

باسمه تعالی

دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان
دانشکده پرستاری و مامایی

نیمسال دوم

نام درس: سالمند سالم و فعال

پیشنیاز: اپیدمیولوژی و بررسی وضعیت سلامت سالمند

تعداد واحد: ۱/۵ واحد نظری و ۰/۵ واحد کارآموزی

فرآگیران: دانشجویان کارشناسی ارشد پرستاری سالمندی

زمان تدریس: سه شنبه ها ۱۰-۱۲

نام مدرس: انصاری

مسئول درس: انصاری

مقدمه:

این درس منجر به کسب دانش، آگاهی و نگرش مثبت در زمینه امکان ارائه راهکارهای علمی و عملی در فصول حفظ و تامین دوره سالمندی دارای ویژگی و شافصهای طول عمر همراه با سلامتی، فعالیت و پویایی، شادکامی و موفقیت خواهد گردید. در این درس نقش سبک های سالم زندگی به عنوان مهم ترین عامل فردی و نقش و وظیفه سازمان های سیاستگذار و متولی امر سالمندان در تحقق این هدف مورد تاکید قرار می گیرد.

هدف کلی درس:

کسب دانش و آگاهی در مورد شرایط، تمهیدات و پیش نیازهای مطرح در فصول تحقق دوره سالمندی و آید ویژگی های سالم، فعال و موفقیت آمیز به عنوان هدف کلان و راهبردی مورد تاکید سازمان بهداشت جهانی و دیگر مراجع معتبر سیاستگذار ملی و بین المللی در فصول مسائل بهداشتی - اجتماعی سالمندان و نقش پرستاران متخصص در حوزه مسائل سالمندی در تحقق این هدف.

اهداف ویژه:

در پایان این درس دانشجو باید قادر باشد:

- ❖ تعاریف و شفاف‌های مرتبط با سالمند سالم، فعال و موفق
- ❖ روش‌های ارتقاء کیفیت زندگی سالمندان را لیست کند.
- ❖ ویژگی‌های مناطق شهری "دوست‌دار سالمند" را بررسی نماید.
- ❖ روش‌ها و طرح‌های تقویت توان اقتصادی و جایگاه اجتماعی سالمندان را (طرح تک‌ریم سالمندان، طرح کلمت، کارت نقره‌ای و ...) بررسی و نقد نماید.
- ❖ نقش وجود بیمه‌های طولانی‌مدت برای پوشش هزینه‌های خدمات بهداشتی سالمندان را ارزیابی کند.
- ❖ اصول طراحی، اجرا و ارزشیابی برنامه‌های فعالیتی و ورزشی ویژه سالمندان را لیست نماید.
- ❖ اصول طراحی، اجرا و ارزشیابی برنامه‌های تفریحی و سرگرمی ویژه سالمندان را بررسی کند.
- ❖ اصول طراحی، اجرا و ارزشیابی برنامه‌های آموزشی، هنری و فرهنگی ویژه سالمندان را ارزیابی کند.
- ❖ عوامل موثر در کاهش عملکرد ریه سالمندان (سیگار، پاقی، کم‌تحرکی و ...) را شناسایی نماید.
- ❖ ارتباطات معنی‌دار و هدفمند سالمندان با کودکان و نوجوانان (در مورد‌های کودک و مدارس و ...) را تقویت نماید.
- ❖ سالمندان را با به‌کارگیری طب سنتی و گیاهان دارویی در دسترس و با اثرات نامطلوب کمتر به عنوان شیوه‌درمانی مناسب با زمینه‌های فرهنگی آنان آشنا سازد.
- ❖ خانواده سالمندان را به منظور شناخت بهتر و بهبود روابطشان با سالمند خود آموزش دهد.

وظایف دانشجو:

- حضور فعال و مشارکت در بحث‌های کلاسی و کارآموزی
- انجام تکالیف در زمان مقرر
- آموزش صحیح و اصولی به سالمندان در کارآموزی

روش‌های ارزشیابی دانشجو:

- ارائه پروژه و سمینار در زمینه‌های اصلی درس ۲۰٪ نمره
- کارآموزی ۲۵٪ نمره
- امتحان پایان‌ترم ۵۵٪ نمره

توجه: سؤالات پایان‌ترم به شکل چهارجوابی، تشریحی و تحلیلی می‌باشد.

روش تدریس:

- سفنرانی
- بحث گروهی
- سمینار توسط دانشجو
- جلسات پرسش و پاسخ
- استفاده از وسایل کمک آموزشی

جدول زمانبندی کلاس ها

محتوای درس	تاریخ جلسه
ارائه سرفصل درس، مشخص کردن تکالیف دانشجویان و مقدمات تعریف سالمند سالم و فعال، توصیه های علمی برای سالمندان، سلامت روان سالمندان در گرو ترویج دوران سالمندی فعال	
اصول طراحی، اجرا و ارزشیابی برنامه های فعالیتی و ورزشی، تفریحی و سرگرمی ویژه سالمندان	
اصول طراحی، اجرا و ارزشیابی برنامه های آموزشی، هنری و فرهنگی ویژه سالمندان	
برفورد با سالمندان از دیدگاه اسلام	
عوامل موثر در کاهش عملکرد ریه سالمندان (عوامل موثر در افزایش عملکرد ریه سالمندان)	
ارتباطات معنی دار و هدفمند سالمندان با کودکان و نوجوانان	
آموزش خانواده سالمندان به منظور شناخت بهتر و بهبود روابطشان با سالمند فود	
روش های ارتقاء کیفیت زندگی سالمندان	
ویژگی های مناطق شهری "دوست دار سالمند"	
روش ها و طرح های تقویت توان اقتصادی و جایگاه اجتماعی سالمندان	
نقش وجود بیمه های طولانی مدت برای پوشش هزینه های فرمات بهداشتی سالمندان	
به کارگیری طب سنتی و گیاهان دارویی در دسترس و با اثرات نامطلوب کمتر به عنوان شیوه درمانی مناسب	
...	

برفی از منابع:

- Mayer H. Brenna, et al. "Better Elder Care. A Nurses Guide to Caring for Older Adults". New York: Springhouse Co, Last edition.
- Meridean L. Maasel, et al. "Nursing Care of Older Adults. Diagnoses, Outcomes & Interventions. Mosby Co. Last edition.

- بهراشت سالمندی تالیف آرزو عبدالهی
- پرستاری سالمندی ترجمه احمدعلی اسری نوقایی
- کتب و مقالات معتبر و به روز مرتبط به تخصص پرستاری سالمندی و پرستاری توانبخشی.

برفی از آیتام های مد نظر در کارآموزی سالمند سالم:

- ✓ ارتباط اصولی و صحیح دانشجویان با سالمندان
- ✓ آموزش در خصوص رعایت رژیم غذایی مناسب، کنترل وزن، کنترل دیابت (اندازه گیره قند خون توسط دستگاه)
- ✓ آموزش ورزش و فعالیت های جسمانی صحیح و متناسب با دوره سالمندی
- ✓ مشارکت در فعالیت های اجتماعی، ارتباط با دوستان، حل جدول، مشاعره، فاطره گویی، خواندن روزنامه و ... به منظور بالا بردن کیفیت زندگی
- ✓ معاینات دوره ای از لحاظ بینایی، شنوایی، حافظه و شناخت، انواع سرطان ها و دیابت، پرفشاری خون و بیماری های دیگر به منظور پیشگیری از مشکلات دوره سالمندی.

وسایل مورد نیاز برای کارآموزی:

- ❖ دستگاه فشار سنج و گوشی
- ❖ دستگاه وزن سنج
- ❖ گلوکومتر
- ❖ دفتر ثبت علائم حیاتی
- ❖ جدول
- ❖ روزنامه
- ❖ میله
- ❖ ...