

MÀSTER UNIVERSITARI EN ATENCIÓ INTEGRADA EN LA CRONICITAT I L'ENVELLIMENT.

900836 – ENVELLIMENT SALUDABLE

Informació general

- Tipus d'assignatura: Optativa
- Titular: Dr. Juan José Zamora Sánchez, Dr. Francisco Cegri Lombardo
- Trimestre: Tercer
- Crèdits: 3
- Professorat: Dr. Juan José Zamora Sánchez, Dr. Francisco Cegri Lombardo

Idioma d'impartició

- Castellà
- Català

El material pot estar en Castellà, Inglés i/o Català.

Presentació de l'assignatura

L'envelliment saludable és el procés de fomentar i mantenir la capacitat funcional que permet el benestar en la vellesa. És un procés continu d'optimització d'oportunitats per a mantenir i millorar la salut física i mental, la independència i la qualitat de vida al llarg de la vida.

Per a promoure un envelliment saludable són claus (segons l'Organització Panamericana de la Salut, de l'OMS)

- Impulsar política pública sobre l'envelliment saludable en tots els països
- Crear entorns amigables a totes les persones majors
- Harmonitzar els sistemes de salut amb les necessitats de les persones majors
- Desenvolupar sistemes de prestació d'atenció a llarg termini sostenibles i equitatius
- Millorar el mesurament, el seguiment i la recerca sobre l'envelliment

En aquesta assignatura aprofundirem en diversos aspectes. No sols en la biologia individual de l'envelliment ja que la persona no és l'única responsable del seu propi envelliment, sinó que està immersa en una realitat sociocultural, que actua, no hi ha dubte, en el seu desenvolupament, creixement i declivi i això, també, ocorre al llarg del cicle de la vida, des d'una perspectiva històrica. Influeixen des de les pautes d'alimentació de la família, al PIB que s'inverteix en educació, en sanitat, en programes de promoció de la salut al llarg de la infància

i adolescència, als sistemes de seguretat social, als valors socials i els estereotips sobre l'envelliment, tot això, explica en major o menor mesura les maneres d'envellir.

Competències / Resultats d'aprenentatge

General

- **CG1:** Mostrar coneixements i habilitats de l'àmbit científic per al desenvolupament i/o aplicació d'idees en un context professionalitzador.

Bàsiques

- **CB6:** Posseir coneixements que aportin una base o oportunitat de ser originals en el desenvolupament i/o aplicació d'idees en un context de recerca.
- **CB7:** Que els estudiants sàpiguin aplicar els coneixements adquirits i la seva capacitat de resolució de problemes en entorns nous o poc coneguts dins de contextos més amplis (o multidisciplinaris) relacionats amb la seva àrea d'estudi.
- **CB8:** Que els estudiants siguin capaços d'integrar coneixements i enfrontar-se a la complexitat de formular judicis a partir d'una informació que, sent incompleta o limitada, inclogui reflexions sobre les responsabilitats socials i ètiques vinculades a l'aplicació dels seus coneixements i judicis.
- **CB9:** Que els estudiants sàpiguin comunicar les seves conclusions i els coneixements i raons últimes que les sustenten a públics especialitzats i no especialitzats d'un mode clar i sense ambigüitats.
- **CB10:** Que els estudiants posseeixin les habilitats d'aprenentatge que els permetin continuar estudiant d'un mode que haurà de ser en gran manera autodirigit o Autònom.

Específiques

- **CE1:** Respondre de manera clara, precisa i rellevant a les persones amb patologies cròniques, als seus familiars i/o cuidadors al llarg del seu cicle vital mitjançant la planificació i avaluació de programes específics dins de l'àmbit de la salut.
- **CE2:** Resoldre problemes de la pràctica clínica que es relacionin amb el procés d'envelliment i la seva dependència, garantint, mitjançant metodologies i instruments de gestió professional dins de l'àmbit social i sanitari, la dignitat i la seguretat, intimitat i l'autonomia de les persones.
- **CE4:** Resoldre nous reptes i situacions que es presenten en els sistemes sanitaris actuals, en les seves polítiques de gestió i en l'àmbit social en els seus diferents nivells assistencials mitjançant instruments de programació i avaluació de les organitzacions sanitàries.

Transversals

- **CT1:** Interpretar l'evidència científica escrita en castellà, català i anglès en l'àmbit de la cronicitat i envelliment.
- **CT2:** Treballar en equip.
- **CT3:** Desenvolupar recursos d'adaptació a noves situacions i resolució de problemes.
- **CT4:** Desenvolupar habilitats de lideratge i relació interpersonal.
- **CT5:** Actuar dins dels principis ètics propis de les Ciències de la Salut.

- **CT6:** Incorporar les TIC en l'exercici professional i de recerca.

Continguts

1. Biologia i demografia de l'envelliment.
2. Expectativa de vida. Prevenció primària, secundària i terciària en l'ancià.
3. Activitat física. Nutrició.
4. Suport social. Relacions familiars i interpersonals.
5. Recursos socials i sanitaris. Factors econòmics i laborals
6. Teràpies naturals i envelliment. Sexualitat i afectivitat.
7. Intervencions dirigides a les persones majors de 65 anys.

Objectius de desenvolupament sostenible

- 3 - Salut i benestar
- 4 - Educació de qualitat
- 5 - Igualtat de gènere
- 8 - Treball digne i creixement econòmic
- 10 - Reducció de les desigualtats
- 11 - Ciutats i comunitats sostenibles

Sistema d'avaluació i qualificació

Sistema d'avaluació	Ponderació	
	Mínima	Màxima
SE6.Participació activitats a l'aula	10%	30%
SE7 Participació en fòrum i debats	10%	20%
SE8.Treballs individuals	20%	50%

L'avaluació de l'assignatura és contínua, a través de diferents eines per a valorar l'assoliment de cadascuna de competències necessàries per a superar l'assignatura

L'avaluació de les competències genèriques es fa de forma continuada durant les sessions plenàries i en els seminaris a través de la presència, implicació, i participació en les activitats a l'aula i en el treball individual.

Segons estableix l'article 5 del Reial decret 1125/2003, els Resultats obtinguts per l'alumne es qualifiquen en funció de l'escala numèrica de 0 a 10, amb la corresponent Qualificació qualitativa: suspès, aprovat notable, excel·lent, matrícula d'honor.

MÁSTER UNIVERSITARIO EN ATENCIÓN INTEGRADA EN LA CRONICIDAD Y EL ENVEJECIMIENTO.

900836 – ENVEJECIMIENTO SALUDABLE

Información general

- Tipo de asignatura: Optativa
- Titular: Titular: Dr. Juan José Zamora Sánchez, Dr. Francisco Cegri Lombardo
- Trimestre: Tercero
- Créditos: 3
- Profesorado: Dr. Juan José Zamora Sánchez, Dr. Francisco Cegri Lombardo

Idioma de impartición

- Castellano
- Catalán

El material puede estar en Castellano, Inglés y/o Catalán.

Presentación de la asignatura

El envejecimiento saludable es el proceso de fomentar y mantener la capacidad funcional que permite el bienestar en la vejez. Es un proceso continuo de optimización de oportunidades para mantener y mejorar la salud física y mental, la independencia y la calidad de vida a lo largo de la vida.

Para promover un envejecimiento saludable son claves (según la Organización Panamericana de la Salud, de la OMS)

- Impulsar política pública sobre el envejecimiento saludable en todos los países
- Crear entornos amigables a todas las personas mayores
- Armonizar los sistemas de salud con las necesidades de las personas mayores
- Desarrollar sistemas de prestación de atención a largo plazo sostenibles y equitativos
- Mejorar la medición, el seguimiento y la investigación sobre el envejecimiento

En esta asignatura profundizaremos en diversos aspectos. No sólo en la biología individual del envejecimiento ya que la persona no es la única responsable de su propio envejecimiento, sino que está inmersa en una realidad socio-cultural, que actúa, no cabe duda, en su desarrollo, crecimiento y declive y ello, también, ocurre a lo largo del ciclo de la vida, desde

una perspectiva històrica. Influyen desde las pautas de alimentación de la familia, al PIB que se invierte en educación, en sanidad, en programas de promoción de la salud a lo largo de la infancia y adolescencia, a los sistemas de seguridad social, a los valores sociales y los estereotipos sobre el envejecimiento, todo ello, explica en mayor o menor medida las formas de envejecer.

Competencias / Resultados de aprendizaje

General

- **CG1:** Mostrar conocimientos y habilidades del ámbito científico para el desarrollo y/o aplicación de ideas en un contexto profesionalizador

Básicas

- **CB6:** Poseer conocimientos que aporten una base u oportunidad de ser originales en el desarrollo y/o aplicación de ideas en un contexto de investigación.
- **CB7:** Que los estudiantes sepan aplicar los conocimientos adquiridos y su capacidad de resolución de problemas en entornos nuevos o poco conocidos dentro de contextos más amplios (o multidisciplinares) relacionados con su área de estudio.
- **CB8:** Que los estudiantes sean capaces de integrar conocimientos y enfrentarse a la complejidad de formular juicios a partir de una información que, siendo incompleta o limitada, incluya reflexiones sobre las responsabilidades sociales y éticas vinculadas a la aplicación de sus conocimientos y juicios.
- **CB9:** Que los estudiantes sepan comunicar sus conclusiones y los conocimientos y razones últimas que las sustentan a públicos especializados y no especializados de un modo claro y sin ambigüedades.
- **CB10:** Que los estudiantes posean las habilidades de aprendizaje que les permitan continuar estudiando de un modo que habrá de ser en gran medida autodirigido o Autónomo.

Específicas

- **CE1:** Responder de manera clara, precisa y relevante a las personas con patologías crónicas, a sus familiares y/o cuidadores a lo largo de su ciclo vital mediante la planificación y evaluación de programas específicos dentro del ámbito de la salud.
- **CE2:** Resolver problemas de la práctica clínica que se relacionen con el proceso de envejecimiento y su dependencia, garantizando, mediante metodologías e instrumentos de gestión profesional dentro del ámbito social y sanitario, la dignidad y la seguridad, intimidad y la autonomía de las personas.
- **CE4:** Resolver nuevos retos y situaciones que se presentan en los sistemas sanitarios actuales, en sus políticas de gestión y en el ámbito social en sus diferentes niveles asistenciales mediante instrumentos de programación y evaluación de las organizaciones sanitarias.

Transversales

- **CT1:** Interpretar la evidencia científica escrita en castellano, catalán e inglés en el ámbito de la cronicidad y envejecimiento.
- **CT2:** Trabajar en equipo.
- **CT3:** Desarrollar recursos de adaptación a nuevas situaciones y resolución de problemas.
- **CT4:** Desarrollar habilidades de liderazgo y relación interpersonal.
- **CT5:** Actuar dentro de los principios éticos propios de las Ciencias de la Salud.
- **CT6:** Incorporar las TIC en el ejercicio profesional y de investigación.

Contenidos

1. Biología y demografía del envejecimiento.
2. Expectativa de vida. Prevención primaria, secundaria y terciaria en el anciano.
3. Actividad física. Nutrición.
4. Apoyo social. Relaciones familiares e interpersonales.
5. Recursos sociales y sanitarios. Factores económicos y laborales
6. Terapias naturales y envejecimiento. Sexualidad y afectividad.
7. Intervenciones dirigidas a las personas mayores de 65 años.

Objetivos de desarrollo sostenible

- 3- Salud y bienestar
- 4- Educación de calidad
- 5- Igualdad de género
- 8- Trabajo digno y crecimiento económico
- 10- Reducción de las desigualdades
- 11- Ciudades y comunidades sostenibles

Sistema de evaluación y calificación

Sistema de evaluación	Ponderación	
	Mínima	Máxima
SE6.Participación actividades al aula	10%	30%
SE7 Participación en foros y debates	10%	20%
SE8.Trabajos individuales	20%	50%

La Evaluación de la asignatura es continua, a través de diferentes herramientas para valorar el logro de cada una de competencias necesarias para superar la asignatura

La evaluación de las competencias genéricas se hace de forma continuada durante las sesiones plenarias y en los seminarios a través de la presencia, implicación, y participación en las actividades al aula y en el trabajo individual.

Según establece el artículo 5 del Real Decreto 1125/2003, los Resultados obtenidos por el alumno se califican en función de la escala numérica de 0 a 10, con la correspondiente Calificación cualitativa: suspendido, aprobado notable, sobresaliente, matrícula de honor.

MASTER'S DEGREE IN INTEGRATED CARE IN CHRONICITY AND AGING

900836 – HEALTHY AGEING

General Information

- Type of subject: Optional
- Holder: Dr. Juan José Zamora Sánchez, Dr. Francisco Cegri Lombardo
- Trimester: Third
- Credits: 3
- Teaching staff: Dr. Juan José Zamora Sánchez, Dr. Francisco Cegri Lombardo

Idioma de impartición

- Spanish
- Catalan

Resources can be either in Spanish, Catalan and/or English.

Description

Healthy ageing involves maintaining and enhancing functional abilities for well-being in old age. It is a continuous process of optimising opportunities to maintain and improve physical and mental health, independence, and quality of life throughout life.

According to the Pan American Health Organisation of the WHO, the key strategies to promote healthy ageing are:

- Advancing public policy on healthy ageing in all countries.
- Creating age-friendly environments for all older people.
- Aligning health systems with the needs of older adults.
- Developing sustainable and equitable long-term care systems.
- Improving measurement, monitoring, and research on ageing.

This course will delve into various aspects of ageing. It will not only focus on the individual biology of ageing, as individuals are not solely responsible for their own ageing process; they are immersed in a socio-cultural reality that undoubtedly influences their development, growth, and decline. This influence occurs throughout the life cycle, from a historical perspective. Factors such as family dietary patterns, the GDP invested in education and healthcare, health promotion programmes during childhood and adolescence, social security systems, societal

values, and stereotypes about ageing all contribute, to varying degrees, to shaping how people age.

Competences/Learning Outcomes

General

- **CG1:** Show knowledge and skills in the scientific field for the development and / or application of ideas in a professionalizing context.

Basic

- **CB6:** Possess knowledge that provides a basis or opportunity to be original in the development and / or application of ideas in a research context.
- **CB7:** That the students know how to apply the acquired knowledge and their ability to solve problems in new or little-known environments within broader (or multidisciplinary) contexts related to their area of study.
- **CB8:** Those students be able to integrate knowledge and face the complexity of making judgments based on information that, being incomplete or limited, includes reflections on social and ethical responsibilities linked to the application of their knowledge and judgments.
- **CB9:** That the students know how to communicate their conclusions and the latest knowledge and reasons that support them to specialized and non-specialized audiences in a clear and unambiguous way.
- **CB10:** That student possess the learning skills that allow them to continue studying in a way that will be largely self-directed or autonomous.

Specific

- **CE1.** Respond to persons with chronic disease and to their family members and/or caregivers clearly and accurately in a relevant manner throughout their life cycle through the planning and evaluation of specific health programmes.
- **CE2.** Solve problems in clinical practice that are related with the process of ageing and associated dependency, guaranteeing people's dignity, safety, privacy, and autonomy by applying professional management methods and instruments in social and health care.
- **CE4.** Resolve new challenges and situations in current health systems, in their management policies, and in the social environment at the different levels of care through instruments for the programming and evaluation of health care organizations.

Transversal

- **CT1:** Interpret the written scientific evidence in Spanish, Catalan and English in the field of chronicity and aging.
- **CT2:** Teamwork.
- **CT3:** Develop resources for adaptation to new situations and problem solving.
- **CT4:** Develop leadership and interpersonal relationship skills.
- **CT5:** Act within the ethical principles of Health Sciences.

- **CT6:** Incorporate ICT in the professional and research practice.

Content

1. Biology and demography of ageing.
2. Life expectancy. Primary, secondary, and tertiary prevention in older adults.
3. Physical activity. Nutrition.
4. Social support. Family and interpersonal relationships.
5. Social and healthcare resources. Economic and employment factors.
6. Natural therapies and aging. Sexuality and emotional connection.
7. Interventions targeting individuals over 65 years old.

Sustainable Development Goals (SDGs)

- 3 - Good Health and Well-being
- 4 - Quality Education
- 5 - Gender Equality
- 8 - Decent Work and Economic Growth
- 10 - Reduced Inequalities
- 11 - Sustainable Cities and Communities

Assessment and Marking System

Evaluation System	Weighting	
	Minimum	Maximum
SE6. Participation in classroom activities	10%	30%
SE7. Participation in forum and debate	10%	20%
SE8. Individual work	20%	50%

The evaluation of the subject is continuous, through different tools to assess the achievement of each of the skills necessary to pass the subject.

The assessment of generic competencies is carried out continuously during plenary sessions and seminars through attendance, engagement, and participation in classroom activities and individual work.

As established in article 5 of Royal Decree 1125/2003, the results obtained by the student are qualified according to the numerical scale from 0 to 10, with the corresponding qualitative qualification: suspended, approved, outstanding, outstanding, honors.