

نام درس: سالمندی سالم و فعال	تعداد و نوع واحد: ۱ واحد تئوری	شماره درس: ۱۰
رشته و مقطع: کارشناسی ارشد پرستاری سالمندی	دانشسکده: پرستاری و مامایی	گروه آموزشی: پرستاری
نام مدرس: رها صالح آبادی	ترم تحصیلی: ۲	سال تحصیلی: ۹۹-۱۳۹۸
تاریخ شروع ترم: ۹۸/۱۱/۱۹	تاریخ پایان ترم: ۹۸/۴/۱۶	تعداد جلسات: ۸ جلسه

□ مقدمه (شرح درس):

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 دانشجوی 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:

آشنایی با مبانی و مفاهیم رایج سلامتی، شاخصها و تعیین کننده های سالمندی سالم، سبک زندگی بهداشتی، رفتارهای بهداشتی، ارتقا سلامت و کیفیت زندگی در سالمندان، و نیز کسب آگاهی و دانش در مورد شرایط، تمهیدات و پیش نیازهای مطرح در خصوص تحقق دوره سالمندی سالم، فعال و موفقیت آمیز بعنوان هدف کلان و راهبردی مورد تاکید سازمان جهانی بهداشت و دیگر مراجع معتبر سیاستگذار ملی و بین المللی و نقش آفرینی پرستاران متخصص در این حوزه می باشد.

□ اهداف اختصاصی درس:

- در پایان دوره از فراگیران انتظار می رود تا قادر باشند:
- شاخصهای مرتبط با سالمندی سالم، فعال و موفق را تعریف و ارائه دهد.
- تعیین کننده های سلامتی، سبک زندگی بهداشتی و روشهای ارتقا کیفیت زندگی سالمندان را تبیین کند.
- مشخصات و ویژگیهای مناطق دوستدار سالمند را توضیح دهد.

- سلامت روانی-اجتماعی و جایگاه اجتماعی سالمندان و نیز ارتباطات اجتماعی آنان با دیگر اقشار جامعه را نقد و تحلیل 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.
- با مفاهیم طب مکمل و جایگزین و بکارگیری آن از سوی سالمندان آشنا شود .
- نقش سلامت و نحوه آموزش خانواده مددجوی سالمند را در فرایند سالمندی سالم و بهبود روابط را توصیف کند.

استراتژی آموزشی (روش های تدریس):

- سخنرانی
- کنفرانس
- بحث گروهی
- وسایل کمک آموزشی: ویدئو پروژکتور، وایت برد
- وظایف و تکالیف دانشجوی: حضور به موقع و منظم، شرکت در بحث گروهی، ارائه تکالیف.
- لازم به ذکر است تدریس به صورت دانشجو محور ارائه خواهد شد مطالب جهت کسب امتیاز کامل می بایستی از فرمت خواسته شده برخوردار باشد

□ نحوه ارزشیابی دانشجو:

- مراحل ارزشیابی: مرحله ای تکوینی
- سمینار کلاسی ۲۵ درصد و بحث گروهی آخرین جلسه ۱۰ درصد = ۳۵ درصد از نمره نهایی
- انجام تکالیف پیشنهاد شده توسط مدرس ۳۵ درصد از نمره نهایی
- حضور فعال و منظم کلاسی ۱۰ درصد از نمره نهایی
- امتحان پایان ترم ۲۰ درصد از نمره نهایی
- نوع امتحان پایان ترم: شفاهی تشریحی چند گزینه ای صحیح و غلط
- جور کردنی

□ منابع:

- Mayer H. Brenna; et al. "Better Elder Care". A Nurse's Guide to Caring for Older Adults". New York: Springhouse Co, Last edition.
- Meridean L. Maasl; et al. "Nursing Care of Older Adults. Diagnoses, Outcomes & Interventions: Mosby Co. Last edition.
- کتب و مقالات معتبر و به روز مربوط به تخصص پرستاری سالمندی . پرستاری توانبخشی

جدول زمان بندی ارائه برنامه درس

جلسه	روز	ساعت	عنوان	مدرس	دانشجو
۱	شنبه ۲	۱۴-۱۶	معارفه و ارائه طرح درس	صالح آبادی	
۲	شنبه ۲	۱۴-۱۶	مفاهیم سالمندی فعال، سالم، موفق و شاخصهای مرتبط با آنها (عوامل ژنتیکی، بیولوژیک، رفتاری،... و سیستمهای اجتماعی سلامتی)	صالح آبادی	
۳	شنبه ۲	۱۴-۱۶	مفهوم کیفیت زندگی و کیفیت زندگی سالم در سالمندان	صالح آبادی	این دو ارائه به جهت قرابت موضوعی، توسط یک نفر به عنوان دو ارائه درسی لحاظ می گردد
۴	شنبه ۲	۱۴-۱۶	رفتارهای بهداشتی، سبک زندگی، عوامل بهبود کیفیت زندگی سالمندان در راستای سالمندی فعال، سالم و موفق. (تغذیه، فعالیت فیزیکی، ...)	صالح آبادی	
۵	شنبه ۲	۱۴-۱۶	ویژگی مناطق شهری "دوستدار سالمند" - سلامت اجتماعی-روانی و جایگاه اجتماعی سالمندان.	صالح آبادی	
۶	شنبه ۲	۱۴-۱۶	تشکل های غیر رسمی و داوطلبانه برای سالمندان و خانواده آنان.	صالح آبادی	
۷	شنبه ۲	۱۴-۱۶	نحوه آموزش خانواده مددجوی سالمند در فرایند سالمندی سالم	صالح آبادی	
۸	شنبه ۲	۱۴-۱۶	بحث گروهی "طب مکمل و جایگزین در سالمندی"	صالح آبادی	گروهی