

## طرح درس ( Plan Lesson )

نام درس: بهداشت سالمندان

تعداد و نوع واحد: ۲ واحد پیش نیاز: ندارد

مقطع و رشته تحصیلی دانشجویان: کارشناسی بهداشت عمومی سال تحصیلی: ۱۴۰۱-۱۴۰۲ ترم تحصیلی: مهرماه

مدرس: دکتر اسدیان

**شرح درس:** گروه جمعیتی سالمندان شامل افراد آسیب پذیر می باشند و مراقبت از این گروه، بخشی از فعالیت های شغلی کارشناسان بهداشت عمومی است. امید به زندگی در کلیه کشورها و همچنین در ایران افزایش یافته است و ترکیب جمعیتی رو به سالمندی است. دانشجو با تعریف سالمندی و جمعیت شناسی و عوامل موثر بر تغییرات هرم سالمندی آشنا خواهد شد. تغییرات فیزیولوژیک، پاتولوژیک و اپیدمی بیماریهای شایع و عوامل موثر بر آن را جهت بهبود کیفیت زندگی سالمندان فرا خواهد گرفت..

هدف کلی:

❖ 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

### برنامه زمان بندی ارائه درس

شماره جلسه	محتوا	اهداف رفتاری	حیطه یادگیری	روش های یاددهی- یادگیری	مواد و وسایل آموزشی	ارزشیابی
اول	آشنایی با کلیاتی در زمینه درس و تعریف سالمندی	-دوره سالمندی را تعریف کند -پیری و بیماری ، پیری زودرس را تعریف کند -سن سالمندی در ایران و جهان را بشناسد -جایگاه علم سالمندی در ایران و جهان را بشناسد	شناختی	سخنرانی و بحث ، پرسش و پاسخ	پاورپوینت، مایک و تخته	ارائه کار کلاسی و آزمون پایان ترم
دوم	آشنایی با تعاریف و اقسام سالمندی	-تعریف و تقسیم بندی سالمندان از نظر سازمان بهداشت جهانی تعریف کند -میانسالان را تعریف کند - سالمندان جوان را از نظر شرایط سنی و وضعیت جسمی ، روانی ، اجتماعی تعریف کند - سالمندان پیر را شناخته و مهمترین چالشهای را در این دوره سنی بیان کند -دوره کهن سالی را تعریف نموده و نحوه تعامل با سالمندان این دوره بیان کند	شناختی	سخنرانی و بحث ، پرسش و پاسخ	پاورپوینت ، مایک و تخته	
سوم	آشنایی با علل سالمند شدن جمعیت و تغییرات هرم سنی در ایران و جهان	-گذار جمعیتی را توضیح دهد -علل سالمند شدن جمعیت را بیان نماید -تغییرات هرم سنی در ایران و جهان را توضیح دهد	شناختی	سخنرانی و بحث ، پرسش و پاسخ	پاورپوینت ، مایک و تخته	

چهارم	آشنایی با تغییرات فیزیولوژیک و آناتومیک سالمندان	- تغییرات سلولی ، تنظیم درجه حرارت و سیستم ایمنی را در سالمندان بررسی نموده و توضیح دهد - وضعیت دستگاه قلبی - عروقی، تنفسی گوارش و دستگاه ادراری را بخوبی شناخته و تفاوت وضعیت جسمی سالمندان با میانسالان و جوانان را تشریح کند	شناختی	سخنرانی و بحث ، پرسش و پاسخ	پاورپوینت ، مازیک و تخته
پنجم	ادامه آشنایی با تغییرات فیزیولوژیک و آناتومیک سالمندان	- عملکرد جنسی سالمندان و وضعیت اسکلتی عضلانی آنها را بیان کند - تفاوت تغییرات جسمی و شرایط رو به ضعف تواناییهای جسمی را در دورانهای مختلف سالمندی (سالمندان جوان ، سالمند، کهنسالان ) شناخته و به خوبی تشریح نماید	شناختی	سخنرانی و بحث ، پرسش و پاسخ	پاورپوینت ، مازیک و تخته
ششم	آشنایی با اپیدمیولوژی بیماریهای شایع جسمانی در سالمندان	- تغییرات رو به ضعف عملکرد روانی سالمندان را توضیح دهد - اختلالات حواس، هوش و یادگیری را در دوران سالمندی شناخته و علل گسترش آنها را با افزایش سن شرح نماید	شناختی	سخنرانی و بحث ، پرسش و پاسخ	پاورپوینت ، مازیک و تخته
هفتم	آشنایی با اپیدمیولوژی بیماریهای شایع جسمانی و روانی در سالمندان	در زمینه موارد اپیدمیولوژیک دوران سالمندی مانند آزایمر، پارکینسون و آرتروز توضیحاتی بیان نماید	شناختی	سخنرانی و بحث ، پرسش و پاسخ	پاورپوینت ، مازیک و تخته
هشتم	آشنایی با ارزش اجتماعی و معنوی سالمندان	- ارزش اجتماعی سالمندان را شناخته و برنامه های مختلف برای بازگشت سالمندان به عرصه اجتماعی را توضیح دهد - جایگاه سالمندی را در فرهنگ ایران بیان نماید - نحوه استفاده از تجارب سالمندان را توضیح دهد	شناختی	سخنرانی و بحث ، پرسش و پاسخ	پاورپوینت ، مازیک و تخته
نهم	آشنایی با بهداشت روان در دوران سالمندی و راههای ارتقاء و حفظ سلامت روان	- ابعاد معنوی دوران سالمندی را بیان نماید - حمایت روانی از سالمندان را تشریح نموده و بیان کند که چگونه می توان از انزوای آنان پیشگیری نمود	شناختی	سخنرانی و بحث ، پرسش و پاسخ	پاورپوینت ، مازیک و تخته
دهم	آشنایی با مراقبت از سالمندان	- مراقب از سالمندان و خطرات و آسیب های احتمالی به سالمندان در منزل را بشناسد. چالشها و مشکلات و فرصتهای حضور سالمندان را در خانه سالمندان بیان کند	شناختی	سخنرانی و بحث ، پرسش و پاسخ	پاورپوینت ، مازیک و تخته
یازدهم	ادامه آشنایی با مراقبت از سالمندان	- انتظارات سالمندان از خانواده، بستگان، دوستان و جامعه را شناسایی نموده، ارتباط متقابل جامعه و سالمند را بیان کند - آنچه موجب آزار سالمندان می شود را تعریف نموده راه حل ارائه نماید	شناختی	سخنرانی و بحث ، پرسش و پاسخ	پاورپوینت ، مازیک و تخته

دوازدهم	آشنایی با جایگاه بهداشت سالمندان در نظام شبکه	-وظایف هر یک از کارکنان بهداشتی اعم از بهورز، کاردان، کارشناس بهداشتی و مسئولین شبکه را در قبال سالمندان توضیح دهد -چگونگی نظارت و پیگیری امور مربوط به سالمندان را در نظام شبکه و نحوه تکمیل پرونده و ارجاع آنان به مراکز بالاتر را بیان نماید	شناختی	سخنرانی و بحث ، پرسش و پاسخ	پاورپوینت ، مازیک و تخته
سیزدهم	آشنایی با پیری زودرس و عوامل مهم در طولانی کردن عمر	-پیری زودرس را تعریف نموده و عوامل مهم موجود آن را بیان کند -عواملی که باعث افزایش امید به زندگی و طولانی کردن عمر می شود را شناخته، توضیح دهد - نقش عوامل ارثی و محیطی را در پیری زودرس و طولانی شدن عمر بیان نماید	شناختی	سخنرانی و بحث ، پرسش و پاسخ	پاورپوینت ، مازیک و تخته
چهاردهم	آشنایی با پیشگیری از بیماریهای دوران سالمندی از دوران کودکی و جوانی	-نقش عوامل موثر در پیری را شناخته و اقدام نسبت به پیشگیری از آنها را توضیح دهد - سطوح سه گانه پیشگیری را تشریح نموده و نقش هر یک در جلوگیری از بیماریهای دوران سالمندی، بیان نماید	شناختی	سخنرانی و بحث ، پرسش و پاسخ	پاورپوینت ، مازیک و تخته
پانزدهم	آشنایی با عوامل موثر بر افزایش کیفیت زندگی سالمندان	-نقش تغذیه صحیح و سالم را در افزایش کیفیت زندگی سالمندان شرح دهد	شناختی	سخنرانی و بحث ، پرسش و پاسخ	پاورپوینت ، مازیک و تخته
شانزدهم	ادامه آشنایی با عوامل موثر بر افزایش کیفیت زندگی سالمندان	-انواع فعالیت های فیزیکی موثر با توجه به وضعیت جسمی سالمندان را شرح دهد - تاثیر فعالیتهای فیزیکی و اجتماعی متناسب با سن سالمندان را در پیشگیری از بیماریهای جسمی و روانی خصوصاً افسردگی را بیان نماید	شناختی	سخنرانی و بحث ، پرسش و پاسخ	پاورپوینت ، مازیک و تخته
هفدهم	ادامه آشنایی با عوامل موثر بر افزایش کیفیت زندگی سالمندان	-دوران بازنشستگی را شرح داده و نحوه استفاده صحیح سالمندان از اوقات فراغت دوران بازنشستگی شرح دهد	شناختی	سخنرانی و بحث ، پرسش و پاسخ	پاورپوینت ، مازیک و تخته

منابع:

حاتمی حسین . کتاب جامع بهداشت عمومی ، تالیف اساتید دانشگاههای علوم پزشکی ، جلد سوم

- خوشبین سهیلا و همکاران. گزارش بررسی وضعیت سالمندان کشور. وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی،

-خوشبین سهیلا و همکاران. راهنمای آموزشی مراقبتهای ادغام یافته و جامع سالمندی ویژه غیرپزشک. وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی

ارزشیابی:

شرکت فعال در کلاس

آزمون پایان ترم