دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی قزوین

دانشکده پرستاری مامایی

نام درس: بیماریها و سندرم های شایع سالمندی	**تعداد واحد :۲ واحد (۱/۵ نظری و ۰/۵ کارآموزی)**
رشته/مقطع: کارشناسی ارشد سلامت سالمندی	**مدت و زمان ارائه برگزاری: ۲۶ ساعت نظری، ۲۵ ساعت کارآموزی**
پیش نیاز : ندارد	
مدرسین: دکتر سیده آمنه مطلبی (مسئول درس) و دکتر مریم کرامتکار **ایمیل مسئول درس** a.motalebi@qums.ac.ir، ammotalebi@yahoo.com	

شرح درس:

فرآیند سالمندی یک پدیده طبیعی و فیزیولوژیکی است که با گذشت زمان در تمام افراد رخ می‌دهد. این فرآیند شامل تغییرات تدریجی در عملکرد سیستم‌های بدنی، کاهش ظرفیت‌های جسمی و ذهنی، و تغییرات در تعاملات اجتماعی است. سالمندی به‌خودی‌خود علت بروز بیماری نیست، بلکه عواملی مانند سبک زندگی ناسالم، تغذیه نادرست، کاهش فعالیت بدنی و عوامل ژنتیکی نقش مهمی در افزایش خطر ابتلا به بیماری‌ها و ناتوانی‌ها در این دوران ایفا می‌کنند. در این درس، به بررسی رابطه متقابل بین فرآیند سالمندی و بیماری‌های مزمن و سندرم‌های شایع سالمندی پرداخته می‌شود و راهکارهای مدیریت و پیشگیری از این مشکلات در محیط‌های مختلف مراقبتی مورد بحث قرار می‌گیرد.

هدف کلی:

در این درس، دانشجویان موضوعات مختلف مربوط به اپیدمیولوژی بیماریها و سندرم های مهم و شایع در دوران سالمندی و تاثیر آنها بر زندگی فرد سالمند در محیط های مختلف جامعه، خانه، مراکز نگهداری، مراکز سرپایی و بیمارستان را خواهند شناخت.

❖ اهداف اختصاصي

بعد از پایان دوره، دانشجویان باید بتواند:

- ✓ تظاهرات غیرمعمول یا غیراختصاصی بیماری‌ها در سالمندان را شناسایی کرده و تفاوت آن‌ها با علائم معمول در جمعیت جوان‌تر را توضیح دهند.
- ✓ اصول ارزیابی جامع بالینی را در محیط‌های بستری و مراکز نگهداری توصیف کنند.
- ✓ اصول غربالگری و پیشگیری جامع را در ستینگ‌های مختلف (سرپایی، مراکز بهداشتی-درمانی و منزل) توضیح دهند.
- ✓ رویکردهای نوین در مدیریت بیماری‌ها و سندرم‌های شایع سالمندی را شرح دهند.
- ✓ اصول ارزیابی جامع بالینی و ارزیابی فریلیتی را در سالمندان تشریح کنند.
- ✓ اصول کلی درمان سالمندان را در بیمارستان، بخش اورژانس، قبل، حین و بعد از عمل جراحی، در خانه‌های سالمندان و مراقبت در منزل توضیح دهند.

- ✓ مفهوم آسیب‌پذیری و هم‌ابتلایی چندگانه را در سالمندان تعریف کرده و تأثیر آن‌ها بر سلامت و کیفیت زندگی را تحلیل کنند.
- ✓ تغییرات هورمونی مرتبط با منوپوز و آندروپوز را توضیح دهند و تأثیر آن‌ها بر سلامت جسمی و روانی سالمندان را شناسایی کنند.
- ✓ انواع سالمندآزاری را شناسایی کرده و راهکارهای پیشگیری و گزارش‌دهی را توضیح دهند.
- ✓ اپیدمیولوژی، تظاهرات بالینی، عوارض، روشهای پیشگیری، تشخیص و درمان بیماری‌های شایع سالمندی (استروک، پارکینسون، استئوآرتریت، پوکی استخوان، انواع شکستگی ها بویژه شکستگی لگن/هیپ, بیماری های عروق کرونر، نارسایی قلبی، پر فشاری خون، دیابت، بیماریهای مزمن انسدادی ریه ((COPD، سرطان های شایع در دوران سالمندی، اختلالات خواب، کم خونی، هیپرتروفی خوش خیم پروستات) را تشریح کنند.
- ✓ اپیدمیولوژی، تظاهرات بالینی، عوارض، ارکان پیشگیری، تشخیص و درمان سندرم‌های شایع سالمندی (دلیریوم، مشکلات شناختی و دمانس, زمین خوردن ، اختلالات تعادل و راه رفتن، یبوست، زخم بستر، سوئ تغذیه، بی اختیاری ادرار و مدفوع، سرگیجه و سنکوپ و فرتوتی)را توضیح دهند.

<u>روش تدریس</u>

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

<u>وظایف دانشجو</u>

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

<u>شیوه ارزشیابی</u>

- ✓ 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 هم 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%

کارآموزی: ۵ روز در ستینگهای مراکز جامع سلامت و مراکز روزانه سالمندی

- انجام ارزیابی های جامع بالینی
- انجام غربالگری ها در سالمندان
- انجام ارزیابی جامع سالمندان از نظر فرتوت/frailty
- انجام ارزیابی موارد سالمندازاری
- تعیین و غربالگری موارد ابتلا به سندرم های سالمندی

منابع :

۱. سندرم های شایع سالمندی ، بر اساس منابع طب سالمندان و سالمند شناس. ۱۴۰۰. مهدیه اسماعیلی و همکاران . انتشارات دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی

۲. چارلوت الیوپولوس، پرستاری سالمندی، ترجمه سیامک قاسمی و همکاران، چاپ اول، آخرین ویرایش

منابع انگلیسی

1. Williams B, Anna Chang A, Landefeld, CS, Ahalt C, Conant R, Chen H. Current Diagnosis and Treatment: Geriatrics. McGraw-Hill Education. Last edition

2. Fillit HM, Rockwood K, JB Young JB. Brocklehurst's Textbook of Geriatric Medicine and Gerontology. Elsevier Health Sciences. Last edition

3. Halter JB, Joseph G. Ouslander JG, Studenski S, Kevin P. High KP, Asthana S, Mark A. Supiano MA, Ritchie CS. Hazzard's Geriatric Medicine and Gerontology. McGraw Hill Education. Last edition
4. Bowker L, Price J, Smith S. Oxford Handbook of Geriatric Medicine, Oxford University Press, UK. Last edition
5. Eman Jasim Mohammed Al- Akkam, Zahraa Hussam eldin Ismaeel,Entidhar Jasim Mohammed,.(2020). Common Geriatric Syndromes in Elderly Patients, Attending Geriatric Clinic in Medical City.
6. Silver Book II: Geriatric syndromes, 2021, British geriatric society, improving health care for older people

نیمسال دوم ۴۰۴ - ۱۳۴۰۳

سرفصل مطالب	ساعت ارائه	نحوه ارائه	امکانات مورد نیاز	روش ارزشیابی
جلسه اول : معرفی درس، بیان طرح درس، تشریح سیستم ارزشیابی هفتگی و تکالیف مربوط به درس،	۲	سخنرانی تعاملی و پرسش و پاسخ و بحث گروهی	وایت بورد کامپیوتر ویدیوپروژکتور	سیستم ارزشیابی هفتگی و امتحان پایان دوره
جلسه دوم: تظاهرات غیرمعمول یا غیراختصاصی بیماری‌ها در سالمندان و اصول ارزیابی جامع بالینی در محیط‌های بستری و مراکز نگهداری	۲			
جلسه سوم: اصول غربالگری و پیشگیری جامع در ستینگ‌های مختلف و آسیب‌پذیری و هم‌ابتلایی چندگانه در سالمندان و تأثیر آن‌ها بر سلامت و کیفیت زندگی آنان	۲			
جلسه چهارم*: اپیدمیولوژی، تظاهرات بالینی، عوارض، روشهای پیشگیری، تشخیص و درمان استروک و پارکینسون،	۲			
جلسه پنجم*: دلیریوم، مشکلات شناختی و دمانس	۲			
جلسه ششم: زمین خوردن، اختلالات تعادل و راه رفتن و انواع	۲			

شکستگی ها بویژه شکستگی لگن/هیپ,				
جلسه هفتم: پر فشاری خون و سرگیجه و سنکوپ	۲			
جلسه هشتم: بیماری های عروق کرونر، نارسایی قلبی،	۲			
جلسه نهم: دیابت و بیماریهای مزمن انسدادی ریه COPD	۲			
جلسه دهم*: سرطان های شایع در دوران سالمندی، اختلالات خواب و کم خونی،	۲			
جلسه یازدهم: زخم بستر، بی اختـ ـیاری ادرار و مدفوع و هیپرتروفی خوش خیم پروستات،	۲			
جلسه دوازدهم: سالمندآزاری، انواع آن و راهکارهای پیشگیری و گزارش‌دهی آن	۲			

*** جلسات ستاره دار مربوط به مباحث خانم دکتر کرامتکار می باشد.**