

## بسمه تعالی

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهید بهشتی

دانشکده پرستاری و مامایی

عنوان درس: سالمندی سالم و فعال      تعداد واحد: ۲ واحد (۱/۵ واحد نظری، ۰/۵ کارآموزی)

مقطع تحصیلی: کارشناسی ارشد پرستاری سالمندی      نیمسال دوم: ۴۰۲-۴۰۳

مدرس: دکتر علی درویش پور

### هدف کلی:

در پایان درس دانشجویان بتوانند دانش و آگاهی در مورد شرایط، تمهیدات و پیش نیازهای مطرح در خصوص تحقق سالمندی سالم، فعال و موفقیت آمیز به عنوان هدف و راهبرد سیاست گذاری و برنامه ریزی ملی و بین المللی و با نقش پرستار در این زمینه آشنا شوند.

اهداف ویژه:

دانشجویان پس از پایان دوره قادر خواهند بود:

- ۱- مفاهیم سالمندی سالم، سالمندی فعال و موفق را شرح دهد.
- ۲- روش ها و برنامه های ارتقاء کیفیت زندگی سالمندان را شرح دهد.
- ۳- مشخصات و ویژگی های مناطق شهری دوست دار سالمند را مورد بررسی قرار دهد.
- ۴- روش ها و طرح های تقویت برنامه های فعالیتی و ورزشی ویژه سالمندان را مورد بررسی قرار دهند.
- ۵- اصول طراحی، اجرا و ارزشیابی برنامه های تفریحی و سرگرمی ویژه سالمندان را شرح دهد.
- ۶- اصول طراحی، اجرا و ارزشیابی برنامه های آموزشی، هنری و فرهنگی ویژه سالمندان را شرح دهد.
- ۷- راهکارهای تشکیل و تقویت تشکل های غیر رسمی و داوطلبانه سالمندان با هدف بهینه سازی استفاده از توانایی های سالمندان و تقویت مشارکت اجتماعی آنها را شرح دهد.
- ۸- راهکارهای بهبود ارتباط خانواده با سالمند را تجزیه و تحلیل و شرح دهد.
- ۹- راهکارهای مقابل با عوامل موثر در کاهش سلامت سالمندان (سیگار، چاقی، عدم تحرک و ...) را شرح دهد.
- ۱۰- آموزش به سالمند و خانواده وی در جهت تغذیه مناسب در دوران سالمندی را شرح دهد.
- ۱۱- راهکارهای تقویت ارتباط معنادار و هدفمند سالمندان به ویژه با کودکان و جوانان (در مهد کودک، مدارس و ...) را شرح دهد.

## روش تدریس:

- درس به شیوه سخنرانی، پرسش و پاسخ و بحثهای گروهی با استفاده از امکانات سمعی و بصری ارائه خواهد شد.

به منظور دستیابی به اهداف تعیین شده از دانشجو انتظار می رود

۱- دانشجو مداوم در کلاسها حضور داشته باشند.

۲- مطالب مربوط به مباحث مختلف را قبل از هر کلاس مطالعه نمایند.

۳- در بحث های گروهی کلاس شرکت فعالانه داشته باشد.

## تقویم درسی

عنوان درس	استاد
آشنایی با اهداف و محتوی ارزشیابی	دکتر درویش پور
مفاهیم سالمندی سالم	دکتر درویش پور
ارتقاء کیفیت زندگی سالمندان	دکتر درویش پور
شهر دوست دار سالمند	دکتر درویش پور
طرح های تقویت برنامه های فعالیتی و ورزشی سالمندان	دکتر درویش پور
برنامه های تفریحی و سرگرمی ویژه سالمندان	دکتر درویش پور
برنامه های آموزشی، هنری و فرهنگی ویژه سالمندان	دکتر درویش پور
ارتباط معنادار و هدفمند با سایر نسل ها	دکتر درویش پور
ارتباط خانواده با سالمند	دکتر درویش پور
تشکل های غیر رسمی و مشارکت اجتماعی سالمندان	دکتر درویش پور
عوامل موثر در کاهش سلامت سالمندان	دکتر درویش پور
تغذیه مناسب در دوران سالمندی	دکتر درویش پور

## روش ارزشیابی:

۱- کنفرانس ۶ نمره

۲- امتحان پایان ترم ۱۲ نمره

۳- حضور فعال ۲ نمره

## کارآموزی (۲۶ ساعت)

### فعالیت:

بررسی و شناخت نیازها و تقاضاهای عنوان شده از سوی مددجویان سالمند در وضعیت سلامت، خانواده ها، متخصصان حوزه های بهداشتی و اجتماعی سالمندان، مدیران و سیاستگذاران نهادها و سازمان های متولی امور سالمندان (وزارت بهداشت، سازمان بهزیستی، تامین اجتماعی، بیمه، شهرداری و...) - استفاده از روش های مختلف جمع آوری اطلاعات (پرسشنامه، انجام مصاحبه های فردی و گروهی) - استفاده از اطلاعات جمع آوری شده در طراحی، تدوین و پیشنهاد بسته های خدمتی مورد نیاز سالمندان در ابعاد بهداشتی و مراقبتی، فعالیتی و ورزشی، تغذیه ای، آموزشی، فرهنگی و اوقات فراغت، اجتماعی و ...)

### کارآموزی:

ارائه گزارش کتبی از اطلاعات جمع آوری شده از سبک زندگی سالمند سالم و فعال شامل:  
۱- جمع آوری اطلاعات از حداقل ۲۰ سالمند سالم با استفاده از پرسشنامه ارائه شده توسط استاد.  
۲- تجزیه و تحلیل مشکلات سالمندان براساس اطلاعات پرسشنامه ها و ارائه گزارش مکتوب در قالب پورتفولیو، ارائه راهکار جهت بهبود سالمندی سالم

### References:

- Williams Patricia (2019) Basic Geriatric Nursing.7<sup>th</sup> Edition. Philadelphia, Elsevier.
- Charlotte (2018). Gerontological Nursing. Nine Edition. Philadelphia, Wolters Kluwer.
- Hinkle JL, Cheever KH. (2018) Brunner's Textbook of Medical-Surgical Nursing, Philadelphia. Lippincott Williams & Wilkins.
- World Health Organization (2015). World report on Aging and Health. Geneva. World Health Organization Pulisher.

-مقصودنیا شهربانو، شجاعی هادی (۱۳۸۴). کلیات سالمندشناسی و طب سالمندان. تهران، انتشارات پژوهشکده مهندسی و علوم پزشکی جانبازان.  
-یکتا مرام سید علی محمد (۱۳۸۸). راهنمای سلامت سالمندان (۵۰ سال به بالا). تهران، انتشارات سازمان بهزیستی کشور.