

Especialització

Envel·liment, Nutrició i Qualitat de Vida (UOC-IFMIL)

Vols més
informació?



Programa realitzat amb la col·laboració de:



Universitat
Oberta
de Catalunya

La formació de postgrau
en línia per als professionals

Envel·liment, Nutrició i Qualitat de Vida (UOC-IFMIL)

La nostra societat envellaix ràpidament. L'envelliment s'associa més sovint a malalties cròniques, solitud, discapacitat i dependència. Comptem amb eines per envellir de manera més saludable, reduint o posposant aquestes conseqüències negatives. Aquestes eines no són pastilles, sinó intervencions per millorar l'estil de vida, bàsicament centrades en el foment de l'exercici físic, la nutrició saludable, la millora de les relacions afectives i de la sexualitat, entre altres.

Així i tot, a vegades és complex implementar aquests canvis en la persona o en la societat. Sabem, per exemple, prescriure exercici físic? Quines recomanacions nutricionals sabem o hem de proporcionar? Què podem fer per millorar les relacions socials i la sexualitat en la gent gran?

Aquesta especialització, partint dels conceptes d'envelliment saludable, fragilitat, capacitat intrínseca i experiències i models nacionals i internacionals avaluats, proporciona coneixements pràctics per millorar la implementació de programes innovadors d'envelliment saludable i la prescripció de recomanacions per la gent gran.

Objectius i competències

Els objectius de l'especialització són els següents:

- Emmarcar el concepte d'envelliment saludable i els seus pilars.
- Conèixer programes internacionals avaluats per fomentar l'envelliment saludable.
- Donar eines per millorar l'atenció i la cura de les persones grans en l'àmbit comunitari i domiciliari i per prescriure exercici físic i recomanacions nutricionals per a persones grans.
- Conèixer els principals problemes relacionats amb la solitud no desitjada i la millora de la sexualitat en persones grans.
- Adquirir instruments per millorar el disseny de projectes de recerca i innovació relacionats amb l'envelliment de la població.

Les competències s'enumeren a continuació:

- Fomentar mesures i recomanacions adaptades d'envelliment saludable a partir d'un diagnòstic situacional.
- Relacionar entre sí els pilars fonamentals de l'envelliment saludable.
- Proposar plans comunitaris integrats per un envelliment saludable.

A qui es dirigeix

Aquest programa es dirigeix principalment a:

- Professionals de la salut que s'enfrontin a cura de persones grans.
- Professionals d'altres sectors (social, tercer sector).
- Treballadors de les administracions públiques que hagin de posar en marxa programes de promoció de l'envelliment saludable o de cures i gestió d'individus o poblacions que envelleixen.
- Persones que vulguin formar-se en la recerca, en la innovació o en l'emprenedoria (ciències biològiques, economia, etc.) vinculats a l'envelliment.

Sortides professionals

Una vegada superada l'especialització, l'estudiant tindrà coneixements especialitzats en:

- Foment de l'envelliment saludable.
- Atenció i cura de les persones grans en l'àmbit comunitari i domiciliari.
- Indicacions d'exercici físic i recomanacions nutricionals per persones grans.
- Intervencions per reduir la solitud no desitjada i millorar la sexualitat en persones grans.
- Projectes d'innovació per al foment de l'envelliment saludable.

Perfils

L'especialització d'Envel·liment, Nutrició i Qualitat de Vida va dirigida als perfils següents:

- Graduats en Medicina.
- Graduats o diplomats en Infermeria.
- Graduats o diplomats en estudis relacionats amb les ciències de la salut.
- Graduats o diplomats en estudis relacionats amb la psicologia.
- Graduats o diplomats en estudis relacionats amb les ciències socials o biològiques.
- Graduats en altres disciplines amb orientació professional que impliqui els àmbits de persones grans.

Professorat

Dr. Marco Inzitari

Metge, especialista en Geriatria, doctor en Fisiopatologia de l'Envel·liment. Té una llarga trajectòria, en l'àmbit de la geriatria, en la recerca i la innovació en envelliment, des de l'envelliment saludable fins a models assistencials innovadors. És director d'Atenció Integrada i Recerca del Parc Sanitari Pere Virgili, empresa pública de geriatria i atenció primària, i lidera el grup de recerca en Envel·liment, Fragilitat i Transicions a Barcelona (RE-FIT Bcn, AGAUR-SGR17) del Vall d'Hebron Institute of Research (VHIR).

Dr. Salvador Macip Maresma

Doctor en Medicina i Cirurgia, especialització en Fisiologia i Fisiopatologia Humana des de 1998. Catedràtic del Departament de Biologia Molecular i Cel·lular en la Universitat de Leicester, on dirigeix el Mechanisms of Cancer and Ageing Laboratory des de 2008. Docent de pregrau i postgrau des de 2008. Ha publicat més de 45 articles en revistes biomèdiques indexades en PubMed, a més de múltiples capítols de llibre. Ha publicat deu llibres de divulgació científica i col·labora regularment amb diversos mitjans fent difusió de la ciència.

Dra. Diana A. Díaz Rizzolo

Doctora en Biomedicina, màster en Medicina Traslacional per la Universitat de Barcelona (UB) i diplomada en Nutrició Humana i Dietètica per la Universitat Rovira i Virgili (URV). Investigadora en diabetis i obesitat (Hospital Clínic – IDIBAPS). Docent durant el CoDiNuCat sobre Nutrició i Salut. Membre de l'Àrea de Nutrició de la Societat Espanyola d'Endocrinologia i Nutrició. Coordinadora del grup de treball d'Estil de vida (nutrició, esport i psicologia) de la "Societat Espanyola de Diabetis.

Dr. Pablo Vallejo Medina

PhD en Psicologia per la Universitat de Granada. És Psicòleg de la Universitat Miguel Hernández (Espanya). Màster de Personalitat, Avaluació i Tractament Psicològic per la Universitat de Granada. Ha publicat les seves recerques en algunes de les més importants revistes internacionals de l'àrea: *Journal of Sexual Medicine*, *Journal of Sexual Research*, *Journal of Sex & Marital Therapy*, *Archives of Sexual Behavior*, *International Journal of Clinical and Health Psychology*, on destaquen alguns treballs en població de la tercera edat.

Programa acadèmic

Crèdits ECTS

L'especialització d'Envel·liment, Nutrició i Qualitat de Vida (UOC-IFMIL) de 12 crèdits ECTS, està formada per tres assignatures:

Capacitat intrínseca, exercici físic i reserva cognitiva	4
Alimentació i envelliment saludable	4
Sexualitat, relacions afectives i socials en l'envelliment	4

Programa realitzat amb la col·laboració de:



FORMAR TRANS- FORMAR

Més de 25 anys d'experiència en e-learning

La UOC va néixer el 1995 com **la primera universitat online del món**, amb la voluntat d'utilitzar la tecnologia per obrir l'accés a l'ensenyament universitari de qualitat a totes les persones. Més de 25 anys després, seguim compromesos amb la transformació digital de l'educació.

87.500 estudiants

95.000 graduats i graduades

544 professors propis i personal investigador

6.500 persones de l'equip docent col·laborador i de funció tutorial

141 països on viuen els estudiants

Al web hi trobaràs l'apartat Preus i descomptes, on es detallen els preus, descomptes i facilitats de pagament:

- Preus i facilitats econòmiques
- Beques i ajuts
- Pagament fraccionat
- Condicions especials per a empreses
- Suport a esportistes de competició
- Matrícula corporativa



Times Higher Education World University Rankings

Iberoamèrica. 1a. universitat en línia.

Global. Top 175 entre les universitats més joves del món.

Espanya. 1a. universitat en línia de menys de 50 anys.



Universitat Oberta
de Catalunya

Consulta l'oferta
formativa de la UOC
estudis.uoc.edu

