دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی قزوین

دانشکده پرستاری مامایی

نام درس: سالمندی سالم و فعال	**تعداد واحد : ۱/۵ واحد نظری و ۰/۵ واحد کاراموزی**
رشته/مقطع: کارشناسی ارشد پرستاری سالمندی	**مدت و زمان ارائه برگزاری: ۲۶ ساعت نظری و ۲۶ ساعت کاراموزی**
پیش نیاز : بررسی وضعیت سلامت سالمند	
مدرس: دکتر سیده آمنه مطلبی a.motalebi@qums.ac.ir	

معرفی درس

این درس منجر به کسب دانش، آگاهی و نگرش مثبت در زمینه امکان ارائه راهکارهای عملی و علمی در زمینه حفظ و تامین دوره سالمندی دارای ویژگی و شاخصهای 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 نقش و وظیفه سازمان های سیاستگذاری و متولی امور سالمندان در تحقق این هدف مورد تاکید قرار می گیرد.

گیرد.

اهداف درس

هدف کلی:

کسب دانش و اگاهی در مورد شرایط، تمهیدات و پیش نیازهای 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 .

اهداف ویژه:

انتظار می رود در پایان دوره دانشجو قادر باشد:

- ✓ شاخص های مرتبط با سالمندی سالم، فعال و موفق را تعریف و ارائه دهد.
- ✓ تعیین کننده های سلامت، سبک زندگی بهداشتی و سالم و ارتقاء کیفیت زندگی سالمندان را تبیین کند.
- ✓ اصول طراحی، اجرا و ارزشیابی برنامه های فعالیتی و ورزشی ویژه سالمندان را بیان کند.
- ✓ اصول طراحی، اجرا و ارزشیابی برنامه های تفریحی و سرگرمی ویژه سالمندان را شرح دهد.
- ✓ اصول طراحی، اجرا و ارزشیابی برنامه های آموزشی، هنری و فرهنگی ویژه سالمندان را توضیح دهد.
- ✓ نحوه آموزش به سالمند و خانواده وی در جهت تغذیه مناسب دوره سالمندی را بیان کند.

- ✓ روش های مقابله با عوامل موثر در کاهش عملکرد ریه سالمندان(سیگار، چاقی، عدم تحرک و....) را شرح دهد.
- ✓ روش های تقویت ارتباطات معنادار و هدفمند سالمندان بویژه با کودکان و جوانان(در مهدکودک، مدارس،و...) را تبیین کند.
- ✓ نحوه تقویت تشکل های غیر رسمی و داوطلبانه سالمندان با هدف بهینه سازی توانمندیها و ظرفیت های سالمندان و تقویت مشارکت اجتماعی آنان را تبیین کند.
- ✓ روش های اموزش خانواده مددجوی سالمند در جهت شناخت بهتر و بهبود روابط خود با مددجوی سالمند را توضیح دهد.

روش تدریس

- سخنرانی بازخوردی، بحث و تبادل نظر گروهی و یادگیری مبتنی بر تیم (TBL)
- **وظایف دانشجو**

- انجام به موقع تکالیف و شرکت در جلسات پرسش و پاسخ
- ارائه سمینار در زمینه یکی از محورهای اصلی درس

شیوه ارزشیابی

- انجام تکالیف و ارائه در موعد مقرر	%۱۵
- ارائه کنفرانس کلاسی	%۲۰
- شرکت فعال در کلاس یادگیری مبتنی بر تیم (TBL)	%۲۰
- آزمون پایان دوره	%۴۵

منابع فارسی

-جین فارل، پرستاری سالمندی. ترجمه نینا ممیشی، ۱۳۸۸

-چارلوت الیوپولوس، پرستاری سالمندی، ترجمه سیامک قاسمی و همکاران، چاپ اول، ۱۳۹۳

منابع انگلیسی

- ✓ Charlette, Eliopoulo, 2005 .Gerontological Nursing. 6th Ed, Lippincott Wlliams and Wilking
- ✓ Nursing Older Adults, Edited by Jan Reed, Charlotte L. Clarke, Ann Macfarlane, 2012 Mac Graw Hill, Open University Press,.p. 231-272 .
- ✓ Essentials of Gerontological Nursing. Meredith Wallace. New York 2008 Springer Publishing Company. Chapter 7- 8 .
- ✓ Miller CA. 2015 Nursing for wellness in older adults. 7th Ed, Wolter Kluwer
- ✓ Health at Older Ages. David M. Cutler and David A. Wise. , The University of Chicago Press, 2008

- ✓ 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.

کتاب و مقالات معتبر و به روز مرتبط به پرستاری سالمندی در کتابخانه و اینترنت

جدول زمان بندي درس سالمندی سالم و فعال
نیمسال اول ۴۰۵ ـ ۱۳۴۰۴

سرفصل مطالب	ساعت ارائه	نحوه ارائه	امکانات مورد نیاز	روش ارزشیابي
جلسه اول : **آشنایی با اهداف، محتوی درس و روش ارزشیابی و طرح درس**	۲	**سخنرانی و پرسش و پاسخ،**	**وایت بورد** **کامپیوتر** **ویدیوپروژکتور**	**تکلیف**
جلسه دوم : **تعاریف و ارائه شاخص های مرتبط با سالمندی سالم (عوامل ژنتیک، بیولوژیک، رفتاری... و سیستم های اجتماعی سلامتی)**	۲	**سخنرانی و پرسش و پاسخ،**	**وایت بورد** **کامپیوتر** **ویدیوپروژکتور**	**تکلیف**
جلسه سوم و چهارم: **رفتارهای بهداشتی، سبک زندگی، عوامل بهبود کیفیت زندگی سالمندان در فرایند سالمندی موفق**	۴	**سخنرانی و پرسش و پاسخ،**	**وایت بورد** **کامپیوتر** **ویدیوپروژکتور**	**تکلیف**
جلسه پنجم و ششم: **اصول طراحی، اجرا و ارزشیابی برنامه های فعالیتی و ورزشی، تفریحی و سرگرمی، هنری و فرهنگی ویژه سالمندان را بیان کند.**	۴	**سخنرانی و پرسش و پاسخ،**	**وایت بورد** **کامپیوتر** **ویدیوپروژکتور**	**تکلیف**
جلسه هفتم: **نحوه آموزش به سالمند و خانواده وی در جهت تغذیه مناسب دوره سالمندی را بیان کند**	۲	**سخنرانی و پرسش و پاسخ،**	**وایت بورد** **کامپیوتر** **ویدیوپروژکتور**	**تکلیف**
جلسه هشتم: **تقویت تشکل های غیر رسمی و داوطلبانه برای سالمندان وخانواده آنها با هدف بهینه سازی استفاده از توانایی و ظرفیت های سالمندان و تقویت مشارکت اجتماعی آنها**	۲	**سخنرانی و پرسش و پاسخ،**	**وایت بورد** **کامپیوتر** **ویدیوپروژکتور**	**تکلیف**
جلسه نهم: **نقش سلامت خانواده و مراقبین در سلامت عمومی و فعال بودن سالمندان.**	۲	**سخنرانی و پرسش و پاسخ،**	**وایت بورد** **کامپیوتر**	**پرسش**

آموزش خانواده و تقویت ارتباط بین نسلی معنا دار و هدفمند سالمندان				
جلسه دهم: کاهش عملکرد ریه و روش های مقابله با آن در سالمندان	۲	یادگیری مبتنی بر تیم (TBL)	وایت بورد کامپیوتر	پرسش
جلسه یازدهم و دوازدهم: ارائه تکالیف مرتبط با طراحی، اجرا و ارزشیابی برنامه های فعالیتی، ورزشی، تفریحی، سرگرمی، هنری ویژه سالمندان	۴	ارائه بصورت حضوری	وایت بورد کامپیوتر ویدیوپروژکتور	

کاراموزی (۴ روز)

- ✓ آشنایی دانشجویان با منابع ارائه کننده خدمات بهداشتی در جامعه
- ✓ بررسی جامع نیازهای سالمندان مراجعه کننده به مراکز بهداشتی و درمانی و ارائه ان بصورت گزارش کتبی و شفاهی
- ✓ طراحی، اجرا و ارزشیابی برنامه های ورزشی، تفریحی، هنری و سرگرمی ویژه سالمندان
- ✓ ارائه راهکارهای متناسب با هدف بهینه سازی استفاده از توانایی ها و طرفیت سالمندان و تقویت مشارکت آنان در فعالیت های اجتماعی
- ✓ ارائه راهکار مناسب جهت استفاده از توانایی سالمندان در برقراری ارتباط با کودکان (مهد کودک ها- مدارس)
- ✓ برگزاری کلاس های آموزشی در جهت تقویت ارتباط معنی دار و هدفمند با سالمندان