

بسم الله الرحمن الرحيم



سازمان بهزیستی کشور
معاونت توسعه پیشگیری

راهنمای آموزش

بسته آموزشی پیشگیری از معلولیت‌های دوران سالمندی

ویژگی تسهیل‌گران

راهنماهای آموزش چارچوبی‌هایی از پیش‌پسینده شده هستند که بر اساس شناخت گروه هدف و اهداف آموزشی و نیز ظرفیت‌های موجود برای اجرای برنامه‌های آموزشی طراحی و نوشته می‌شوند. این راهنما نیز با توجه به نیازهای آموزشی سالمندان و الویت‌های استخراج شده و نیز ظرفیت‌های موجود برای آرایه‌های آموزشی تدوین شده است. ایجاد یک چارچوب در راهنمای آموزشی با هدف منظم کردن یک برنامه و بالابردن قابلیت اجرا در محیط‌های مختلف، مدنظر قرار می‌گیرد اما به معنای بستن دست و پای مجریان یک برنامه‌ی آموزشی نیست. فرض بر این است که تسهیل‌گران استفاده‌کننده از این راهنما به خوبی با روش‌های گوناگون آموزش مشارکتی آشنا هستند و گروه سالمندان را نیز به درستی می‌شناسند و در صورت لزوم و در شرایط خاص از قدرت خلاقه‌ی خود برای اجرای بهتر و موثرتر برنامه بهره خواهند برد. رعایت چارچوب پیشنهاد شده در گام‌های نخستین، اعتماد به نفس تسهیل‌گران را بالاتر خواهد برد و امکان ارزیابی‌های درست برنامه را بالاتر خواهد برد. بنابراین توصیه می‌کنیم بدون بستن دست و پای خود و فراموش کردن توانمندی‌ها و خلاقیت خود، تا حد ممکن بر این چارچوب وفادار بمانید و تجربه‌های متفاوت آموزشی خود را برای ارتقاء این راهنما مستند کنید. می‌دانید که راهنمای فعلی نیز حاصل مجموع تجربه‌ها و بازخوردهایی است که از اجرای برنامه‌ی سلامت سالمندان طی دو سال گذشته به دست آمده است.

سرشناسه _____
 عنوان و نام پدیدآور _____
 : وطن پرست، ابوالفضل، ۱۳۴۷ -
 : راهنمای آموزش / بسته‌ی آموزشی پیشگیری از معلولیت‌های دوران سالمندی
 ویژه‌ی تسهیلگران / نوشته‌ی ابوالفضل وطن پرست؛ همکار تدوین اشرف عربی
 مشاور علمی فرشاد شریفی؛ مجری طرح موسسه‌ی توسعه‌ی سلامت هنگام
 به سفارش دفتر پیشگیری از معلولیت‌های سازمان بهزیستی کشور
 : اصفهان: پیمان دانش، ۱۳۹۷.
 مشخصات نشر _____
 مشخصات ظاهری _____
 : ۵۶ ص.
 شابک _____
 : ۹۷۸-۶۰۰-۸۴۸۳-۳۶-۶
 وضعیت فهرست نویسی: فیپا _____
 موضوع _____
 : سالمندان - ایران - سلامتی و بهداشت
 : عربی، اشرف، ۱۳۴۴ -
 : شریفی، فرشاد، ۱۳۵۰ -
 : سازمان بهزیستی کشور. معاونت توسعه پیشگیری
 : موسسه توسعه سلامت هنگام
 رده بندی کتاب _____
 : RA۵۶۴/۱۸۰۶۲ ۱۳۹۷
 : ۶۱۳/۰۴۳۸۰۰۹۵۵
 رده بندی دیویی _____
 شماره کتابشناسی _____
 : ۵۶۰۷۳۱



انتشارات
پیمان
دانش

اصفهان، هشت بهشت غربی، بهارراه ملک، نب آژانس مسافرتی اسپادانا
 ساختمان ملک، طبقه سوم، و ... همراه: ۰۹۱۳۱۰۰۵۱۲۹

peyma_danesh@gmail.com

عنوان: راهنمای آموزش - بسته‌ی آموزشی پیشگیری از معلولیت‌های دوران سالمندی

نوشته‌ی: دکتر ابوالفضل وطن پرست

همکار تدوین: اشرف عربی

ناظر طرح: اشرف عربی

تیم همکاران طرح (به ترتیب الفبا): بلقیس استوار / آمنه برمه / معصومه برهانی /
 سامره خلیل پور / مینا دشتبالی / سامان زارعی / صبا سادات زنجانی زاده / اکرم شری / زینب شتلی /
 آزاده صادقی / عبدالسلام کتابت / الهام مصطفوی / سولماز مظفری / مهدی رمنی

مشاور علمی: دکتر فرشاد شریفی

مجری طرح: موسسه‌ی توسعه‌ی سلامت هنگام

به سفارش: دفتر پیشگیری از معلولیت‌های سازمان بهزیستی کشور سال ۱۳۹۸

ناشر: انتشارات پیمان دانش

طراحی جلد و صفحه آرا: مریم درخشان نیا

نوبت چاپ: اول

سال چاپ: ۱۳۹۸

چاپ: کوثر

لیتوگرافی: طلوع

صحافی: بهار

شمارگان: ۱۶۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۴۸۳-۳۶-۶

فهرست مطالب

۴	پیش‌گفتار
۵	این راهنما برای چه کسانی تدوین شده است؟
۶	ساختار کلی راهنما
۶	چگونه از این راهنما استفاده کنیم؟
۶	اقدام‌های پیش‌نیاز
۷	ابزار مورد نیاز را مهیا کنید
۸	مواردی که لازم است قبل از شروع اولین جلسه‌ی آموزشی اجرا شوند
۹	طرح درس‌ها
۱۱	جلسه‌ی نخست: سوا، مواجهه و پیشگیری از بیماری استئوآرتریت (آرتروز) در سالمندان
۱۶	کاربرگ‌های جلسه‌ی نخست
۱۹	جلسه‌ی دوم: سقوط و سالمندی، علل و راه‌های پیشگیری
۲۳	کاربرگ‌های جلسه‌ی دوم
۲۷	جلسه‌ی سوم: اصول مواجهه و پیشگیری از بیماری (دیابت) قند خون در سالمندان
۳۱	کاربرگ‌های جلسه‌ی سوم
۳۶	جلسه‌ی چهارم: شناخت و پیشگیری از استئوپوروز (پوکی استخوان) در سالمندان
۴۲	کاربرگ‌های جلسه‌ی چهارم
۴۳	جلسه‌ی پنجم: اصول مواجهه و پیشگیری از سکته‌ی قلبی
۴۷	کاربرگ‌های جلسه‌ی پنجم
۵۱	جلسه‌ی ششم: اصول مواجهه و پیشگیری از سکته‌ی مغزی در سالمندان
۵۵	کاربرگ‌های جلسه‌ی ششم

پیش‌گفتار

آموزش سالمندان فعالیتی ارزشمند و آمیخته با چالش‌هایی ویژه است. فزونی گرفتن جمعیت سالمندان در دهه‌های اخیر هم نشانه‌ی مثبتی از افزایش امید به زندگی در کشور ماست و هم نشانه‌ی ایجاد تغییرات اساسی در نیازهای بهداشتی و خدمات سلامت در کشور است. سالمندان گروه ویژه‌ی ارزشمندی هستند که نیازهای فراوانی به مراقبت‌های بهداشتی دارند. برآورده کردن این نیازها بار مالی فراوانی بر دوش نظام سلامت کشور خواهد گذاشت؛ پس عقلانی‌تر آن است که برنامه‌های پیشگیرانه در الویت برنامه‌های سلامت سالمندان قرار گیرد. می‌دانیم که همواره در موازنه‌ی هزینه فایده، برنامه‌های پیشگیری با فاصله‌ی فراوانی از برنامه‌های درمان و توانبخشی؛ فایده‌ی بالاتر؛ را نصب نظام بهداشتی می‌کنند. فراتر از فایده‌های مادی، این برنامه‌ها بر کیفیت زندگی مخلصان خود اثرات چشمگیر مثبتی می‌گذارند.

برنامه‌ی پیشگیری از معلولیت‌های دوران سالمندی که از اوایل سال نود و پنج در دفتر معلولیت‌های سازمان بهزیستی کشور کلیه سوره است، از جمله برنامه‌های مهم سلامت در کشور است که هنوز ارزش‌های آن برای برخی از سیاست‌گذاران روشن نشده است. شاید در سال‌های آتی که روند روبه رشد نسبت سالمندان به کل جمعیت و دهمار بیش‌تری کند؛ گوش‌های این سیاست‌گذاران نیز به اهمیت این صدای تغییر مهم تیز شود.

در این میان آموزش از اصلی‌ترین پایه‌های مام برنامه‌های پیشگیری است. اما آنچه دغدغه‌ی اصلی برنامه‌هایی از این دست است، این است که برای افزایش ضرورت پایداری آن‌هاست. تجربه‌های فراوان بومی و جهانی تایید کننده‌ی این موضوع مهم است که روش‌های مشارکتی در طراحی و اجرای برنامه‌های آموزشی؛ تاثیر اساسی بر افزایش میزان پایداری این برنامه‌ها می‌گذارند. روش‌های مشارکتی علاوه بر افزایش اثربخشی برنامه‌های آموزشی، با درگیر کردن حداکثر ذی‌نفعان، برنامه‌ها را پایدارتر و فایده‌ی دراز مدت آن‌ها را افزایش می‌دهند.

این راهنمای آموزش بر پایه‌ی روش‌های مشارکتی و با اتکا بر انواع روش‌های یادگیری فعال تالیف شده است، طرح درس‌های آن بر مبنای متن اصلی آموزشی که برای تهیه‌کنندگان این برنامه تدوین شده است نوشته شده است. آنچه اکنون در دست ماست حاصل اجرا و ارزیابی یک برنامه‌ی دو ساله در چهار استان کشور است که این برنامه را به شکل آزمایشی اجرا کردند. بی شک اجرای گسترده‌تر این برنامه و استفاده بیش‌تر از الگو کار تسهیل‌گری در کار آموزشی با سالمندان به شکل دادن برنامه‌ی آموزشی پیشرو و پایداری کمک خواهد کرد که می‌تواند اساس برنامه‌های ارتقاء سلامت سالمندان کشور عزیزمان ایران در سال‌های پیش رو باشد.

دکتر ابوالفضل وطن پرست

مهرماه ۱۳۹۷