به نام خداوند بخشنده مهربان

دانشگاه علوم پزشکی ارومیه

دانشکده بهداشت

طرح دوره (Course plan)

دوره یا ترم تحصیلی: ۱	**نام و کد درس: خودمراقبتی و سبک زندگی سالم در سالمندان ۱۷۷۳۵۰۲۰**	
پیش نیاز : مبانی سالمندشناسی	**گروه هدف : دانشجویان کارشناسی ارشد سلامت سالمندی**	**تعداد فراگیران : ۷**
تعداد واحد: ۰،۵ واحد نظری و ۰،۵ واحد عملی (دروس اختصاصی اجباری)	**تعداد کل جلسات : ۴ جلسه (۸ ساعت) نظری و ۳ جلسه (۱۷ ساعت) عملی**	**مکان برگزاری کلاس : دانشکده بهداشت**
زمان برگزاری کلاس: چهار شنبه ۱۶:۳۰-۱۴:۳۰	**مدرس و مسئول درس: دکتر فاطمه عادلی راد**	**ایمیل مدرس:**adeli.f@umsu.ac.ir

توصیف درس *(Lesson Description)*

شواهد نشان داده اند که رفتار و سبک زندگی انسان بیشترین سهم و تأثیر را در بین عوامل اساسی تعیین کننده ی سلامت به خود اختصاص داده اند؛ اختلالات رفتاری، ریشه های رفتاری بسیاری از ناخوشی ها و آسیب هایی هستند که سلامت، کیفیت زندگی، اقتصاد و رفاه را در سطوح فرد و جامعه به مخاطره انداخته اند. بر همین اساس، کسب "دانش و مهارت های اساسی در زمینه ی سبک زندگی و خود- مراقبتی" به عنوان راهبردی مهم برای نیل به اهداف ارتقای سلامت جامعه و رفاه اجتماعی، اهمیت زیادی برای افراد سالمند به عنوان یکی از گروه های آسیب پذیر جامعه دارد. درس حاضر در همین راستا طراحی شده است.

اهداف درس

هدف کلی *(Goal)*

کسب دانش و توسعه ی مهارتهای پایه و کاربست آن برای اتخاذ و پایبندی به سبک زندگی و خود-مراقبتی برای حفظ و ارتقای سلامت در سالمندی با رویکرد کل دوران زندگی (life-course approach).

اهداف اختصاصی *(Objectives)*

فراگیر در پایان برنامه آموزشی قادر خواهد بود:

۱. مؤلفه های سبک زندگی سالم در سالمندی، شامل تغذیه مناسب، خواب کافی، فعالیت بدنی منظم و مدیریت وزن، متناسب با شرایط جسمانی و نیازهای سالمن را ارزیابی و آموزش دهد.

۲. مشاوره های رفتاری و مداخلات ارتقا دهنده سلامت روان و مشارکت اجتماعی سالمندان، با تأکید بر ترک مواد و دخانیات و تقویت حمایت روانی از سالمند و مراقب را ارائه کند.

۳. خطرات محیط زندگی سالمندان و راهکارهای ایمن سازی محیط، پیشگیری از سقوط و کاهش حوادث خانگی را شناسایی و ارزیابی کند.

۴. سالمند و مراقب را در زمینه خودمراقبتی بیماری های مزمن و سندرم های شایع سالمندی، با تأکید بر رویکرد دوره زندگی (Life Course

(Approach و تداوم مراقبت توانمند کند.

۵. اصول استفاده ایمن و مبتنی بر شواهد از طب مکمل و جایگزین و مؤلفه های سبک زندگی ایرانی ـ اسلامی در ارتقای سلامت و کیفیت زندگی سالمندان، با توجه به تداخلات احتمالی و ملاحظات ایمنی را تبیین و به کار گیرد.

امکانات و مواد آموزشی *(Educational Resources)*

کتاب، جزوه، کامپیوتر، دیتا ویدئو پروژکتور، پاورپوینت، وایت بورد، عکس، فیلم آموزشی

روش ها و فنون آموزشی *(Educational Methods / Techniques)*

سخنرانی، پرسش و پاسخ، بحث گروهی، بارش افکار، حل مسئله،کار عملی

استراتژی آموزشی *(Educational Strategy)*

فراگیر محور

مقررات کلاسی، تکالیف و تجارب یادگیری *(Rules / Assignments / Learning experiences)*

حضور منظم در کلاس درس، گوش دادن به توضیحات مدرس، مشارکت فعال در بحث های کلاسی، یادداشت برداری در طول برگزاری جلسات آموزشی، مطالعه مطالب ارائه شده، ارائه تکالیف کلاسی، آماده شدن برای ارزشیابی.

تکلیف عملی:

۱- برای بخش عملی، دانشجو موظف است مهارت های مشاوره ای و آموزشی به سالمند و مراقب را در قالب اجرای سناریوهای عملی بالینی ارائه دهد.

ارزیابی دانشجو *(Student Assessment)*

آیتم	نمره
انجام تکلیف عملی	۳
مشارکت کلاسی	۱
امتحان پایان ترم	۱۶
مجموع نمره	**۲۰**

نوع آزمون های میان ترم و پایان ترم: چهارگزینه ای، پاسخ کوتاه و تشریحی

رفرنس و منابع آموزشی *(References)*

1- Scriven A, Ewles L, Parish R. Promoting Health, a Practical Guide. Elsevier, last edition.
2- Gorin SS, Arnold J. Health promotion in practice. John Wiley & Sons, last edition.
3- WHO. Healthy ageing. Practical pointers on keeping well. World Health Organization 2005
4- Gambert SR. Be Fit For Life: A Guide to Successful Aging. Singapore: World Scientific Publishing Co. last edition.
5- Haber, David. Health promotion and aging: practical applications for health professionals. Springer. Last edition.

6- CDC. Preventing Falls: How to Develop Community-based Fall Prevention Programs for Older Adults. USA: Centers for Disease Control and Prevention. Last edition.
7- Cheryl Richardson. (2022). Self-Care for the Wisdom Years: Practical Ways to Celebrate the Mystery and Wonder of Aging.
8- Andrew Weil, (2022). Healthy Aging: A Lifelong Guide to Your Well-Being, Amazon.
9- Robert Levine, (2022). Aging Wisely: Strategies for Baby Boomers and Seniors, Amazon.
10- Edward Thompson Jr. and Lenard Kaye, (2022). A Man's Guide to Healthy Aging: Stay Smart, Strong, and Active, Amazon.
11- Joan Chittister, (2022). The Gift of Years: Growing Older Gracefully, Amaazon.
12- Michael Gurian,.(2022).The Wonder of Aging: A New Approach to Embracing Life After Fifty
۱۳- مجموعه ی بسته های آموزش/توانمندسازی در زمینه ی خود-مراقبتی. انتشارات دفتر آموزش بهداشت و ارتقای سلامت. وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی.

جدول زمان بندی درس *(Schedule)*:

جلسه / هفته	تاریخ برگزاری کلاس	موضوع / محتوای درسی
۱		- تعریف سلامت، ابعاد و تعیین کننده های آن - مفاهیم و اهمیت سبک زندگی، خود- مراقبتی در سالمندان - ارتقاء سلامت سالمندی با رویکرد سبک زندگی سالم ایرانی اسلامی
۲		- سبک زندگی ارتقا دهنده ی سلامت سالمندان و مؤلفه های آن • تغذیه ی سالم در سالمندان (گروه ها و عناصر مختلف غذایی و نقش آنها در سلامت) • عادات و رفتارهای غذایی در سالمندان • بهداشت و ایمنی مواد غذایی در سالمندان • فعالیت بدنی و ورزش در سالمندان • کنترل وزن در سالمندان • اجتناب از سوء مصرف دخانیات، الکل، داروها و موادمخدر در سالمندان • حمایت و مشارکت اجتماعی در سالمندی • ایمنی فضاها و محیط ها و پیشگیری از آسیب و سقوط در سالمندی • خواب در سالمندی
۳		- عوامل غیر رفتاری موثر در بروز بیماری های غیر واگیر (ژنتیک و محیطی) - ملاحظات مهم در استفاده از طب مکمل (Complementary and Alternative Medicine) در سالمندان
۴		- پیشگیری و خود- مراقبتی با رویکرد Life Course در بیماریهای رایج در سالمندان: • بیماری های قلبی و عروقی، بیماریهای تنفسی، اختلالات اسکلتی- عضلانی، اختلالات تعادلی و راه رفتن، بیماریهای مغز و اعصاب، بیماریهای گوارشی، بیماری های متابولیسمی، غدد درون ریز و دیابت، سوانح و حوادث، سرطان ها و اختلالات سیستم ایمنی، بیماریهای رایج حواس (چشم و گوش و لامسه)، اختلالات شناختی، روانی، اجتماعی ، سوء مصرف مواد و دخانیات

۵		- کلاس عملی: آموزش و مشاوره تغذیه، فعالیت بدنی، کنترل وزن و بهداشت خواب در سالمندی
۶		- کلاس عملی: ارزیابی ایمنی محیط، پیشگیری از سقوط، سوانح و ارتقای مشارکت اجتماعی
۷		- کلاس عملی: آموزش خودمراقبتی در بیماری ها و سندروم های شایع
۸		- جمع بندی مطالب بیان شده، رفع اشکالات مربوط به دانشجویان، نقد و بررسی تکالیف عملی
۹		- آزمون پایانی