

## فرم برنامه درسی (Course Plan)

دانشکده بهداشت

نام درس: بهداشت سالمندان	تعداد واحد : ۲ واحد
مقطع: کارشناسی پیوسته بهداشت عمومی	مدت زمان ارائه درس: ۳۴ ساعت
پیش نیاز: ندارد	
مسئول برنامه: گروه بهداشت عمومی	

عناوین کلی این درس شامل موارد زیر می باشد :

- ۱) تعریف سالمندی
- ۲) اقسام سالمندی
- ۳) علل سالمند شدن جمعیت ها و جمعیت شناسی و تغییرات هرم سنی در ایران و جهان
- ۴) تغییرات فیزیولوژیک و آناتومیک سالمندان
- ۵) اپیدمیولوژی بیماری های شایع جسمانی و روانی در سالمندان
- ۶) ارزش اجتماعی و معنوی سالمندان
- ۷) مفهوم واژه پیر در فرهنگ ایرانی و ادبیات فارسی
- ۸) مراقبت از سالمندان
- ۹) جایگاه سالمندی در نظام شبکه های
- ۱۰) پیری زودرس و عوامل مهم در طولانی کردن عمر
- ۱۱) پیشگیری از بیماری های دوران سالمندی از دوران کودکی و جوانی
- ۱۲) عوامل مؤثر بر افزایش کیفیت زندگی سالمندان

#### ❖ هدف کلی

هدف کلی از ارائه این دوره آشنایی دانشجویان و افزایش آگاهی ایشان نسبت به تعریف سالمندی

#### ❖ اهداف اختصاصی

دانشجو باید بتواند:

- دوره سالمندی را تعریف کند
- سالخوردگی طبیعی، پیری مرضی و پیری زودرس را تعریف نماید.
- سن سالمندی در ایران و جهان را بشناسد
- جایگاه علم سالمندی یا ژرونتولوژی را شناخته و بخوبی تعریف نماید.

#### ❖ هدف کلی

هدف کلی از ارائه این دوره آشنایی دانشجویان و افزایش آگاهی ایشان نسبت به اقسام سالمندی

#### ❖ اهداف اختصاصی

دانشجو باید بتواند:

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

#### ❖ هدف کلی

هدف کلی از ارائه این دوره آشنایی دانشجویان و افزایش آگاهی ایشان نسبت به علل سالمند شدن جمعیت ها و جمعیت شناسی و تغییرات هرم سنی در ایران و جهان

#### ❖ اهداف اختصاصی

دانشجو باید بتواند:

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

#### ❖ هدف کلی

هدف کلی از ارائه این دوره آشنایی دانشجویان و افزایش آگاهی ایشان نسبت به تغییرات فیزیولوژیک و آناتومیک سالمندان

#### ❖ اهداف اختصاصی

دانشجو باید بتواند:

- تغییرات سلولی، تنظیم درجه حرارت و سیستم ایمنی را در سالمندان بررسی نموده و توضیح دهد.
- وضعیت دستگاه قلبی-عروقی-تنفسی، گوارشی و دستگاه ادراری را بخوبی شناخته و تفاوت وضعیت جسمی سالمندان با میانسالان و جوانان را تشریح نماید.
- عملکرد جنسی سالمندان و وضعیت اسکلتی عضلانی آنها را بیان دارد

- تفاوت تغییرات جسمی و شرایط رو به ضعف توانایی های جسمی را در دوران های مختلف سالمندی (سالمندان جوان، پیر و کهنسالان) شناخته و به خوبی تشریح نماید.

#### ❖ هدف کلی

هدف کلی از ارائه این دوره آشنایی دانشجویان و افزایش آگاهی ایشان نسبت به اپیدمیولوژی بیماری های شایع جسمانی و روانی در سالمندان

#### ❖ 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 و روانی را بیان نماید.

#### ❖ هدف کلی

هدف کلی از ارائه این دوره آشنایی دانشجویان و افزایش آگاهی ایشان نسبت به ارزش اجتماعی و معنوی سالمندان

#### ❖ اهداف اختصاصی

##### دانشجو باید بتواند:

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

#### ❖ هدف کلی

هدف کلی از ارائه این دوره آشنایی دانشجویان و افزایش آگاهی ایشان نسبت به مفهوم واژه پیر در فرهنگ ایرانی و ادبیات فارسی

#### ❖ اهداف اختصاصی

##### دانشجو باید بتواند:

- واژه زیبای «پیر» به عنوان فرد سالخورده با کوله باری از تجربه، مهربانی و دلبری در ادبیات پارسی توضیح دهد.
- با نگاهی به فرهنگ ایران و مقایسه آن با سایر نقاط جهان نظریات مختلف و متفاوت دانشمندان، متفکران، ادیبان، شعرا و هنرمندان را پیرامون مفهوم پیری و سالمندی بیان دارد.

#### ❖ هدف کلی

هدف کلی از ارائه این دوره آشنایی دانشجویان و افزایش آگاهی ایشان نسبت به مراقبت از سالمندان

## ❖ اهداف اختصاصی

### دانشجو باید بتواند:

- خانه یا سرای سالمندان را شناخته و شرایط، چالشها و مشکلات و فرصت های حضور سالمندان را در این خانه ها بیان دارد.
- انتظارات سالمندان از خانواده، بستگان، دوستان و جامعه را شناسایی نموده، ارتباط متقابل جامعه و سالمند را بیان دارد.
- آنچه موجب آزار سالمندان میشود (از طرف خانواده یا از سوی جامعه) را تعریف نموده، راهحل ارائه نماید

## ❖ هدف کلی

هدف کلی از ارایه این دوره آشنایی دانشجویان و افزایش آگاهی ایشان نسبت به جایگاه سالمندی در نظام شبکه‌های

## ❖ اهداف اختصاصی

### دانشجو باید بتواند:

- چارت مخصوص سالمندان در نظام شبکه‌های را شناخته، و وظایف هر یک از کارکنان بهداشتی اعم از بهورز، کاردان و کارشناس بهداشتی و مسئولین شبکه‌های را در قبال سالمندان توضیح دهد.
- نحوه اندازه گیری BMI در سالمندان و درجه حرارت بدن آنها را توضیح دهد.
- چگونگی نظارت و پیگیری امور مربوط به سالمندان را نظام شبکه‌های و نحوه تکمیل پرونده و ارجاع آنها به مراکز بالاتر را بیان دارد.

## ❖ هدف کلی

۱۳) هدف کلی از ارایه این دوره آشنایی دانشجویان و افزایش آگاهی ایشان نسبت به پیری زودرس و عوامل مهم در طولانی کردن عمر

## ❖ اهداف اختصاصی

### دانشجو باید بتواند:

- پیری زودرس را تعریف نموده و عوامل مهم موجد آن را بیان نماید.
- عواملی که باعث افزایش امید به زندگی و طولانی کردن عمر میشود را شناخته، توضیح دهد.
- نقش عوامل ارثی و محیطی را در پیری زودرس و طولانی شدن عمر را بیان نماید.

## ❖ هدف کلی

هدف کلی از ارایه این دوره آشنایی دانشجویان و افزایش آگاهی ایشان نسبت به پیشگیری از بیماری های دوران سالمندی از دوران کودکی و جوانی

## ❖ اهداف اختصاصی

### دانشجو باید بتواند:

- نقش عوامل مؤثر در پیری را شناخته نسبت به پیشگیری آن اقدام نماید.
- سطوح سه گانه پیشگیری ار تشریح نموده و نقش هر یک در جلوگیری از بیماری های دوران سالمندی، بیان نماید .
- علائم روبه گسترش دوران کودکی و نوجوانی که در دوران سالمندی به شکل بیماری بروز میکنند را شناخته و شرح دهد.

## ❖ هدف کلی

هدف کلی از ارایه این دوره آشنایی دانشجویان و افزایش آگاهی ایشان نسبت به عوامل مؤثر بر افزایش کیفیت زندگی سالمندان

## ❖ اهداف اختصاصی

دانشجو باید بتواند:

- نقش تغذیه صحیح و سالم را در افزایش کیفیت زندگی سالمندان شرح دهد.
- تأثیر فعالیت های فیزیکی و اجتماعی متناسب با سن سالمندان را در پیشگیری از بیماریهای جسمی و روانی خصوصاً افسردگی را بیان نماید.
- دوران بازنشستگی را شرح داده و نحوه استفاده صحیح سالمندان از اوقات فراغت دوران بازنشستگی شرح دهد.

## روش آموزش

- آموزش به صورت سخنرانی و کنفرانس موضوعی با استفاده از وسایل کمک آموزشی (ویدئوپروژکتور، اورهد) انجام می - گیرد.

## شرایط اجراء

- امکانات آموزشی بخش
- اسلاید پروژکتور ، ویدئو پروژکتور و کامپیوتر

## آموزش دهنده

- دکتر سیدمنصور کشفی

## منابع اصلی درسی

- کشفی، سیدمنصور. سالمندی در ادب پارسی- انتشارات همسایه- چاپ اول ۱۳۸۹
- دیوبار، سیمون. «کهنسال» ترجمه دکتر محمدعلی طوسی- انتشارات شبانویز- چاپ دوم خرداد ۱۳۶۶
- خوشبین، سهیلا و همکاران. «گزارش بررسی وضعیت سالمندان کشور سال ۱۳۸۱» وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی- معاونت سلامت- دفتر سلامت خانواده و جمعیت اداره سلامت سالمندان
- خوشبین، سهیلا و همکاران «راهنمای آموزشی مراقبت های ادغام یافته و جامع سالمندی ویژه غیرپزشک» وزرات بهداشت درمان و آموزش پزشکی- معاونت سلامت- دفتر سلامت خانواده و جمعیت- اداره سلامت سالمندان

## ارزشیابی

### ▪ نحوه ارزشیابی

از طریق امتحان کتبی میان ترم و پایان ترم، بحث، پرسش و پاسخ و ارائه کنفرانس توسط دانشجویان در کلاس

### ▪ نحوه محاسبه نمره کل

- امتحان کتبی تستی- تشریحی میان ترم ۳۰٪
- امتحان کتبی تستی- تشریحی پایان ترم ۵۵٪
- بحث و فعالیت کلاسی ۱۵٪

### ▪ مقررات

- حداقل نمره قبولی ۱۲
- تعداد دفعات مجاز غیبت حداکثر ۴ جلسه

### جدول زمانبندی درس بهداشت سالمندان

سرفصل مطالب	ساعت ارائه	نحوه ارائه	منابع درسی	امکانات مورد نیاز	روش ارزشیابی
تعریف سالمندی	۲/۵	سخنرانی و کنفرانس موضوعی با استفاده از وسایل کمک آموزشی (ویدئوپروژکتور، اورهد)	کشفی، سیدمنصور. سالمندی در ادب پارسی- انتشارات همسایه- چاپ اول ۱۳۸۹	اسلاید پروژکتور، ویدئو پروژکتور و کامپیوتر	از طریق امتحان کتبی میان ترم و پایان ترم، بحث، پرسش و پاسخ و ارائه کنفرانس توسط دانشجویان در کلاس
اقسام سالمندی	۳	سخنرانی و کنفرانس موضوعی با استفاده از وسایل کمک آموزشی (ویدئوپروژکتور، اورهد)	دویوار، سیمون. «کهنسال» ترجمه دکتر محمدعلی طوسی- انتشارات شباویز- چاپ دوم خرداد ۱۳۶۶	اسلاید پروژکتور، ویدئو پروژکتور و کامپیوتر	از طریق امتحان کتبی میان ترم و پایان ترم، بحث، پرسش و پاسخ و ارائه کنفرانس توسط دانشجویان در کلاس
علل سالمند شدن جمعیت- ها و جمعیت شناسی و تغییرات هرم سنی در ایران و جهان	۳	سخنرانی و کنفرانس موضوعی با استفاده از وسایل کمک آموزشی (ویدئوپروژکتور، اورهد)	دویوار، سیمون. «کهنسال» ترجمه دکتر محمدعلی طوسی- انتشارات شباویز- چاپ دوم خرداد ۱۳۶۶	اسلاید پروژکتور، ویدئو پروژکتور و کامپیوتر	از طریق امتحان کتبی میان ترم و پایان ترم، بحث، پرسش و پاسخ و ارائه کنفرانس توسط دانشجویان در کلاس
تغییرات فیزیولوژیک و آناتومیک سالمندان	۳	سخنرانی و کنفرانس موضوعی با استفاده از وسایل کمک آموزشی (ویدئوپروژکتور، اورهد)	کشفی، سیدمنصور. سالمندی در ادب پارسی- انتشارات همسایه- چاپ اول ۱۳۸۹	اسلاید پروژکتور، ویدئو پروژکتور و کامپیوتر	از طریق امتحان کتبی میان ترم و پایان ترم، بحث، پرسش و پاسخ و ارائه کنفرانس توسط دانشجویان در کلاس
اپیدمیولوژی بیماری های شایع جسمانی و روانی در سالمندان	۳	سخنرانی و کنفرانس موضوعی با استفاده از وسایل کمک آموزشی (ویدئوپروژکتور، اورهد)	دویوار، سیمون. «کهنسال» ترجمه دکتر محمدعلی طوسی- انتشارات شباویز- چاپ دوم خرداد ۱۳۶۶	اسلاید پروژکتور، ویدئو پروژکتور و کامپیوتر	از طریق امتحان کتبی میان ترم و پایان ترم، بحث، پرسش و پاسخ و ارائه کنفرانس توسط دانشجویان در کلاس
ارزش اجتماعی و معنوی سالمندان	۲/۵	سخنرانی و کنفرانس موضوعی با استفاده از وسایل کمک آموزشی (ویدئوپروژکتور، اورهد)	کشفی، سیدمنصور. سالمندی در ادب پارسی- انتشارات همسایه- چاپ اول ۱۳۸۹	اسلاید پروژکتور، ویدئو پروژکتور و کامپیوتر	از طریق امتحان کتبی میان ترم و پایان ترم، بحث، پرسش و پاسخ و ارائه کنفرانس توسط دانشجویان در کلاس
مفهوم واژه پیر در فرهنگ ایرانی و ادبیات فارسی	۲/۵	سخنرانی و کنفرانس موضوعی با استفاده از وسایل کمک آموزشی (ویدئوپروژکتور، اورهد)	کشفی، سیدمنصور. سالمندی در ادب پارسی- انتشارات همسایه- چاپ اول ۱۳۸۹	اسلاید پروژکتور، ویدئو پروژکتور و کامپیوتر	از طریق امتحان کتبی میان ترم و پایان ترم، بحث، پرسش و پاسخ و ارائه کنفرانس توسط دانشجویان در کلاس
مراقبت از سالمندان	۳	سخنرانی و کنفرانس موضوعی با استفاده از وسایل کمک آموزشی (ویدئوپروژکتور، اورهد)	خوشبین، سهیلا و همکاران «راهنمای آموزشی مراقبتهای ادغام یافته و جامع سالمندی ویژه غیرپزشک» وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی- معاونت سلامت- دفتر سلامت خانواده و جمعیت- اداره سلامت سالمندان	اسلاید پروژکتور، ویدئو پروژکتور و کامپیوتر	از طریق امتحان کتبی میان ترم و پایان ترم، بحث، پرسش و پاسخ و ارائه کنفرانس توسط دانشجویان در کلاس
جایگاه سالمندی در نظام شبکه‌های	۲/۵	سخنرانی و کنفرانس موضوعی با استفاده از وسایل کمک آموزشی (ویدئوپروژکتور، اورهد)	خوشبین، سهیلا و همکاران «راهنمای آموزشی مراقبتهای ادغام یافته و جامع سالمندی ویژه غیرپزشک» وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی- معاونت سلامت- دفتر سلامت خانواده و جمعیت- اداره سلامت سالمندان	اسلاید پروژکتور، ویدئو پروژکتور و کامپیوتر	از طریق امتحان کتبی میان ترم و پایان ترم، بحث، پرسش و پاسخ و ارائه کنفرانس توسط دانشجویان در کلاس
پیری زودرس و عوامل مهم در طولانی کردن عمر	۳	سخنرانی و کنفرانس موضوعی با استفاده از وسایل کمک آموزشی (ویدئوپروژکتور، اورهد)	کشفی، سیدمنصور. سالمندی در ادب پارسی- انتشارات همسایه- چاپ اول ۱۳۸۹	اسلاید پروژکتور، ویدئو پروژکتور و کامپیوتر	از طریق امتحان کتبی میان ترم و پایان ترم، بحث، پرسش و پاسخ و ارائه کنفرانس توسط دانشجویان در کلاس
پیشگیری از بیماری های دوران سالمندی از دوران کودکی و جوانی	۳	سخنرانی و کنفرانس موضوعی با استفاده از وسایل کمک آموزشی (ویدئوپروژکتور، اورهد)	خوشبین، سهیلا و همکاران «راهنمای آموزشی مراقبتهای ادغام یافته و جامع سالمندی ویژه غیرپزشک» وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی- معاونت سلامت- دفتر سلامت خانواده و جمعیت- اداره سلامت سالمندان	اسلاید پروژکتور، ویدئو پروژکتور و کامپیوتر	از طریق امتحان کتبی میان ترم و پایان ترم، بحث، پرسش و پاسخ و ارائه کنفرانس توسط دانشجویان در کلاس
عوامل مؤثر بر افزایش کیفیت زندگی سالمندان	۳	سخنرانی و کنفرانس موضوعی با استفاده از وسایل کمک آموزشی (ویدئوپروژکتور، اورهد)	خوشبین، سهیلا و همکاران. «گزارش بررسی وضعیت سالمندان کشور سال ۱۳۸۱» وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی- معاونت سلامت- دفتر سلامت خانواده و جمعیت اداره سلامت سالمندان	اسلاید پروژکتور، ویدئو پروژکتور و کامپیوتر	از طریق امتحان کتبی میان ترم و پایان ترم، بحث، پرسش و پاسخ و ارائه کنفرانس توسط دانشجویان در کلاس