فرم طرح درس

 مشخصات کلی درس:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| عنوان واحد درسی: سلامت سالمندی | نوع واحد درسی (نظری/عملی): نظری | تعداد واحد (نظری/عملی):2 |
| کد درس:  | عنوان درس پيش نياز یا هم نیاز:- | زمان برگزاری آموزش (روز - ساعت): شنبه 8-10 |
| محل برگزاری آموزش: پردیس دانشگاهی | تعداد جلسات:16 | سایر:- |

مشخصات فراگیران:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| رشته تحصیلی: بهداشت عمومی | مقطع تحصیلی: کارشناسی | نیمسال تحصیلی: 1404-1403 |
| تعداد فراگیران: 4 | گروه آموزشی: بهداشت عمومی  | دانشکده: علوم پزشکی ساوه |

مشخصات مدرس/ مدرسین:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| نام و نام خانوادگی: پریسا حسینی کوکمری | رشته تحصیلی: آموزش بهداشت و ارتقاء سلامت | مقطع تحصیلی: دکتری |
| رتبه علمی: استادیار | گروه آموزشي: بهداشت عمومی  | پست الکترونیک:p.hosseinik@gmail.com  |
| تلفن:- | روزهای حضور در گروه: همه روزه | آدرس دفتر: پردیس دانشگاهی  |

ضوابط آموزشی:

|  |  |
| --- | --- |
| وظایف و تکالیف دانشجو: | حضور به موقع در کلاسشرکت در فعالیتهای کلاسی |
| مقررات و نحوه برخورد با غیبت و تاخیر دانشجو : | - |

**شیوه ارزشیابی:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **روش های ارزیابی:** | **میزان نمره از 20** | **نوع آزمون: (شفاهی، کتبی، چندگزینه ای، جورکردنی، صحیح-غلط، تشریحی، پاسخ کوتاه، کامل کردنی)** |
| آزمون میان ترم  | 3 نمره | تشریحی |
| آزمون پایان ترم | 10 نمره | تشریحی- تستی |
| تولید محتوای مرتبط با سلامت سالمندی | 5 | در قالب برنامه مراقبتهای ادغام یافته سلامت سالمندی |
| ارائه کلاسی | 2 |  |
|  |  |  |

اهداف درس:

|  |  |
| --- | --- |
| هدف کلی درس: | هدف کلی ازارایه این دوره آشنایی دانشجویان با تعریف سالمندی وبررسی تعیین کننده های سلامت جسمی و سلامت روان در سالمندان و درک و شناسایی پیش بینی کننده های افزایش کیفیت زندگی در سالمندان می باشد.در این راستا ضرورت آشنایی دانشجویان با مفاهیم زیر احساس می شود: تعریف سالمندی، طبقه بندی سالمندی،عوامل تاثیر گذار بر سبک زندگی سالمندان وجمعیت شناختی وتغیرات هرم سنی در ایران وجهان،تغییرات فیزیولوژیک وآناتومیک درسالمندی،بیماریهای شایع درسالمندی،مراقبت ازسالمندان، جایگاه سالمندی درنظام شبکه های بهداشتی وعوامل موثربرافزایش کیفیت زندگی  |
| شماره جلسه | هدف کلی جلسه | اهداف رفتاري | حيطه: (شناختي، نگرشی- عاطفي، روان-حركتي) | روش تدریس (سخنرانی، بحث، TBL، PBLو ...) | مواد و وسایل آموزشی: (وایت برد، سایت و...) |
| 1 | آشنایی باطرح درس وتعاریف سالمندیو اصطلاحات مرتبط با آن | سالمندی را تعریف کند.سلامت سالمندی را شرح دهد.مفهوم جامعه رو به سوی سالمندی را توضیح دهد. فلسفه و اهداف سلامت سالمندی را بیان کند. | شناختی( دانش) | سخنرانی، بحث | پاورپوینت |
| 2 | تحولات ساختاری جمعیتی و اهمیت سالمندیجنبه های اقتصادی و اجتماعی بهداشت سالمندی | دانشجو بتواند در پایان جلسه عوامل تاثیر گذار در افزایش جمعیت سالمندی را شرح دهد.دانشجو بتواند در پایان جلسه در خصوص دلایل تغییرات در جمعیت سالمندان در سال های آینده در ایران را بحثکند.دانشجو بتواند تفاوت هرم سنی سالمندان را با سایر هرم های سنی مقایسه کند.دانشجو بتواند تحولات هرمسنی درایران وجهان را مقایسه و تفسیرکند.کلیاتی در مورد وضعیت اقتصادی –اجتماعی سالمندان را بیان کند.هفت گروه از سالمندان در معرض خطر از نظر مشکلات اقتصادی اجتماعی را نام ببرد.ارکان سالمندی فعال از دید سازمان جهانی بهداشت را توضیح دهد.پنج اصل حقوق سالمندی را توضیح دهد.میزان رضایت از زندگی در سالمندان ایران را توضیح دهد.میزان استفاده سالمندان ایران از رسانه های گروهی را بیان کند. | شناختی( دانش) | سخنرانی، بحث | پاورپوینت |
| 3 | تحولات ساختاری جمعیتی و اهمیت سالمندی | دانشجو بتواند چارچوب سندملی سلامت سالمندی در ایران را توضیح دهد. | شناختي( دانش)  | سخنرانی، بحثبازدید | پاورپوینت |
| 4 | تحولات ساختاری جمعیتی و اهمیت سالمندی | دانشجو بتواند برنامه های راهبردی، سیاستهای اجرایی در راستای سند ملی سالمندان کشور را تفسیر کند.سازمانها و نهادهای حمایتی سالمندان در ایران و فعالیتهای آنها را توضیح دهد.دانشجو بتواند شرایط گذشته، حال و آینده سالمندی در ایران را ذکر نماید. | شناختي ( دانش) | سخنرانی، بحثکار گروهی | پاورپوینت |
| 5 | مراقبت های ادغام یافته سلامت سالمندان آشنایی با انواع پیری | انواع پیری را نام ببرد.پیری طبیعی یا فیزیولوژیک را تعریف کند.پیری ظاهری و جسمی را شرح دهد.پیری مرضی را تعریف کند.پیری روانی را تعریف کند.پیری زودرس را توضیح دهد.انواع پیری را با هم مقایسه نماید.بازنشستگی را تعریف کند.لزوم آموزش بهداشت سالمند ی قبل از بازنشستگی را شرح دهد | شناختي ( دانش) | سخنرانی، بحث | شناختي ( دانش) |
| 6 | تئوریهای سالمندی | دانشجو بتواند تئوریهای زیستی اصلی سالمندی را نام ببرد.دانشجو بتواند تئوریهای زیستی اصلی سالمندی را توضیح دهد. | شناختي( دانش) | سخنرانی، بحثکار گروهی | پاورپوینتفیلم آموزشی |
| 7 | تئوریهای سالمندی | دانشجو بتواند تئوریهای روانی اجتماعی سالمندی را نام برده و توضیح دهد.دانشجو بتواند عوامل ارتقاء دهنده فرآیندس سالمندی سالم را شناسایی کند. | شناختي( دانش) | سخنرانی، بحثارائه گروهی | پاورپوینتفیلم آموزشی |
| 8 | مراقبت های ادغام یافته سلامت سالمندانبیماریهای شایع و هدف در سالمندان | دانشجو بتواند چربی خون بالا را شرح دهد. دانشجو بتواند اختلالات تغذیه ای را توضیح دهد.دانشجو بتواند پوکی استخوان را شرح دهد.دانشجو بتواند یبوست را توضیح دهد. دانشجو بتواند بی اختیاری ادرار را شرح دهد. | شناختي( دانش) | سخنرانی، بحث | پاورپوینتفیلم آموزشی |
| 9 | مراقبت های ادغام یافته سلامت سالمندانبیماریهای شایع و هدف در سالمندان | دانشجو بتواند بزرگی غده پروستات و علایم آن را شرح دهد.دانشجو بتواند کمر درد و زانو درد را شرح دهد.دانشجو بتواند مشکلات بینایی را توضیح دهد. دانشجو بتواند انواع مشکلات شنوایی در سالمند را توضیح دهد.دانشجو بتواند افسردگی و علایم آن را شرح دهد.دانشجو بتواند سرطان پستان و سرطان کولورکتال را توضیح دهد.دانشجو بتواند سقوط و عدم تعادل در سالمند و علل آن را بیان کند.دانشجو بتواند مشکلات دهان و دندان را توضیح دهد. | شناختي( دانش) | سخنرانی، بحثارائه گروهی | پاورپوینتفیلم آموزشی |
| 10 | مداخلات آموزشي برای اصلاح شیوه زندگيسالمند مبتلا به بیماریهای شایع | مداخلات آموزشي برای اصلاح شیوه زندگي سالمند مبتلا به اختلال فشارخون و چربي خون و افت فشارخون وضعیتي را شرح دهد.مداخلات آموزشي برای اصلاح شیوه زندگي سالمند مبتلا به دیابت و اختلالات تغذیه ای و اختلال افسردگي را شرح دهد.مداخلات آموزشي برای اصلاح شیوه زندگي سالمند به منظور پیشگیری از سقوط و حفظ تعادل را شرح دهد. | شناختي ( دانش) | سخنرانی، بحث | پاورپوینتفیلم آموزشی |
| 11 | مراقبت های ادغام یافته سلامت سالمندانتغذیه در سالمندانبرای فرد سالمند یک برنامه ی غذایی مناسب پیشنهاد دهد | اهمیت تغذیه در دوره ی سالمندی را شرح دهد. نیازهای غذایی فرد سالمند را بیان کند. | شناختي ( دانش) | سخنرانی، بحث | پاورپوینتفیلم آموزشی |
| 12 | مراقبت های ادغام یافته سلامت سالمندانورزش در سالمندان | اهمیت انجام ورزش و تمرینات بدنی در دوره ی سالمندی را شرح دهد. انواع تمرینات بدنی ویژه ی سالمندان را نام ببرد. هر کدام از انواع تمرینات بدنی در سالمندان را به صورت عملی انجام دهد. | شناختي( دانش)روانی-حرکتی | سخنرانی، بحث | پاورپوینتفیلم آموزشی |
| 13 | مراقبت های ادغام یافته سلامت سالمندانبهداشت در سالمندان | توصیه های بهداشتی در زمینه ی پیشگیری از کمر درد را به سالمندان آموزش دهد.توصیه های بهداشتی درزمینه ی مراقبت از زانو را به سالمندان آموزش دهد.توصیه های بهداشتی برای مراقبت از پا هارا به سالمندان آموزش دهد | شناختي( دانش)روانی-حرکتی | سخنرانی، بحث | پاورپوینتفیلم آموزشی |
| 14 | مراقبت های ادغام یافته سلامت سالمندانبهداشت در سالمندان | در زمینه ی بهداشت دهان و دندان توصیه های لازم را به سالمندان ارائه دهد.نکات لازم در زمینه یائسگی، یبوست، پوکی استخوان، بیماری های قلبی عروقی وبی اختیاری ادرار را به سالمندان توصیه کند.در زمینه مشکلات بینایی و شنوایی توصیه های لازم را به سالمندان ارائه نماید. | شناختي( دانش) | سخنرانی، بحثارائه گروهی | پاورپوینتفیلم آموزشی |
| 15 | آشنایی با برنامه های جاری نظام سلامت در مورد سالمندانبراساس برنامه های ابلاغی از سوی واحدهای تخصصی وزارت بهداشت | دستورالعمل ها و برنامه های سالمندان را نام ببرد. برنامه مراقبت های ادغام یافته سلامت سالمندی را به طور مختصر شرح دهد.نحوه اجرا برنامه سالمندان و چک لیست های مربوطه را توضیح دهد.برنامه بهبود شیوه زندگی در سالمندی را توضیح دهد.فرم های مربوط به برنامه شیوه زندگی را تکمیل کند.شاخص های برنامه سالمندان را نام ببرد .دستورالعمل مکمل یاری در سالمندان را توضیح دهد.  | شناختي ( دانش) | سخنرانی، بحثارائه گروهی | پاورپوینت |
| 16 | آشنایی با نظام ثبت اطلاعات برنامه ی سلامت سالمندان | فرد سالمند را ازسامانه سیب انتخاب کند وفهرست مراقبت های سالمند را مشاهده نماید.مراقبت از نظر فشارخون سالمند را در سامانه سیب ثبت نماید مراقبت از نظر غربالگری تغذیه سالمندرا در سامانه سیب ثبت نماید. مراقبت از نظرغربالگری افسردگی سالمند را در سامانه سیب ثبت نماید. مراقبت از نظر غربالگری سقوط و عدم تعادل سالمند را در سامانه سیب ثبت نمایدمراقبت پیشگیری ازسکته های قلبی ومغزی (خطرسنجی) سالمند را درسامانه سیب ثبت نماید.مراقبت تشخیص زودهنگام سرطان پستان زنان 60 -69سال را درسامانه سیب ثبت نماید.مراقبت تشخیص زودهنگام وغربالگری سرطان روده بزرگ سالمندرادرسامانه سیب ثبت نماید.داروها و اقلام بهداشتی ومکمل های سالمند را در سامانه سیب ثبت کند | روان-حركتي | بازدید | مشاهده مستقیم |

**معرفی منابع درس:**

|  |  |
| --- | --- |
| اصلی | حاتمی حسین ،رضوی منصور، کتاب جامع بهداشتعمومی، فصل11، گفتار11تاجور مریم،بهداشت سالمندان ، انتشارات نسل فردا ؛ آخرین چاپاحمدعلی اسدی نوقابیف پرستاری سالمندی، اخرین چاپبوکلت مراقبت های ادغام یافته سالمندانحمید پوراصغری و همکاران، سند ملی سالمندان کشور 1399 |
| سایر | Healthy ageing toolkit for facilitators, volunteers and communityBest Practices Primary Care of Older Adults |