



دانشگاه علوم پزشکی
و خدمات بهداشتی درمانی تهران

دانشکده توانبخشی

تغذیه در سالمندی

اطلاعات درس:

عنوان درس: تغذیه در سالمندی

کد درس: 15

نوع و تعداد واحد: 0.5 واحد نظری-0.5 واحد عملی

نام مسؤول درس: دکتر هستی انصار

مدرس/ مدرسان: دکتر هستی انصار/دکتر محمد حسن جوانبخت

پیش نیاز/ هم زمان: مبانی سالمندشناسی

رشته تحصیلی: سلامت سالمندی

مقطع تحصیلی: کارشناسی ارشد

نیمسال تحصیلی: سال اول، ترم اول

اطلاعات مسؤول درس:

رتبه علمی: استادیار (دکتر انصار)، استاد (دکتر جوانبخت)

محل کار: دانشکده تغذیه

تلفن تماس:

نشانی پست الکترونیک: hastiansar@gmail.com

توصیف کلی درس:

اهداف کلی / محورهای توان‌مندی:

توانمندسازی دانش‌آموختگان رشته سلامت سالمندی با مباحث مربوط به تغذیه دوران سالمندی به منظور برنامه‌ریزی حمایت‌های تغذیه‌ای برای سالمندان و آشنایی مقدماتی با توصیه‌ها و رژیم‌های درمانی مناسب برای این گروه سنی.

اهداف اختصاصی / زیرمحورهای هر توان‌مندی:

- پس از پایان این درس انتظار می‌رود که فراگیر حیطه‌های زیر را شناخته و مهارت‌ها و توانایی‌های لازم برای ارائه خدمات سلامت محور مؤثر به سالمندان را کسب نمایند:
- نقش تغذیه در رضایت از زندگی و ارتقای کیفیت زندگی
 - الگوها و عادت شایع تغذیه‌ای در سالمندان
 - تغییرات فیزیولوژیک تاثیرگذار بر تغذیه افراد سالمند
 - آشنایی با نیازهای تغذیه‌ای در دوران سالمندی
 - ارزیابی و تحلیل نیازهای تغذیه‌ای سالمندان به منظور پیشگیری از سوء تغذیه و بیماری‌های مرتبط با آن
 - آشنایی با توصیه‌ها و رژیم‌های غذایی مناسب در بیماری‌های شایع سالمندی
 - آموزش و مشاوره: ارائه آموزش‌های لازم به سالمندان و خانواده‌های آن‌ها در خصوص تغذیه صحیح و تأثیر آن بر سلامت جسمی و روحی
 - افزایش مهارت‌های بالینی متخصصان در زمینه مراقبت از سالمندان با تأکید بر اصول تغذیه صحیح

روش‌های یاددهی - یادگیری:

- | | | | |
|---|--|--|---|
| ☐ سخنرانی تعاملی (پرسش و پاسخ، کوئیز، بحث گروهی و ...) | ☐ بحث در گروه‌های کوچک | ☐ ایفای نقش | ☐ یادگیری اکتشافی |
| ☐ یادگیری مبتنی بر تیم (TBL) | ☐ یادگیری مبتنی بر حل مسئله (PBL) | ☐ یادگیری مبتنی بر سناریو | ☐ هدایت شده |
| ☐ آموزش مجازی | ☐ استفاده از دانشجویان در تدریس (تدریس توسط هم‌تایان) | ☐ بازی | ☐ سایر موارد (لطفأ نام ببرید) استفاده از |

تقویم درس:

جلسه	عنوان مبحث	روش تدریس	فعالیت‌های یادگیری / تکالیف دانشجو	امکانات و وسایل	نام مدرس / مدرسان
1	مقدمه ای بر اهمیت تغذیه سلامت و پیشگیری از بیماری در دوران سالمندی	سخنرانی	مشارکت در بحث	وایت برد، ویدیو پروژکتور و کامپیوتر	هستی انصار
2	تغییرات فیزیولوژیک موثر بر وضعیت تغذیه در سالمندان و راهکار های مدیریت تغذیه ای	سخنرانی	مرور مبحث جلسه های قبلی و مشارکت در بحث	وایت برد، ویدیو پروژکتور و کامپیوتر و فیلم آموزشی	هستی انصار
3	تاثیر غذا و تغذیه در رضایت از زندگی و ارتقای کیفیت زندگی	سخنرانی	مطالعه مبحث جلسه های قبلی و مشارکت در بحث	وایت برد، ویدیو پروژکتور و کامپیوتر	هستی انصار
4	راهکارهای مدیریت وزن و پیشگیری از سو تذیه در سالمندان	سخنرانی	مطالعه مبحث جلسه های قبلی و مشارکت در بحث	وایت برد، ویدیو پروژکتور و کامپیوتر	هستی انصار
5	ارزیابی وضعیت تغذیه و نیازهای تغذیه ای در دوران سالمندی	سخنرانی	مطالعه مبحث جلسه های قبلی و مشارکت در بحث	وایت برد، ویدیو پروژکتور و کامپیوتر	هستی انصار
6	الگوها و عادات صحیح تغذیه در سالمندان و آشنایی با کمبودهای شایع	ارائه توسط دانشجویان	مطالعه مبحث تعیین شده و ارائه در کلاس	وایت برد، ویدیو پروژکتور و کامپیوتر - کتاب	هستی انصار
7	تداخلات دارویی - تغذیه ای در سالمندان	سخنرانی	مشارکت فعال در مباحث کلاسی	وایت برد، ویدیو پروژکتور و کامپیوتر	محمد حسن جوانبخت
8	تداخلات دارویی - تغذیه ای در سالمندان	سخنرانی	مشارکت فعال در مباحث کلاسی	وایت برد، ویدیو پروژکتور و کامپیوتر	محمد حسن جوانبخت
کارآموزی					
9	ارزیابی وضعیت و نیاز های تغذیه ای سالمندان	مشاهده در عرصه	مشاهده و کمک در انجام	کلینیک سرپایی و ابزار اندازه گیری مشخصات آنترپومتری	هستی انصار
10	روشهای مناسب آموزش و مشاوره	مشاهده در عرصه	مشاهده و کمک در انجام	کلینیک سرپایی و ابزار اندازه گیری مشخصات آنترپومتری	هستی انصار
11	ارزیابی وضعیت و نیاز های تغذیه ای سالمندان بستری	مشاهده در عرصه	مشاهده و کمک در انجام	بخش های مخصوص	هستی انصار

	سالمندان بستری در بیمارستان				
12	ارزیابی وضعیت و نیاز های تغذیه ای سالمندان بستری	مشاهده در عرصه	مشاهده و کمک در انجام	بخش های مخصوص سالمندان بستری در بیمارستان	هستی انصار
13	آزمون پایان ترم				

نقش و وظایف دانشجو:

در این درس، دانشجو باید محتوا، تکست و مقالاتی که برای هر جلسه معرفی شده را مطالعه نموده و در بحث مشارکت فعال داشته باشد.

روش ارزیابی دانشجو:

- دکتر انصار: برای ارزیابی درس 16 از 18 نمره امتحان به صورت تراکمی پایان ترم و به صورت بسته و باز و 2 نمره از 18 نمره به صورت تکوینی به حضور و مشارکت فعال در کلاس و ارائه تعلق می گیرد.
- دکتر جوانبخت: 2 نمره ارزیابی تراکمی پایان ترم توسط آزمون های کتبی بسته و باز

منابع:

10. Raymond JL, Morrow K (2020). Krause and Mahan's Food & The Nutrition Care Process , chapter 19: Nutrition in Aging

3- Morley JE, Thomas DR. (2007). Geriatric nutrition: Nutrition and disease prevention .Taylor & Francis Group

منابع برای مطالعه بیشتر

5. Shils, Olson, Shike and Ross. (2014). *Modern Nutrition in Health and Disease*, 10th, chapter 56: Nutrition in older adults
6. Whitney E, Rolfes S.R., (2018). *Understanding Nutrition*. 15th edition, Cengage Learning, Inc. chapter 17: Life Cycle Nutrition: Adulthood and the later years.
7. Fillit HM, Rockwood K, JB Young JB. (2017). *Brocklehurst's Textbook of Geriatric Medicine and Gerontology*. Elsevier Health Sciences. Chapters No. (Nutrition in Aging): 79 - 80 – 109.
8. Halter JB, Joseph G, Ouslander JG, Studenski S, Kevin P, High KP, Asthana S, Mark A, Supiano MA, Ritchie CS. (2022). *Hazzard's Geriatric Medicine and Gerontology*. McGraw Hill Education.