

PLA DOCENT

Longevitat i medicina saludable

🕒 **Durada:** 30 h 🖥️ **Modalitat:** en línia



Presentació

El 2024, la població de persones majors de 65 anys superarà la de menors de 15 a la Regió europea, segons les últimes dades de l'OMS.

Aquesta tendència comporta nous reptes socials, econòmics i de salut, que ens obliguen a centrar-nos en l'envelliment saludable, per tal de mitigar l'impacte de l'envelliment en la població.

La nostra comunitat, està preparada per aquest canvi?

Objectius

Objectius generals:

- Proporcionar coneixements bàsics sobre envelliment i millora de la qualitat de vida a la vellesa.

Objectius específics:

- Conèixer les ciències que estudien l'envelliment.
- Conèixer la visió actual de l'envelliment, salut i benestar.
- Comprendre el marc de les teories de l'envelliment i actualitzacions.
- Descobrir com millorar la qualitat de vida al llarg de la vellesa.
- Actualitzar-se en la recerca, ciència i teràpies existents sobre l'envelliment i longevitat saludable.

Competències i habilitats

En aquesta formació es pretén assolir:

- El coneixement de les eines que facilitin l'atenció residencial en les activitats sociosanitàries en institucions socials.

Metodologia

Per fer aquesta formació els i les participants disposen d'un espai virtual on trobaran tots els materials didàctics interactius necessaris, les activitats i els qüestionaris d'avaluació, així com un conjunt d'eines que faciliten la comunicació.

Els materials didàctics del curs estan pensats per facilitar l'experiència d'aprenentatge, amb activitats d'autoavaluació i de reflexió, així com eines i recursos audiovisuals desenvolupats a mida, en els quals professionals experts traslladen i reforcen aprenentatges de valor; uns aprenentatges que ajuden a fer transferible el coneixement.

Aquesta experiència d'aprenentatge inclou històries o casos pràctics que permeten contextualitzar i connectar de manera significativa i vivencial amb els continguts teòrics.

A banda dels continguts formatius, l'aula incorpora tot un seguit d'activitats amb què complementar i posar en pràctica els coneixements adquirits.

Durant tot el procés d'aprenentatge els i les participants estan acompanyats per:

- La tutoria que atindrà les consultes que puguin sorgir respecte al curs.
- L'equip de coordinació acadèmica per resoldre qualsevol consulta o incidència de caire tècnic sobre el funcionament de l'aula.

Continguts

- Mòdul 1. Longevitat (4h)
 - Medicina de la Longevitat
 - Geriatria, Gerontologia i Gerociència
 - Epidemiologia, sociologia i economia de l'envelliment. Impacte en la salut pública i global
 - Visió i perspectives d'aquesta dècada de l'Envelliment Saludable
- Mòdul 2. Envelliment (6h)
 - Què és l'envelliment: Definició i característiques
 - Mecanismes de l'envelliment: últimes recerques
 - Biomarcadors de l'envelliment: criteris de selecció
- Mòdul 3. Intervencions d'estil de vida per a la longevitat saludable (8h)
 - Nutrició: l'alimentació com a base en una salut a través dels nostres anys
 - Microbiòtica i envelliment
 - Exercici físic, sedentarisme i les seves influències en l'envelliment
 - Somni i descans
 - Entorn i envelliment
- Mòdul 4. Psicologia de l'envelliment (6h)
 - Envelliment cognitiu
 - Canvis de personalitat
 - Benestar emocional
 - Relacions socials
- Mòdul 5. Actualitat en la recerca, ciència, teràpia i diagnòstic en l'envelliment saludable (5,5h)

- Senolítics i Geroprotectors
- Teràpies gèniques
 - Recerques recents de fàrmacs o principis actius que afavoreixen a la longevitat
- Mòdul 6. Longevitat futura: Dissenyant un enfocament sinèrgic per a la salut i sostenibilitat planetària (0,5h)

Aquesta acció formativa està vinculada a la Unitat de Competència del Catàleg Nacional de Qualificacions Professionals:

- UC_2-1018-11_2: Facilitar l'atenció residencial en les activitats socio sanitàries en institucions socials

Avaluació

L'element fonamental d'avaluació establert en aquest curs és el qüestionari final de cada mòdul, que permet comprovar individualment els coneixements adquirits sobre cadascun dels temes corresponents.

Les condicions necessàries per superar el curs són les següents:

- Visualitzar-ne tot el contingut.
- Fer totes les activitats programades del curs.
- Obtenir una nota als qüestionaris igual o superior a 7.

En finalitzar, els i les participants valoraran el curs mitjançant una enquesta de satisfacció que inclou la qualificació del professorat, del material, de la documentació i dels coneixements i les habilitats adquirides.

Requisits d'accés

El curs va dirigit a tots i totes les professionals de l'àmbit de salut i social. Cal pertànyer a aquest col·lectiu per poder accedir-hi.

Dedicació

El curs té una durada de 30 hores; el tutor o tutora està disponible per atendre els dubtes sobre el contingut en un termini màxim de **48 hores** laborables mitjançat:





- El fòrum de consultes de l'aula.
- Correu electrònic.

D'altra banda, per resoldre dubtes de tipus tècnic o incidències, l'equip de coordinació atindrà les consultes a través de:

- El fòrum de consultes de l'aula.
- Correu electrònic.
- Atenció telefònica amb l'horari de dilluns a dijous **de 9:30 a 13:30 h i de 15:30 a 16:30 h**, i els divendres **de 9:30 a 13.30 h**.

Requisits tècnics

Els **navegadors** compatibles i que es poden utilitzar en la seva última versió són:

-  Google Chrome
-  Firefox
-  Internet Explorer
-  Safari

Recomanacions per a una experiència i funcionament òptims:

- Visualitzar els continguts, preferiblement, des d'un **ordinador** o una **tauleta**.
- Utilitzar connexió estable i constant.
- Disposar d'**altaveus o auriculars** per poder escoltar els vídeos integrats en els continguts.
- Habilitar en el navegador on s'estigui realitzant el curs les **finestres emergents** (*pop-ups*) per permetre la correcta visualització dels continguts.
- Disposar d'**Acrobat Reader 9** (o superior) per consultar la informació de documents en format PDF.

Nivells de factor de qualitat

Factor de qualitat	Nivell
Ocupabilitat	★★★★☆
Aprenentatge	★★★★☆
Accessibilitat	★★☆☆☆

Aquesta formació és 100% subvencionada pel Programa de formació no formal, d'especialitats vinculades a qualificacions professionals (MR2024) del Consorci per a la Formació Contínua de Catalunya.

