



## هوالحکیم

دانشکده مجازی و قطب علمی آموزش الکترونیکی پیشرفته در علوم پزشکی  
معاونت آموزشی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شیراز

### طرح دوره «سالمندی سالم و فعال»

#### جدول شماره ۱: اطلاعات کلی درس

اطلاعات درس		
نام درس: سالمندی سالم و فعال	تعداد واحد: ۲ (۱/۵ واحد نظری + ۰/۵ واحد کارآموزی)	
گروه هدف: دانشجویان ارشد پرستاری سالمندی	پیش نیاز درس: بررسی وضعیت سلامت سالمند	
گروه آموزشی ارائه دهنده درس: گروه سلامت جامعه و سالمندی	شماره درس: ۱۴۰۹۴۹	
اطلاعات استاد مسئول درس		
نام و نام خانوادگی: آزاده پاک نیت	مرتبه علمی: مربی	گروه آموزشی: سلامت جامعه و سالمندی
اطلاعات تماس:		
<ul style="list-style-type: none"> <li>نشانی محل کار: شیراز- دانشکده پرستاری و مامایی حضرت فاطمه (س)</li> <li>ایمیل: Pakniat_a@sums.ac.ir</li> <li>تلفن محل کار: ۰۷۱-۳۶۴۷۴۲۵۸ داخلی ۱۴۵</li> <li>ساعات دسترسی به استاد: از شنبه تا چهارشنبه از ساعت ۱۳ الی ۱۵</li> </ul>		

اطلاعات استاد همکار درس		
نام و نام خانوادگی: دکتر سرور جوانمردی	مرتبه علمی: استادیار	گروه آموزشی: سلامت جامعه و سالمندی
اطلاعات تماس:		
<ul style="list-style-type: none"> <li>نشانی محل کار: شیراز، دانشکده پرستاری و مامایی حضرت فاطمه (س)</li> <li>ایمیل:</li> <li>تلفن محل کار: ۰۷۱-۳۶۴۷۴۲۵۸ داخلی ۱۵۱</li> <li>ساعات دسترسی به استاد از شنبه تا چهارشنبه از ساعت ۱۳ الی ۱۵</li> </ul>		

## جدول شماره ۲: معرفی درس

معرفی درس (با توجه به اهداف کاربردی)
<p>این درس منجر به کسب دانش، آگاهی و نگرش مثبت در زمینه امکان ارائه راهکارهای 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 سبک زندگی سالم به عنوان مهمترین عامل فردی و نقش، وظیفه سازمان های سیاستگذاری و متولی امور سالمندان در تحقق این هدف مورد تاکید قرار می گیرد. قابل ذکر است که در این درس فراگیران نسبت به موضوعات ارتقاء سلامت در زمینه کار پرستار سالمندی حساس شده و نحوه انجام طراحی، اجرا و ارزشیابی برنامه های ارتقاء سلامت و سبک زندگی سالم را تجربه و تمرین می کنند تا بدین شیوه نحوه برنامه ریزی خدمات بهبود سلامت و کیفیت زندگی سالمند در آنها تقویت شود.</p>
اهداف درس
<p><b>هدف کلی:</b> کسب دانش و آگاهی در مورد شرایط، تمهیدات و پیش نیازهای مطرح در خصوص تحقق دوره سالمندی واجد ویژگی های سالم، فعال و موفقیت آمیز به عنوان هدف کلان و راهبردی مورد تأکید 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.</p>
اهداف اختصاصی
<p>اهداف شناختی</p> <ol style="list-style-type: none"><li>۱) تعاریف و شاخص های مرتبط با سالمندی سالم، سالمندی فعال و سالمندی موفق ( Healty Aging,Active ) را تحلیل نماید.</li><li>۲) روش های ارتقاء کیفیت زندگی سالمندان را شرح دهد.</li><li>۳) برنامه های فعالیتی و ورزشی ویژه سالمندان را طراحی، اجرا و ارزیابی نماید.</li><li>۴) برنامه های تفریحی و سرگرمی ویژه سالمندان را طراحی، اجرا و ارزیابی نماید.</li><li>۵) برنامه های آموزشی، هنری و فرهنگی ویژه سالمندان را طراحی، اجرا و ارزیابی نماید.</li><li>۶) تشکل های غیر رسمی و داوطلبانه سالمندان با هدف بهینه سازی استفاده از توانایی و ظرفیت های سالمندان و تقویت مشارکت اجتماعی آنها را شرح دهد.</li><li>۷) راههای مقابله با عوامل موثر در کاهش عملکرد ریه سالمندان (سیگار چاقی، عدم تحرک و.....) را شرح دهد.</li><li>۸) مشخصات و ویژگیهای مناطق شهری دوستدار سالمند را توضیح دهد.</li><li>۹) طرح های تقویت توان اقتصادی و جایگاه اجتماعی سالمندان (طرح تکریم سالمندان، طرح حکمت، کارت نقره ای و غیره) و نقش وجود بیمه های طولانی مدت برای پوشش هزینه های خدمات بهداشتی سالمندان را اجرا و ارزیابی نماید.</li></ol> <p>اهداف مهارتی</p> <ol style="list-style-type: none"><li>۱۰) به خانواده مددجوی سالمند در جهت شناخت بهتر و بهبود روابط خود با مددجوی سالمند آموزش های لازم را ارائه نماید.</li><li>۱۱) به سالمند و خانواده وی در جهت تغذیه مناسب در دوران سالمندی آموزش های لازم را ارائه نماید.</li></ol> <p>اهداف نگرشی</p> <ol style="list-style-type: none"><li>۱۲) ارتباطات معنادار و هدفمند سالمندان بویژه با کودکان و جوانان (در مهد کودک، مدارس، و...) را تقویت نماید.</li></ol>



## روش ارائه درس

راهبرد آموزشی : این درس به شیوه تدریس گروهی و با رویکرد آموزشی یادگیری ترکیبی Blended Learning ارائه می شود.

### روش تدریس حضوری

سخنرانی همراه با بحث و تبادل نظر گروهی ، خود آموزی (Self – learning)

### روش تدریس الکترونیکی

شیوه های غیر همزمان: به اشتراک گذاری محتواها و منابع، ارائه تکالیف و فعالیت های یادگیری، تالار گفتگو و خودآزمون

## منابع آموزشی

### منابع آموزشی اصلی

۱. Mayer H. Brenna et al. Better elder care. A Nurse's Guide to Caring for Older Adults. New York: Springhouse Co Last ed ..

- Meridean L. Massl, et al. Nursing Care of Older Adults. Diagnoses, Outcomes, & Intervention; Mosby Co.

### منابع آموزشی کمکی

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

.. Related articles and Journals.

## تجهیزات و امکانات آموزشی

- اسلاید پروژکتور ، ویدئو پروژکتور و کامپیوتر
- دسترسی به سامانه نوید

نوع ارزشیابی	شیوه ارزشیابی دانشجوی	نمره
ارزشیابی تکوینی (میان دوره)	• مشارکت فعال در کلاس	۱
	• انجام تکالیف مرتبط در قالب ارائه پروژه و سمینار در زمینه محورهای اصلی این درس	۴
ارزشیابی پایانی (پایان دوره)	• موفقیت در آزمون های دوره ای و پایانی (تستی و تشریحی)	۱۵
جمع کل		۲۰

ارزشیابی برنامه: لطفا در انتهای ترم برای ارزشیابی ترمی به لینکی که با همین عنوان در سایت دانشکده قرار داده شده است مراجعه بفرمایید.

جدول شماره ۳: زمان بندی جلسات درس

زمان ارائه درس: ترم اول			سال ورودی: مهر ۱۴۰۲	گروه هدف: دانشجویان ارشد پرستاری سالمندی		
روش ارائه / رسانه	مکان	استاد	عنوان جلسات	ساعت	تاریخ	روز
حضور	دانشکده پرستاری	خانم دکتر جوانمردی	• تعاریف و دیدگاه‌های مختلف سالمندی ، مفاهیم سالمندی سالم ، فعال و موفق و شاخص های آن	طبق برنامه اداره کل آموزش		۱
حضور	دانشکده پرستاری	خانم دکتر جوانمردی	• اصول طراحی، اجرا، ارزشیابی برنامه های فعالیتی و ورزشی	طبق برنامه اداره کل آموزش		۲
حضور	دانشکده پرستاری	خانم پاک نیت	• روش های ارتقاء کیفیت زندگی سالمندان	طبق برنامه اداره کل آموزش		۳
حضور	دانشکده پرستاری	خانم پاک نیت	• آموزش به سالمند و خانواده وی جهت تغذیه مناسب در دوران سالمندی	طبق برنامه اداره کل آموزش		۴
حضور	دانشکده پرستاری	خانم پاک نیت	• مقابله با عوامل موثر در کاهش عملکرد ریه سالمندان	طبق برنامه اداره کل آموزش		۵
حضور	دانشکده پرستاری	خانم دکتر جوانمردی	• تقویت تشکل های غیر رسمی و داوطلبانه سالمندان با هدف بهینه سازی استفاده از توانایی و ظرفیت های سالمندان	طبق برنامه اداره کل آموزش		۶
حضور	دانشکده پرستاری	خانم دکتر جوانمردی	• اصول طراحی، اجرا، ارزشیابی برنامه های تفریحی و سرگرمی	طبق برنامه اداره کل آموزش		۷
مجازی	دانشکده پرستاری	خانم دکتر جوانمردی	• اصول طراحی، اجرا، ارزشیابی برنامه های آموزشی، هنری و فرهنگی ویژه سالمندان	طبق برنامه اداره کل آموزش		۸
حضور	دانشکده پرستاری	خانم پاک نیت	• آموزش خانواده مددجوی سالمند در جهت شناخت بهتر و بهبود روابط خود با مددجوی سالمند	طبق برنامه اداره کل آموزش		۹
مجازی	دانشکده پرستاری	خانم پاک نیت	• مشخصات و ویژگیهای مناطق شهری دوستدار سالمند	طبق برنامه اداره کل آموزش		۱۰
حضور	دانشکده پرستاری	خانم پاک نیت	• روش ها و طرح های تقویت توان اقتصاد و جایگاه اجتماعی سالمندان	طبق برنامه اداره کل آموزش		۱۱
مجازی	دانشکده پرستاری	خانم دکتر جوانمردی	• تقویت ارتباطات معنادار و هدفمند سالمندان به ویژه با کودکان و جوانان	طبق برنامه اداره کل آموزش		۱۲

