

## 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)

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 دهند.
- 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