



به نام آن که جان را فکرت آموخت

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی اصفهان  
دانشکده پرستاری و مامایی

گروه آموزشی سلامت جامعه و سالمندی

### شناسنامه درس *Course Syllabus*

شماره درس: ۵۸۵۵۷۱

عنوان درس: سالمندی سالم و فعال

نوع و تعداد واحد: ۱/۵ واحد نظری (۲۶ ساعت نظری)

دروس پیش نیاز: اپیدمیولوژی در سالمندی، بررسی وضعیت سلامت سالمند

فراگیران (رشته، مقطع، ترم): پرستاری سالمندی، کارشناسی ارشد، ترم ۲

نیمسال تحصیلی: نیمسال دوم سال ۱۴۰۴-۱۴۰۵

مکان کلاس: ۲۳

زمان کلاس: یکشنبه ها ۸-۱۰

زمان حضور در دفتر کار: یکشنبه ها ۱۶-۱۴

مسئول درس: دکتر ماهرخ کشوری

شماره تماس: ۳۷۹۲۷۵۶۳

Email : keshvari@med.mui.ac.ir

اساتید درس: دکتر ماهرخ کشوری، دکتر بابائیان

#### شرح درس:

کسب دانش و آگاهی در مورد شرایط، تمهیدات و پیش نیازهای مطرح در خصوص تحقق دوره سالمندی واجد ویژگیهای سالم، فعال و موفقیت آمیز به عنوان هدف کلان و راهبردی مورد تاکید سازمان جهانی بهداشت و دیگر مراجع معتبر سیاستگذار ملی و بین المللی در خصوص مسائل بهداشتی اجتماعی سالمندان و نقش پرستاران متخصص در حوزه مسائل سالمندی در تحقق این هدف.

#### اهداف کلی:

این درس منجر به کسب دانش، آگاهی و نگرش مثبت در زمینه امکان ارائه راهکارهای علمی و عملی در زمینه حفظ و تامین دوره سالمندی دارای ویژگی و شاخص های طول عمر همراه با سلامتی، فعالیت و پویایی، شادکامی و موفقیت خواهد گردید. در این درس نقش سبک سالم زندگی به عنوان مهمترین عامل فردی و نقش و وظیفه سازمانهای سیاستگذاری و متولی امور سالمندان در تحقق این هدف مورد تاکید قرار می گیرد.

#### اهداف رفتاری:

در انتهای دوره از دانشجویان انتظار می رود قادر باشند :

۱. مفاهیم و شاخص های مرتبط با سالمندی سالم، فعال، و موفق را تعریف و تشریح نماید.
۲. معیار تقسیم بندی سالمندی را بر اساس سازمان جهانی بهداشت بیان کند.
۳. تعیین کننده های سلامتی، سبک زندگی بهداشتی و روشهای ارتقاء کیفیت زندگی سالمندان را تبیین کند.
۴. عوامل موثر در کاهش عملکرد سالمندی را تبیین کند.
۵. اهمیت تاثیر شیوه زندگی سالم در دوران سالمندی را بیان کند.
۶. تغییرات جسمی، روانی و اجتماعی موثر بر سلامت سالمندان را شرح دهد.
۷. نیازهای جسمی، روانی و اجتماعی اساسی سالمندان را توضیح دهد.

۸. عوامل چندگانه موثر بر سلامتی سالمندان را تبیین نماید.
۹. مشکلات مزمن و شایع در سالمندان را شرح دهد.
۱۰. اهمیت انجام تست های غربالگری به منظور تشخیص زودرس و درمان به موقع بیماریهای مزمن را شرح دهد.
۱۱. راهکارهای اساسی جهت مقابله با بیماریهای شایع را توصیف نماید.
۱۲. مسائل ایمنی سالمندان را توضیح دهد.
۱۳. اهمیت انجام تست های غربالگری به منظور تشخیص زودرس و درمان به موقع بیماریهای مزمن را شرح دهد.
۱۴. راهبردهای تطابق و سازگاری با تغییرات فوق بمنظور برخورداری از زندگی سالم در سالمندان را توصیف نماید.
۱۵. با مفاهیم طب مکمل و جایگزین(طب سنتی و گیاهان دارویی) و بکارگیری آن از سوی سالمندان جامعه آشنا شود.
۱۶. طب سنتی و گیاهان دارویی مناسب با زمینه های فرهنگی سالمندان جامعه ، در دسترس و با اثرات نامطلوب کمتر را تبیین نماید.

روش تدریس:

- ارایه سخنرانی و پرسش و پاسخ

ابزار مورد نیاز تدریس:

- استفاده از دیتا پروژکتور، کامپیوتر، مازیک و وایت برد

وظایف فراگیران (در جلسات حضوری، آفلاین و جلسات آنلاین به تفکیک):

- قبل از شروع هر جلسه درس مطالعه مقدماتی در رابطه با موضوع درس انجام دهند.
- مشارکت فعال در فرایند یاددهی- یادگیری ( گوش دادن فعال، مشارکت در پرسش و پاسخ ها)
- آمادگی برای ارائه تکلیف و گزارشات شفاهی در جلسات
- انجام به موقع تکالیف
- شرکت در ازمونهای مرحله ای و پایانی

قوانین و مقررات کلاس(در جلسات حضوری، آفلاین و جلسات آنلاین):

- آئین نامه رفتار و پوشش حرفه ای دانشجویان طبق شیوه نامه اجرائی موجود در سایت دانشکده پرستاری، قسمت معاونت آموزشی، اداره خدمات آموزشی، آیین نامه پوشش حرفه ای رعایت گردد.
- بر اساس مصوبه آئین نامه آموزشی نحوه برخورد با غیبت دانشجویان در کلاس به شرح زیر است.
- الف) غیبت در جلسات درس تا سقف مشخص شده در آئین نامه آموزشی مربوطه در صورتی مجاز خواهد بود و مشمول کسر نمره نخواهد گردید که با ارائه مدارک مستند و گواهی معتبر و تأیید شده و با تشخیص مدیر گروه مربوطه مجاز شناخته شود.
- ب) نحوه برخورد با غیبت غیر موجه دانشجو در کلاس درس در سقف کمتر از  $\frac{4}{17}$  (چهار هفدهم) بشرح زیر می باشد:
 

- یک جلسه غیبت غیرموجه	قابل بخشش
- دو جلسه غیبت غیرموجه	کسر ۱ نمره
- سه جلسه غیبت غیرموجه	کسر ۲ نمره
- چهار جلسه غیبت غیرموجه	کسر ۴ نمره
- ج) در خصوص نحوه برخورد با تعطیلی کلاس( غیر مجاز) که به صورت گروهی انجام می شود به ازای هر جلسه استاد می تواند تا سقف ۲ نمره کسر نماید.
- بدیهی است غیبت بیش از حد مجاز (۴/۱۷) منجر به نمره صفر در درس خواهد بود و در صورت مجاز بودن غیبتها با ارائه مستندات و اخذ موافقت شورای آموزشی دانشکده، موجب حذف درس خواهد شد.

نحوه ارزشیابی دانشجویان و بارم مربوط به هر ارزشیابی:

ردیف	فعالیت	نمره از ۲۰
۱	انجام تکالیف در سامانه نوید در زمان مقرر	۴
۲	فعالیت های کلاسی (مطالعه منابع علمی تعیین شده و سایرمتون علمی مرتبط با موضوع هر جلسه، با هماهنگی با استاد)	۶
۳	ارائه کتبی و شفاهی سمینار تعیین شده با هماهنگی استاد(ترجمه و تالیف کتب و متون مرتبط با سلامت سالمندی)	۴
۴	حضور بموقع در کلاس	۲
۵	امتحان پایان ترم	۴
	جمع	۲۰

**منابع اصلی:**

- ۱- Mayer H.Brenna; et al. "Better Elder Care. A Nurses Guide to Caring for Older Adults ". New York: Springhouse co, Last edition.
- ۲- Meridean L. Maasl; et al." Nursing Care of Older Adults. Diagnoses, Outcomes,& Interventions; Mosby Co. Last edition.
- ۳- Miller, C. A. (2009). Nursing for wellness in older adults. Lippincott Williams & Wilkins . PART 1- CHAPTER1/ PART2 CHAPTERS 5, 27,28, 29.
- ۴- Eliopoulos C. Gerontological nursing. Lippincott Williams & Wilkins; 2018. UNIT 3 HEALTH PROMOTION

۱. ناصری م، رضایی زاده ح، چوپانی ر، انوشیروانی م. مروری بر کلیات طب سنتی ایران. "تهران"، " طب سنتی ایران" ۱۳۹۵.

**منابع پیشنهادی برای مطالعه بیشتر:**

۲. کتب و مقالات معتبر و به روز مربوط به تخصص پرستاری سالمندی و پرستاری توانبخشی.

## جدول زمان بندی کلاس

نیمسال: دوم سال ۱۴۰۵-۱۴۰۴

شماره درس: ۵۸۵۵۷۱

عنوان درس: سالمندی سالم و فعال

زمان: یکشنبه ها ۸-۱۰

فراگیران: ۵ نفر

رشته تمصیلی: پرستاری سالمندی

اساتید درس: دکتر ماهرخ کشوری

جدول زمان بندی ارائه برنامه درس					
ردیف	تاریخ / ساعت	عنوان جلسه	نوع جلسه	آمادگی لازم دانشجویان قبل از شروع کلاس / فعالیت یادگیری	مدرس
۱	۱۴۰۵/۰۱/۱۶	معرفی و شرح درس	<input type="checkbox"/> حضوری <input checked="" type="checkbox"/> آنلاین <input type="checkbox"/> آفلاین	-	دکتر کشوری
۲	۱۴۰۵/۰۱/۲۳	بررسی سالمندان از منظر سلامتی مفاهیم و شاخص های مرتبط با سالمندی سالم ، فعال، و موفق؛ تعیین کننده های سلامتی، ارتقاء سلامت در سالمندی	<input checked="" type="checkbox"/> حضوری <input type="checkbox"/> آنلاین <input type="checkbox"/> آفلاین	مطالعه منابع علمی تعیین شده و سایر متون علمی مرتبط با موضوع هر جلسه، با هماهنگی با استاد ارائه تکلیف بحث و گفتگو	دکتر کشوری
۳	۱۴۰۵/۰۱/۳۰	مشکلات مزمن و شایع در سالمندان اهمیت انجام تست های غربالگری به منظور تشخیص زودرس و درمان به موقع بیماریهای مزمن (ارزیابی سطح سلامتی و عملکرد) راهکارهای اساسی جهت مقابله با بیماریهای شایع	<input checked="" type="checkbox"/> حضوری <input type="checkbox"/> آنلاین <input type="checkbox"/> آفلاین	مطالعه منابع علمی تعیین شده و سایر متون علمی مرتبط با موضوع هر جلسه، با هماهنگی با استاد ارائه تکلیف بحث و گفتگو	دکتر کشوری
۴	۱۴۰۵/۰۲/۰۶	تغییرات جسمی، عوامل چندگانه موثر در کاهش عملکرد سالمندی، راهبردهای تطابق و سازگاری با تغییرات فوق بمنظور برخورداری از زندگی سالم در سالمندان؛ تغییرات حسی (شنوایی، بینایی، لامسه و ...)	<input checked="" type="checkbox"/> حضوری <input type="checkbox"/> آنلاین <input type="checkbox"/> آفلاین	مطالعه منابع علمی تعیین شده و سایر متون علمی مرتبط با موضوع هر جلسه، با هماهنگی با استاد ارائه تکلیف بحث و گفتگو	دکتر کشوری
۵	۱۴۰۵/۰۲/۱۳	تغییرات جسمی، عوامل چندگانه موثر در کاهش عملکرد سالمندی، راهبردهای تطابق و سازگاری با تغییرات فوق بمنظور برخورداری از زندگی سالم در سالمندان؛ سیستم گوارش، و تغذیه	<input checked="" type="checkbox"/> حضوری <input type="checkbox"/> آنلاین <input type="checkbox"/> آفلاین	مطالعه منابع علمی تعیین شده و سایر متون علمی مرتبط با موضوع هر جلسه، با هماهنگی با استاد ارائه تکلیف بحث و گفتگو	دکتر کشوری
۶	۱۴۰۵/۰۲/۲۰	تغییرات جسمی، عوامل چندگانه موثر در کاهش عملکرد سالمندی، راهبردهای تطابق و سازگاری با تغییرات فوق بمنظور برخورداری از زندگی سالم در سالمندان؛ سیستم ادراری، سیستم قلبی عروقی، سیستم تنفسی	<input checked="" type="checkbox"/> حضوری <input type="checkbox"/> آنلاین <input type="checkbox"/> آفلاین	مطالعه منابع علمی تعیین شده و سایر متون علمی مرتبط با موضوع هر جلسه، با هماهنگی با استاد ارائه تکلیف بحث و گفتگو	دکتر کشوری
۷	۱۴۰۵/۰۲/۲۷	تغییرات جسمی، عوامل چندگانه موثر در کاهش عملکرد سالمندی، راهبردهای تطابق و سازگاری با تغییرات فوق بمنظور برخورداری از زندگی سالم در سالمندان؛ سیستم تنفسی، حرکت و ایمنی	<input checked="" type="checkbox"/> حضوری <input type="checkbox"/> آنلاین <input type="checkbox"/> آفلاین	مطالعه منابع علمی تعیین شده و سایر متون علمی مرتبط با موضوع هر جلسه، با هماهنگی با استاد ارائه تکلیف بحث و گفتگو	دکتر کشوری
۸	۱۴۰۵/۰۳/۰۳	تغییرات جسمی، عوامل چندگانه موثر در کاهش عملکرد سالمندی، راهبردهای تطابق و سازگاری با تغییرات فوق بمنظور برخورداری از زندگی سالم در سالمندان؛ پوست، خواب و استراحت ، تنظیم حرارت	<input checked="" type="checkbox"/> حضوری <input type="checkbox"/> آنلاین <input type="checkbox"/> آفلاین	مطالعه منابع علمی تعیین شده و سایر متون علمی مرتبط با موضوع هر جلسه، با هماهنگی با استاد ارائه تکلیف بحث و گفتگو	دکتر کشوری

دکتر کشوری	مطالعه منابع علمی تعیین شده و سایرمتون علمی مرتبط با موضوع هر جلسه، با هماهنگی با استاد ارائه تکلیف بحث و گفتگو	<input checked="" type="checkbox"/> حضوری <input type="checkbox"/> آنلاین <input type="checkbox"/> آفلاین	ارتقا سطح سلامتی سالمندان در تمام مراحل سلامتی و بیماری: مراقبت از سالمندان در هنگام بیماری مراقبت از سالمندان دچار درد مراقبت از سالمندان در پایان زندگی	۱۴۰۵/۰۳/۱۰	۹
گروه طب سنتی	مطالعه منابع علمی تعیین شده و سایرمتون علمی مرتبط با موضوع هر جلسه، با هماهنگی با استاد ارائه تکلیف بحث و گفتگو	<input checked="" type="checkbox"/> حضوری <input type="checkbox"/> آنلاین <input type="checkbox"/> آفلاین	تغییرات روانی و اجتماعی موثر بر سلامت سالمندان	۱۴۰۵/۰۳/۱۷	۱۰
گروه طب سنتی	مطالعه منابع علمی تعیین شده و سایرمتون علمی مرتبط با موضوع هر جلسه، با هماهنگی با استاد ارائه تکلیف بحث و گفتگو	<input checked="" type="checkbox"/> حضوری <input type="checkbox"/> آنلاین <input type="checkbox"/> آفلاین	مسائل ایمنی سالمندان	۱۴۰۵/۰۳/۲۴	۱۱
دکتر کشوری	مطالعه منابع علمی تعیین شده و سایرمتون علمی مرتبط با موضوع هر جلسه، با هماهنگی با استاد ارائه تکلیف بحث و گفتگو	<input checked="" type="checkbox"/> حضوری <input type="checkbox"/> آنلاین <input type="checkbox"/> آفلاین	جایگاه طب مکمل - ایرانی در نظام سلامت (آشنایی با مفاهیم طب مکمل و جایگزین: طب سنتی و گیاهان دارویی)	۱۴۰۵/۰۳/۳۱	۱۲
دکتر کشوری	مطالعه منابع علمی تعیین شده و سایرمتون علمی مرتبط با موضوع هر جلسه، با هماهنگی با استاد ارائه تکلیف بحث و گفتگو	<input checked="" type="checkbox"/> حضوری <input type="checkbox"/> آنلاین <input type="checkbox"/> آفلاین	تدابیر طب ایرانی بمنظور بهبود کیفیت زندگی در سالمندان یا تدابیر طب ایرانی در سالمندی	۱۴۰۵/۰۴/۰۶	۱۳

<https://meet.mui.ac.ir/rd271b034d9n/>

تاریخ امتحان پایان ترم: بر اساس تقویم آموزش