



## DATOS IDENTIFICATIVOS

### Coidados para favorecer o envellecemento activo e saudable

Materia	Coidados para favorecer o envellecemento activo e saudable			
Código	P81P031V21487			
Titulación	Pontevedra - Universitario en Cultura e Sociedade			
Descritores	Creditos ECTS 1.5	Sinale OP	Curso 3	Cuadrimestre 2c
Lingua de impartición	Castelán Galego			
Departamento				
Coordinador/a	Diéguez Montes, María Paz			
Profesorado	Diéguez Montes, María Paz			
Correo-e	direnfpo@uvigo.es			
Web				
Descrición xeral	Preténdese que o alumnado coñeza aqueles coidados necesarios para favorecer o envellecemento activo e saudable e integre os diferentes coñecementos e metodoloxías aplicables, especificamente, á Calidade de Vida en persoas adultas e maiores.			

## Competencias

Código	
--------	--

## Contidos

Tema	
Introdución	Significado de envellecemento Envellecemento poboacional Desmitificación do envellecemento Diferentes conceptos de idade
O proceso de envellecemento. Bases conceptuais	Conceptos básicos sobre o proceso de envellecer Modificacións estruturais, funcionais e psicolóxicas asociadas ao proceso de envellecemento.
Socioloxía do envellecemento e demografía nesta etapa do ciclo vital	O envellecemento das poboacións. Envellecemento en Galicia Inclusión, exclusión social ou participación activa Os factores sociais determinantes de saúde. ODS. UNESCO
Envellecemento activo e saudable	Que é o envellecemento activo e saudable Recursos e ferramentas para a promoción do envellecemento saudable.
Implicacións do envellecemento non activo na saúde	Síndrome de fragilidade, dependencia e deterioro cognitivo na saúde.

Intervencións para envellecemento activo e saudable

Coidados e hábitos saudables para o envellecemento exitoso e a mellora da calidade de vida:

- a) saber envellecer e prever a dependencia. Controis de saúde.
- b) estilos de vida saudables. Actividades da vida diaria nas persoas maiores:
  - Respiración sa e eficaz
  - Nutrición saudable. Hábitos nutricionais
  - Eliminación. Atención á Incontinencia urinaria.
  - Postura adecuada. Prevención de caídas
  - Descanso e sono
  - Vestimenta adecuada
  - Hixiene xeral e coidados da pel
  - Seguridade no fogar
  - Relacións sociais, familiares, coa natureza. Saúde sexual
  - Crenzas, valores, manterse ocupado, ocio e deporte
  - Unha mente saudable.

## Planificación

	Horas na aula	Horas fóra da aula	Horas totais
Lección maxistral	15	0	15
Estudo de casos	15	2	17
Aprendizaxe colaborativa	2	3.5	5.5

\*Os datos que aparecen na táboa de planificación son de carácter orientador, considerando a heteroxeneidade do alumnado.

## Metodoloxía docente

	Descrición
Lección maxistral	Exposición por parte da persoa docente dos contidos sobre a materia obxecto de estudo, bases teóricas e/ou directrices dun traballo, exercicio que o/a estudante ten que desenvolver.
Estudo de casos	Análise dun feito, problema ou suceso real coa finalidade de coñecelo, interpretalo, resolvelo, xerar hipóteses, contrastar datos, reflexionar, completar coñecementos, diagnosticalo e adestrarse en procedementos alternativos de solución.
Aprendizaxe colaborativa	O alumnado traballa de forma coordinada entre si para desenvolver tarefas académicas e afondar na súa propia aprendizaxe.

## Atención personalizada

### Avaliación

	Descrición	Cualificación	Resultados de Formación e Aprendizaxe
Lección maxistral	Asistencia regular ás clases (mínimo un 80%) e participación activa no seu desenvolvemento.	100	

## Outros comentarios sobre a Avaliación

### Bibliografía. Fontes de información

#### Bibliografía Básica

OMS: Organización Mundial de la Salud, **Década del envejecimiento activo y saludable**, <https://www.who.int/es/initiatives/decade-of-healthy-ageing>,

#### Bibliografía Complementaria

Páxinas web de sociedades científicas, **Sociedade Española de Geratría e Gerontología.**, Dispoñible en: <http://www.segg.é/>,

García Hernández, Misericordia, **Enfermería y Envejecimiento.**, 1ª, Elsevier, 2012

Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad, **Envejecimiento activo.**, Libro Blanco, Madrid, Instituto de Mayores y Servicios Sociales, 2011

Revista española de geriatría y gerontología, **Envejecimiento activo y de éxito o saludable: una breve historia de modelos conceptuales**, DOI: 10.1016/j.regg.2015.10.003, ELSEVIER, 2016

## Recomendacións

## Plan de Continxencias