

راهنمای واحد درسی خودمراقبتی و سبک زندگی سالم در سالمندان در نیمسال دوم سال تحصیلی

۱۴۰۳

مدرس / مدرسین: دکتر خورشید مبصری

پیش نیاز یا واحد همزمان: مبانی سالمندشناسی - کد ۱۱

تعداد واحد: ۱ نوع واحد: ۰/۵ واحد نظری و ۰/۵ واحد عملی مقطع: کارشناسی ارشد

تعداد جلسات: ۸ جلسه

تاریخ شروع و پایان جلسات: ۱۴۰۳/۱۱/۲۸

زمان برگزاری جلسات در هفته: روزهای یکشنبه ساعت ۱۰-۱۲

مکان برگزاری جلسات حضوری: کلاس گروه

هدف کلی و معرفی واحد درسی :

کسب دانش و توسعه ی مهارت‌های پایه و کاربرست آن برای اتخاذ و پایبندی به سبک زندگی و خود-مراقبتی برای حفظ و ارتقای سلامت در سالمندی با رویکرد کل دوران زندگی (life-course approach).

شرح درس:

شواهد نشان داده اند که رفتار و سبک زندگی انسان بیشترین سهم و تأثیر را در بین عوامل اساسی تعیین کننده ی سلامت به خود اختصاص داده اند؛ اختلالات رفتاری ریشه های رفتاری بسیاری از ناخوشی ها و آسیب هایی هستند که سلامت، کیفیت زندگی، اقتصاد و رفاه را در سطوح فرد و جامعه به مخاطره انداخته اند. بر همین اساس، کسب "دانش و مهارت های اساسی در زمینه ی سبک زندگی و خود-مراقبتی" به عنوان راهبردی مهم برای نیل به اهداف ارتقای سلامت جامعه و رفاه اجتماعی، اهمیت زیادی برای افراد سالمند بعنوان یکی از گروه های آسیب پذیر جامعه دارد. درس حاضر در همین راستا و با سرفصل های زیر طراحی شده است.

اهداف آموزشی واحد درسی

انتظار می رود فراگیر بعد از گذراندن این دوره بتواند :

مفاهیم و اهمیت سبک زندگی، خود مراقبتی در سالمندان را شرح دهند.
مفاهیم سبک زندگی و سبک زندگی ارتقا دهنده سلامت سالمندان و مولفه های آن را نقد و بررسی نمایند.
فاکتورهای تأثیرگذار بر وضعیت تغذیه ای، نیازهای تغذیه ای، ایمنی و انتخاب های سالم مواد غذایی سالمندان را شرح بدهد.
فعالیت فیزیکی استاندارد و برنامه ریزی فعالیت ورزشی مناسب سالمندان را مرحله به مرحله به صورت عملی را به صورت عملی نشان دهد.
سقوط در سالمندان، نحوه شناسایی و پیشگیری از آن را نقد و بررسی نماید.
ایمنی فضاها و محیط ها و پیشگیری از آسیب و سقوط در سالمندی را نقد و اجرا نماید.
با طراحی برنامه خودمراقبتی برای سالمندان با بیماری های شایع و مزمن آشنا شده و یک طرح خودمراقبتی طراحی نماید.
به صورت عملی تمام موارد خودمراقبتی را به سالمندان و مراقبینشان آموزش دهد.

شیوه ارائه آموزش

سخنرانی همراه با ارائه اسلاید با استفاده از ویدئو پروژکتور توسط استاد و دانشجویان

بحث گروهی و تبیین و تحلیل مطالب توسط دانشجویان

پرسش و پاسخ

انجام عملی مطالب تدریس شده

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 نامه های 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

منابع آموزشی

- 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- Gambert 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.

فرصت های یادگیری

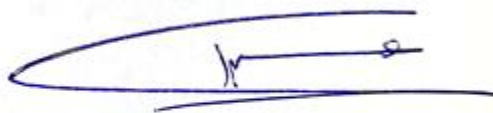
حضور دانشجویان در مراکز جامع خدمات سلامت که به سالمندان فرصت ارایه خدمات می دهد.

کارگاه ها و سمینارهای مرتبط با سالمندی

اطلاعات تماس

دکتر خورشید مبصری: khoshid.m69@gmail.com

امضای مدیر گروه



Scanned with CamScanner

دکتر نفیسه قصاب عبدالهی

امضای مسئول EDO دانشکده



دکتر حسین اکبری
مسئول EDO دانشکده بهداشت