به نام خداوند بخشنده مهربان

دانشگاه علوم پزشکی ارومیه

دانشکده

طرح دوره (Course plan)

دوره یا ترم تحصیلی: ۱	**نام و کد درس: سلامت گروه های سنی میانسالان و سالمندان ۱۷۶۲۸۱۰۲۶**	
پیش نیاز : آناتومی، فیزیولوژی و آشنایی با معیانه فیزیکی و آژمون های تشخیصی	**گروه هدف : دانشجویان کارشناسی بهداشت عمومی**	**تعداد فراگیران : ۱۷**
تعداد واحد: ۱ واحد نظری و ۱ واحد عملی (دروس اختصاصی اختیاری)	**تعداد کل جلسات : ۸ جلسه نظری و ۳۴ ساعت عملی**	**مکان برگزاری کلاس : دانشکده بهداشت**
زمان برگزاری کلاس: یکشنبه ۸:۳۰-۱۰:۳۰	**مدرس و مسئول درس: دکتر فاطمه عادلی راد**	**ایمیل مدرس:**adeli.f@umsu.ac.ir

توصیف درس *(Lesson Description)*

دانشجویان در این درس با استراتژی های ارتقاء سلامت میانسالان و سالمندان (نحوه ارائه خدمات جامع سلامت محور، کنترل عوامل خطر قابل مداخله، آموزش و توانمندسازی در راستای بهبود رفتار و ارتقاء شیوه زندکی و تقویت خودمراقبتی)، بیماری های دوران میانسالی و سالمندی در زنان و مردان و نحوه کنترل و بیشگیری از آنها آشنا شده و همچنین اطلاعاتی را در زمینه ارزیابی دوره ای شامل گرفتن شرح حال و سوابق پزشکی، معاینات غربالگری، نحوه ارجاع و پیگیری کسب می نمایند.

اهداف درس

هدف کلی(Goal)

هدف این درس آشنایی دانشجویان با برنامه های ارتقاء سلامت میانسالان و سالمندان و نحوه ارائه خدمات جامع سلامت محور با تاکید بر نظام سلامت ایران است.

اهداف اختصاصی(Objectives)

در پایان این درس انتظار می رود دانشجو قادر باشد:

- اصول بهداشت و تامین سلامت سالمندان در دوران سالمندی را تشریح کند.
- عواملی که موجب افزایش طول عمر با کیفیت در سالمندان می شود را نام ببرد.
- تغییرات فیزیولوزیک دوران سالمندی و میانسالی را توضیح دهد.
- بیماریهای شایع و مهم دوران میانسالی و سالمندان را شرح دهد.
- مهمترین مشکلات مرتبط با سلامت در میانسالان و سالمندان را توضیح دهد.

- مهمترین اقدامات وبرنامه های ملی مرتبط با سلامت میانسالان و سالمندان را تشریح کند.

- مهارتهای لازم برای ارائه مراقبت به میاتسالان و سالمندان را بر اساس برنامه های کشوری بکار گیرد.

- کرامت سالمندی را تشریح نماید.

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:

یک ارزیابی جامع سالمندی شامل شرح حال، تن سنجی، بررسی الگوی تغذیه، فعالیت بدنی، فشارخون و عوامل خطر و ثبت نتایج در فرم مراقبت سالمندان و نیز طراحی یک برنامه آموزشی کوتاه برای یک سالمند یا میانسال با تمرکز بر خودمراقبتی، تغذیه سالم، فعالیت بدنی و کنترل عوامل خطر انجام دهد.

ارزیابی دانشجو *(Student Assessment)*

آیتم	نمره
انجام تکلیف عملی	۳
مشارکت کلاسی	۱
امتحان پایان ترم عملی	۶
امتحان پایان ترم	۱۰
مجموع نمره	**۲۰**

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

رفرنس و منابع آموزشی *(References)*

- بسته خدمات نوین سلامت میانسالان و سامانه سیب
- راهنمای فعالیت جسمانی میانسالان در سلامت و بیماری، اداره سلامت میانسالان
- فراهانی، ع. و دیگران. راهنمای بهبود شیوه زندگی سالم در سالمندی (هر جهار جلد). تهران: انتشارات تندیس
- سند ملی سالمندان
- مراقبت های بهداشتی از سالمندان: کتابچه راهنما برای کارکنان مراقبت های اولیه بهداشتی. ترجمه: فرانک تفرشی، شهناز عباس نیا، تهران: انتشارات سازمان بهزیستی کشور
- حاتمی، ح. و دیگران. کتاب جامع بهداشت عمومی. جلد سوم آخرین چاپ

جدول زمان بندی درس *(Schedule)*:

جلسه / هفته	تاریخ برگزاری کلاس	موضوع / محتوای درسی
۱		- تعریف میانسالی و سالمندی - عوامل موثر بر تغییرات جمعیت میانسالی و سالمندی - ویژگی های دوره میانسالی و سالمندی - جالشها و فرصت های سالمندی جمعیت
۲		- فرزندآوری و پیشگیری از ناباروری در میانسالی - سلامت زنان در دوران باروری و یائسگی - خدمات سلامت زنان در یاتسگی و سالمندی - خود مراقبتی در میانسالی و سالمندی
۳		- سرطان های شایع در دوران میانسالی و سالمندی در هر دو جنس و غربالگری آنها
۴		- آشنایی با سندروم های سالمندی (آلزایمر، زخم بستر، فشارخون بالا، دیابت، اختلالات خواب، سقوط، بی اختیاری ادراری، افسردگی)
۵		- آشنایی با اصطلاحات و مفاهیم سالمندی و طب سالمندی - حقوق در سالمندی (ارث، نفقه، قیمومیت)
۶		- پیشگیری از سکته های قلبی و مغزی از طریق خطر سنجی و مراقبت ادغام یافته دیابت، فشارخون بالا و اختلالات چربی های خون - غربالگری اولیه درگیری با مصرف دخانیات، مواد و الکل (در گروه های سنی هدف)
۷		- آزمایش های عمومی و پاراکلینیک تکمیلی و اختصاصی - آشنایی با سند ملی سالمندان سال ۱۳۹۹

۸		- ارزیابی جامع سلامت میانسالان و سالمندان (تن سنجی/ ارزیابی الگوی تغذیه، ارزیابی فعالیت بدنی سلامت روان و سلامت اجتماعی)
۹		- کلاس عملی: برنامه کشوری سلامت میانسالی وسالمندی (نحوه کار با بوکلت جارت میانسالی و سال شامل: معاینات دوردای. نتیجه ارزیابی، طلبقه بندی واقدامات لازم)
۱۰		- کلاس عملی: ارزیابی دوره ای شامل گرفتن شرح حال و سوابق پزشکی
۱۱		- کلاس عملی: آشنایی با نحوه اجرای مراقبت های ادغام یافته سالمندان معاینات غربالگری نحوه ارجاع و پیگیری موارد خاص
۱۲		- کلاس عملی: تمرین های عملی در زمینه تن سنجی و ارزیابی الگوی تغذیه ای ارزیابی فعالیت بدنی و اجرای برنامه ها تمرینی مدیریت و کنترل عوامل خطر مانند دیابت، فشار خون و اختلالات های خون
۱۳		- کلاس عملی: ارزیابی سلامت روان و اجتماعی
۱۴		- کلاس عملی: خود مراقبتی و آموزش خدمات سلامت زنان در یائسگی یانسالان و سالمندان
۱۵		- جمع بندی مطالب بیان شده، رفع اشکالات مربوط به دانشجویان، نقد و بررسی تکالیف عملی
۱۶		- آزمون پایانی