



GUIA DOCENT
ENVELLIMENT SALUDABLE

Any acadèmic 2014-15

Informació general de l'assignatura

Denominació	ENVELLIMENT SALUDABLE
Codi	100433
Semestre d'impartició	2n Q Avaluació Continuada
Caràcter	Optativa
Nombre de crèdits ECTS	6
Crèdits teòrics	0
Crèdits pràctics	0
Horari de tutoria/lloc	Despatx: 2.17/ horari a convenir
Departament/s	Infermeria
Modalitat	Presencial
Informació important sobre tractament de dades	Consulteu aquest enllaç per a més informació.
Idioma/es d'impartició	Català/castellà
Grau/Màster	Grau en Infermeria
Horari de tutoria/lloc	Despatx: 2.17/ horari a convenir
Adreça electrònica professor/a (s/es)	Palmira.rius@infermeria.udl.cat

Informació complementària de l'assignatura

L'envelliment és un procés que dura tota la vida. La capacitat funcional, la capacitat de ventilació, força muscular i el rendiment cardiovascular augmenten en la infantesa i son les persones joves les que tenen el màxim potencial, però això no és una situació homogènia i depèn en gran mesura si durant la vida s'ha adquirit o no uns estils de vida saludables. El tabaquisme, el consum d'alcohol i el sedentarisme agreujaran altres determinats de la salut com els factors genètics o el sistema sanitari al que pot recórrer.

“Per l'OMS l'envelliment actiu és el procés pel qual s'optimitzen les oportunitats de benestar físic, social i mental durant tota la vida amb l'objectiu d'ampliar l'esperança de vida saludable, la productivitat i la qualitat de vida en la vellesa.”

En el II Congreso de Personas Mayores de Castilla y León (2003) es va presentar una ponència titulada “Envejecimiento activo y Participación “i on part de la premissa que difonia era:” ¡No se deja de crear cuando se envejece! ¡Se envejece cuando se deja de crear”

“¡No es de deja de crear quan una persona envelleix, s'envelleix quan es deixa de crear”, us proposem també aquesta màxima i us demanen una ampla consideració a la creativitat i a les seues manifestacions.

Segons les previsions estadístiques en l'any 2025 Espanya serà el país més envellit del món amb un 43 % de població de persones grans, dada a tenir en compta perquè aquesta assignatura sigui molt adient pel vostre futur .

• RECOMANACIONS:

• Per tal d'integrar teoria i pràctica es recomana l'assistència a les classes teòriques i al màxim de seminaris, així com una actitud participativa .

Objectius acadèmics de l'assignatura

- Situar al futur/ futura professional d'infermeria en la contribució a la millora de la qualitat de vida de les persones grans.
- Comprensió dels principis físics, psicològics i socials que condueixen a tenir un envelliment saludable.
- Adquisició d'estratègies educatives per poder promoure la salut durant el cicle vital i especialment a l'últim tram de la vida.
- Aplicació de recursos creatius i artístics per millorar les habilitats socials i la comunicació

Competències

Competències transversals de la titulació

- Capacitat d'organització i planificació
- Habilitats de comunicació oral i escrita
- Capacitat de gestió de la informació
- Capacitat de resolució de problemes
- Capacitat de presa de decisions
- Habilitats de treball en equip
- Habilitats de relacions interpersonals
- Habilitats de raonament i d'anàlisi crítica i síntesi
- Compromís ètic
- Capacitat de comprometre's amb l'autoaprenentatge com a instrument de desenvolupament i responsabilitat professional

Competències específiques

- Capacitat d'analitzar el procés d'envelliment
- Capacitat de valorar i prioritzar aspectes de la qualitat de les persones grans
- Capacitat de planificar les cures de salut durant el procés de salut-malaltia
- Capacitat de reconèixer quelcom més de les persones per donar sentit holístic als cuidatges.

Continguts fonamentals de l'assignatura

Tema 1: Envelliment: concepte i revisió històrica

Tema 2: Envelliment i organismes internacionals i nacionals. OMS, Europa, Constitució, Pla de Salut, etc.

Tema 3: Envelliment i recursos comunitaris. Associacionisme i voluntariat

Tema 4: Envelliment i exercici físic .

Tema 5: Envelliment i alimentació.

Tema 6: Envelliment enfront les emocions i la mort.

Tema 7: Envelliment i cultura .

Tema 8 : Contribucions de la infermera/er al envelliment saludable.

Seminaris

1)Educació postural i mobilització de malalts des de una perspectiva ergonòmica. (Es desenvoluparà pràcticament a l'aula d'habilitats a partir de situacions reals).

2) Biografies per desenvolupar la visió holística dels cuidatges.(La literatura recull saviesa de les persones grans i el gènere de la biografia ens pot oferir molts aspectes d'aprofundiment en el humanisme).

- 3) Cineforum (Es Visionarà parts d'una pel·lícula on s'hi veuran representats temes de l'assignatura).
- 4) Comunicació terapèutica i social . (Exemples d'aplicació pràctica dels conceptes de comunicació).
- 5) Taller de recursos creatius i manifestacions artístiques...(Es desenvoluparà la creativitat mitjançant les arts visuals).
- 6) Visita comentada a un museu per tal de relacionar aspectes de l'assignatura.
- 7) Aportacions de la literatura i la pintura a la comprensió del concepte i la representació de l'envellir en la societat occidental.
- 8) Preparació per part dels i les estudiants d'una acció educativa per contribuir a l'envelliment saludable.

Eixos metodològics de l'assignatura

Sessions explicatives i/o demostratives de continguts que tenen la finalitat d'explicar els conceptes bàsics necessaris per a la comprensió de la matèria. Es realitzaran mitjançant l'exposició de la professora, dels estudiants (de forma individual i en grup, a través d'un treball formatiu i col·laboratiu) i l'exposició de convidats/des experts/es.

Seminaris teòrico-pràctics i exposicions i caldrà una participació activa.

Cinefòrum

Aplicació dels conceptes del programa d'una manera activa i vivencial

Els objectius de l'assignatura, en una part fonamental s'assoleixen mitjançant l'estudi i el treball autònom.

A principi de curs s'exposarà detalladament la programació, la bibliografia, els seminaris, els treballs i les formes d'avaluació.

Sistema d'avaluació

AVALUACIÓ CONTINUADA

Per l'avaluació d'aquesta assignatura caldrà assistir i participar al menys a tres seminaris. La participació és tindrà en compta a partir del quart seminari , incrementant la nota de 0'2 si el material presentat és correcte, a 0'4 si es dona el cas d'excel·lent.

Fer un treball en grup (màxim 4) amb un tema proposat i que caldrà exposar i que representa el 50% de la nota .

En el cas de suspendre el seminaris i/o el treball en equip caldrà fer un examen que consistirà en 5 preguntes curtes sobre el temari de l'assignatura.

Metodologia	Activitat	Valor Avaluació
Assistència	Participació als seminaris (3 com a mínim)	30%
Presentació escrita del treball	Elaboració d'un treball en grup	50%
Argumentar una pregunta del treball	Respondre una pregunta oralment del treball presentat	20%
Altres requisits d'avaluació		
En el cas de no assistir als menys a tres seminaris i no participar en el treball de grup i la seua exposició caldrà fer una prova escrita (5 preguntes a desenvolupar) sobre els continguts de l'assignatura .		

AVALUACIÓ ÚNICA

Per l'estudiantat que per motius de treball no pugui assistir a cap activitat de teoria presencial, se li demanarà un treball sobre un tema de l'assignatura, tutoritzat per la professora, i un examen final que inclourà un comentari oral.

Metodologia	Activitat	Valor Avaluació
Presentació escrita del treball	Elaboració individual d'un treball	40%
Argumentar una pregunta del treball	Respondre una pregunta oralment del treball presentat	20%
Prova d'avaluació escrita	Realització de la prova	.40%

Bibliografia i recursos d'informació

<http://www.who.int/topics/ageing/es/>

<http://www.gencat.cat/temes/cat/cultura.htm>

http://www.envelliment.org/publicacions/docs/alimentacio_ESP.pdf

Sanpedro, J,L La sonrisa etrusca (1985)

<http://www.imsersomayores.csic.es/documentos/documentos/oms-envejecimiento-02.pdf>

<http://www.elsevier.es/es/revistas/revista-espa%C3%B1ola-geriatria-gerontologia-124>

http://www.actiweb.es/drcabrerauribe/que_debemos_saber_de_la_geriatria.html

<http://www.imsersomayores.csic.es/documentos/documentos/gomez-anciano-01.pdf>

<http://www20.gencat.cat/portal/site/bsf/menuitem.c7a2fef9da184241e42a63a7b0c0e1a0/?vgnextoid=0231a4b1e51a4210VgnVCM1000008d0c1e0aRCRD&vgnextchannel=0>

<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0211139X06730086>

http://www.insht.es/PromocionSalud/Contenidos/Promocion%20Salud%20Trabajo/Documentos%20ENWHP/Guias/Ficheros/ENWHP_Ageing_Europe_ES.pdf

Cruze, P. (1998). Curación echar una nueva luz: La terapia de la creación artística. *Revista de la Asociación Médica Americana*, 279 (5), 402.

Graham-Pole, J. (2001). La unión entre el arte y la ciencia en el cuidado de la salud. *Yale Journal of Biology and Medicine*, 74 (1), 21-27.