

## نمونه فرم معرفی دروس نظری و عملی Course Plan

نام درس: خودمراقبتی و سبک زندگی سالم در سالمندان نیمسال اول: ۱۴۰۳-۱۴۰۴

دانشکده: بهداشت گروه آموزشی: آموزش بهداشت و ارتقاء سلامت

\*نام و شماره درس: خودمراقبتی و سبک زندگی سالم \*رشته و مقطع تحصیلی: کارشناسی ارشد سلامت سالمندان

\*روز و ساعت برگزاری: یکشنبه ۱۶-۱۴ \*محل برگزاری: گروه آموزش بهداشت و ارتقاء سلامت

\*تعداد و نوع واحد (نظری/عملی): ۰.۵ واحد نظری و ۰.۵ واحد عملی

\*درس پیش نیاز: ندارد

\*نام مسوول درس: دکتر مجید رحیمی

\*تلفن و روزهای تماس: ۳۷۹۲۳۲۳۹

\*آدرس دفتر: گروه آموزش بهداشت و ارتقاء سلامت

\*آدرس Email: majidnh79@gmail.com

اتاق ۲۱۰

\*هدف کلی درس (در سه حیطه دانشی، نگرشی و مهارتی):

کسب دانش و توسعه مهارت های پایه و کاربست آن برای اتخاذ و پایبندی به سبک زندگی و خودمراقبتی برای حفظ و ارتقاء سلامت در سالمندی با رویکرد کل دوران زندگی (Life Course Approach)

\*اهداف اختصاصی درس (در سه حیطه دانشی، نگرشی و مهارتی):

- ۱- تعریف سلامت، ابعاد و تعیین کننده های آن را تشریح نماید.
- ۲- مفاهیم سبک زندگی و خودمراقبتی با تمرکز بر دوران سالمندی را بیان نماید.
- ۳- سبک زندگی ارتقاء دهنده سلامت در سالمندی را توضیح دهد.
- ۴- شاخص های سبک زندگی سالم ( تغذیه، بهداشت و ایمنی مواد غذایی، فعالیت بدنی، کنترل وزن، اجتناب از سوء مصرف مواد مخدر و الکل و داروها) را شرح دهد.
- ۵- عوامل پیشگیری کننده از سقوط در سالمندان را بیان کند.
- ۶- بهداشت خواب برای سالمندان را تشریح نماید.
- ۷- عوامل غیر رفتاری در بیماری های غیرواگیر در سالمندی را توضیح دهد. (عوامل ژنتیک و محیطی)
- ۸- پیشگیری و خودمراقبتی با رویکرد Life Course در بیماری های رایج دوران سالمندی (بیماری های قلبی- عروقی، تنفسی، اختلالات عضلانی- اسکلتی، اختلالات تعادل و ...) را بیان نماید.
- ۹- ملاحظات مهم در استفاده از طب مکمل را شرح دهد.
- ۱۰- ارتقاء سلامت سالمندی با رویکرد سبک زندگی سالم ایرانی- اسلامی را توضیح دهد.

\*منابع اصلی درس (عنوان کتاب، نام نویسنده، سال و محل انتشار، نام ناشر، شماره فصول یا صفحات مورد نظر در این درس- در صورتی که مطالعه همه کتاب یا همه مجلدات آن به عنوان منبع ضروری نباشد)

- ۱- مجموعه بسته های آموزش توانمندسازی در زمینه خودمراقبتی، انتشارات دفتر آموزش بهداشت و ارتقاء سلامت وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی.

2- Seriven A, Ewles L. Promoting Health, A practical Guide. Elsevier.

3- Gambert SR, Be Fit for Life: A Guide to Successful Aging. Singapore: World Scientific Publishing Co.

4- Haber D. Health Promotion and Aging: Practical Applications for Health Professionals. Springer.

- 5- Healthy Aging. Practical Pointers on Keeping Well. 2005  
 6- CDC. Preventing Falls: How to Develop Community-Based Fall Prevention Programs for Older Adults. USA.

روش تدریس:

سخنرانی، بحث کلاسی، نمایش فیلم.

مسئولیت های فراگیران:

- ۱- پیش مطالعه  
 ۲- حضور به موقع در کلاس  
 ۳- یادداشت سوالات احتمالی در مورد مطالب ارائه شده و پرسش آنها  
 ۴- انجام تکالیف ارائه شده

\*نحوه ارزشیابی دانشجویان و باارم مربوط به هر ارزشیابی:

الف) در طول دوره (کوئیز، تکالیف، امتحان میان ترم...)

ب) پایان دوره:

بارم: ۵ نمره

بارم: ۱۵ نمره

ردیف	ساعت	عنوان	مدرس	آمادگی لازم دانشجویان قبل از شروع کلاس
۱	14	تعریف سلامت، سبک زندگی ارتقا دهنده سلامتی و خودمراقبتی در سالمندان	دکتر رحیمی	مطالعه قبل از جلسه
۲		شاخص های سبک زندگی سالم و عوامل محیطی و ژنتیکی موثر بر سلامت سالمندان	دکتر رحیمی	
۳		پیشگیری از سقوط و بهداشت خواب در سالمندان	دکتر رحیمی	
۴		خودمراقبتی در بیماری های شایع در سالمندان	دکتر رحیمی	
۵		طب مکمل و سبک زندگی ایرانی اسلامی در سالمندان	دکتر رحیمی	

\* تاریخ امتحان میان ترم :

\* تاریخ امتحان پایان ترم:

\* سایر تذکرات مهم برای دانشجویان: