

دفتر توسعه آموزش (EDO)
طرح دوره (Course Plan)

نام دوره (درسی): خودمراقبتی و سبک زندگی سالم در سالمندان

نام گروه آموزشی: بهداشت عمومی

نام مدرس/مدرسان: معصومه صادقی پور رودسری

رشته/مقطع تحصیلی جمعیت هدف: کارشناسی ارشد سلامت سالمندی

نوع و تعداد واحد: تئوری ۰/۵ عملی ۰/۵ هر دو۰۰۰۰

نیمسال تحصیلی: دوم ۱۴۰۴ - ۱۴۰۳ **مکان اجرا:** دانشکده بهداشت و ایمنی **روز/ساعت کلاس** دوشنبه ۱۳ تا ۱۵

هدف کلی دوره: کسب دانش و توسعه ی مهارتهای پایه و کاربرست آن برای اتخاذ و پای بندی به سبک زندگی و خودمراقبتی برای حفظ و ارتقای سلامت در سالمندی با رویکرد کل دوران زندگی

اهداف اختصاصی دوره (رفتاری) ^۱ از فراگیر انتظار می رود در پایان دوره آموزشی بتواند:
روشهای تغذیه سالم را به سالمندان آموزش دهد
روش های صحیح کنترل وزن را به سالمند آموزش دهد
رعایت ایمنی فضاها و محیط های داخل و خارج منزل را به سالمندان آموزش دهد
فعالیت فیزیکی مناسب را در سالمندان آموزش دهد
برای ترغیب سالمند به فعالیت و مشارکت اجتماعی مشاوره بدهد
جهت داشتن یک خواب سالم بهداشت خواب را به سالمند آموزش دهد
پیشگیری از ابتلا به بیماریها و سندرمهای شایع را به سالمند و مراقبش آموزش دهد
اصول ایمنی و خودمراقبتی از زمین خوردن را به سالمند آموزش دهد
روشهای ترک و اجتناب از مواد مخدر و الکل را به بیمار آموزش دهد.

^۱ منظور از اهداف رفتاری، بیان انتظارات اساتید برحسب رفتار قابل مشاهده و اندازه گیری می باشد و با افعال رفتاری همچون تحلیل کردن ، پیش بینی کردن ، توضیح دادن ، مجزا کردن ، تقسیم کردن ، نوشتن، محاسبه کردن ، کشیدن و ... بیان می شود.

دفتر توسعه آموزش (EDO)
طرح دوره (Course Plan)

سرفصل های آموزشی دوره		
مدرس / مدرسین	عنوان یا موضوع	شماره جلسه
دکتر صادقی پور	معارفه، ارائه طرح درس و پیش آزمون	۱
#	مفاهیم سلامت و بیماری	۲
#	مفاهیم خودمراقبتی و تعاریف آن	۳
#	اصول تغذیه صحیح در سالمندان	۴
#	آموزش نحوه انجام فعالیت فیزیکی و لزوم آن در سالمندان	۵
#	مشاوره جهت کنترل وزن سالمند	۶
#	اصول بهداشت خواب در سالمندی	۷
#	اصول ایمنی و پیشگیری از زمین خوردن	۸
#	آموزش اجتناب و ترک دخانیات و الکل	۹
#	خودمراقبتی پیشگیری از بیماری ها و سندرمهای شایع سالمندی	۱۰
#		

دفتر توسعه آموزش (EDO)
طرح دوره (Course Plan)

شیوه (های) تدریس:

- سخنرانی
- پرسش و پاسخ
- بحث گروهی
- آموزش عملی در فیلد به سالمندان

وسایل کمک آموزشی:

- Powerpoint
- White board
- فیلم کمک آموزشی
- تمرین با سالمندان

شیوه (های) ارزشیابی های دوره:

- مشارکت فعال کلاسی ۱۰٪ انجام
- فعالیتهای کلاسی در زمان مقرر ۱۵٪
- آزمون های طول ترم ۱۵٪
- آزمون کتبی پایان ترم ۶۰٪

منابع مورد استفاده (فارسی و انگلیسی):

مجموعه بسته های آموزشی توانمندسازی سالمندان . انتشارات دفتر آموزش بهداشت و ارتقای سلامت وزارت بهداشت
A man's guide to healthy aging _

CDC. Preventing Falls How to develop community based Fall Prevention Program for older adults
USA. Centres for disease control and prevention last edition

راهنمای مراقبت از سالمندان در منزل و خودمراقبتی تالیف فاطمه رحیمی و همکاران. انتشارات دانشگاه علوم
توانبخشی و سلامت اجتماعی ۱۴۰۳