



فرم تنظیم طرح درس (طرح دوره)

نام درس: بهداشت سالمندان
رشته تحصیلی فراگیران: بهداشت خانواده
مقطع: کاردانی
ترم: ۱
نیمسال تحصیلی: دوم ۹۴-۹۵
تعداد واحد: یک واحد نظری
پیش نیازهای درس: ندارد
محل ارائه:

تاریخ خاتمه کلاس: ۱۳۹۵/۳/۲۰

تاریخ شروع کلاس: ۱۳۹۴/۱۱/۱۰

مراحل ارزشیابی
فعالیت دانشجویان در کلاس ۵ درصد از نمره نهایی
حضور منظم در کلاس درس ۱۰ درصد
امتحان میان ترم ۳۰ درصد از نمره نهایی
تکالیف درسی ۵ درصد از نمره نهایی
امتحان پایان ترم ۵۰ درصد از نمره نهایی

نوع امتحان میان ترم : شفاهی □ تشریحی ■ چند گزینه ای ■ صحیح و غلط □ جور کردنی
نوع امتحان پایان ترم : شفاهی □ تشریحی ■ چند گزینه ای ■ صحیح و غلط □ جور کردنی

وسایل کمک آموزشی مورد نیاز: ویدئو پروژکتور و مژیک و تخته وایت برد

شرحی از درس:
با توجه به اینکه امید به زندگی در کلیه کشورها و همچنین ایران افزایش یافته است و ترکیب سنی جمعیت رو به سالمندی است دانشجویان با تعریف و جمعیت شناسی و عوامل موثر بر تغییرات هرم سنی آشنا خواهد شد و تغییرات فیزیولوژیک و پاتولوژیک و اپیدمی بیماریهای شایع و عوامل موثر بر آن جهت بهبود کیفیت زندگی سالمندان را فرا خواهد گرفت .

هدف کلی درس:
آشنایی با اصول بهداشت در دوران سالخوردگی و تامین سلامتی سالمندان و درک عواملی که موجب افزایش طول عمر و در نتیجه افزایش جمعیت سالخورده می گردد.

- ۱- تعریف سالمندی
- ۲- جمعیت شناسی و تغییرات هرم سنی در ایران و جهان
- ۳- عوامل موثر بر تغییرات جمعیت سالمندان در جامعه
- ۴- تغییرات فیزیولوژیک و آناتومیک سالمندان
- ۵- اپیدمیولوژی بیماریهای شایع جسمانی و روانی در سالمندان
- ۶- مراقبت از سالمندان
- ۷- پیری زود رس - عوامل مهم در طولانی کردن عمر
- ۸- پیشگیری از بیماریهای دوران سالمندان از دوران کودکی و جوانی
- ۹- عوامل موثر بر افزایش کیفیت زندگی سالمندان
- ۱۰- تغذیه در سالمندان
- ۱۱- فعالیت های فیزیکی و اجتماعی در سالمندان
- ۱۲- اوقات فراغت و بازنشستگی در سالمندان

روش تدریس

با استفاده از پاور پوینت و در موارد لازم مازیک و تخته، مطالب به صورت سخنرانی ارائه می گردد. اطلاعات قبلی دانشجویان با ذکر چند سوال قبل از شروع درس سنجیده می شود.

منابع اصلی تدریس درس مورد نظر:

منابع :

- ۱- مقصودنیا، شهربا نو - بهداشت سالمندان و مراقبت های بهداشتی اولیه در سالمندان - چاپ مهدیه، ناشر دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی ۱۳۹۲
- ۲- حاتمی حسین - کتاب جامع بهداشت عمومی، تالیف اساتید دانشگاههای علوم پزشکی، جلد سوم ۱۳۹۲
- ۳- خوشبین سهیلا - راهنمای بهبود شیوه زندگی سالم در دوره سالمندی، نوبت چاپ سوم، چاپ کبریا، ۱۳۸۷

فرم تنظیم طرح درس

جلسه اول

عنوان هدف کلی (مبحث): تعریف سالمندی

اهداف اختصاصی:

دانشجو باید بتواند

- ۱- دوره سالمندی را تعریف کند.
- ۲- سالخوردگی طبیعی، پیری و بیماری، پیری زودرس را تعریف کند
- ۳- سن سالمندی در ایران و جهان را بشناسد.
- ۴- جایگاه سالمندی در ایران و جهان را بشناسد.
- ۵- تعریف و تقسیم بندی سالمندان از نظر سازمان بهداشت جهانی تعریف کند.

حیطه: شناختی ■ عاطفی ■ روانی حرکتی □

روش آموزشی:

با استفاده از پاور پوینت و در موارد لازم مازیک و تخته، مطالب به صورت سخنرانی ارائه می گردد. اطلاعات قبلی دانشجویان با ذکر چند سوال قبل از شروع درس سنجیده می شود. وسیله کمک آموزشی: پاورپوینت، ویدئو پروژکتور و مازیک و تخته وایت برد

*جلسه دوم

عنوان هدف کلی (مبحث): تقسیم بندی سالمندان از نظر سنی

اهداف اختصاصی:

دانشجو باید بتواند:

- ۱- میانسالان را تعریف کند
- ۲- سالمندان جوان را از نظر شرایط سنی و وضعیت جسمی، روانی، اجتماعی تعریف کند.
- ۳- سالمندان پیر را شناخته و مهمترین چالشهای را در این دوره سنی بیان کند.
- ۴- دوره کهن سالی را تعریف نموده و نحوه تعامل با سالمندان این دوره بیان کند.

حیطه: شناختی ■ عاطفی ■ روانی حرکتی ■

روش آموزشی:

با استفاده از پاور پوینت و در موارد لازم مازیک و تخته، مطالب به صورت سخنرانی ارائه می گردد. قسمتی از مطلب که از پیش تعیین شده توسط یکی از دانشجویان ارائه می گردد. اطلاعات قبلی دانشجویان با ذکر چند سوال قبل از شروع درس سنجیده می شود. وسیله کمک آموزشی: ویدئو پروژکتور و مازیک و تخته وایت برد

جلسه سوم

عنوان هدف کلی (مبحث): علل سالمند شدن جمعیت ها و جمعیت شناسی و تغییرات هرم سنی در ایران و جهان

اهداف اختصاصی:

دانشجو باید بتواند:

- ۱- فرضیه ژنتیک را به عنوان یکی از فرضیات سالمند شدن جمعیتها توضیح دهد.

- ۲- فرضیه های آسیب ، تحلیل روانی و فرضیه شناختی را بیان داشته و نظریه معتقدان این فرضیه را تشریح کند .
- ۳- از فرضیه اجتماعی و فرهنگی و نیز فرضیه بیولوژیک به عنوان تئوریهای مطرح در علل سالمند شدن جمعیتها را آگاهی داشته و آنها را تشریح نماید .
- ۴- تغییرات هرم سنی در ایران و جهان را توضیح دهد .

حیطه : شناختی ■ عاطفی ■ روانی حرکتی ■

روش آموزشی:

با استفاده از پاور پوینت و در موارد لازم مازیک و تخته، مطالب به صورت سخنرانی ارائه می گردد. قسمتی از مطلب که از پیش تعیین شده توسط یکی از دانشجویان ارائه می گردد. اطلاعات قبلی دانشجویان با ذکر چند سوال قبل از شروع درس سنجیده می شود. وسیله کمک آموزشی: ویدئو پروژکتور و مازیک و تخته وایت برد

جلسه چهارم :

عنوان هدف کلی(مبحث): تغییرات فیزیولوژیک و آناتومیک سالمندان

اهداف اختصاصی:

دانشجو باید بتواند:

- ۱- تغییرات سلولی ، تنظیم درجه حرارت و سیستم ایمنی را در سالمندان بررسی نموده و توضیح دهد .
- ۲- وضعیت دستگاه قلبی - عروقی - تنفسی گوارش و دستگاه ادراری را بخوبی شناخته و تفاوت وضعیت جسمی سالمندان با میانسالان و جوانان را تشریح کند .
- ۳- عملکرد جنسی سالمندان و وضعیت اسکلتی عضلانی آنها را بیان کند .
- ۴- تفاوت تغییرات جسمی و شرایط رو به ضعف تواناییهای جسمی را در دورههای مختلف سالمندی (سالمندان جوان ، سالمند، کهنسالان) شناخته و به خوبی تشریح نماید .

حیطه : شناختی ■ عاطفی ■ روانی حرکتی □

روش آموزشی:

با استفاده از پاور پوینت و در موارد لازم مازیک و تخته، مطالب به صورت سخنرانی ارائه می گردد. قسمتی از مطلب که از پیش تعیین شده توسط یکی از دانشجویان ارائه می گردد. اطلاعات قبلی دانشجویان با ذکر چند سوال قبل از شروع درس سنجیده می شود. وسیله کمک آموزشی: ویدئو پروژکتور و مازیک و تخته وایت برد

جلسه پنجم: اپیدمیولوژی بیماریهای شایع جهانی و روانی در سالمندان

اهداف اختصاصی:

دانشجو باید بتواند:

- ۱- تغییرات رو به ضعف عملکرد روانی سالمندان را توضیح دهد .
- ۲- اختلالات حواس، هوش و یادگیری را در دوران سالمندی شناخته و علل گسترش آنها را با افزایش سن شرح نماید .
- ۳- موارد اپیدمیولوژیک بیماریهای شایع جسمی و روانی را بیان نماید .

حیطه : شناختی ■ عاطفی ■ روانی حرکتی □

روش آموزشی:

با استفاده از پاور پوینت و در موارد لازم مازیک و تخته، مطالب به صورت سخنرانی ارائه می گردد. قسمتی از مطلب که از پیش تعیین شده توسط یکی از دانشجویان ارائه می گردد. اطلاعات قبلی دانشجویان با ذکر چند سوال قبل از شروع درس سنجیده می شود. وسیله کمک آموزشی: ویدئو پروژکتور و مازیک و تخته وایت برد

جلسه ششم

- عنوان هدف کلی(مبحث): ادامه : مراقبت از سالمندان

اهداف اختصاصی:

دانشجو باید بتواند:

- ۱- خانه و سرای سالمندان را شناخته و شرایط ، چالشها و مشکلات و فرصتهای حضور سالمندان را در این خانه ها بیان کند .
- ۲- انتظارات سالمندان از خانواده، بستگان، دوستان و جامعه را شناسایی نموده، ارتباط متقابل جامعه و سالمند را بیان کند .
- ۳- آنچه موجب آزار سالمندان می شود را تعریف نموده راه حل ارائه نماید .

حیطه : شناختی ■ عاطفی ■ روانی حرکتی ■

روش آموزشی:

با استفاده از پاور پوینت و در موارد لازم مازیک و تخته، مطالب به صورت سخنرانی ارائه می گردد.

قسمتی از مطلب که از پیش تعیین شده توسط یکی از دانشجویان ارائه می گردد. اطلاعات قبلی دانشجویان با ذکر چند سوال قبل از شروع درس سنجیده می شود. وسیله کمک آموزشی: ویدئو پروژکتور و مازیک و تخته وایت برد

جلسه هفتم

عنوان هدف کلی (مبحث): پیری زودرس و عوامل مهم در طولانی کردن عمر

اهداف اختصاصی:

دانشجو باید بتواند:

- ۱- پیری زودرس را تعریف نموده و عوامل مهم موجود آن را بیان کند.
- ۲- عواملی که باعث افزایش امید به زندگی و طولانی کردن عمر می شود را شناخته توضیح دهد.
- ۳- نقش عوامل ارثی و محیطی را در پیری زودرس و طولانی شدن عمر را بیان نماید.

حیطه : شناختی ■ عاطفی □ روانی حرکتی □

روش آموزشی:

با استفاده از پاور پوینت و در موارد لازم مازیک و تخته، مطالب به صورت سخنرانی ارائه می گردد. قسمتی از مطلب که از پیش تعیین شده توسط یکی از دانشجویان ارائه می گردد. اطلاعات قبلی دانشجویان با ذکر چند سوال قبل از شروع درس سنجیده می شود. وسیله کمک آموزشی: ویدئو پروژکتور و مازیک و تخته وایت برد

جلسه هشتم

عنوان هدف کلی (مبحث): پیشگیری از بیماریهای دوران سالمندی از دوران کودکی و جوانی

اهداف اختصاصی:

دانشجو باید بتواند:

- ۱- نقش عوامل موثر در پیری را شناخته نسبت به پیشگیری ان اقدام کند.
- ۲- سطوح سه گانه پیشگیری را تشریح نموده و نقش هر یک در جلوگیری از بیماریهای دوران سالمندی، بیان نماید
- ۳- علایم رو به گسترش دوران کودکی و نوجوانی که در دوران سالمندی به شکل بیماری بروز می کند را شناخته و شرح دهد.

حیطه : شناختی ■ عاطفی ■ روانی حرکتی □

روش آموزشی:

با استفاده از پاور پوینت و در موارد لازم مازیک و تخته، مطالب به صورت سخنرانی ارائه می گردد. قسمتی از مطلب که از پیش تعیین شده توسط یکی از دانشجویان ارائه می گردد. اطلاعات قبلی دانشجویان با ذکر چند سوال قبل از شروع درس سنجیده می شود. وسیله کمک آموزشی: ویدئو پروژکتور و مازیک و تخته وایت برد

جلسه نهم

عنوان هدف کلی (مبحث): عوامل موثر بر افزایش کیفیت زندگی سالمندان

اهداف اختصاصی:

دانشجو باید بتواند:

- ۱- نقش تغذیه صحیح و سالم را در افزایش کیفیت زندگی سالمندان شرح دهد.
- ۲- تاثیر فعالیتهای فیزیکی و اجتماعی متناسب با سن سالمندان را در پیشگیری از بیماریهای جسمی و روانی خصوصاً افسردگی را بیان نماید.
- ۳- دوران بازنشستگی را شرح داده و نحوه استفاده صحیح سالمندان از اوقات فراغت دوران بازنشستگی شرح دهد.

حیطه : شناختی ■ عاطفی □ روانی حرکتی □

روش آموزشی:

با استفاده از پاور پوینت و در موارد لازم مازیک و تخته، مطالب به صورت سخنرانی ارائه می گردد. قسمتی از مطلب که از پیش تعیین شده توسط یکی از دانشجویان ارائه می گردد. اطلاعات قبلی دانشجویان با ذکر چند سوال قبل از شروع درس سنجیده می شود. وسیله کمک آموزشی: ویدئو پروژکتور و مازیک و تخته وایت برد