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 سیده آمنه مطلبی **ایمیل مسئول درس** a.motalebi@qums.ac.ir، ammotalebi@yahoo.com	

شرح درس:

واهد نشان می‌دهند که رفتار و سبک زندگی انسان، مهم‌ترین نقش را در میان عوامل تعیین‌کننده سلامت ایفا می‌کنند؛ به‌گونه‌ای که اختلالات رفتاری، ریشه بسیاری از بیماری‌ها و آسیب‌هایی هستند که سلامت، کیفیت زندگی، اقتصاد و رفاه را در سطوح فردی و جامعه‌ای تهدید می‌کنند. بر همین اساس، کسب "دانش و مهارت‌های بنیادین در زمینه سبک زندگی و خودمراقبتی" به‌عنوان راهبردی مهم برای دستیابی به اهداف ارتقای سلامت و رفاه اجتماعی، از اهمیت ویژه‌ای برای سالمندان، به‌عنوان یکی از گروه‌های آسیب‌پذیر جامعه، برخوردار است.

اهداف درس

هدف کلی:

هدف این درس، ارتقای دانش و توسعه مهارت‌های پایه جهت به‌کارگیری اصول سبک زندگی سالم و خودمراقبتی، به‌منظور حفظ و ارتقای سلامت در دوران سالمندی با تأکید بر رویکرد طول دوره 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 و مولفه 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 ۱۰%
- آزمون پایان دوره ۵۰%

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 ۴۰۶ ـ ۱۴۰۵

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.

شرح پروژه عملی

عنوان پروژه: طراحی بسته آموزشی جامع «سبک زندگی سالم در دوران سالمندی»

شرح پروژه:

این پروژه، فرصتی است تا دانشجویان دانش تخصصی خود را از فضای آکادمیک به عرصه کاربردی منتقل کنند. هدف اصلی، توانمندسازی دانشجویان در ترجمه مفاهیم پیچیده علمی به زبانی ساده، جذاب و قابل فهم برای سالمندان است؛ به‌گونه‌ای که محتوای تولیدشده، تأثیر مستقیمی بر ارتقای سبک زندگی این گروه سنی داشته باشد.

هر دانشجو موظف است در طول نیمسال تحصیلی، با انتخاب یکی از محورهای موضوعی زیر و با تکیه بر منابع علمی معتبر، یک بسته آموزشی چندرسانه‌ای و کاربردی طراحی نماید:

- ✓ سبک زندگی و اهمیت آن در دوره سالمندی
- ✓ تغذیه سالم و متعادل در سالمندی
- ✓ فعالیت بدنی ایمن و متناسب با توانایی‌های جسمانی
- ✓ بهداشت خواب و مدیریت اختلالات خواب
- ✓ خودمراقبتی در یکی از بیماری‌های مزمن و شایع سالمندی
- ✓ سوء مصرف دخانیات، الکل، دارو ها و مواد مخدر در دوره سالمندی

خروجی‌های پروژه

۱. کتابچه آموزشی (فایل PDF، حداکثر ۲۰ صفحه)

شامل مقدمه‌ای کوتاه، محتوای علمی به زبان ساده و روان، همراه با تصاویر برای تسهیل درک مطلب

۲.پوستر آموزشی (یک صفحه A3 یا A4)

طراحی بصری جذاب و رنگی با پیام‌های کلیدی کوتاه و کاربردی، مناسب برای نصب در مراکز جامع سلامت، مراکز سالمندان، یا انجمن‌های بازنشستگی

۳. کلیپ آموزشی (حداکثر ۱۰ دقیقه)

تولید محتوای چندرسانه‌ای ساده و گویا شامل اسلایدهای متحرک، تصاویر، فیلم کوتاه یا انیمیشن که پیام‌های آموزشی را به شکلی قابل فهم برای مخاطب سالمند منتقل کند.