazbek jako przykład działań prewencyjnych i ratowniczych w	Seminarium	2
Prewencja i profilaktyka zagrożeń w górach wysokich -uczymy zamiast ratować	Seminarium	1
Organizacja i taktyka działań ratowniczych w górach wysokich	Seminarium	2
Przygotowanie poszkodowanego do długotrwałego transportu w warunkach	Seminarium	2
Długotrwała opieka nad poszkodowanym w warunkach wysokogórskich	Seminarium	1
"POZ" na wysokości, SOR na wysokości	Seminarium	2
Przygotowanie logistyczne i sprzęt wykorzystywany w bazie ratowniczej na wysokości	Warsztaty	4
Sprzęt medyczny i jego zabezpieczenie w warunkach transportu wysokogórskiego	Warsztaty	2
	razem	16

Sesja X

18-20.03.2022

Bieszczady

Przedmiot 1 MEDYCYNA WYSOKOGÓRSKA cz.V Baza ratownicza na wysokości. Długotrwała opieka nad pacjentem w warunkach

Tytuł wykładu	rodzaj zajęć	liczba godz
Budowa i organizacja bazy ratowniczej i ambulatorium na wysokości	Warsztaty	12
Działania ratownicze w wypadku wysokogórskim	Warsztaty	12
Opieka nad poszkodowanym w warunkach ambulatorium na dużej wysokości	Warsztaty	12
Ewakuacja medyczna z ambulatorium wysokogórskiego w dół	Warsztaty	12
	razem	48

Sesja XI

9-10.04.2022

Sanok- baza LPR + Bi

Przedmiot 3 NAWIGACJA, METEOROLOGIA I EWAKUACJA POSZKODOWANYCH W GÓRACH. cz. III Lotnicze Pogotowie Ratunkowe.

Tytuł wykładu	rodzaj zajęć	liczba godz
Lotnicze Pogotowie Ratunkowe- zasady działania, wiadomości ogólne. System powiadamiania i dysponowania. Współpraca z systemem Państwowego Ratownictwa Medycznego.	Seminarium dzień I	1
Współpraca Lotniczego Pogotowia Ratunkowego z Górskim Ochotniczym Pogotowiem	Seminarium dzień I	0,5
Eurocopter 135 - wiadomości ogólne o budowie śmigłowca	Seminarium dzień I	0,5
Materiały niebezpieczne przewożone na pokładzie śmigłowca. Sytuacje awaryjne	Seminarium dzień I	1
Strefy bezpieczne i niebezpieczne śmigłowca. Zasady poruszania się wokół śmigłowca z	Seminarium dzień I	1
Zasady wyznaczania lądowiska w terenie przygodnym.	Seminarium dzień I	1
Zasady przyjmowania śmigłowca w terenie przygodnym.	Seminarium dzień I	1
Wchodzenie i wychodzenie ze śmigłowca. Wkładanie i wyciąganie sprzętu.	Seminarium dzień I	1
"Wypadek masowy w terenie górskim- symulacja działań ratowniczych"	Wykład- dzień II	3
Zasady łączności radiowej i gestowej.	Seminarium- I dzień	1
Techniki przyjmowania śmigłowca w terenie - zajęcia praktyczne	Warsztaty- I dzień	2
Technika opuszczenia pokładu śmigłowca metodą desantu przez skok.	Warsztaty- I dzień	2

Sesja XI

Sanok- baza LPR + Bi

Moduł 2. RATOWNICTWO, TRAUMATOLOGIA I ANESTEZJOLOGIA W TERENIE GÓRSKIM-cz. III Traumatologia w terenie górskim

Technika zaopatrywania ran oraz złamań w warunkach terenowych,USG fast w warunkach terenowych,Improwizowane techniki zabezpieczania i ewakuacji poszkodowanych w terenie górskim	Warsztaty- II dzień	8
	Warsztaty- II dzień	
	Warsztaty- II dzień	
	Warsztaty- II dzień	
	razem	23

Sesja XII

23-24.04.2022

Kraków

Przedmiot 4 MEDYCZNE ASPEKTY UPRAWIANIA SPORTÓW GÓRSKICH cz. II Medycyna podróży. Psychologiczne aspekty wypraw

Tytuł wykładu	rodzaj zajęć	liczba godz
Objawy oraz przebiegu klinicznego najczęściej występujących na świecie chorób	Wykład- dzień I	2
Przygotowaniem pacjenta do podróży w tereny tropikalne. Pofilaktyka zakażeń	Wykład - dzień I	1
Szczepienia przed wyjazdem w tereny tropikalne. Aktualna sytuacja epidemiologiczna	Wykład - dzień I	1
Leczenie i profilaktyka infekcji w warunkach wysokogórskich.	Wykład- dzień I	1
Podstawy interwencji kryzysowej/ PTSD	Wykład- dzień II	2
Przebywanie w warunkach ekstremalnych- aspekty psychologiczne	Wykład- dzień II	1
Psychologiczne reguły działania w grupie. Komunikacja kryzysowa.	Wykład- dzień II	1
Socjalizacja w grupie. Proces grupowy. Interakcje zachodzące w grupie.	Wykład- dzień II	1
Aspekty prawne udzielania pomocy poszkodowanym poza granicami RP.	Wykład- dzień II	1
Badania w technice protonowej spektroskopii MR himalaistów i andystów.	Wykład- dzień II	2
Ubezpieczenie w podróży, ubezpieczenia w aspekcie sportów ekstremalnych.	Wykład- dzień II	1
Skuteczność działania filtrów uzdatniających wodę. Badanie mikrobiologiczne.	Seminarium- dzień I	1
Podejmowanie trudnych decyzji medycznych- "Jak długo walczyć, kiedy powiedzieć	Seminarium- dzień II	2
Podstawy rehabilitacji sportowej -techniki powięziowo-mięśniowe i trening personalny.	Warsztaty- dzień I	2
Kinesiology taping	Warsztaty- dzień I	2
	razem	21

Sesja XIII

13-15.05.2022

Karkonosze

Przedmiot 3 NAWIGACJA, METEOROLOGIA I EWAKUACJA POSZKODOWANYCH W GÓRACH. cz. IV- Ratownictwo jaskiniowe

Tytuł wykładu	rodzaj zajęć	liczba godz
Specyfika taternictwa jaskiniowego. Sprzęt używany w akcjach jaskiniowych.	Seminarium	1
Zjawiska krasowe i powstawanie jaskiń. Tereny krasowe.	Seminarium	1
Techniki taternictwa jaskiniowego.	Seminarium	1
Taktyka i planowanie akcji jaskiniowej. Posługiwanie się dokumentacją jaskiniową.	Wykład	1
Zagrożenia środowiskowe oraz patofizjologia organizmu człowieka w habitatach	Wykład	2
Podstawowe techniki jaskiniowe (skałki).	Warsztaty	2
Poręczowanie (skałki, jaskinia)	Warsztaty	2
Autoratownictwo (skałki)	Warsztaty	2
Wykorzystanie platform ewakuacyjnych (skałki, jaskinie)	Warsztaty	2
Budowa punktu ciepłego (jaskinia)	Warsztaty	2
Samodzielne praktykowanie technik jaskiniowych.	Warsztaty	4
Pełna akcja ratownicza w jaskini zaplanowana i przeprowadzona przez kursantów.	Warsztaty	4
	razem	24

Sesja XIV**18-19.06.2022****Pieniny****Przedmiot 2 RATOWNICTWO, TRAUMATOLOGIA I ANESTEZJOLOGIA W TERENIE GÓRSKIM-cz. IV Warsztaty w Pieninach- symulacje**

Tytuł wykładu	rodzaj zajęć	liczba godz
Schemat postępowania z pacjentem urazowym w terenie górskim- podsumowanie	Seminarium	2
Symulowane działania ratownicze w warunkach górskich- przypadki kliniczne	Warsztaty- I dzień	6
	łącznie	295
	wykłady	50
	seminarium	74
	warsztaty	171
	łącznie	295

egzamin praktyczny 6 godz.**Egzamin praktyczny****Pieniny**