**نام درس:** **خود مراقبتی و سبک زندگی سالم در سالمندان** **کد درس**: 20

**پیش نیاز**: مبانی سالمندشناسی(11)

**تعداد واحد:** 1واحد نظری و عملی

**نوع واحد**: 5/0 واحد نظری (8 ساعت) و 5/0واحد عملی(17 ساعت)

**هدف کلی:**

کسب دانش و توسعه ی مهارتهای پایه و کاربست 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.

**رئوس مطالب نظری(8 ساعت):**

* تعریف سلامت، ابعاد و تعیین کننده های آن
* مفاهیم و اهمیت سبک زندگی، خود-مراقبتی در سالمندان
* سبک زندگی ارتقا دهنده ی سلامت سالمندان و مؤلفه های آن
	+ تغذیه ی سالم در سالمندان (گروه ها و عناصر مختلف غذایی و نقش آنها در سلامت)
	+ عادات و رفتارهای غذایی در سالمندان
	+ بهداشت و ایمنی مواد غذایی در سالمندان
	+ فعالیت بدنی و ورزش در سالمندان
	+ کنترل وزن در سالمندان
	+ اجتناب از سوء مصرف دخانیات، الکل، داروها و موادمخدر در سالمندان
	+ حمایت و مشارکت اجتماعی در سالمندی
	+ ایمنی فضاها و محیط ها و پیشگیری از آسیب و سقوط در سالمندی
	+ خواب در سالمندی
* عوامل غیر رفتاری موثر در بروز بیماری های غیر واگیر (ژنتیک و محیطی)
* پیشگیری و خود-مراقبتی با رویکرد Life Course در بیماریهای رایج در سالمندان:
	+ بیماری های قلبی و عروقی
	+ بیماریهای تنفسی
	+ اختلالات اسکلتی-عضلانی
	+ اختلالات تعادلی و راه رفتن
	+ بیماریهای مغز و اعصاب
	+ بیماریهای گوارشی
	+ بیماری های متابولیسمی، غدد درون ریز و دیابت
	+ سوانح و حوادث
	+ سرطان ها و اختلالات سیستم ایمنی
	+ بیماریهای رایج حواس (چشم و گوش و لامسه)
	+ اختلالات شناختی، روانی، اجتماعی
	+ سوء مصرف مواد و دخانیات
* ملاحظات مهم در استفاده از طب مکمل (Complementary and Alternative Medicine) در سالمندان
* ارتقاء سلامت سالمندی با رویکرد سبک زندگی سالم ایرانی اسلامی

**رئوس مطالب عملی (17 ساعت):**

* + آموزش و مشاوره روش های تغذیه ی سالم و رفتارهای غذایی صحیح در سالمندی به سالمند و مراقبش
	+ آموزش و مشاوره فعالیت های بدنی مناسب و انجام ورزش های صحیح به سالمند و مراقبش
	+ آموزش و مشاوره روش های صحیح کنترل وزن به سالمند و مراقبش
	+ آموزش و مشاوره در مورد روش های ترک و اجتناب از مصرف دخانیات، الکل، و موادمخدر به سالمند و مراقبش
	+ مشاوره جهت ترغیب سالمند و مراقبش به مشارکت در فعالیت های اجتماعی
	+ آموزش و مشاوره رعایت نکات ایمنی فظاها و محیط های داخل و خارج منزل و اماکن عمومی جهت پیشگیری از آسیب و زمین خوردن به سالمند و مراقبش
	+ آموزش و مشاوره جهت داشتن یک خواب به سالمند و مراقبش
	+ آموزش پیشگیری و خود-مراقبتی از ابتلا به بیماریها و سندرم های رایج به سالمند و

مراقبش

* + آموزش پیشگیری و خود-مراقبتی از بروز سوانح و حوادث به سالمند و مراقبش
* آموزش و مشاوره در موارد استفاده از طب مکمل (Complementary and Alternative Medicine) به سالمند و مراقبش

**منابع درس:**

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

13- مجموعه ی بسته های آموزش/توانمندسازی در زمینه ی خود-مراقبتی. انتشارات دفتر آموزش بهداشت و ارتقای سلامت. وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی.

**سنجش و ارزشيابي دانشجويان:**

ساختار اصلی ارزشيابي دانشجو سیستم ارزشیابی هفتگی Weekly Evaluation System (WES) و شامل موارد زیر خواهد بود:

**هدف اختصاصی**:

1- آشنایی دانشجویان با منابع مختلف آموزشی

2- تبدیل روش تدریس از حالت " استاد محور" به "دانشجو محور"

3- درک مطالب تدریس به صورت عمیق و پایدار

 4-کسب مهارتهای تسهیل گری و پویایی گروه

سیستم ارزشیابی هفتگی دارای شش مرحله به شرح زیر است:

1- معرفی منابع مربوطه توسط استاد

منابع اصلی توسط استاد به همراه موضوعات درسی تمام جلسات آموزشی تا آخر ترم ارائه میشود تا دانشجویان فرصت کافی برای بررسی و تحقیق در موضوعات مربوطه را داشته باشند.

2- تعیین سرفصل هایی برای مطالعه

در این روش دانشجویان نیز میتوانند بطور آزاد منابع مرتبط را معرفی کنند و در کلاس با کمک تسهیلگران نقدوبررسی شود. بنابراین منابع مختلفی در هرجلسه به جای یک منبع کلیشه ای، مطرح و بحث می شود و دانشجویان خود را محدود به یک منبع نمیدانند و روحیه تحقیق و جستجو در آنها تقویت میشود.

3- توضیح و تفسیر مطالب توسط دانشجویان

دانشجویان با بکارگیری عملی مجموعه ای از روشهای آموزشی مدرن از جمله بحث گروهی، بیان تجربیات هر فرد دررابطه با موضوع بحث، ایفای نقش، بیان سناریوهای مرتبط، با بکارگیری تکنولوژی های آموزشی مناسب به ارائه موضوع می پردازند. دانشجویان بطور فعال با موضوع درگیر میشوند و در واقع شرایط محیط آموزشی به گونه ای هست که فراگیران موضوع مورد بحث را بطور کامل لمس می کنند. با توجه به اینکه موضوع جلسات از قبل مشخص شده و در اختیار دانشجویان هست بنابراین فرصت کافی برای مطالعه و تحقیق فراهم هست. همچنین مهارت های استفاده حرفه ی و آکادمیک از وسایل کمک آموزشی با توجه به ماهیت این شیوه آموزشی بطور همزمان با یادگیری افزایش می یابد.

4- رفع ابهامات توسط تسهیلگر

در هر جلسه آموزشی یکی از دانشجویان بعنوان تسهیلگر گروه عمل می کند و استاد بعنوان تسهیلگر ارشد عمل می نماید و درمواقع نیاز برای رفع ابهامات و هدایت بحث ها مداخله می کنند.

5- جمع بندی مطالب و نتیجه گیری از مباحث

در پایان جلسه آموزشی با کمک تسهیلگر ارشد موضوعات مطرح شده جمع بندی می شود تا فراگیران به نکات مشترکی دست یابند.

6- ارزشیابی دانشجویان توسط هم و استاد در پایان هر جلسه

ارزشیابی دانشجویان بطور هفتگی انجام می شود به این گونه که در آخر هرجلسه آموزشی دانشجویان و استاد باتوجه به فعالیت هر دانشجو طبق چک لیست فعالیتهایی که از اول ترم دراختیار دارند مورد ارزشیابی قرار می گیرند. نمره کل ارزشیابی به جای بیست نمره پایان ترم از صد نمره به شرح زیردرنظر گرفته می شود:

١- حضور و غیاب

٢- خود ارزیابی

3- ارزیابی همسانان

4- علاقه به شرکت در بحثهای گروهی، حضور مستمر در جلسات آموزشی، اشتیاق به مشارکت در طرح پرسش و پاسخگویی به سوالات و نیز علاقه به یادگیری مفاهیم جدید و آموزش آنها به سایر فراگیران

5- تهیه و ارسال محتوای آموزشی در موعد مشخص به سایر دانشجویان و تسهیلگر

6- نحوه ارائه، کیفیت محتوای آموزشی و نحوه استفاده از وسایل کمک آموزشی

7- امتحان پایان ترم