



دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی اسدآباد  
مرکز مطالعات و توسعه آموزش علوم پزشکی  
کمیته برنامه ریزی درسی  
فرم طرح درس

عنوان کامل درس: بهداشت سالمندان	رشته و مقطع تحصیلی: کارشناسی بهداشت عمومی - ترم ۶
سال تحصیلی: ۱۴۰۱-۱۴۰۲ نیمسال: دوم	پیش‌نیاز: ندارد
تعداد واحد: ۲	تعداد فراگیران: ۱۸ نفر
زمان برگزاری کلاس(روز-ساعت): روز یکشنبه ساعت ۱۶-۱۸	نوع درس: تئوری <input checked="" type="checkbox"/> عملی <input type="checkbox"/> کارآموزی <input type="checkbox"/>
تاریخ شروع کلاس: ۷ اسفند ماه ۱۴۰۱	تاریخ خاتمه کلاس: ۱۱ خرداد ۱۴۰۲
نام و نام خانوادگی مدرس: دکتر زینب مکوندی	پست الکترونیک مدرس: zeinabmakvandi@gmail.com
گروه مدرسین: -	مدرس مسئول درس: دکتر زینب مکوندی

#### شرح درس:

با توجه به افزایش روز افزون جمعیت سالمندان و اهمیت بهبود کیفیت زندگی آن‌ها، نیاز سالمندان به خدمات بهداشتی پیش از پیش احساس می‌شود و می‌بایست افراد دانش و مهارت خود را در رابطه با عوامل موثر بر پدیده سالمندی و همچنین تغییرات همه جانبه ای که در سالمندان اتفاق می‌افتد افزایش داده و با اصول مراقبت از سالمندان و بهداشت سالمندی آشنا شوند.

#### منابع:

- ۱- حاتمی حسین ، رضوی منصور، کتاب جامع بهداشت عمومی، فصل ۱۱، گفتار ۲۱
- ۲- تاجور مریم، بهداشت سالمندان ، انتشارات نسل فردا ؛ آخرین چاپ
- ۳- بوکلت مراقبت های ادغام یافته سالمندان ۱۴۰۰

#### ارزشیابی:

- ارزشیابی: تکوینی  پایانی
- نمره کل: ۲۰
- حضور فعال: کوئیز: ۳ نمره تکلیف: ... نمره آزمون میان‌ترم: آزمون پایان‌ترم: ۱۷ نمره
- نوع آزمون میان‌ترم: شفاهی  تشریحی  چند گزینه‌ای  صحیح و غلط  جور کردنی
- نوع آزمون پایان‌ترم: شفاهی  تشریحی  چند گزینه‌ای  صحیح و غلط  جور کردنی

#### گزیده‌ای از مقررات آموزشی در کلاس درس:

- دانشجو موظف است قبل از حضور استاد در کلاس حاضر باشد.
- خاموش کردن تلفن همراه در کلاس درس الزامی است.
- فعالیت‌های دانشجو در کلاس درس شامل شرکت فعال در بحث، پاسخ به سوالات و آمادگی برای یادگیری می‌باشد.
- در صورتی که غیبت دانشجو در کلاس بیش از ۴/۱۷ ساعات جلسات شود، درس مربوطه حذف خواهد شد.

➤ به استناد آیین نامه مصوب جلسه ۲۵۸ شورای عالی انقلاب فرهنگی کارنامه رفتار و پوشش حرفه‌ای دانشجویان طبق لیست پیوست توسط اساتید تکمیل خواهد گردید.

### هدف کلی درس:

هدف کلی از ارائه این دوره آشنایی دانشجویان با تعریف سالمندی و بررسی تعیین کننده های سلامت جسمی و سلامت روان در سالمندان و درک و شناسایی پیش بینی کننده های افزایش کیفیت زندگی در سالمندان می باشد. در این راستا ضرورت آشنایی دانشجویان با مفاهیم زیر احساس می شود:

تعریف سالمندی، طبقه بندی سالمندی، عوامل تاثیر گذار بر سبک زندگی سالمندان و جمعیت شناختی و تغییرات هرم سنی در ایران و جهان، تغییرات فیزیولوژیک و آناتومیک در سالمندی، اپیدمیولوژی بیماری های شایع در سالمندی، ارزش اجتماعی و معنوی در سالمندی، مراقبت از سالمندان، جایگاه سالمندی در نظام شبکه های بهداشتی و عوامل موثر بر افزایش کیفیت زندگی در سالمندان.

### جلسه اول - تاریخ: ۱۴۰۱/۱۲/۷

عنوان مبحث:	اهداف رفتاری	حیطه	روش تدریس	وسایل آموزشی
آشنایی با طرح درس و تعاریف سالمندی و اصطلاحات مرتبط با آن	دانشجو بتواند ضرورت توجه به بهداشت سالمندان را شرح دهد. دانشجو بتواند در پایان جلسه تعریفی از فرد سالمند را بیان کند. دانشجو بتواند در پایان جلسه نیازهای دوران سالمندی را نام ببرد. دانشجو بتواند در پایان جلسه سالمندی را به عنوان یک فرایند زیستی نه ناتوانی درک و درباره آن بحث کند. دانشجو بتواند با کمک نمایش اسلاید آموزشی، به سوالات مدرس در خصوص عوامل تاثیر گذار بر سبک زندگی سالمندان بازخورد صحیح بدهند.	شناختی(دانش) شناختی(دانش) شناختی(ادراک) عاطفی (توجه)	سخنرانی، پرسش و پاسخ	آموزش مجازی(لب تاب و اسلاید آموزشی)

### جلسه دوم - تاریخ: ۱۴۰۱/۱۲/۱۴

عنوان مبحث:	اهداف رفتاری	حیطه	روش تدریس	وسایل آموزشی
عوامل تاثیر گذار در افزایش جمعیت سالمندی و مقایسه تغییرات هرم سنی در ایران و جهان	دانشجو بتواند در پایان جلسه عوامل تاثیر گذار در افزایش جمعیت سالمندی را شرح دهد. دانشجو بتواند در پایان جلسه در خصوص دلایل تغییرات در جمعیت سالمندان در سال های آینده در ایران را بحث کند. دانشجو بتواند در پایان جلسه تفاوت هرم سنی سالمندان را با سایر هرم های سنی مقایسه کند. دانشجو بتواند در پایان جلسه تحولات هرم سنی در ایران و جهان را مقایسه و تفسیر کند.	شناختی(دانش) شناختی(ادراک) شناختی(ادراک)	سخنرانی ، پرسش و پاسخ	آموزش مجازی(لب تاب و اسلاید آموزشی)

## جلسه سوم - تاریخ: ۱۴۰۱/۱۲/۲۱

عنوان مبحث:	اهداف رفتاری	حیطه	روش تدریس	وسایل آموزشی
تغییرات فیزیولوژیک و آناتومیک سالمندی	دانشجو بتواند در پایان جلسه سه مورد از تغییرات آناتومی و فیزیولوژیک دوران سالمندی را بیان دارد.	شناختی(دانش)	سخنرانی	آموزش مجازی(لب تاب و اسلاید آموزشی)
	دانشجو بتواند در پایان جلسه سه مورد از تغییرات فیزیولوژیکی که کیفیت زندگی سالمند را تحت تاثیر قرار می دهد را نام ببرد.	شناختی(دانش)		
	دانشجو بتواند در پایان جلسه وضعیت اسکلتی عضلانی سالمندان را با وضعیت اسکلتی عضلان افراد جوان را مقایسه کند.	شناختی(ادراک)		
	دانشجو بتواند در پایان جلسه تغییرات آناتومی با استفاده از اسلاید آموزشی تفسیر کند	شناختی(ادراک)		

## جلسه چهارم - تاریخ: ۱۴۰۲/۱/۲۰

عنوان مبحث:	اهداف رفتاری	حیطه	روش تدریس	وسایل آموزشی
اپیدمیولوژی بیماری های شایع در سالمندی	دانشجو بتواند در پایان جلسه ۲ مورد از بیماری شایع دوران سالمندی را نام ببرد.	شناختی(دانش)	سخنرانی	ویدیو پروژکتور- اسلاید آموزشی-وایت برد
	دانشجو بتواند در پایان جلسه ۳ مورد از دلایل ایجاد بیماری های شایع در دوران سالمندی را بیان کند.	شناختی(دانش)		
	دانشجو بتواند در پایان جلسه بیماری های شایع در دوران سالمندی را طبقه بندی کند.	شناختی(دانش)		

## جلسه پنجم - تاریخ: ۱۴۰۲/۰۱/۲۷

عنوان مبحث:	اهداف رفتاری	حیطه	روش تدریس	وسایل آموزشی
پیشگیری از بیماریهای غیر واگیر شایع (سرطان، بیماری گوارشی)	دانشجو بتواند در پایان جلسه عوامل موثر مرتبط با بیماریهای دستگاه گوارش را تشریح نماید.	شناختی(دانش)	سخنرانی	ویدیو پروژکتور- اسلاید آموزشی-وایت برد
	دانشجو بتواند در پایان جلسه اقدامات موثر در کاهش بیماری های دستگاه گوارش را تشریح نماید.	شناختی(دانش)		
	دانشجو بتواند در پایان جلسه نحوه ی انجام تست فیت (سرطان روده بزرگ) را به سایر دانشجویان نشان دهد.	شناختی (ادراک)		

## جلسه ششم - تاریخ: ۱۴۰۲/۰۲/۰۳

عنوان مبحث:	اهداف رفتاری	حیطه	روش تدریس	وسایل آموزشی
پیشگیری از بیماریهای غیر واگیر شایع (پوکی استخوان، بیماری های قلبی عروقی)	دانشجو بتواند در پایان جلسه عوامل موثر بر افزایش پوکی استخوان را بیان کند.	شناختی(دانش)	سخنرانی	ویدیو پروژکتور- اسلاید آموزشی-وایت برد
	دانشجو بتواند در پایان جلسه سه مورد از راهکارهای کاهش بیماری قلبی عروقی را نام ببرد.	شناختی(دانش)		
	دانشجو بتواند در پایان جلسه سه مورد از عوامل موثر در پیشگیری از پوکی استخوان را نام ببرد.	شناختی(دانش)		

جلسه هفتم- تاریخ ۱۴۰۲/۰۲/۱۰

عنوان مبحث:	اهداف رفتاری	حیطه	روش تدریس	وسایل آموزشی
پیشگیری بیماریهای عضلانی اسکلتی و بهداشت فردی مرتبط با آن	دانشجو بتواند در پایان جلسه انواع بیماری های اسکلتی عضلانی را نام ببرد.	شناختی(دانش)	سخنرانی	ویدئو پروژکتور- اسلاید آموزشی-وایت برد
	دانشجو بتواند در پایان جلسه عوامل مرتبط با پیشگیری بیماری اسکلتی عضلانی را بیان کند.	شناختی(دانش)		
	دانشجو بتواند در پایان جلسه اهمیت بهداشت فردی را در سالمندان بیان کند.	شناختی(دانش)		

جلسه هشتم - تاریخ: ۱۴۰۲/۰۲/۱۷

عنوان مبحث:	اهداف رفتاری	حیطه	روش تدریس	وسایل آموزشی
جایگاه سالمندی در نظام شبکه های بهداشتی	دانشجو بتواند در پایان جلسه چارت سالمندان در نظام شبکه بهداشتی را بشناسد و وظایف هر یک از کارکنان بهداشتی و مسئولین شبکه های را در قبال سالمندان توضیح دهد.	شناختی(دانش)	سخنرانی	ویدئو پروژکتور- اسلاید آموزشی-وایت برد
	دانشجو بتواند در پایان جلسه نحوه اندازه گیری نمایه توده بدنی و درجه حرارت را در سالمندان توضیح دهد.	شناختی(دانش)		
	دانشجو بتواند در پایان جلسه چگونگی نظارت و پیگیری امور مربوط به سالمندان را و نحوه تشکیل پرونده و ارجاع به مراکز بالاتر را بیان نماید	شناختی(دانش)		

جلسه نهم - تاریخ: ۱۴۰۲/۰۲/۲۴

عنوان مبحث:	اهداف رفتاری	حیطه	روش تدریس	وسایل آموزشی
مراقبت از سالمندان	دانشجو بتواند در پایان جلسه دو مورد از انتظارات سالمندان از خانواده ها ، دوستان و جامعه را شناسایی و ارتباط متقابل جامعه و سالمند را بیان دارد.	شناختی(دانش)	سخنرانی	ویدئو پروژکتور- اسلاید آموزشی-وایت برد
	دانشجو بتواند در پایان جلسه چالش های و مشکلات و فرصتهای حضور سالمندان را در سرای سالمندان در آنجا مقایسه کند.	شناختی(دانش)		
	دانشجو بتواند در پایان جلسه دو مورد از بیماری ها با شیوع بالا را در سرای سالمندان نام ببرد.	شناختی(دانش)		

جلسه دهم - تاریخ: ۱۴۰۲/۰۲/۳۱				
عنوان مبحث:	اهداف رفتاری	حیطه	روش تدریس	وسایل آموزشی
پیشگیری از بیماری های دوران سالمندی	دانشجو بتواند در پایان جلسه سطوح ۴ گانه پیشگیری و نقش آنها را در جلوگیری از بیماری های دوران سالمندی شرح دهد دانشجو بتواند در پایان جلسه نقش عوامل موثر در پیری را شناخته و نسبت به پیشگیری از ان اقدام نماید. دانشجو بتواند در پایان جلسه علائم رو به گسترش دوران کودکی و نوجوانی که در دوران سالمندی به شکل بیماری بروز می کند را شرح دهد.	شناختی(دانش) شناختی(دانش) شناختی(دانش)	سخنرانی	ویدئو پروژکتور- اسلاید آموزشی-وایت برد
جلسه یازدهم - تاریخ: ۱۴۰۲/۰۳/۰۷				
عنوان مبحث:	اهداف رفتاری	حیطه	روش تدریس	وسایل آموزشی
ارزش اجتماعی و معنوی در سالمندی	دانشجو بتواند در پایان جلسه ابعاد معنوی دوران سالمندی را بیان داشته و حمایت روانی از آنها را شرح دهد. دانشجو بتواند در پایان جلسه جایگاه سالمندی را در فرهنگ ایران تعریف نموده و نحوه استفاده از تجربیات آنها را بیان دارد. دانشجو بتواند در پایان جلسه دو مورد از نقش سالمندان در اجتماع را نام ببرد. دانشجو به اسلایدهای آموزشی نمایش داده شده توسط مدرس توجه کنند.	شناختی(دانش) شناختی(دانش) شناختی(دانش) عاطفی (توجه)	سخنرانی	ویدئو پروژکتور- اسلاید آموزشی-وایت برد
جلسه دوازدهم - تاریخ ۱۴۰۲/۰۳/۱۳				
عنوان مبحث:	اهداف رفتاری	حیطه	روش تدریس	وسایل آموزشی
ارتقاء کیفیت زندگی	دانشجو بتواند در پایان جلسه عوامل موثر بر کیفیت زندگی سالمندان را تشریح نماید دانشجو بتواند در پایان جلسه اقدامات فردی واجتماعی ارتقاء دهنده کیفیت زندگی سالمندی را تشریح نماید. دانشجو بتواند در پایان جلسه عوامل موثر بر سلامت اجتماعی سالمندان را تشریح نماید.	شناختی(دانش) شناختی(دانش) شناختی(دانش)	سخنرانی	ویدئو پروژکتور- اسلاید آموزشی-وایت برد

جلسه سیزدهم - تاریخ: ۱۴۰۲/۰۳/۲۱				
عنوان مبحث:	اهداف رفتاری	حیطه	روش تدریس	وسایل آموزشی
برنامه سالمندان در سامانه سیب	دانشجو بتواند در پایان جلسه دو مورد از برنامه مرتبط با سالمندان در سامانه سیب را توضیح دهد. دانشجو بتواند در پایان جلسه زمان مراجعات و مراقبت های مربوط به سالمندان را توضیح دهد. دانشجو بتواند در پایان جلسه اهمیت سلامت سالمندان در بهداشت عمومی توضیح دهد. دانشجو به اسلایدهای آموزشی نمایش داده شده توسط مدرس توجه کنند.	شناختی(دانش) شناختی(دانش) شناختی(دانش) عاطفی (توجه)	سخنرانی	ویدیو پروژکتور- اسلاید آموزشی-وایت برد
جلسه چهاردهم - تاریخ: ۱۴۰۲/۰۳/۲۸				
عنوان مبحث:	اهداف رفتاری	حیطه	روش تدریس	وسایل آموزشی
برنامه بهبودشیوه زندگی سالم در دوران سالمندی	دانشجو بتواند در پایان جلسه دو مورد از اهدافی که در دوران سالمندی به بهبود سبک زندگی کمک می کند نام ببرد. دانشجو بتواند در پایان جلسه دو مورد تعیین کننده های سبک زندگی سالم را بیان کند. دانشجو بتواند در پایان جلسه تعریفی کلی از سبک زندگی سالم بیان کند.	شناختی(دانش) شناختی(دانش) شناختی(دانش)	سخنرانی	ویدیو پروژکتور- اسلاید آموزشی-وایت برد
جلسه پانزدهم - تاریخ: ۱۴۰۲/۰۴/۰۴				
عنوان مبحث:	اهداف رفتاری	حیطه	روش تدریس	وسایل آموزشی
آزمایشات و غربالگری های روتین برنامه سالمندان	دانشجو بتواند در پایان جلسه آزمایشات مرتبط با دوران سالمندی را نام ببرد. دانشجو بتواند در پایان جلسه اهمیت آزمایشات مرتبط با دوران سالمندی را درک کند و شرح دهد. دانشجو بتواند در پایان جلسه نحوه ی انجام یکی از غربالگری های روتین دوران سالمندی را شرح دهد.	شناختی(دانش) شناختی(دانش) شناختی(دانش)	سخنرانی	ویدیو پروژکتور- اسلاید آموزشی-وایت برد
جلسه شانزدهم - تاریخ: ۱۴۰۲/۰۴/۱۱				
عنوان مبحث:	اهداف رفتاری	حیطه	روش تدریس	وسایل آموزشی

ویدئو پروژکتور- اسلاید آموزشی-وایت برد	سخنرانی	شناختی(دانش)  شناختی(دانش)  شناختی(دانش) شناختی(دانش)  شناختی(دانش)	دانشجو بتواند در پایان جلسه دو مورد از اثرات فعالیت بدنی را بر سلامت سالمند نام ببرد.  دانشجو بتواند در پایان جلسه آزمون تست par Q را برای سایر دانشجویان شرح دهد.  دانشجو بتواند در پایان جلسه دو مورد انواع فعالیت بدنی متوسط را نام ببرد.  دانشجو بتواند در پایان جلسه میزان فعالیت بدنی متوسط را از نگاه WHO بیان کند.	اهمیت تاثیر فعالیت فیزیکی و ورزش بر سلامت سالمندان
جلسه هفدهم - تاریخ:				
وسایل آموزشی	روش تدریس	حیطه	اهداف رفتاری	عنوان مبحث:
		شناختی	دانشجو بتواند در پایان جلسه، به سئوالات آزمون پاسخ صحیح دهد.	برگزاری آزمون کتبی

نام و امضای استاد	مدیر گروه	معاون آموزشی دانشکده	کمیته برنامه ریزی درسی EDC
دکتر زینب مکوندی	دکتر زینب مکوندی	آقای دکتر مجید براتی	دکتر زینب مکوندی