



بسمی تعالی  
دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان  
دانشکده بهداشت  
گروه آموزش بهداشت و ارتقای سلامت  
طرح درس ترمی

عنوان درس : بهداشت سالمندان

سال تحصیلی : ۱۴۰۲-۱۴۰۱

پیشنیاز: ندارد

روز و ساعت درس: یکشنبه ۱۲-۱۰

پست الکترونیکی: Mahdi\_13581@yahoo.com

رشته و مقطع تحصیلی : کارشناسی بهداشت عمومی

ترم تحصیلی : ترم بهمن ۱۴۰۱

تعداد واحد: ۲

مدرس مسئول: دکتر مهدی عبدالکریمی

مقدمه:

دانشجویان رشته بهداشت عمومی، بعد از فارغ التحصیل شدن ممکن است در بخشهای مختلف نظام سلامت مشغول به کار شوند. یکی از گروههای هدف مراقبتی سالمندان می باشند. با توجه به افزایش جمعیت سالمندان و افزایش نیاز به ارایه مراقبتهای سلامتی در این گروه، هدف از این درس آشنایی با تغییرات ایجاد شده در دوره سالمندی و مراقبتهای مورد نیاز در این گروه می باشد. امید است با یادگیری نکات اساسی برای مراقبت از سالمندان بتوانید در آینده مراقبتهای موثری برای ارتقای سلامت و پیشگیری از بیماری ها در این گروه ارایه نمایید.

اهداف کلی درس: آشنایی فراگیر با تعریف سالمندی و اقسام سالمندی از دیدگاههای مختلف، نظریه های جامعه شناسی سالمندی، تغییرات

فیزیولوژیک و آناتومیک سالمندی، اپیدمیولوژی بیماری های شایع جسمانی و روانی سالمندی، مراقبت از سالمندان و بهبود کیفیت زندگی سالمندان.

## اهداف اختصاصی:

- ✓ آشنایی با مفهوم سالمندی و تعاریف مرتبط
- ✓ آشنای با تئوری های مرتبط با سالمندی
- ✓ آشنایی با هرم و ویژگی های جمعیت شناختی سالمندی
- ✓ آشنایی با تغییرات در سیستم قلب و عروق سالمندی
- ✓ آشنایی با مراقبتهای ضروری مرتبط با تغییرات سیستم قلب و عروق در سالمندان
- ✓ آشنایی با تغییرات در سیستم گوارش سالمندی
- ✓ آشنایی با مراقبتهای ضروری مرتبط با تغییرات گوارش در سالمندان
- ✓ آشنایی با اصول تغذیه صحیح در سالمندان
- ✓ آشنایی با تغییرات در سیستم ادراری سالمندی
- ✓ آشنایی با مراقبتهای ضروری مرتبط با تغییرات سیستم ادراری در سالمندان
- ✓ آشنایی با تغییرات در سیستم بینایی و شنوایی سالمندان در سالمندی
- ✓ آشنایی با مراقبتهای ضروری مرتبط با تغییرات سیستم بینایی و شنوایی سالمندان
- ✓ آشنایی با مفهوم سقوط و راههای اجتناب از آن در سالمندان
- ✓ آشنایی با اختلالات ذهنی در سالمندان (دمانس و آلزایمر)
- ✓ آشنایی با افسردگی و خودکشی در سالمندان
- ✓ آشنایی با اختلالات سیستم عضلانی و اسکلتی در سالمندان

## منابع اصلی درس :

کتاب جامع بهداشت عمومی، دکتر حسین حاتمی و همکاران، انتشارات ارجمند، جلد ۱ و ۲ و ۳ مباحث مربوطه ( آخرین چاپ)  
پرستاری سالمندی، دکتر احمد علی اسدی نوقابی، نشر جامعه نگر  
جامعه شناسی و میانی بهداشت سالمندی، تالیف علی صدارالهی، چاپ اول  
سالمندی و ارتقای سلامت، شهلا اسیری، انتشارات دهسرا

## **نحوه ارزشیابی واحد درسی:**

ردیف	شرح فعالیت	درصد	نمره
۱	حضور منظم و شرکت فعال در مباحث درسی	۵٪	۱
۲	آزمون های کلاسی و بین ترم	۲۵٪	۵
۳	ارایه و انجام تکالیف ارایه شده	۱۰٪	۲
۴	آزمون پایانی	۵۰٪	۱۰
۵	جمع	۱۰۰٪	۲۰

سوالات آزمون پایان ترم به صورت سوالات تشریحی و چهار گزینه ای خواهد بود.  
مقررات و نحوه برخورد با غیبت و تاخیر دانشجویان: مطابق قوانین آموزشی دانشکده اعمال خواهد شد

**جدول زمان بندی ارائه برنامه درس**

جلسه	در پایان هر جلسه از دانشجو انتظار م یروود:	فعالیت فراگیران	روش تدریس	حیطه یادگیری
اول	سالمندی را تعریف کند سالمندی را از دیدگاه زیست شناختی، اجتماعی و روانشناختی تبیین نماید. نظریه های زیست شناختی سالمندی را توضیح دهد	توجه و نوشتن یادداشت و جواب دادن به پرسش های کلاسی، شرکت فعال در بحث	سخنرانی با استفاده از اسلاید و پروژکتور و پرسش و پاسخ	شناختی، عاطفی
دوم	روند سالمندی در ایران و جهان را توضیح دهد هرم جمعیت شناسی و تغییرات هرم سنی در ایران و جهان را بشناسد	"	سخنرانی با استفاده از اسلاید و پروژکتور و پرسش و پاسخ	شناختی، عاطفی
سوم	تغییرات ایجاد شده در اثر سالمندی در سیستم قلب و عروق را شرح دهد. مراقبتهای ضروری جهت پیشگیری از اختلالات و عوارض در سیستم قلب و عروق را بشناسد.	"	سخنرانی با استفاده از اسلاید و پروژکتور و پرسش و پاسخ	شناختی، عاطفی
چهارم	تغییرات ایجاد شده در اثر سالمندی در سیستم گوارشی سالمندان را شرح دهد.. مراقبتهای ضروری جهت پیشگیری از اختلالات و عوارض در سیستم گوارشی سالمندان را بشناسد.	مطالعه فایل در سامانه نوید و شرکت در بحث و پاسخ و پرسش	کلاس درس معکوس، بحث و پرسش و پاسخ	شناختی، عاطفی
پنجم	تغییرات ایجاد شده در اثر سالمندی در سیستم تناسلی و ادراری را بشناسد. اختلالات ایجاد شده در اثر سالمندی در سیستم ادراری را بشناسد. مراقبتها و آموزشهای لازم جهت پیشگیری از اختلالات دستگاه ادراری سالمندان را بیان کند.	"	سخنرانی با استفاده از اسلاید و پروژکتور و پرسش و پاسخ	شناختی، عاطفی
ششم	تغییرات ایجاد شده در سیستم بینایی و شنوایی سالمندان را بشناسد. با مهمترین اختلالات سیستم بینایی و شنوایی سالمندان آشنا گردد.	"	سخنرانی با استفاده از اسلاید و پروژکتور و پرسش و پاسخ	شناختی، عاطفی
هفتم	اهمیت تغذیه صحیح در سالمندی را درک کند. با مشکلات تغذیه ای در دوران سالمندی آشنا گردد. هرم تغذیه ای در سالمندان را شرح دهد	آمادگی و مشارکت همه اعضای گروه و شرکت در بحث	ارایه و بحث گروهی توسط دانشجویان	شناختی، عاطفی

شناختی، عاطفی	سخنرانی با استفاده از اسلاید و پروژکتور و پرسش و پاسخ	" توجه و نوشتن یادداشت و جواب دادن به پرسش های کلاسی، شرکت فعال در بحث	نقش و اهمیت ورزش در دوره سالمندی را بشناسد. با انواع فعالیت ورزشی توصیه شده در دوران سالمندی آشنا گردد با اصول توصیه به ورزش کردن در سالمندان آشنا گردد..	هشتم
"	امتحان میان ترم	امتحان میان ترم	امتحان میان ترم	نهم
شناختی، عاطفی	سخنرانی با استفاده از اسلاید و پروژکتور و پرسش و پاسخ	" توجه و نوشتن یادداشت و جواب دادن به پرسش های کلاسی، شرکت فعال در بحث	همه گیر شناسی اختلال افسردگی در سالمندان را بیان کند. اتیولوژی و دلایل افسردگی در سالمندان را ذکر کند. معیارهای تشخیص افسردگی در سالمندی را بیان کند. عوامل خطر خودکشی در سالمندی را شرح دهد.	دهم
شناختی، عاطفی	سخنرانی با استفاده از اسلاید و پروژکتور و پرسش و پاسخ	"	علل بروز حوادث و سوانح در سالمندان را ذکر کند حوادث شایع دوران سالمندی را نام ببرد علل سقوط و راهکارهای پیشگیری از حوادث و سقوط در سالمندان را بیان کند.	یازدهم
شناختی، عاطفی	سخنرانی با استفاده از اسلاید و پروژکتور و پرسش و پاسخ	"	الزایمر و زوال عقلی را توضیح دهد. عوامل مؤثر در ابتلای به الزایمر را شرح دهد. مشکلات زوال عقل و چگونگی مراقبت از آنها را تشریح نماید.	دوازدهم
شناختی، عاطفی	سخنرانی با استفاده از اسلاید و پروژکتور و پرسش و پاسخ	"	با برنامه مراقبت ادغام یافته سالمندان آشنا گردد. نحوه و برنامه های مراقبت از سالمندان در مراکز بهداشتی و درمانی را شرح دهد سازمانهای ارایه کننده خدمات سلامت به سالمندان را بشناسد.	سیزدهم
شناختی، عاطفی	سخنرانی با استفاده از اسلاید و پروژکتور و پرسش و پاسخ	"	تغییرات جامعه شناسی سالمندان را توضیح دهد کارکرد نظریه های جامعه شناسی در حوزه ی سالمندی را تبیین نماید مشکلات اجتماعی سالمندان را بشناسد ..	چهاردهم
شناختی، عاطفی	ارایه و بحث گروهی توسط دانشجویان	آمادگی و مشارکت همه اعضای گروه و شرکت در بحث	آشنایی با اختلالات اسکلتی و عضلانی شامل آرتروز و پوکی استخوان و راههای پیشگیری و کنترل آن در سالمندان	پانزدهم
شناختی، عاطفی	"	"	جمع بندی و پاسخ به سوالات	شانزدهم

