



دانشگاه علوم پزشکی بابل

دانشکده پرستاری مامایی فاطمه زهرا (س) رامسر

طرح درس سالمندی سالم و فعال

مشخصات کلی درس

نام رشته: پرستاری سالمندی

مقطع رشته: کارشناسی ارشد ناپیوسته

نام درس: سالمندی سالم و فعال

ساعت و روز کلاس: ۱۲-۱۰ (چهارشنبه) کلاس ۲۰۶

مشخصات استاد مسئول:

نام	نام خانوادگی	رتبه	گروه	دانشگاه	شماره تماس
فاطمه	غفاری	دانشیار	بهداشت جامعه و پرستاری سالمندی	علوم پزشکی بابل	۰۱۱۵۵۲۲۰۵۹۰

آدرس پست الکترونیکی استاد مسئول: ghafarifateme@yahoo.com

مقدمه :

افراد سالمند با مشکلات و چالش های فراوانی مواجه هستند که بسیاری از این مشکلات ریشه در سبک زندگی بهداشتی همچون کاهش تحرک و ضعف مشکلات جسمی و روانی دارند. علاوه بر این تعدادی زیادی از عوامل اجتماعی، جمعیت شناختی و روان شناختی و بیولوژیکی هم وجود دارد که بر وضعیت سالمند فرد سالمند تاثیر می گذارند که در برنامه ریزی های ارتقاء سلامت می بایست مد نظر قرار بگیرند. در این راستا کسب آگاهی و دانش لازم در این واحد درسی در مورد مفاهیم سلامت، سالمندی سالم و فعال (موفقیت آمیز) بصورت دانشجو محوری و بر اساس یادگیری فعال تنظیم شده که منجر به کسب نگرش مثبت در زمینه ارائه راهکار های علمی و عملی در زمینه حفظ و تامین دوره سالمندی با طول عمر همراه با کیفیت زندگی بالا، سلامتی مطلوب، فعالیت و پویایی و شادکامی و موفقیت خواهد گردید.

اهداف و معرفی درس

دانشجو باید بتواند:

۱. سالمندی سالم، سالمندی فعال و سالمندی موفق را تعریف و شاخص های آنها را فهرست کند.
۲. مشخصات و ویژگی های مناطق شهری دوستدار سالمند را بازگو کند.
۳. اصول طراحی، اجرا و ارزشیابی برنامه های فعالیتی و ورزشی ویژه سالمندان را شرح دهد.
۴. اصول طراحی، اجرا و ارزشیابی برنامه های آموزشی، هنری و فرهنگی ویژه سالمندان را توضیح دهد.
۵. اصول طراحی، اجرا و ارزشیابی برنامه های تفریحی و سرگرمی ویژه سالمندان را بازگو کند.
۶. چگونگی تقویت شکل های غیر رسمی و داوطلبانه سالمندان با هدف بهینه سازی استفاده از توانایی ها و ظرفیت های سالمندان و تقویت مشارکت اجتماعی آنها را بیان کند.
۷. چگونگی تقویت ارتباطات معنادار و هدفمند سالمندان بویژه با کودکان و جوانان (در مهد کودک ها و مدارس و...) را شرح دهد.
۸. اصول آموزش به سالمند و خانواده وی در جهت تغذیه مناسب در دوران سالمندی را شرح دهد.
۹. اصول آموزش به خانواده مددجوی سالمند در جهت شناخت بهتر و بهبود روابط خود با مددجوی سالمند را توضیح دهد.
۱۰. چگونگی مقابله با عوامل موثر در کاهش عملکرد ریه سالمندان (سیگار، چاقی، عدم تحرک و...) را شرح دهد.
۱۱. روش های ارتقاء کیفیت زندگی سالمندان را شرح دهید.

2. معرفی مختصر درس:

کسب دانش و آگاهی در مورد شرایط، تمهیدات و پیش نیاز های مطرح در خصوص تحقق دوره سالمندی واجد ویژگی های 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. این درس منجر به کسب دانش، آگاهی و نگرش مثبت در زمینه امکان ارائه راه کارهای عملی و علمی در زمینه حفظ و تامین دوره سالمندی دارای ویژگی و شاخص های طول عمر همراه با سلامتی، فعالیت و پویایی، شادکامی و موفقیت خواهد گردید. در این درس سبک زندگی سالم به عنوان مهمترین عامل فردی و وظیفه سازمان های سیاستگذاری و متولی امور سالمندان در تحقق این هدف مورد تاکید فرار می گیرد. قابل ذکر است که در این درس فراگیران نسبت به موضوعات ارتقاء سلامت در زمینه کار پرستار سالمندی حساس شده و نحوه انجام طراحی، اجرا و ارزشیابی برنامه های ارتقاء سلامت و سبک زندگی سالم را تجربه و تمرین می کنند تا بدین شیوه نحوه برنامه ریزی خدمات بهبود سلامت و کیفیت زندگی سالمند در آنها تقویت شود.

این درس در قالب ۲ واحد (۱/۵ واحد نظری - ۰/۵ واحد کارآموزی) برای دانشجویان کارشناسی ارشد پرستاری سالمندی تدوین شده است. انتظار می رود دانشجویان علاوه بر آشنایی با اصول، مفاهیم و دانش مرتبط با مبحث سالمندی فعال و سالم با مطالعه پیگیرانه و مشارکت فعال در بحث ها و انجام به موقع تکالیف تعیین شده، توانایی به کارگیری مطالب نظری را در عمل کسب نمایند.

اجرا:

از امکانات آموزشی دانشکده مانند ویدئوپروژکتور، برد هوشمند و لب تاب استفاده خواهد شد.

انتظار می رود که دانشجویان پس از مطالعه جلسات درس، ضمن رفع اشکال با استاد درس از طریق ارسال پیام در سامانه نوید و یا حضوری، به کویزهای که در سامانه نوید بارگزاری می شود و یا به صورت حضوری اجرا می شود. (از هر جلسه به تعداد ۲ تا ۳ سوال کوتاه پاسخ و یا چهار گزینه ای طراحی و دانشجو می بایست پاسخ دهد).

منابع درسی دانشجویان (تمامی این منابع در کتابخانه دانشکده موجود می باشد)

مشخصات کتاب شامل عنوان، نویسندگان، مترجمین، انتشارات، سال و نوع چاپ
1. Vincent. John A - The Futures of old age - 2006
2. O'Neill. Patricia A - Caring for the older adult help promotion perspective - 2002
3. Eliopoulos. Charlotte - Gerontological Nursing - 1993
4. Jevon. Philip - Care of the dying and deceased patient a practical guide for nurses - 2010
5. Levkoff. Sue. E - Evidence-based behavioral health practices for older adults - 2006
6. Tolson. Debbie - Evidence informed nursing older people - 2011
7. Lawton. Julia - The dying process patient's experiences of palliative care - 2000
8. Field. Suzanne D - Clinical in geriatric medicine - 2005
9. Eliopoulos. Charlotte - Gerontological nursing - 2005
10. Kaplan - Rehabilitation of stroke - 2003
11. Mainer. Sue e - Gerontological nursing - 2006
12. Touhy . jett - Gerontological nursing & healthy aging - 2014
13. Brent c. Williams - Hospitalists guide to the care of older patients - 2013
14. Iona Murdoch- Geriatric Emergencies - 2015

تقویم کلاس حضوری

عنوان	ارائه نوع محتوا و نحوه	زمان بارگذاری فایل و یا ارائه حضوری	جلسه

سالمندی سالم ، سالمندی فعال و سالمندی موفق را تعریف و شاخص های آنها	پاورپویت، بحث گروهی	۱۴۰۱/۷/۱۶	۱
مشخصات و ویژگی های مناطق شهری دوستدار سالمند	پاورپویت، بحث گروهی	۱۴۰۱/۷/۲۰	۲
اصول طراحی، اجرا و ارزشیابی برنامه های فعالیتی و ورزشی ویژه سالمندان	پاورپویت، بحث گروهی	۱۴۰۱/۷/۲۷	۳
اصول طراحی، اجرا و ارزشیابی برنامه های آموزشی ، هنری و فرهنگی ویژه سالمندان	پاورپویت، بحث گروهی	۱۴۰۱/۸/۴	۴
اصول طراحی ، اجرا و ارزشیابی برنامه های تفریحی و سرگرمی ویژه سالمندان	پاورپویت، بحث گروهی	۱۴۰۱/۸/۱۱	۵
چگونگی تقویت تشکل های غیر رسمی و داوطلبانه سالمندان با هدف بهینه سازی استفاده از توانایی ها و ظرفیت های سالمندان و تقویت مشارکت اجتماعی	سمینار	۱۴۰۱/۸/۱۸	۶
چگونگی تقویت ارتباطات معنادار و هدفمند سالمندان بویژه با کودکان و جوانان (در مهد کودک ها و مدارس و ..)	سمینار	۱۴۰۱/۸/۲۵	۷
اصول آموزش به سالمند و خانواده وی در جهت تغذیه مناسب در دوران سالمندی	سمینار	۱۴۰۱/۹/۲	۸
اصول آموزش به خانواده مددجوی سالمند در جهت شناخت بهتر و بهبود روابط خود با مددجوی سالمند	پاورپویت، بحث گروهی	۱۴۰۱/۹/۹	۹
اصول آموزش به خانواده مددجوی سالمند در جهت شناخت بهتر و بهبود روابط خود با مددجوی سالمند	پاورپویت، بحث گروهی	۱۴۰۱/۹/۱۶	۱۰
چگونگی مقابله با عوامل موثر در کاهش عملکرد ریه سالمندان (سیگار، چاقی، عدم تحرک و...)	سمینار	۱۴۰۱/۹/۲۳	۱۱

روش های ارتقاء کیفیت زندگی سالمندان	پاورپوینت، بحث گروهی	۱۴۰۱/۹/۳۰	۱۲
روش های ارتقاء کیفیت زندگی سالمندان	پاورپوینت، بحث گروهی	۱۴۰۱/۱۰/۷	۱۳

فرم گزارش ژورنال کلاب

نام مقاله:		نویسندگان:	
سال انتشار:		نام مجله:	
ردیف	معیار ارزیابی	نمره (۲نمره)	توضیحات
۱	دانشجو قادر به ارائه مقاله مبتنی بر موضوعات مرتبط با سالمندی سالم، موفق و پویا می باشد. (۵/۰ نمره)		
۲	مقاله انتخاب شده در روز آمد نمودن اطلاعات شرکت کنندگان نقش مهم دارد. (۲۵/۰ نمره)		
۳	مقاله انتخاب شده می تواند در بهبود مهارتهای دانشجویان در ارائه خدمات به سالمندان ساکن جامعه و یا سالمندان مراجعه کننده به day care نقش داشته باشد. (۵/۰ نمره)		
۴	دانشجو قادر به توضیح چگونگی استفاده از نتایج مطالعه در برنامه های آموزش به سالمندان و خانواده های آنها و همچنین ارائه دهندگان خدمات سلامت می باشد. (۲۵/۰ نمره)		
۵	مقاله از مجلات معتبر لاتین و جدید انتخاب شده است. (۵/۰ نمره)		
کل			

فرم ارائه سمینار

ردیف	معیار ارزیابی	نمره (۸ نمره)	توضیحات
۱	موضوع و محتوا پوشش دهنده هدف است. (۲)		
۲	محتوا را با استفاده از جدیدترین منابع در محدوده زمانی تعیین شده به خوبی پوشش داد. (۲)		
۳	تسلط کافی و بیان شیوا و رسا در ارائه مطالب داشت. (۱)		

		توانایی پاسخگویی به پرسش های مطرح شده توسط اساتید و دانشجویان را داشت. (۱)	۴
		ارائه به موقع سمیار کتبی به استاد. (۲)	۵
		کل	

ارزشیابی کلی دانشجو

ردیف	معیار	نمره ۲۰
۱	حضور فعال در کلاس حضوری و شرکت در بحث های گروهی	نمره ۱
۲	ارائه یک ژورنال کلاب (ارائه کتبی و شفاهی یک مقاله انگلیسی مرتبط با سرفصل درس)	نمره ۲
۳	ارائه شفاهی و کتبی یک سمینار	نمره ۸
۴	آزمون پایان ترم	نمره ۹
۵	کل	

برنامه کارآموزی

نام استاد	تاریخ	ساعت	محل کارآموزی
آقای دکتر پورحبیب	۱۴۰۱/۹/۲۷ و ۱۴۰۱/۹/۲۸	۸-۱۲	مرکز مراقبت روزانه رامسر

نام و نام خانوادگی و امضای مسئول درس دکتر فاطمه غفاری