

دانشگاه علوم پزشکی ایلام

فرم طرح دوره درس نظری و عملی

معرفی درس **سالمندی سالم و فعال** نیمسال دوم ۱۴۰۵-۱۴۰۴

* گروه آموزشی: پرستاری

* دانشکده: پرستاری و مامایی

* رشته و مقطع تحصیلی: کارشناسی ارشد پرستاری

* نام و شماره درس: سالمندی سالم و فعال

* محل برگزاری: دانشکده پرستاری مامایی

* روز و ساعت برگزاری: یکشنبه ها ۱۲-۸

* دروس پیش نیاز: -

* نام مسوول درس (استاد درس): دکتر آرمان آزادی - دکتر معصومه اطاقی

* آدرس Email

* آدرس دفتر: دانشکده پرستاری مامایی

مقدمه: از نظر سازمان جهانی بهداشت، سالمندان به منزله نیروی جدیدی در راه توسعه اند. سالم پیر شدن مهم بوده و در کشور نیازمند برنامه ریزی و مدیریت است. سلامت در همه ابعاد جسمی، روانی، اجتماعی و معنوی تحقق می یابد؛ که در صورت کوتاهی در این حوزه طول عمر که از دستاوردهای مهم پیشرفت علم است، خود به یکی از معضلات جهانی بدل خواهد شد. با توجه به پیشرفتهای فناوری و پزشکی، میانگین سن و امید به زندگی در ایران و جهان رو به افزایش است. لذا مشارکت مردم و مسئولین برای داشتن یک زندگی سالم در زمان پیری ضروری است. با این حال عوامل متعددی از جمله عوامل بیولوژیکی، اجتماعی، روانشناختی و جمعیت شناسی بر وضعیت سلامتی فرد سالمند تاثیر می گذارند که در برنامه ریزی های ارتقا سلامت می بایست مدنظر قرار گیرند. در این راستا کسب آگاهی و دانش لازم در این واحد درسی در خصوص مفاهیم سلامت، سالمندی سالم و فعال به صورت دانشجو محوری و بر اساس یادگیری فعال تنظیم شده که منجر به کسب نگرش مثبت در زمینه ارائه راهکارهای علمی و عملی در زمینه حفظ و ارتقا کیفیت زندگی دوره سالمندی، سلامتی مطلوب، فعالیت و پویایی و شادکامی و موفقیت خواهد گردید.

هدف کلی درس:

کسب آگاهی در مورد شرایط، تمهیدات و پیشی نیازهای مطرح در خصوص تحقق دوره سالمندی واجد ویژگیهای سالم، فعال و موفقیت آمیز به عنوان هدف کلان و راهبردی مورد تاکید سازمان جهانی بهداشت و دیگر مراجع معتبر سیاستگذار ملی و بین المللی در خصوص مسائل بهداشتی-اجتماعی سالمندان و نقش پرستاران متخصص در حوزه مسائل سالمندی در تحقق این هدف

شرح درس:

این درس منجر به دانش، آگاهی و نگرش مثبت در زمینه امکان ارائه راهکارهای علمی و عملی در زمینه حفظ و تامین دوره سالمندی دارای ویژگی و شاخصهای طول عمر همراه با سلامتی، فعالیت و پویایی، شادکامی و موفقیت خواهد گردید. در این درس نقش سبک زندگی سالم به عنوان مهمترین عامل فردی و نقش و وظیفه سازمانهای سیاستگذار و متولی امور سالمندان در تحقق این هدف مورد تاکید قرار می گیرد.

اهداف اختصاصی دوره :

در پایان دوره از فراگیران انتظار می رود تا قادر باشند :

✓ **حیطه شناختی- هر یک از دانشجویان در پایان این دوره بتواند با صحت ۹۰ درصد**

- شاخصهای مرتبط با سالمندی سالم، فعال و موفق را تعریف و ارائه دهد. (شناختی)
- روشهای ارتقا کیفیت زندگی سالمندان را تبیین نماید.
- اصول طراحی، اجرا و ارزشیابی برنامه های فعالیتی و ورزشی ویژه سالمندان را تبیین نماید.
- اصول طراحی، اجرا و ارزشیابی برنامه های تفریحی و سرگرمی ویژه سالمندان را تبیین نماید.
- اصول طراحی، اجرا و ارزشیابی برنامه های آموزشی، هنری و فرهنگی ویژه سالمندان را تبیین نماید.
- نحوه تقویت تشکل های غیر رسمی و داوطلبانه سالمندان با هدف بهینه سازی توانمندیها و ظرفیتهای سالمندان و تقویت مشارکت اجتماعی آنان را تبیین کند.
- آموزش به سالمند و خانواده وی در جهت تغذیه مناسب در دوران سالمندی را تبیین نماید.
- شیوه مقابله با عوامل موثر در کاهش عملکرد ریه سالمندان (سیگار، چاقی، عدم تحرک و...) را شرح دهد.

<ul style="list-style-type: none"> • شیوه تقویت ارتباطات معناردار و هدفمند سالمندان به ویژه با کودکان و جوانان (در مهدهای کودک، مدارس و...) را تبیین نماید • شیوه آموزش خانواده مددجوی سالمند در جهت شناخت بهتر و بهبود روابط خود با مددجوی سالمند را تشریح کند. <p style="text-align: center;">✓ حیطه عاطفی - هر یک از دانشجویان در پایان این دوره بتواند با صحت ۹۰ درصد:</p> <ol style="list-style-type: none"> ۱. فعالانه در مباحث کلاسی داوطلبانه شرکت نماید (واکنش). <p style="text-align: center;">✓ حیطه روانی/ حرکتی - هر یک از دانشجویان در پایان این دوره بتواند با صحت ۹۰ درصد:</p> <ol style="list-style-type: none"> ۱. مثال‌های مرتبط با موضوعات درس را در قالب ژورنال کلاب ارائه نماید (از تقلید تا عادی شدن). ۲. تکالیف را ارائه نماید (اجرای مستقل). 																				
<ul style="list-style-type: none"> • وظایف دانشجویان (تکالیف دانشجوی در طول ترم) - بخش نظری: ضمن مشارکت فعال در کلاس و انجام مباحث رسمی و غیر رسمی، از دانشجویان انتظار می‌رود که نظرات و مباحث خود را با حضور به موقع در کلاس نقد و تفسیر کنند. غیبت در کلاس پذیرفتنی نیست. • بخش عملی: انجام و گزارش ژورنال کلاب، انجام تکالیف کلاسی 																				
<ul style="list-style-type: none"> • منابع اصلی (با رعایت اصول منبع نویسی و دادن نشانی برای تهیه آنها شامل کتابخانه، کتاب فروشی، اینترنت،.....) • اسلایدهای تدوین شده توسط مدرس درس • Mayer H. Brenna, et al. "Better Elder Care. A Nurses Guide to Caring for Older Adults. New York: Springhouse Co, Last edition. • Meridean L, Massl, et al. Nursing Care for Older Adults. Diagnosis, Outcomes, & Interventions; Mosby Co. 																				
<ul style="list-style-type: none"> • روش تدریس و وسایل کمک آموزشی مورد استفاده: سخنرانی، بحث گروهی، پرسش و پاسخ. لازم به ذکر است تدریس به صورت دانشجوی محور ارائه خواهد شد. 																				
<ul style="list-style-type: none"> • روش‌ها و زمان سنجش و ارزشیابی دانشجوی و بارم مربوط به هر ارزشیابی: (نوع امتحانات از لحاظ نحوه طراحی سوال - بارم بندی - زمان امتحانات و تکالیف ذکر شود) <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <thead> <tr> <th>ساعت</th> <th>تاریخ</th> <th>نمره</th> <th>روش</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>۸-۱۲</td> <td>یکشنبه ها طی ترم</td> <td>۱</td> <td>حضور فعال و منظم در جلسات درس</td> </tr> <tr> <td>۸-۱۲</td> <td>یکشنبه ها طی ترم</td> <td>۲</td> <td>ارائه ژورنال کلاب</td> </tr> <tr> <td>۸-۱۲</td> <td>یکشنبه ها طی ترم</td> <td>۱۴</td> <td>آزمون پایان ترم (۲۴ سؤال، هر سؤال ۰/۵ نمره)</td> </tr> <tr> <td>۸-۱۲</td> <td>یکشنبه ها طی ترم</td> <td>۳</td> <td>انجام تکالیف کلاسی</td> </tr> </tbody> </table>	ساعت	تاریخ	نمره	روش	۸-۱۲	یکشنبه ها طی ترم	۱	حضور فعال و منظم در جلسات درس	۸-۱۲	یکشنبه ها طی ترم	۲	ارائه ژورنال کلاب	۸-۱۲	یکشنبه ها طی ترم	۱۴	آزمون پایان ترم (۲۴ سؤال، هر سؤال ۰/۵ نمره)	۸-۱۲	یکشنبه ها طی ترم	۳	انجام تکالیف کلاسی
ساعت	تاریخ	نمره	روش																	
۸-۱۲	یکشنبه ها طی ترم	۱	حضور فعال و منظم در جلسات درس																	
۸-۱۲	یکشنبه ها طی ترم	۲	ارائه ژورنال کلاب																	
۸-۱۲	یکشنبه ها طی ترم	۱۴	آزمون پایان ترم (۲۴ سؤال، هر سؤال ۰/۵ نمره)																	
۸-۱۲	یکشنبه ها طی ترم	۳	انجام تکالیف کلاسی																	

مقررات درس و انتظارات از دانشجویان

- حضور در جلسات کلاس
- مشارکت در بحث و انجام تکالیف کلاسی
- رجوع به منابع معرفی شده
- انجام به موقع تکالیف تعیین شده
- در خصوص غیبت در کلاسها مطابق قوانین آموزشی دانشکده اعمال خواهد شد.

جدول زمان بندی ارائه برنامه درس

جلسه	تاریخ	ساعت	عنوان	مدرس
۱	۱۴۰۴/۱۲/۳	۸-۱۰	تشکل های غیر رسمی و داوطلبانه سالمندان	دکتر اطاقی
۲		۱۰-۱۲	شاخصهای مرتبط با سالمندی سالم، فعال و موفق	دکتر آزادی
۳	۱۴۰۴/۱۲/۱۰	۸-۱۰	آموزش به سالمند و خانواده وی در جهت تغذیه مناسب در دوران سالمندی	دکتر اطاقی
۴		۱۰-۱۲	روشهای ارتقا کیفیت زندگی سالمندان	دکتر آزادی
۵	۱۴۰۴/۱۲/۱۷	۸-۱۰	مقابله با عوامل موثر در کاهش عملکرد ریه سالمندان	دکتر اطاقی
۶		۱۰-۱۲	اصول طراحی، اجرا و ارزشیابی برنامه های فعالیتی و ورزشی ویژه سالمندان	دکتر آزادی
۷	۱۴۰۴/۱۲/۲۴	۸-۱۰	تقویت ارتباطات معناردار و هدفمند سالمندان به ویژه با کودکان و	دکتر اطاقی
۸		۱۰-۱۲	اصول طراحی، اجرا و ارزشیابی برنامه های تفریحی و سرگرمی ویژه سالمندان	دکتر آزادی
۹	۱۴۰۵/۱/۱۶	۸-۱۰	آموزش خانواده مددجوی سالمند در جهت شناخت بهتر و بهبود روابط خود با مددجوی سالمند	دکتر اطاقی
۱۰		۱۰-۱۲	اصول طراحی، اجرا و ارزشیابی برنامه های آموزشی، هنری و فرهنگی ویژه سالمندان	دکتر آزادی
۱۱	ارائه ژورنال کلاب			
۱۲	ارائه ژورنال کلاب			
۱۳	آزمون پایان ترم ۱۴۰۵/۴/۲۱			

* ارائه ژورنال کلاب در تاریخ مقرر توسط دانشجو

* تاریخ امتحان پایان ترم: مطابق تقویم آموزشی دانشکده