

نام و کد درس: خود مراقبتی-۲۰

رشته و مقطع تحصیلی: کارشناسی ارشد- سلامت سالمندی

ترم: دوم

نیمسال: دوم روز و ساعت برگزاری:

محل برگزاری: دانشکده بهداشت و مراکز جامع خدمات سلامت

تعداد و نوع واحد (نظری / عملی): ۱ واحد- نیم واحد نظری و نیم واحد عملی

دروس پیش نیاز: مبانی سالمندشناسی- کد ۱۱

مدرس: دکتر خورشید مبصری

نکات مهم:

* محتوای آموزشی هفته آینده 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 در گروه‌های کاری و در بحث‌ها مشارکت فعال داشته باشند. آمادگی قبلی منجر به یادگیری عمیق‌تر و مشارکت بهتر دانشجویان در کلاس خواهد گردید.

***سیاست مسئول دوره در مورد برخورد با غیبت و تاخیر دانشجویان در کلاس درس: گزارش به اداره آموزش**

نحوه ارزشیابی دانشجویان و بارم مربوط به هر ارزشیابی:

الف) در طول دوره (کوئیز، تکالیف): ۱۵ درصد

ب) پایان دوره: امتحان کتبی و کار عملی (در مراکز جامع سلامت) ۷۵ درصد نمره

ج) حضور موثر در کلاس: ۱۰ درصد

تعداد ساعات مجاز غیبت برای این واحد درسی: طبق آئین نامه‌های آموزشی مصوب

حداقل نمره قبولی برای این درس: بر اساس کوریکولوم

تعداد ساعات مجاز غیبت برای این واحد درسی : طبق آئین نامه های آموزشی مصوب

جلسه اول (نظری)

معرفی و آشنایی با مفاهیم مرتبط با سبک زندگی

اهداف اختصاصی	حیطه های اهداف	فعالیت استاد	فعالیت دانشجو	عرصه یادگیری	زمان	رسانه کمک آموزشی	روش ارزیابی
انتظار می رود در پایان جلسه دانشجو بتواند: ۱- تعریف سلامت، ابعاد و تعیین کننده های آن را تبیین نماید. مفاهیم و اهمیت سبک زندگی، خود مراقبتی در سالمندان را شرح دهد. سبک زندگی ارتقا دهنده سلامت سالمندان و مولفه های آن را نقد و بررسی نماید.	شناختی روانی حرکتی	سخنرانی و کار عملی مشارکتی در کلاس	شرکت فعال در کلاس و مشارکت در بحث و کار عملی	کلاس درس	۱/۳۰ ساعت	تهیه اسلاید- استفاده از ویدیو پروژکتور و برنامه PowerPoint -استفاده از محتوای الکترونیکی آنلاین	ارزیابی هفتگی، میان ترم و پایان ترم

جلسه دوم (نظری)

تغذیه سالم و کنترل وزن در سالمندان

اهداف اختصاصی	حیطه های اهداف	فعالیت استاد	فعالیت دانشجو	عرصه یادگیری	زمان	رسانه کمک آموزشی	روش ارزیابی
انتظار می رود در پایان جلسه دانشجو بتواند: ۱- فاکتورهای تاثیرگذار بر وضعیت تغذیه ای که مرتبط با سالمندی هستند را بشناسد. ۲- نیازهای تغذیه ای سالمندان را شرح بدهد. ۳- ایمنی و انتخاب های سالم مواد غذایی را براساس استانداردهای بین المللی در دوران سالمندی نقد و بررسی نماید. ۴- مدیریت وزن در دوران سالمندی را شرح دهد. ۵- کاهش وزن و علل و مدیریت آن در دوران سالمندی را بشناسد.	شناختی و عاطفی	ارایه دانشجویان و کار گروهی مشارکتی	شرکت فعال در کلاس و مشارکت در بحث	کلاس درس	۱/۳۰ ساعت	تهیه اسلاید- استفاده از ویدیو پروژکتور و برنامه PowerPoint- استفاده از محتوای الکترونیکی آنلاین	ارزیابی هفتگی، میان ترم و پایان ترم

جلسه سوم (نظری)

فعالیت بدنی و ورزش در دوران سالمندی

اهداف اختصاصی	حیطه های اهداف	فعالیت استاد	فعالیت دانشجو	عرصه یادگیری	زمان	رسانه کمک آموزشی	روش ارزیابی
انتظار می رود در پایان جلسه دانشجو بتواند: ۱- فعالیت بدنی را تعریف کند. ۲- مقدار فعالیت فیزیکی توصیه شده توسط سازمان بهداشت جهانی برای سالمندان را شرح دهد. ۳- مقدار فعالیت فیزیکی توصیه شده توسط سازمان بهداشت جهانی برای سالمندان با شرایط مزمن به چه صورت می باشد؟ ۴- تفاوت فعالیت ورزشی با شدت کم و زیاد را با دید سالمندی بداند. ۵- خطرات سبک زندگی نشسته را شرح دهد. ۶- برنامه ریزی فعالیت ورزشی مناسب سالمندان را مرحله به مرحله به صورت عملی انجام دهد.	شناختی- روانی حرکتی	سخنرانی و عملی مشارکتی	شرکت فعال در کلاس و مشارکت در بحث و کار عملی	کلاس درس	۱/۳۰ ساعت	تهیه اسلاید- استفاده از ویدیو PowerPoint -استفاده از محتوای الکترونیکی آنلاین	ارزیابی هفتگی، میان ترم و پایان ترم

جلسه چهارم (نظری)

سقوط در سالمندان، شناسایی و پیشگیری از آن

اهداف اختصاصی	حیطه های اهداف	فعالیت استاد	فعالیت دانشجو	عرصه یادگیری	زمان	رسانه کمک آموزشی	روش ارزیابی
انتظار می رود در پایان جلسه دانشجو بتواند: ۱- اهمیت پیشگیری از افتادن را بداند. ۲- با شاخص های شناسایی و پیشگیری از سقوط آشنا شود. ۳- استانداردهای اصلاح منزل برای پیشگیری از سقوط را شرح دهد.	شناختی	سخنرانی مشارکتی	شرکت فعال در کلاس و مشارکت در بحث	کلاس درس	۱/۳۰ ساعت	تهیه اسلاید- استفاده از ویدیو پروژکتور و برنامه PowerPoint -استفاده از محتوای الکترونیکی آنلاین	ارزیابی هفتگی، میان ترم و پایان ترم

جلسه پنجم (نظری)

پیشگیری و خودمراقبتی با رویکرد life course در بیماری های رایج در سالمندان

اهداف اختصاصی	حیطه های اهداف	فعالیت استاد	فعالیت دانشجو	عرصه یادگیری	زمان	رسانه کمک آموزشی	روش ارزیابی
انتظار می رود در پایان جلسه دانشجو بتواند: ۱- با خودمراقبتی در بیماری های قلبی عروقی آشنا شود. ۲- با خودمراقبتی در بیماری های تنفسی آشنا شود. ۳- با خود مراقبتی در بیماری های شایع عضلانی اسکلتی مثل آرتروز آشنا شود. ۴- با خودمراقبتی در سالمندان با اختلالات گوارشی آشنا شود. ۵- یک برنامه خودمراقبتی برای یکی از بیماری های فوق و یا بیماری های دیگر شایع در سالمندان طراحی کند.	شناختی، عاطفی	سخنرانی مشارکتی	شرکت فعال در کلاس و مشارکت در بحث	کلاس درس	۱/۳۰ ساعت	تهیه اسلاید- استفاده از ویدیو پروژکتور و برنامه PowerPoint- استفاده از محتوای الکترونیکی آنلاین	ارزیابی هفتگی، میان ترم و پایان ترم

جلسه ششم تا هشتم (عملی)

آموزش و مشاوره به سالمند و مراقبش در مورد رفتارهای صحیح خودمراقبتی

اهداف اختصاصی	حیطه های اهداف	فعالیت استاد	فعالیت دانشجو	عرصه یادگیری	زمان	رسانه کمک آموزشی	روش ارزیابی
کار عملی هر آنچه در جلسات نظری تدریس شده است. واحد عملی بعد از هماهنگی با مرکز بهداشت استان، با حضور دانشجویان در مراکز بهداشتی و آموزش سالمندان و مراقبینشان تکمیل خواهد شد. در انتهای جلسات آموزشی، پکیج خودمراقبتی به سالمند و مراقبش تحویل داده خواهد شد.	روانی - حرکتی	تدریس فعال دانشجویان با تسهیل گری استاد	شرکت فعال در آموزش	مراکز جامع خدمات سلامت	۱/۳۰ ساعت	ویدیو پرژکتور، اسلاید	ارزیابی هفتگی، میان ترم و پایان ترم (DOPS)

- 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- Gamber 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

۱۳- مجموعه ی بسته های آموزش/توانمندسازی در زمینه ی خود-مراقبتی. انتشارات دفتر آموزش بهداشت و ارتقای سلامت. وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی.

