

فره برنامه درسی (Course Plan)

دانشکده بهداشت

نام درس : بهداشت سالمندان	تعداد واحد: 2 واحد نظری
مقطع : کارشناسی بهداشت عمومی	مدت زمان ارائه درس : 34 ساعت
پیش نیاز :	
مسئول برنامه : علی خانی جیحونی	

❖ هدف کلی

اهداف کلی این درس شامل موارد زیر می باشد :

هدف کلی از ارائه این دوره آشنایی دانشجویان با اصول بهداشت در دوران سالخوردگی و تامین سلامتی جسمی و روانی پیران و درک عواملی که موجب افزایش طول عمر و در نتیجه افزایش جمعیت سالخورده می شود. در این راستا افزایش آگاهی دانشجویان نسبت به مفاهیم ذیل ضرورت دارد:

- 1- تعریف سالمندی
- 2- اقسام سالمندی
- 3- علل سالمند شدن و جمعیت شناختی و تغییرات هرم سنی در ایران و جهان
- 4- تغییرات فیزیولوژیک و آناتومیک سالمندی
- 5- اپیدمیولوژی بیماری های شایع در سالمندی
- 6- ارزش اجتماعی و معنوی در سالمندی
- 7- مفهوم واژه پیری در فرهنگ ایرانی
- 8- مراقبت از سالمندان
- 9- جایگاه سالمندی در نظام شبکه های بهداشتی
- 10- پیری زودرس و عوامل مهم در طولانی کردن عمر
- 11- پیشگیری از بیماری های دوران سالمندی
- 12- عوامل موثر بر افزایش کیفیت زندگی در سالمندان

❖ هدف کلی

تعریف سالمندی

❖ اهداف اختصاصی

دانشجو باید بتواند:

دانشجو باید بتواند:

- سالمندی را تعریف کند (به عنوان یک فرایند زیستی نه بیماری)
- نیازهای بهداشتی سالمندان را بیان کند.
- وضعیت ساختاری، رفتاری، عاطفی و ذهنی سالمندان به عنوان هدف و فلسفه مهم درس بهداشت پیری شرح دهد.
- سن سالمندی در ایران و جهان را بشناسد.

❖ هدف کلی

اقسام سالمندی

❖ اهداف اختصاصی

دانشجو باید بتواند:

- سالمندان جوان را از نظر شرایط سنی و وضعیت جسمی روانی و اجتماعی را تعریف نماید.
- سالمندان پیر را شناخته و مهمترین چالشها را در این دوره سنی بیان کند.
- دوره کهنسالی را تعریف و نحوه تعامل با سالمندان این دوره را بیان کند.

❖ هدف کلی

علل سالمند شدن و جمعیت شناختی و تغییرات هرم سنی در ایران و جهان

❖ اهداف اختصاصی

دانشجو باید بتواند:

- فرضیه ژنتیک را بعنوان یکی از فرضیات سالمند شدن جمعیت ها توضیح دهند.
- فرضیه های آسیب، تحلیل روانی و فرضیه شناختی را بیان داشته و نظریه معتقدان این فرضیه ها را تشریح نماید.
- از فرضیه های اجتماعی و فرهنگی و نیز فرضیه بیولوژیک به عنوان تئوری های مطرح در علل سالمند شدن جمعیت ها آگاهی داشته و آنها را توضیح دهد.
- تغییرات هرم سنی در ایران و جهان را توضیح دهد.
-

❖ هدف کلی

❖ تغییرات فیزیولوژیک و اناتومیک سالمندی

❖ اهداف اختصاصی

دانشجو باید بتواند:

- تغییرات تسلولی تنظیم درجه حرارت و سیستم ایمنی را در سالمندان بررسی نموده و شرح دهد.

- وضعیت دستگاه تنفسی، قلبی - عروقی، گوارشی و دستگاه ادراری را بخوبی شناخته و تفاوت وضعیت جسمی سالمندان با میانسالان و جوانان را شرح دهد.
- تفاوت تغییرات جسمی و شرایط رو به ضعف توانایی های جسمی را در دوره های مختلف سالمندی شناخته و بخوبی توضیح دهد.
- عملکرد جنسی سالمندان و وضعیت اسکلتی عضلانی آنها را بیان دارد.

❖ هدف کلی

اپیدمیولوژی بیماری های شایع در سالمندی

❖ اهداف اختصاصی

دانشجو باید بتواند:

- تغییرات رو به ضعف عملکرد روانی سالمندان را توضیح دهد.
- اختلالات حواس هوش و یادگیری را در دوران سالمندی شناخته و علل گسترش آنها را با افزایش سن شرح نماید.
- موارد اپیدمیولوژیک بیماری های شایع جسمی روانی را توضیح دهد.

❖ هدف کلی

ارزش اجتماعی و معنوی در سالمندی

❖ اهداف اختصاصی

دانشجو باید بتواند:

- ارزش اجتماعی سالمندان را شناخته و بر نام های مختلف برای بازگشت سالمندان به عرصه های اجتماعی را توضیح دهد.
- ابعاد معنوی دوران سالمندی را بیان داشته و چگونگی مخالفت از گوشه گیری و انزوای سالمندان و حمایت روانی از آنها را شرح دهد.
- جایگاه سالمندی را در فرهنگ ایران تعریف نموده و نحوه استفاده از تجربیات آنها را بیان دارد.

❖ هدف کلی

مفهوم واژه پیری در فرهنگ ایرانی

❖ اهداف اختصاصی

دانشجو باید بتواند:

- با نگاهی به فرهنگ ایران و مقایسه با سایر نقاط جهان نظریات مختلف را پیرامون مفهوم پیری و سالمندی بیان نماید
- واژه پیر بعنوان فرد سالخورده با کوله باری از تجربه و مهربانی در ادبیات فارسی را توضیح دهد.

❖ هدف کلی

مراقبت از سالمندان

❖ اهداف اختصاصی

دانشجو باید بتواند:

- سرای سالمندان را شناخته و شرایط و چالش های و مشکلات و فرصتهای حضور سالمندان را در آنجا بیان دارد.
- انتظارات سالمندان از خانواده ها بستگان دوستان و جامعه را شناسایی و ارتباط متقابل جامعه و سالمند را بیان دارد.

- آنچه موجب آزار سالمندان می شود را تعریف نموده و راه حل ارائه نماید.

❖ هدف کلی

جایگاه سالمندی در نظام شبکه های بهداشتی

❖ اهداف اختصاصی

دانشجو باید بتواند:

- چارت سالمندان در نظام شبکه بهداشتی را شناخته و وظایف هر یک از کارکنان بهداشتی و مسئولین شبکه های بهداشتی درمانی را در قبال سالمندان توضیح دهد.
- نحوه اندازه گیری نمایه توده بدنی و درجه حرارت را در سالمندان توضیح دهد.
- چگونگی نظارت و پیگیری امور مربوط به سالمندان را و نحوه تشکیل پرونده و ارجاع به مراکز بالاتر را بیان نماید.

❖ هدف کلی

پیری زودرس و عوامل مهم در طولانی کردن عمر

❖ اهداف اختصاصی

دانشجو باید بتواند:

- پیری زودرس را تعریف و عوامل مهم موجد آن را شرح دهد.
- عوامل افزایش دهنده امید به زندگی و طولانی کننده عمر را شرح دهد.
- نقش عوامل ارثی و محیطی را در پیری زودرس و طولانی شدن عمر را شرح دهد.

❖ هدف کلی

پیشگیری از بیماری های دوران سالمندی

❖ اهداف اختصاصی

دانشجو باید بتواند:

- سطوح 3 گانه پیشگیری و نقش آنها را در جلوگیری از بیماری های دوران سالمندی شرح دهد.
- علائم رو به گسترش دوران کودکی و نوجوانی که در دوران سالمندی به شکل بیماری بروز می کند را شرح دهد.
- نقش عوامل موثر در پیری را شناخته و نسبت به پیشگیری از آن اقدام نماید.

❖ هدف کلی

عوامل موثر بر افزایش کیفیت زندگی در سالمندان

❖ اهداف اختصاصی

دانشجو باید بتواند:

- نقش تغذیه سالم در افزایش کیفیت زندگی سالمندان را شرح دهد.
- دوران بازنشستگی را شرح و نحوه استفاده درست از اوقات فراغت را شرح دهد.
- تاثیر فعالیت بدنی و اجتماعی مناسب را در پیشگیری از بیماری های جسمی و روانی را شرح دهد.

روش آموزش

آموزش به روش پرسش و پاسخ، بحث و تبادل نظر گروهی، استفاده از اسلاید.

❖ امکانات آموزشی بخش

اسلاید پروژکتور، ویدئو پروژکتور و کامپیوتر

📖 آموزش دهنده

علی خانی

📖 منابع اصلی درسی

- 1) سالمندی در ادب پارسی، سید منصور کشفی
- 2) گزارش بررسی وضعیت سالمندان د کور سال 1381، سهیلا خوشبین و همکاران
- 3) راهنمای آموزشی مراقبتهای ادغام یافته و جامع سالمندی، سهیلا خوشبین و همکاران
- 4) کهنسالان، سیمون دویوار، ترجمه محمدعلی طوسی

⌚ نحوه ارزشیابی

- 1) آزمون کتبی میان ترم و پایان ترم
- 2) حضور فعال در کلاس درس
- 3) تکالیف مربوط به درس

✍ نحوه محاسبه نمره کل

- 1) آزمون میان ترم 30٪
- 2) شرکت فعال در کلاس (نظری ، عملی) و انجام تکالیف مربوطه 30٪
- 3) آزمون پایان ترم 40٪

📋 مقررات

- حداقل نمره قبولی 10 نمره
- تعداد دفعات مجاز غیبت در کلاس 4