دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی قزوین

دانشکده پرستاری مامایی

نام درس: خود مراقبتی و سبک زندگی سالم در سالمندان	**تعداد واحد :۱ واحد (۰/۵ واحد نظری- ۰/۵ واحد عملی)**
رشته/مقطع: کارشناسی ارشد سلامت سالمندی	**مدت و زمان ارائه برگزاری: ۹ ساعت نظری- ۱۷ ساعت عملی**
پیش نیاز : مبانی سالمند شناسی	
مدرس: دکتر محدثه صدری **ایمیل مسئول درس** mohadese.sdr.1997@gmail.com	

شرح درس:

شواهد نشان داده اند که رفتار و سبک زندگی انسان بیشترین سهم و تاثیر 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.

اهداف درس

هدف کلی:

هدف این درس، کسب دانش و توسعه ی مهارت های 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) است.

اهداف ویژه:

در پایان این دوره، انتظار می‌رود دانشجویان قادر باشند:

- ✓ تعریف سلامت، ابعاد و تعیین کننده های آن را تبیین کند.
- ✓ مفاهیم و اهمیت سبک زندگی و خود مراقبتی در سالمندان را تشریح کند.
- ✓ سبک زندگی ارتقا دهنده ی سلامت سالمندان ومولفه های آن را بشناسد.
- ✓ تغذیه ی سالم در سالمندان، عادات و رفتار های غذایی، بهداشت و ایمنی مواد غذایی در سالمندان را شرح دهد.
- ✓ اصول فعالیت بدنی و ورزش در سالمندان را تبیین کند.
- ✓ سوء مصرف دخانیات، الکل، دارو ها و مواد مخدر در سالمندان را بشناسد.

- ✓ مفهوم حمایت و مشارکت اجتماعی در سالمندان را تشریح کند.
- ✓ اصول ایمنی فضا ها و محیط ها و پیشگیری از آسیب و سقوط در سالمندی را تبیین کند.
- ✓ عوامل غیر رفتاری موثر در بروز بیماری های غیر واگیر را بشناسد.
- ✓ اصول پیشگیری و خود مراقبتی با رویکرد life course را در بیماری های غیر واگیر بشناسد.
- ✓ اصول پیشگیری و خود مراقبتی با رویکرد life course را در بیماری های واگیر بشناسد.
- ✓ اصول پیشگیری و خود مراقبتی با رویکرد life course را در سوانح و حوادث بشناسد.
- ✓ اصول پیشگیری و خود مراقبتی با رویکرد life course را در اختلالات شناختی، روانی و اجتماعی بشناسد.
- ✓ در خصوص سبک زندگی سالم در سالمندی، به سالمندان و مراقبانشان آموزش دهد.
- ✓ در خصوص سبک زندگی سالم در سالمندی، به سالمندان و مراقبانشان مشاوره دهد.

روش تدریس

- ✓ سخنرانی بازخوردی، بحث و تبادل نظر گروهی، پرسش و پاسخ و خود آموزی (Self- learning)

وظایف دانشجو

- ✓ مشارکت فعال در کلاس درس، انجام به موقع تکالیف و شرکت در جلسات پرسش و پاسخ

شیوه ارزشیابی

- ✓ سیستم ارزشیابی هفتگی Weekly Evaluation System

اهداف سیستم ارزشیابی هفتگی

- ✓ آشنایی دانشجویان با منابع مختلف آموزشی
- ✓ تبدیل روش تدریس از حالت " استاد محور به" دانشجو محور"
- ✓ درک مطالب تدریس به صورت عمیق و پایدار
- ✓ کسب مهارتهای تسهیل گری و پویایی گروه

ساختار اصلی سیستم ارزشیابی هفتگی به شرح زیر می باشد:

۱. معرفی منابع مربوطه توسط استاد

منابع اصلی توسط استاد به همراه موضوعات درسی تمام جلسات آموزشی تا آخر ترم ارائه میشود تا دانشجویان فرصت کافی برای بررسی و تحقیق در موضوعات مربوطه را داشته باشند.

۲. تعیین سرفصل هایی برای مطالعه

در این روش دانشجویان نیز می توانند بطور آزاد منابع مرتبط را معرفی کنند و در کلاس با کمک تسهیل گران نقد و بررسی شود. بنابراین منابع مختلفی در هر جلسه به جای یک منبع کلیشه ای مطرح و بحث میشود و دانشجویان خود را محدود به یک منبع نمی دانند و روحیه تحقیق و جستجو در آنها تقویت میشود.

۳. توضیح و تفسیر مطالب توسط دانشجویان

دانشجویان با بکارگیری عملی مجموعه ای از روش های آموزشی مدرن از جمله بحث گروهی، بیان تجربیات هر فرد در رابطه با موضوع بحث، ایفای نقش، بیان سناریوهای مرتبط با بکارگیری تکنولوژی های آموزشی مناسب به ارائه موضوع می پردازند. دانشجویان بطور فعال با موضوع درگیر میشوند و در واقع شرایط محیط آموزشی به گونه ای هست که فراگیران موضوع مورد بحث را بطور کامل لمس میکنند. با توجه به اینکه موضوع جلسات از قبل مشخص شده و در اختیار دانشجویان هست بنابراین فرصت کافی برای مطالعه و تحقیق فراهم هست همچنین مهارت های استفاده حرفه ای و آکادمیک از وسایل کمک آموزشی با توجه به ماهیت این شیوه آموزشی بطور همزمان با یادگیری افزایش می یابد.

٤. رفع ابهامات توسط تسهیلگر

در هر جلسه آموزشی یکی از دانشجویان بعنوان تسهیلگر گروه عمل میکند و استاد بعنوان تسهیلگر ارشد عمل می نماید و در مواقع نیاز برای رفع ابهامات و هدایت بحث ها مداخله کنند.

٥. جمع بندی مطالب و نتیجه گیری از مباحث در پایان جلسه آموزشی با کمک تسهیلگر ارشد

در پایان جلسه آموزشی با کمک تسهیلگر ارشد موضوعات مطرح شده جمع بندی می شود تا فراگیران به نکات مشترکی دست یابند.

٦. ارزشیابی دانشجویان توسط یکدیگر و استاد

ارزشیابی دانشجویان بطور هفتگی انجام میشود به این گونه که در آخر هر جلسه آموزشی دانشجویان و استاد با توجه به فعالیت هر دانشجو طبق چک لیسات فعالیت هایی که از اول ترم در اختیار دارند مورد ارزشیابی قرار می گیرند

نمره کل ارزشیابی به جای بیست نمره پایان ترم از صد نمره به شرح زیر در نظر گرفته می شود:

۱. حضور و غیاب
۲. خود ارزیابی
۳. ارزیابی همسانان
۴. علاقه به شرکت در بحثهای گروهی، حضور مستمر در جلسات آموزشی اشتیاق به مشارکت در طرح پرسش و پاسخگویی به سوالات و نیز علاقه به یادگیری مفاهیم جدید و آموزش آنها به سایر فراگیران
۵. تهیه و ارسال محتوای آموزشی در موعد مشخص به سایر دانشجویان و تسهیلگر
۶. نحوه ارائه کیفیت محتوای آموزشی و نحوه استفاده از وسایل کمک آموزشی

انتظارات:

- ✓ محتوای آموزشی هر هفته در اختیار دانشجویان قرار خواهد گرفت. انتظار میرود دانشجویان عزیز مطابق طرح درس، قبل از حضور در کلاس مطالب درسی را بدقت مطالعه نمایند و درگروه های کاری و دربحث ها مشارکت فعال داشته باشند.
- ✓ تعداد ساعات مجاز غیبت برای این واحد درسی : طبق آئین نامه های آموزشی مصوب

بارم بندی:

- در طول دوره (انجام تکالیف و سخنرانی) ۴۰%
- حضور فعال در کلاس ۲۰%
- آزمون پایان دوره ۴۰%

منابع اصلی درس:

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.

جدول زمان بندي درس خود مراقبتی و سبک زندگی سالم در سالمندی
نیمسال اول ۴۰۵ ـ ۱۴۰۴

سرفصل مطالب	ساعت ارائه	نحوه ارائه	امکانات مورد نیاز	روش ارزشیابی
جلسه اول : معرفی درس، بیان طرح درس، روش های ارزشیابی و تکالیف مربوط به درس، آشنایی با مفاهیم اولیه سبک زندگی و خود مراقبتی در سالمندی	۲	سخنرانی و پرسش و پاسخ	وایت بورد کامپیوتر ویدیوپروژکتور	سیستم ارزشیابی هفتگی و امتحان پایان دوره
جلسه دوم: سبک زندگی سالم و خودمراقبتی جسمی در سالمندی	۲	سخنرانی تعاملی و پرسش و پاسخ و بحث گروهی	وایت بورد کامپیوتر ویدیوپروژکتور	
جلسه سوم: سبک زندگی سالم و خود مراقبتی روانی در سالمندی	۲	سخنرانی تعاملی و پرسش و پاسخ و بحث گروهی	وایت بورد کامپیوتر ویدیوپروژکتور	
جلسه چهارم: سبک زندگی سالم و خود مراقبتی اجتماعی در سالمندی	۲	سخنرانی تعاملی و پرسش و پاسخ و بحث گروهی	وایت بورد کامپیوتر ویدیوپروژکتور	
جلسه پنجم: ارائه ی پروژه ی عملی	۲	سخنرانی تعاملی و پرسش و پاسخ و بحث گروهی	وایت بورد کامپیوتر ویدیوپروژکتور	

توضیحات پروژه ی عملی:

عنوان پروژه: بسته ی آموزشی جامع سبک زندگی سالم در سالمندی

شرح پروژه: دانشجویان موظف هستند در طول نیمسال تحصیلی یک بسته ی آموزشی جامع برای سالمندان طراحی و تهیه کنند. هدف این پروژه، تمرین در ترجمه دانش تخصصی به زبان ساده و تولید محتوای آموزشی کاربردی برای ارتقای سبک زندگی سالم در دوران سالمندی است. هر دانشجو ابتدا باید یکی از موضوعات اصلی مانند تغذیه سالم، فعالیت بدنی ایمن، بهداشت خواب، مدیریت استرس، پیشگیری از سقوط، خودمراقبتی در بیماری‌های شایع یا طب مکمل را انتخاب کرده و با استفاده از منابع علمی معتبر محتوای آموزشی مناسب سالمندان را تدوین نماید.

اجزای پروژه

۱. کتابچه آموزشی (PDF، حداکثر ۲۰ صفحه ای): شامل مقدمه کوتاه، محتوای اصلی به زبان ساده همراه با تصاویر
۲. پوستر آموزشی (یک صفحه A3 یا A4): طراحی رنگی و جذاب با پیام‌های کلیدی کوتاه و کاربردی، مناسب برای نصب در مراکز سلامت یا انجمن‌های سالمندان.
۳. کلیپ آموزشی (حداکثر ۸ دقیقه، فرمت MP4): محتوای چندرسانه‌ای ساده و گویا شامل تصاویر، اسلاید یا فیلم کوتاه که پیام‌های کلیدی را به شکلی قابل فهم برای سالمندان منتقل کند.