

**Envellir Bé**

Codi: 102858  
Crèdits: 3

Titulació	Típus	Curs	Semestre
2502442 Medicina	OT	2	2
2502442 Medicina	OT	3	0
2502442 Medicina	OT	4	0
2502442 Medicina	OT	5	0
2502442 Medicina	OT	6	0

**Professor/a de contacte**

Nom: Lydia Giménez Llord

Correu electrònic: Lidia.Gimenez@uab.cat

**Utilització d'idiomes a l'assignatura**

Llengua vehicular majoritària: català (cat)

Grup íntegre en anglès: No

Grup íntegre en català: No

Grup íntegre en espanyol: No

**Prerequisits**

És necessari que l'estudiant hagi adquirit un nivell de coneixements bàsics dels processos psicològics bàsics.

Cal que tingui també coneixements d'anglès que li permetin manetjar el material docent que es pugui donar en aquesta llengua.

**Objectius**

L'objectiu general de l'assignatura és oferir un panorama introductor de la gerontologia multidisciplinar, ensenyant a l'alumnat com assolir una bona vellesa des del coneixement i la comprensió del procés d'envelliment individual i social, en les seves diverses vessants: des de la biologia molecular fins als hàbits de vida, en una aproximació multidisciplinar (biològica, psicològica i sociològica). En l'assignatura s'aborden continguts bàsics que es complementen acostant a l'alumnat a aspectes d'innovació en envelliment i les noves directrius europees i internacionals. A més, de forma particular, l'assignatura ofereix dos seminaris especialitzats per tal que l'alumnat aprofundeixi en accions bio-psico-socials que tenen com a finalitat millorar la salut i la qualitat de vida de la gent gran i els seus cuidadors, i actualitzar-se en els últims avenços en Psicogeriatrica. Aquests continguts es desenvolupen tenint en compte competències transversals rellevants per abordar l'envelliment i la vellesa, com són la perspectiva de gènere, la transculturalitat i bona part de la resta dels 17 objectius per al desenvolupament sostenible de l'ONU per canviar el nostre món, que ara, a més, envellaix. Aquests continguts es desenvolupen tenint en compte competències transversals rellevants per abordar l'envelliment i la vellesa, com són la perspectiva de gènere, la transculturalitat i bona part de la resta dels 17 objectius per al desenvolupament sostenible de l'ONU per a canviar el nostre món, que ara, a més, envellaix.

**Competències**

## **Medicina**

- Assumir el seu paper en les accions de prevenció i protecció davant malalties, lesions o accidents i manteniment i promoció de la salut, tant a nivell individual com comunitari.
- Demostrar que comprèn els agents causants i factors de risc que determinen els estats de salut i el desenvolupament de la malaltia
- Demostrar que comprèn els fonaments de la conducta humana normal i les seves alteracions en diferents contextos.
- Demostrar que comprèn la importància i les limitacions del pensament científic en l'estudi, la prevenció i el maneig de les malalties.
- Demostrar que comprèn les manifestacions de la malaltia sobre l'estructura i funció del cos humà.
- Demostrar un nivell bàsic d'habilitats de recerca.
- Demostrar, en l'activitat professional, un punt de vista crític, creatiu i orientat a la recerca.
- Desenvolupar la pràctica professional amb respecte a l'autonomia del pacient, a les seves creences i cultura, amb respecte a altres professionals de la salut, demostrant habilitats de treball en equip.
- Escoltar amb atenció, obtenir i sintetitzar informació pertinent sobre els problemes que afligeixen al malalt i comprendre el contingut d'aquesta informació.
- Establir una bona comunicació interpersonal que capaci per dirigir-se amb eficiència i empatia als pacients, als familiars, acompanyants, metges i altres professionals sanitaris.
- Formular hipòtesis i recollir i valorar de manera crítica la informació per a la resolució de problemes seguint el mètode científic.
- Identificar i mesurar els components afectius i emotius de la conducta humana i les seves alteracions.
- Mantenir i actualitzar la seva competència professional, prestant una importància especial a l'aprenentatge autònom de nous coneixements i tècniques i a la motivació per la qualitat.
- Obtenir i elaborar una història clínica que contingui tota la informació rellevant, estructurada i centrada en el pacient, tenint en compte tots els grups d'edat, sexe, els factors culturals, socials i ètnics.
- Obtenir i utilitzar dades epidemiològiques i valorar les tendències i riscos per a la presa de decisions sobre salut.
- Organitzar i planificar adequadament la càrrega de treball i el temps en les activitats professionals.
- Plantejar i proposar les mesures preventives adequades a cada situació clínica.
- Realitzar un examen físic general i per sistemes, apropiat a l'edat del pacient i al sexe, de manera completa i sistemàtica i una valoració mental.
- Reconèixer el rol de la complexitat, la incertesa i la probabilitat en la presa de decisions de la pràctica mèdica.
- Reconèixer el seu paper en equips multiprofessionals, assumint el lideratge quan sigui apropiat, tant per al subministrament de cures de la salut, com en les intervencions per a la promoció de la salut.
- Reconèixer els efectes del creixement, el desenvolupament i l'envelliment sobre l'individu i el seu entorn social.
- Reconèixer i actuar en les situacions que posen la vida en perill immediat i aquelles altres que requereixen atenció immediata.
- Utilitzar les tecnologies de la informació i la comunicació en l'activitat professional.
- Valorar críticament i utilitzar les fonts d'informació clínica i biomèdica per obtenir, organitzar, interpretar i comunicar la informació científica i sanitària.

## **Resultats d'aprenentatge**

1. Argumentar i detallar mesures preventives pròpies de l'àmbit de la salut física i mental en diferents etapes de la vida.
2. Argumentar la relació entre dolor i comorbiditat i la seva repercussió en l'avaluació, diagnòstic i tractament, especialment en trastorns mentals com l'esquizofrènia, el dany cognitiu i la demència.
3. Argumentar la relació entre psicologia i sistema immunològic.
4. Argumentar línies d'actuació futura en diverses àrees de la salut mental amb base científica.
5. Atendre a la recerca en diverses àrees de la salut mental: Psicologia social, addiccions, envelliment, psiquiatria infant-juvenil, neuropsicologia, tècniques de neuroimatge i alternatives terapèutiques.
6. Citar els principals mecanismes neurals de l'ansietat, depressió, envelliment cerebral i demència, esquizofrènia, conducta agressiva i conducta addictiva.
7. Comprendre el context social i cultural de l'envelliment.
8. Comprendre el paper de l'escolta activa en l'entrevista clínica.

9. Conèixer els principis fonamentals de la iatrogènia i el ventall terapèutic dels fàrmacs en situacions de fragilitat i psicogeriatria.
10. Conèixer les vies del dolor, la seva percepció i expressió emocional en la infància/adolescència, edat adulta i vellesa, tant en condicions normals com en patologia.
11. Definir els aspectes bàsics de la intervenció d'infermeria en paidopsiquiatria i psicogeriatria.
12. Demostrar un nivell bàsic d'habilitats de recerca.
13. Demostrar, en l'activitat professional, un punt de vista crític, creatiu i orientat a la recerca.
14. Descriure alternatives psicològiques per prevenir alguns dèficits associats a l'edat.
15. Descriure l'estrès: concepte, causes, mecanismes i efectes a curt i llarg termini.
16. Descriure la epidemiologia en les àrees de paidopsiquiatria i psicogeriatria.
17. Descriure la influència del grup i de la situació contextual en el comportament de l'individu.
18. Descriure la intervenció social i familiar en paidopsiquiatria i psicogeriatria.
19. Descriure la neuropsicologia de l'envelliment.
20. Descriure les habilitats comunicatives principals d'un procés d'entrevista clínica.
21. Detallar el procés d'avaluació neuropsicològica i les tècniques i mesures més rellevants.
22. Diferenciar l'expressió clínica dels trastorns mentals en l'ancià.
23. Discutir resultats d'estudis sòlids i argumentar línies d'actuació futura en diverses àrees de la salut mental, amb base científica.
24. Distingir la utilització de recursos en paidopsiquiatria i psicogeriatria.
25. Elaborar argumentació crítica en l'àmbit de la salut mental basada en coneixement científic.
26. Elaborar un pla de promoció de conductes saludables en diferents tipus de pacients i circumstàncies.
27. Elaborar una història clínica que integri la informació necessària en un context d'avaluació psicològica i psiquiàtrica.
28. Esquematzar la informació necessària que ha de recollir-se en un procés d'avaluació mèdica, psicològica i psiquiàtrica.
29. Establir vinculacions entre estils conductuals, personalitat i salut.
30. Explicar el procés a seguir per realitzar una avaluació diagnòstica en l'àmbit de la salut mental infant-juvenil i en la vellesa.
31. Explicar els avanços científics al voltant de l'envelliment.
32. Explicar la fisiologia de la maduració vital i els canvis durant l'envelliment.
33. Explicar la intervenció multidisciplinària en l'àmbit de la salut mental.
34. Explicar les alteracions emocionals pròpies de la infància, l'adolescència i la vellesa.
35. Formular hipòtesis i recollir i valorar de manera crítica la informació per a la resolució de problemes seguint el mètode científic.
36. Identificar característiques d'una adequada comunicació amb els pacients i entre professionals.
37. Identificar el duel patològic, les seves característiques i les estratègies per a la seva elaboració i resolució.
38. Identificar hàbits de vida adaptatius i desadaptatius per a la salut física i mental.
39. Identificar les fases del dol i els factors que influeixen en el procés d'afrontament de les pèrdues i de la mort.
40. Identificar mecanismes biològics, psicològics i socials dels trastorns mentals en la infància/adolescència, edat adulta i vellesa, així com de les conductes agressives, els hàbits addictius i les anomalies en el comportament sexual.
41. Identificar situacions d'urgència psiquiàtrica a les àrees de paidopsiquiatria i psicogeriatria.
42. Il·lustrar estratègies per envellir bé relacionades amb hàbits i estils de vida.
43. Incorporar les directrius del codi deontològic mèdic en l'exercici de la medicina en l'àmbit de la salut mental.
44. Mantenir i actualitzar la seva competència professional, prestant una importància especial a l'aprenentatge autònom de nous coneixements i tècniques i a la motivació per la qualitat.
45. Organitzar i planificar adequadament la càrrega de treball i el temps en les activitats professionals.
46. Predir variables individuals de risc per a la salut física i mental.
47. Reconèixer els principals mecanismes neurals i endocrins de l'estrès.
48. Reconèixer els principals mecanismes neurals i endocrins de les molèsties i patiments estressants i identificar els desencadenants físics i psicològics de l'estrès nociu.
49. Reconèixer la manifestació clínica dels trastorns afectius i de l'ansietat.
50. Reconèixer situacions de risc de conducta agressiva en un context mèdic.
51. Utilitzar el pensament científic en les argumentacions sobre la salut física i mental.
52. Utilitzar fonts d'informació clínica i biomèdica de base científica.

53. Utilitzar les tecnologies de la informació i la comunicació en l'activitat professional.
54. Valorar la participació de diversos professionals en la pràctica professional, en qualsevol àmbit.

## Continguts

A les classes teòriques i pràctiques s'aborden els continguts bàsics (s'assenyalen en negreta) que es complementen acostant a l'alumnat a aspectes d'innovació en envelliment i noves directrius europees i internacionals (s'assenyalen en cursiva). A més, de forma particular, el curs ofereix dos seminaris especialitzats per aprofundir en accions bio-psico-socials per millorar la salut i la qualitat de vida de la gent gran, i actualitzar-se en els últims avenços en Psicogeriatria.

### Classes teòriques (18 hores)

1. **Introducció a la gerontologia multidisciplinar.** *More years, better lives.*
2. **La novetat individual i social de l'envelliment.** *Ageism & Smart ageing.*
3. **Les teories biològiques de l'envelliment.** *Rare diseases and premature aging.*
4. **La fisiologia de la vellesa: de la senescència a la senectud.** *Neuroimmunoendocrine crosstalk in health and disease.*
5. **La salut, la malaltia i el benestar. Les discapacitats, l'autoestima i els ciutadors.** *Health challenges, Gender-specialized medicine & Personalized medicine.*
6. **Els estils i hàbits de vida i la vellesa.** *Successful aging. ADemuz. IoT (Internet of Things) and TICs for a better aging.*
7. **La psicologia i la sociologia de l'envelliment.** *Extended working life & Inequality, Silver economy. Purple Angel and World Rocks against dementia.*
8. **La família, l'amor i la sexualitat en la vellesa.** *Caring responsibilities. Sex of angels. Sexual diversity.*
9. **Envellir i morir.** *Nursing home medicine and Palliative care.*

### Pràctiques d'aula (6 hores)

1. **Les relacions intergeneracionals.** *Storytelling*
2. **L'edatisme i la resiliència,** *Help Age International, Guia del Bon Tracte a la Gent Gran, Resiliència individual i social.*
3. **Les escales de valoració geriàtrica, QoL qualitat de vida i autonomia personal.** *Parkinson, malaltia i dolència. Projecte CuidaDora. Smart house.*
4. **Els tallers d'estimulació cognitiva i exercicis per la Gent Gran.** *Projecte Lalala. Atenció. Tècniques de meditació.*
5. **El Dolor i el dany cognitiu, especialment a les demències.** *PAIC, Dolor físic i emocional.*
6. **Els tabús de la mort, el dol, la soledat i el suïcidi a la vellesa.** *Grup de dol.*

### Seminari especialitzat (2 hores)

1. **Accions bio-psico-socials per a millorar la salut i la qualitat de vida de la Gent Gran.**
2. **Actualització d'Avenços en Psicogeriatria.**

## Metodologia

Pel curs actual, la professora assignada pel Departament com a responsable de l'assignatura a nivell de Facultat és:

---

Lydia Giménez Llort

lidia.gimenez@uab.cat

---

L'assignatura es podrà impartir si compleix amb un mínim de 10 estudiants matriculats.

## Activitats formatives

Títol	Hores	ECTS	Resultats d'aprenentatge
<b>Tipus: Dirigides</b>			
PRÀCTIQUES D'AULA (PAUL)	6	0,24	
SEMINARIS ESPECIALITZATS (SESP)	2	0,08	
TEORIA (TE)	18	0,72	
<b>Tipus: Supervisades</b>			
CLASSES VIRTUALS (VIRT)	10	0,4	53
<b>Tipus: Autònomes</b>			
ESTUDI PERSONAL / LECTURA D'ARTICLES / INFORMES D'INTERÈS	37	1,48	

## Avaluació

El sistema d'avaluació de l'adquisició de les competències s'organitza envers els tres mòduls: Teoria (classes teòriques i seminaris especialitzats), Pràctica i Treball de Recerca.

La programació de les activitats d'avaluació serà segons els calendaris acadèmics establerts per a aquest curs.

L'assistència i participació activa a classe i la correcció dels exercicis realitzats en els mòdul de teoria i de pràctica a manera d'avaluació contínua sumen un pes en la qualificació global del 30%.

Els continguts teòrics i pràctics s'avaluen també mitjançant un examen de 15 preguntes restringides (35% de la nota final) i la defensa oral d'un treball en el qual l'alumnat desenvolupa de forma més profunda un dels aspectes innovadors en envelliment que s'aborden en l'assignatura (35% de la nota final).

És requisit imprescindible per superar l'assignatura l'obtenció d'una nota mínima de 5 a cadascuna de les activitats d'avaluació.

Els estudiants que no realitzin les proves d'avaluació tant teòrica, com pràctica o no presentin el treball, seran considerats com no avaluats esgotant els drets a la matrícula de l'assignatura.

El procés d'avaluació contempla sistemes de recuperació. Per participar a la prova de recuperació de l'alumnat ha d'haver estat prèviament avaluat en el conjunt d'activitats d'avaluació el pes de les que equivalgui a un mínim de dues terceres parts de la qualificació total de l'assignatura.

En cas que un estudiant suspengui i la seva nota mitjana sigui inferior a 5, la mitjana resultant serà la de la nota de la qualificació final.

## Activitats d'avaluació

Títol	Pes	Hores	ECTS	Resultats d'aprenentatge
Assistència i participació activa a classes de teoria i pràctiques - avaluació continua	30	0,5	0,02	1, 2, 3, 4, 5, 8, 10, 11, 12, 13, 14, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 33, 35, 37, 38, 39, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 50, 51, 52, 53, 54
Avaluació escrita mitjançant proves objectives: proves d'assaig de preguntes curtes	35%	0,75	0,03	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54
Entrega y defensa oral d'un treball	35%	0,75	0,03	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54

## Bibliografia

Adult development and aging (1992) Perlmutter, M. i Hall, E. Ed. John Wiley & Sons, Inc. USA

Biology of human aging (1991) Hampton, J.K., Dubuque, W.M.C. Brown.

Handbook of the aging brain (1998) Wang, E., Snyder, S. San Diego Academic Press

Handbook of the biology of aging (1985) Caleb, E., Finch, E.L., New York van Nostrand Reinhold Company

Desarrollo adulto y envejecimiento (1996) Vega, JL; Bueno, B.; Síntesis, SA. Madrid

Envejecer en el año 200 (1991) Martínez-Fornés, S.; Madrid popular.

Envejecimiento y demencias (1994) Junqué, C., Jurado, MA; Barcelona Martínez Roca.

Envejecimiento y psicología de la salud (1994) Buendía, J.; Siglo XXI de España Editores, S.A.

Longevidad. Tratado integral sobre salud en la segunda mitad de la vida. (2004). Salvador-Carulla L, Cano Sánchez A, Cabo-Soler JR., Ed. Med. Panamericana.

Patología neurológica y psiquiátrica en geriatría (1989) Ed. Ribera Casado; Madrid Editores Médicos, DL.

Successful aging (1993) Baltes, P.; Baltes, M.M.; Ed. Baltes y Baltes. The European Science Foundation. El Canadà.

The social psychology of aging (1989) Spacapan, S., Oskamp, S.; Newbury Park. Prentice Hall.