

## باسمه تعالی

دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان

دانشکده پرستاری و مامایی

نیمسال دوم ۱۴۰۴-۱۴۰۳

نام درس: سالمند سالم و فعال

پیشنیاز: اپیدمیولوژی و بررسی وضعیت سلامت سالمند

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

فراگیران: دانشجویان کارشناسی ارشد پرستاری سالمندی ۱۴۰۳

زمان تدریس: شنبه ها ۸-۱۰

نام مدرس: انصاری

مسئول درس: علی انصاری

### مقدمه:

✓ این درس منجر به کسب دانش، آگاهی و نگرش مثبت در زمینه امکان ارائه راهکارهای علمی و عملی در فصول فقط و تامین دوره سالمندی دارای ویژگی و شافص های 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 تفهیم دوره سالمندی و **اجرا و 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 تفهیم این هدف.

## اهداف ویژه:

در پایان این درس دانشجو باید قادر باشد:

- ❖ تعاریف و شافص های مرتبط با سالمند سالم، فعال و موفق را ارائه نماید.
- (Healthy Aging, Activity Aging & Successful Aging)
- ❖ روش های ارتقاء کیفیت زندگی سالمندان را لیست کند.
- ❖ ویژگی های مناطق شهری "دوست دار سالمند" را بررسی نماید.
- ❖ روش ها و طرح های تقویت توان اقتصادی و بایگام اجتماعی سالمندان را (طرح تکریم سالمندان، طرح حکمت، کارت نقره ای و ...) بررسی و نقد نماید.
- ❖ نقش وجود بیمه های طولانی مدت برای پوشش هزینه های خدمات بهداشتی سالمندان را ارزیابی کند.
- ❖ اصول طراحی، اجرا و ارزشیابی برنامه های فعالیتی و ورزشی ویژه سالمندان را لیست نماید.
- ❖ اصول طراحی، اجرا و ارزشیابی برنامه های تفریحی و سرگرمی ویژه سالمندان را بررسی کند.
- ❖ اصول طراحی، اجرا و ارزشیابی برنامه های آموزشی، هنری و فرهنگی ویژه سالمندان را ارزیابی کند.
- ❖ عوامل موثر در کاهش عملکرد ریه سالمندان (سیگار، پاقی، کم تحرکی و ...) را شناسایی نماید.
- ❖ ارتباطات معنی دار و هدفمند سالمندان با کودکان و نوجوانان (در مهرهای کودک و مدارس و ...) را تقویت نماید.
- ❖ سالمندان را با به کارگیری طب سنتی و گیاهان دارویی در دسترس و با اثرات نامطلوب کمتر به عنوان شیوه درمانی مناسب با زمینه های 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 بحث های کلاسی و کارآموزی
- انجام تکالیف در زمان مقرر
- آموزش صحیح و اصولی به سالمندان در کارآموزی

## روش های ارزشیابی دانشجو:

- ارائه پروژه و سمینار در زمینه محورهای اصلی درس ۲۰٪ نمره
- کارآموزی ۲۵٪ نمره
- امتحان پایان ترم ۵۵٪ نمره

توجه: سؤالات پایان ترم به شکل چهار جوابی، تشریحی و تحلیلی می باشد.

## روش تدریس:

- سخنرانی
- 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، مشفق کردن تکالیف دانشجویان و مقدمات تعریف سالمند سالم و فعال، توصیه های علمی برای سالمندان، سلامت روان سالمندان در گرو ترویج دوران سالمندی فعال	۴۰۳/۱۱/۲۰
اصول طراحی، اجرا و ارزشیابی برنامه های فعالیتی و ورزشی، تفریحی و سرگرمی ویژه سالمندان	۴۰۳/۱۱/۲۷
اصول طراحی، اجرا و ارزشیابی برنامه های آموزشی، هنری و فرهنگی ویژه سالمندان	۴۰۳/۱۲/۴
برفورد با سالمندان از دیدگاه اسلام	۴۰۳/۱۲/۱۱
عوامل موثر در کاهش عملکرد ریه سالمندان (عوامل موثر در افزایش عملکرد ریه سالمندان)	۴۰۳/۱۲/۱۸
ارتباطات معنی دار و هدفمند سالمندان با کودکان و نوجوانان	۱۴۰۴/۰۱/۱۶
آموزش خانواده سالمندان به منظور شناخت بهتر و بهبود روابطشان با سالمند فود	۴۰۴/۰۱/۲۳
روش های ارتقاء کیفیت زندگی سالمندان	۴۰۴/۰۱/۳۰
ویژگی های مناطق شهری "دوست دار سالمند"	۴۰۴/۰۲/۶
روش ها و طرح های تقویت توان اقتصادی و جایگاه اجتماعی سالمندان	۴۰۴/۰۲/۱۳
نقش وجود بیمه های طولانی مدت برای پوشش هزینه های فرمات بهداشتی سالمندان	۴۰۴/۰۲/۲۰
به کارگیری طب سنتی و گیاهان دارویی در دسترس و با اثرات نامطلوب کمتر به عنوان شیوه درمانی مناسب	۴۰۴/۰۲/۲۷
...	

## 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.
- بهداشت سالمندی تالیف آرزو عبدالهی
  - پرستاری سالمندی ترجمه احمدعلی اسدی نوقابی
  - 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 فصول رعایت رژیم غذایی مناسب، کنترل وزن، کنترل دیابت (اندازه گیره قند خون توسط گلوکومتر)
- ✓ 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 ❖

مجله ❖

... ❖