

FIȘA DISCIPLINEI

Self care

Anul universitar 2025 - 2026

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea Babeș-Bolyai Cluj-Napoca din Cluj-Napoca
1.2. Facultatea	Facultatea de Științe Medicale și ale Sănătății
1.3. Departamentul	Departamentul de Științe Medicale și ale Sănătății
1.4. Domeniul de studii	Medicină
1.5. Ciclu de studii	Programe postuniversitare
1.6. Programul de studii / Calificarea	Medicina stilului de viață
1.7. Forma de învățământ	Învățământ la distanță (ID)

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Self care		
2.2. Titularul activităților de curs	Dr. Anca Hâncu, doctor în științe medicale		
2.3. Titularul activităților de seminar	Dr. Anca Hâncu, doctor în științe medicale		
2.4. Tipul de evaluare	Examen	2.5. Regimul disciplinei	Obligativu

3. Timpul total estimat (ore pe semestru al activităților didactice)

3.1. Total ore din planul de învățământ	24	din care: 3.2. curs	10	3.3 seminar/laborator	14
Distribuția fondului de timp pentru studiul individual (SI) și activități de autoinstruire (AI)					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe (AI)					12
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					6
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					6
Tutoriat (consiliere profesională)					0
Examinări					0
Alte activități					2
3.4. Total ore studiu individual (SI) și activități de autoinstruire (AI)					26
3.5. Total ore pe semestru				50	
3.6. Numărul de credite				2	

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	- cunoștințe de anatomie, fiziologie, biochimie biofizică;
4.2. de competențe	- informarea prin studiul bibliografic; - utilizarea echipamentelor specifice; - capacitatea de a face conexiuni între disciplinele studiate.

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	Suport logistic video.
5.2. de desfășurare a seminarului/ laboratorului	- Suport logistic video. - Participarea la minim 75% din activitățile organizate este condiție pentru participarea la examen.

6.1. Competențele specifice acumulate

Competențe profesionale/ esențiale	Înțelegerea noțiunilor de self care și a felului în care acestea vor influența dezvoltarea sănătății în viitor, precum și îngrijirea și sistemul de sănătate. Înțelegerea și aplicarea conceptului celor 7 piloni de self care (cunoaștere și capacitatea de înțelegere a noțiunilor de promovare a sănătății, sănătatea mintală, activitatea fizică, alimentația sănătoasă, evitarea riscului, igiena, folosirea rațională a produselor) și a felului în care aceste elemente interacționează pentru sănătatea individuală.
Competențe transversale	Capacitatea de a avea o viziune de ansamblu asupra sănătății individului în context complex social și economic.

6.2. Rezultatele învățării

Cunoștințe	Cunoștințe clare despre integrarea elementelor învățate în mod holistic, pentru un mediu prielnic sănătății și dezvoltării individului, într-un climat sănătos, stabil, în care se pot preveni bolile cronice și persoana poate evolua.
Aptitudini	Identificarea activităților prin care se pot promova elementele stilului de viață sănătos și ale îngrijirii individuale pentru o viață sănătoasă și longevitate
Responsabilități și autonomie	Absolvenții vor putea să se implice activ în mediul social, politic în vederea promovării elementelor de baza ale stilului de viață sănătos, devenind ambasadori ai mesajelor prin care se vor putea preveni, trata și remite bolile cronice folosind stilul de viață sănătos. Acești medici devin astfel lideri de opinie, formatori de opinie în comunitate, la nivel populațional pentru a răspândi obiceiuri, comportamente sănătoase.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Formarea unor lideri de opinie în promovarea stilului de viață sănătos și extinderea mesajelor acestora în societate.
7.2 Obiectivele specifice	Crearea de oportunități pentru acțiuni de voluntariat și nu numai, prin care îngrijirea persoanei să primească alte valențe în societate. Implementarea obiectivelor OMS la nivel național. Lărgirea perspectivei medicilor în afara cabinetului medical și transformarea acestora în voci care contează la nivelul societății, astfel încât prevenția prin stil de viață sănătos să se extindă la nivel populațional.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
1. Self care intervenții, definiții, clasificare, generalități	Prelegere	
2. Cadrul OMS, cei 7 piloni de Self care	Prelegere interactivă	
3. Self care profesional/personal/social	Prelegere	
4. Auto dezvoltare, comunicare	Prelegere	
5. Longevitate	Prelegere	
Bibliografie: 1. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/self-carehealth-interventions 2. https://www.who.int/publications/i/item/9789240030909 (accessed 03 October 2021). 3. https://www.who.int/reproductivehealth/publications/mhealth/classification-digital-health-interventions/en 4. https://www.who.int/standards/classifications/family-of-international-classifications-(fic) 5. https://www.who.int/health-topics/self-care# / 4. Austen el Osta Back to the future, Self driven health care 2030, insight report, Imperial College of London/		

8.2 Seminar / laborator	Metode de predare	Observații
1. Analizarea unor studii de caz	Studii de caz și simulări medicale	
2. Interpretarea ghidurilor clinice	Conversație, problematizare, demonstrație	
Bibliografie: 1. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/self-carehealth-interventions 2. https://www.who.int/publications/i/item/9789240030909 (accessed 03 October 2021). 3. https://www.who.int/reproductivehealth/publications/mhealth/classification-digital-health-interventions/en 4. https://www.who.int/standards/classifications/family-ofinternational-classifications-(fic) 5. https://www.who.int/health-topics/self-care# / 4. Austen et al. Back to the future, Self driven health care 2030, insight report, Imperial College of London/		

9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului

- Disciplina are un conținut similar celor studiate în universități de prestigiu, informația fiind actualizată periodic. - Conținuturile disciplinei <i>Self care</i> sunt corelate cu cerințele comunității științifice și ale angajatorilor prin integrarea principiilor interdisciplinare necesare cercetării și aplicațiilor în științele vieții și medicale. - Abordarea practică și teoretică a disciplinei reflectă așteptările asociațiilor profesionale.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Corectitudinea și precizia răspunsurilor. Capacitatea de analiza și interpretare. Coerența și organizarea răspunsurilor.	Examen scris	75%
10.5 Seminar/laborator	Evaluarea capacității de aplicare a cunoștințelor teoretice și dobândirea abilităților practice	Colocviu: proiect individual în cadrul lucrărilor practice	25%
10.6 Standard minim de performanță			
Participarea la minim 75% din activitățile organizate este condiție pentru participarea la examen. Nota 5,00 la examenul scris reprezintă standard minim de performanță necesar pentru promovarea disciplinei. Obținerea ei demonstrează înțelegerea rezonabilă a conceptelor fundamentale și aplicarea lor în situații de bază.			

11. Etichete ODD (Obiective de Dezvoltare Durabilă / Sustainable Development Goals)

								
---	--	--	--	--	--	--	--	--

Data completării:
07.06.2025

Semnătura titularului de curs
Dr. Anca HÂNCU

Semnătura titularului de seminar
Dr. Anca HÂNCU

Data avizării în departament:
07.06.2025

Semnătura directorului de departament