



خودمراقبتی و سبک زندگی سالم در سالمندان

اطلاعات درس:

عنوان درس: خودمراقبتی و سبک زندگی سالم در سالمندان

کد درس: 20

نوع و تعداد واحد: ۱ واحد (0.5 واحد نظری-0.5 واحد عملی)

نام مسئول درس: دکتر مهتاب علیزاده

مدرس/ مدرسان: دکتر مهتاب علیزاده و دکتر ریحانه امین الرعایا

پیش نیاز/ هم زمان: مبانی سالمندشناسی

رشته تحصیلی: سلامت سالمندی

مقطع تحصیلی: کارشناسی ارشد

نیمسال تحصیلی: سال دوم، ترم دوم

گروه آموزشی ارائه دهنده درس: سلامت سالمندی

اطلاعات مسئول درس:

رتبه علمی: استاد

محل کار: دانشکده توانبخشی

تلفن تماس: داخلی 337

نشانی پست الکترونیک: mahtabalizadeh@yahoo.com

توصیف کلی درس:

شواهد نشان داده اند که رفتار و سبک زندگی افراد بیشترین سهم و تأثیر را در بین عوامل اساسی تعیین کننده سلامت به خود اختصاص می دهد. اختلالات رفتاری ریشه های رفتاری بسیاری از ناخوشی ها و آسیب هایی هستند که سلامت، کیفیت زندگی، اقتصاد و رفاه را در سطوح افراد بویژه سالمندان جامعه و مراقبین آنان به مخاطره انداخته اند. بر همین اساس، کسب "دانش و مهارت های ضروری و اساسی در زمینه سبک زندگی و خود-مراقبتی" به عنوان راهبردی مهم برای نیل به اهداف ارتقای سلامت افراد سالمند 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 ارائه می شود.

اهداف کلی / محورهای توانمندی:

کسب دانش و توسعه مهارت های 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).

محورهای توانمندی:

- یادگیری تعریف سلامت، ابعاد و تعیین کننده های آن
- یادگیری مفاهیم و اهمیت سبک زندگی، خود-مراقبتی در سالمندان
- آشنایی با سبک زندگی ارتقا دهنده ی سلامت سالمندان و مؤلفه های آن
- یادگیری تغذیه ی سالم در سالمندان (گروه ها و عناصر مختلف غذایی و نقش آنها در سلامت)
- آشنایی با عادات و رفتارهای غذایی در سالمندان
- یادگیری بهداشت و ایمنی مواد غذایی در سالمندان
- آشنایی با فعالیت بدنی و ورزش در سالمندان
- یادگیری کنترل وزن در سالمندان
- یادگیری نحوه اجتناب از سوء مصرف دخانیات، الکل، داروها و موادمخدر در سالمندان
- آشنایی با حمایت و مشارکت اجتماعی در سالمندی
- یادگیری ایمنی فضاها و محیط ها و پیشگیری از آسیب و سقوط در سالمندی
- آشنایی با خواب در سالمندی
- شناخت عوامل غیر رفتاری موثر در بروز بیماری های غیر واگیر (ژنتیک و محیطی)
- یادگیری پیشگیری و خود-مراقبتی با رویکرد Life Course در بیماریهای رایج در سالمندان: (قلبی-عروقی، تنفسی، اسکلتی-عضلانی، تعادلی و راه رفتن، مغز و اعصاب، گوارشی، متابولیسمی، غدد درون ریز و دیابت، سرطان ها، شناختی، روانی، چشم و گوش و لامسه)
- انجام آموزش و مشاوره روش های تغذیه سالم و رفتارهای غذایی صحیح به سالمند و مراقبش
- انجام آموزش و مشاوره فعالیت های بدنی مناسب و انجام ورزش های صحیح به سالمند و مراقبش
- انجام آموزش و مشاوره روش های صحیح کنترل وزن به سالمند و مراقبش
- انجام آموزش و مشاوره در مورد روش های ترک و اجتناب از مصرف دخانیات، الکل، و موادمخدر به سالمند و مراقبش

- انجام مشاوره جهت ترغیب سالمند و مراقبش به مشارکت در فعالیت های اجتماعی
- انجام آموزش و مشاوره رعایت نکات ایمنی فضاها و محیط های داخل و خارج منزل و اماکن عمومی جهت پیشگیری از آسیب و زمین خوردن به سالمند و مراقبش
- انجام آموزش و مشاوره جهت داشتن یک خواب خوب به سالمند و مراقبش
- انجام آموزش پیشگیری و خود-مراقبتی از ابتلا به بیماریها و سندرم های رایج به سالمند و مراقبش
- انجام آموزش پیشگیری و خود-مراقبتی از بروز سوانح و حوادث به سالمند و مراقبش
- انجام آموزش و مشاوره در موارد استفاده از طب مکمل (Complementary and Alternative Medicine) به سالمند و مراقبش

اهداف اختصاصی / زیرمجموعه های هر توانمندی:

پس از پایان این درس انتظار می رود که فراگیر حیطه های زیر را شناخته و مهارت ها و توانایی های لازم برای ارائه خدمات سلامت محور مؤثر به سالمندان را کسب نمایند.

الف) حیطه شناختی (Cognitive)

دانشجو باید در پایان این دوره بتواند:

- 1- سلامت، ابعاد و تعیین کننده های آن را تعریف نماید (Remmeber)
- 2- مفاهیم و اهمیت سبک زندگی، خود-مراقبتی در سالمندان را توضیح دهد (Remmeber)
- 3- سبک زندگی ارتقا دهنده سلامت سالمندان و مؤلفه های آن را توضیح دهد (Remmeber)
- 4- تغذیه ی سالم در سالمندان (گروه ها و عناصر مختلف غذایی و نقش آنها در سلامت) را تعریف نماید (Remmeber)
- 5- در مورد عادات و رفتارهای غذایی در سالمندان توضیح دهد (Remmeber)
- 6- بهداشت و ایمنی مواد غذایی در سالمندان را بیان نماید (Remmeber)
- 7- فعالیت بدنی و ورزش در سالمندان را شرح دهد (Remmeber)
- 8- کنترل وزن در سالمندان را شرح دهد (Remmeber)
- 9- یادگیری نحوه اجتناب از سوء مصرف دخانیات، الکل، داروها و موادمخدر در سالمندان را توضیح دهد (Remmeber)
- 10- حمایت و مشارکت اجتماعی در سالمندی را شرح دهد (Remmeber)
- 11- ایمنی فضاها و محیط ها و پیشگیری از آسیب و سقوط در سالمندی را شرح دهد (Remmeber)
- 12- خواب در سالمندی را توضیح دهد (Remmeber)
- 13- عوامل غیر رفتاری مؤثر در بروز بیماری های غیر واگیر (ژنتیک و محیطی) را توضیح دهد (Remmeber)
- 14- یادگیری پیشگیری و خود-مراقبتی با رویکرد Life Course در بیماریهای رایج در سالمندان: (قلبی-عروقی، تنفسی، اسکلتی-عضلانی، تعادلی و راه رفتن، مغز و اعصاب، گوارشی، متابولیسمی، غدد درون ریز و دیابت، سرطان ها، شناختی، روانی، چشم و گوش و لامسه را نام برده و توضیح دهد (Remmeber)

ب) حیطه عاطفی (Affective)

دانشجو باید در پایان این دوره بتواند:

- 1- اهمیت آموزش و مشاوره روش های تغذیه سالم و رفتارهای غذایی صحیح به سالمند و مراقبش را درک کند (Receiving)
- 2- اهمیت آموزش و مشاوره فعالیت های بدنی مناسب و انجام ورزش های صحیح به سالمند و مراقبش را درک کند (Receiving)
- 3- آموزش و مشاوره روش های صحیح کنترل وزن به سالمند و مراقبش را تفسیر و تحلیل نماید (Attending)
- 4- اهمیت آموزش و مشاوره در مورد روش های ترک و اجتناب از مصرف دخانیات، الکل، و موادمخدر به سالمند و مراقبش را درک کند (Receiving)
- 5- انجام مشاوره جهت ترغیب سالمند و مراقبش به مشارکت در فعالیت های اجتماعی را تفسیر و تحلیل نماید (Attending)
- 6- اهمیت آموزش و مشاوره رعایت نکات ایمنی فضاها و محیط های داخل و خارج منزل و اماکن عمومی جهت پیشگیری از آسیب و زمین خوردن به سالمند و مراقبش را درک کند (Receiving)
- 7- انجام آموزش و مشاوره جهت داشتن یک خواب خوب به سالمند و مراقبش را تفسیر و تحلیل نماید (Attending)
- 8- اهمیت آموزش پیشگیری و خود-مراقبتی از ابتلا به بیماریها و سندرم های رایج به سالمند و مراقبش را تفسیر و تحلیل نماید (Attending)
- 9- اهمیت آموزش پیشگیری و خود-مراقبتی از بروز سوانح و حوادث به سالمند و مراقبش را درک کند (Receiving)
- 10- اهمیت آموزش و مشاوره در موارد استفاده از طب مکمل (Complementary and Alternative Medicine) به سالمند و مراقبش را تفسیر و تحلیل نماید (Attending)
- 11- مقررات کلاس را رعایت نماید (Responding)
- 12- در بحث های کلاسی شرکت فعال داشته باشد (Responding)
- 13- به مطالعه هر مبحث قبل از آغاز کلاس علاقه مند شود (Internalizing Values)
- 14- نقد سایرین را برای جستجوی انجام داده شده پذیرا باشد (Internalizing Values)

روش های یاددهی - یادگیری:

- | | | | |
|---|--|--|--|
| ☐ سخنرانی تعاملی (پرسش و پاسخ، کوئیز، بحث گروهی و ...) | ☐ بحث در گروه های کوچک | ☐ ایفای نقش | ☐ یادگیری اکتشافی |
| ☐ یادگیری مبتنی بر تیم (TBL) | ☐ یادگیری مبتنی بر حل مسئله (PBL) | ☐ یادگیری مبتنی بر سناریو | ☐ کلاس وارونه |
| ☐ آموزش مجازی | ☐ استفاده از دانشجویان در تدریس | ☐ بازی | ☐ سایر موارد (لطفأً نام ببرید) استفاده از |
| ☐ تدریس توسط همتابان | | | |

تقویم درس:

جلسه	عنوان مبحث	روش تدریس	فعالیت‌های یادگیری / تکالیف دانشجو	امکانات و وسایل	نام مدرس / مدرسان
1	-تعریف سلامت، ابعاد و تعیین کننده های آن - اهمیت سبک زندگی، خود-مراقبتی در سالمندان	سخنرانی تعاملی	شرکت فعال در کلاس و بحث گروهی	وایت برد، ویدیو پروژکتور و کامپیوتر و کتاب	مهتاب علیزاده
2	سبک زندگی ارتقا دهنده ی سلامت سالمندان و مؤلفه های: -تغذیه ی سالم -عادات و رفتارهای غذایی -فعالیت بدنی و ورزش -کنترل وزن	سخنرانی تعاملی	مرور مبحث جلسه قبلی و مشارکت در بحث	وایت برد، ویدیو پروژکتور و کامپیوتر و کتاب	مهتاب علیزاده
3	سبک زندگی ارتقا دهنده ی سلامت سالمندان و مؤلفه های: - اجتناب از سوء مصرف دخانیات، الکل، داروها و موادمخدر - حمایت و مشارکت اجتماعی - ایمنی فضاها و محیط ها و پیشگیری از آسیب و سقوط -بهداشت خواب	سخنرانی تعاملی	شرکت فعال در کلاس و مشارکت در بحث گروهی	وایت برد، ویدیو پروژکتور و کامپیوتر و کتاب	مهتاب علیزاده
4	عوامل غیر رفتاری موثر در بروز بیماری های غیر واگیر	سخنرانی تعاملی	شرکت فعال در کلاس و مشارکت در بحث گروهی	وایت برد، ویدیو پروژکتور و کامپیوتر و کتاب	مهتاب علیزاده
5	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	سخنرانی تعاملی و بحث گروهی	مطالعه مبحث جلسه های قبلی و مشارکت در بحث	وایت برد، ویدیو پروژکتور و کامپیوتر و کتاب	مهتاب علیزاده

6	پیشگیری و خود-مراقبتی با رویکرد Life Course در بیماریهای رایج در سالمندان: -بیماریهای مغز و اعصاب -بیماریهای گوارشی -بیماری های متابولیسمی، غدد درون ریز و دیابت -سوانح و حوادث	سخنرانی تعاملی و بحث گروهی	شرکت فعال در کلاس و بحث گروهی	وایت برد، ویدیو پروژکتور و کامپیوتر- کتاب	مهتاب علیزاده
7	پیشگیری و خود-مراقبتی با رویکرد Life Course در بیماریهای رایج در سالمندان: -سرطان ها و اختلالات سیستم ایمنی -بیماریهای رایج حواس (چشم و گوش و لامسه) -اختلالات شناختی، روانی، اجتماعی -سوء مصرف مواد و دخانیات	سخنرانی تعاملی و بحث گروهی	مشارکت فعال در مباحث کلاسی	وایت برد، ویدیو پروژکتور و کامپیوتر و کتاب	مهتاب علیزاده
8	ملاحظات در استفاده از طب مکمل (Complementary and Alternative Medicine) در سالمندان	سخنرانی تعاملی و بحث گروهی	مشارکت فعال در مباحث کلاسی	وایت برد، ویدیو پروژکتور و کامپیوتر و کتاب	مهتاب علیزاده
9	کارآموزی روشهای مناسب آموزش و مشاوره به سالمندان	مشاهده در عرصه	مشاهده و کمک در انجام	کلینیک سرپایی طب سالمندان	ریحانه امین الرعایا
10	کارآموزی آموزش روشهای پیشگیری و خود-مراقبتی به سالمندان	مشاهده در عرصه	مشاهده و کمک در انجام	کلینیک سرپایی طب سالمندان	ریحانه امین الرعایا
11	کارآموزی روشهای مناسب آموزش و مشاوره به مراقبین سالمند	مشاهده در عرصه	مشاهده و کمک در انجام	کلینیک سرپایی طب سالمندان	ریحانه امین الرعایا
12	کارآموزی	مشاهده در عرصه	مشاهده و کمک در انجام	کلینیک سرپایی طب سالمندان	ریحانه امین الرعایا

				آموزش روشهای پیشگیری و خود- مراقبتی به مراقبین سالمند
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. همچنین

-حضور منظم در کلاس درس (حضور و غیاب)

-پاسخ به سوالات در کلاس درس و مشارکت در طرح پرسش و پاسخگویی به سوالات

-مشارکت در بحث های گروهی کلاسی

-انجام تکالیف در موعد مقرر

-تهیه و ارسال محتوای آموزشی در موعد مشخص

روش ارزیابی دانشجو:

- دکتر علیزاده: برای ارزیابی درس از 15 نمره امتحان به صورت تراکمی پایان ترم و بصورت آزمون کتبی بسته و باز (13 نمره) و 2 نمره از 15 نمره به صورت تکوینی به حضور و مشارکت فعال در کلاس و ارائه تعلق می گیرد.
- دکتر امین الرعایا: برای ارزیابی درس از 5 نمره امتحان به صورت ارزیابی تراکمی پایان ترم بشکل آزمون شفاهی (4 نمره) و 1 نمره از 5 نمره به صورت تکوینی به حضور و مشارکت فعال در کلاس و ارائه تعلق می گیرد.

منابع:

- 1- WHO. Healthy ageing. Practical pointers on keeping well. World Health Organization 2005
- 2- Fillit HM, Rockwood K, JB Young JB. Brocklehurst's Textbook of Geriatric Medicine and Gerontology. 2017, Elsevier Health Sciences.
- 3- Halter JB, Joseph G. Ouslander JG, Studenski S, Kevin P. High KP, Asthana S, Mark A. Supiano MA, Ritchie CS. Hazzard's Geriatric Medicine and Gerontology, 2022, 7th edition. McGraw Hill Education.

- 4- Gamber SR. Be Fit For Life: A Guide to Successful Aging. Singapore: World Scientific Publishing Co. last edition.
- 5- CDC. Preventing Falls: How to Develop Community-based Fall Prevention Programs for Older Adults. USA: Centers for Disease Control and Prevention. Last edition.
- 6- Cheryl Richardson.(2022). Self-Care for the Wisdom Years: Practical Ways to Celebrate the Mystery and Wonder of Aging.
- 7 - مجموعه ی بسته های آموزش /توانمندسازی در زمینه ی خود-مراقبتی. انتشارات دفتر آموزش بهداشت و ارتقای سلامت. وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی.