

# طرح درس

شیوه زندگی سالم

در دوره سالمندی

دفتر سلامت جمعیت ، خانواده و مدارس

«اداره سلامت سالمندان»

## شرح فرایند خدمت آموزش سلامت به سالمند به صورت گروهی

### سخنی با مریبان

تدریس برای سالمندان ، نیازمند توجه ویژه با رویکردهای زیر است:

1. ارایه مطالب به زبان ساده و خودداری از بکاربردن واژه های تخصصی؛
2. سرعت کم در ارایه مطالب با در نظر گرفتن زمان ارایه مباحث برای سالمندان؛
3. جمع بندی مطالب به طور مکرر در جلسه و طرح سوال در راستای درک مطلب توسط سالمند؛
4. ورود به مبحث جدید پس از اطمینان حاصل کردن از یادگیری مطالب قبلی توسط سالمند؛
5. شرکت دادن سالمندانی که به اهداف مورد نظر رسیده و در فرایند تدریس به عنوان الگو برای سایر همسالان، محسوب می شوند
6. از آنجا که هدف هر آموزشی ، ارتقاء سطح اطلاعات و بکارگیری آنها در راستای تامین سلامت است، تعیین اهداف در هر جلسه برای سالمندان و رسیدن به توافق بر اهداف قابل اجرا توسط آنان می تواند تضمین ماندگاری اطلاعات یاد شده محسوب گردد . بنابراین دریافت تفاهم نامه شفاهی از سالمندان در پایان هر جلسه، در مورد اهداف آن جلسه می تواند مبنایی برای ارزشیابی تدریس شما نیز قرار گیرد.

**نکته:** در صورت عدم توافق سالمند در خصوص اطلاعات کلاس تغذیه در دوران سالمندی، تعامل با سالمند از طریق طرح سؤالات مرتبط با اطلاعات کلاس تغذیه ضروری است.

### به یاد داشته باشید:

همواره در کلاس باید به سه سوال اصلی پاسخ دهید:

- مشکل سلامت سالمندان در موضوع مورد بحث چیست؟
- سالمندان برای رفع مشکل سلامت چه باید انجام دهند؟
- چرا مهم است که سالمندان این کار را انجام دهند؟

الگوی فرایند تدریس برای جلسات گروهی

اقدامات مربی	فرایند برگزاری جلسه آموزشی
<b>فرایند قبل از شروع جلسه آموزشی</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• برقراری ارتباط مناسب با دعوت شوندگان (سالمند و همراه وی).</li> <li>• کنترل لیست سالمندان دعوت شده با سالمندان حاضر</li> <li>• اهداف جلسه به طور مختصر شرح داده شود و در صورت تمایل در جلسه حضور یابند.</li> <li>• پرسش از شرکت کنندگان در کلاس در زمینه موضوعات آموزشی مورد علاقه در جلسه و تکمیل جدول اولویت بندی نیازسنجی ترسیم شده بر روی تخته.</li> </ul>	<b>نیازسنجی اولیه</b>
<b>فرایند برگزاری جلسه آموزشی</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• خوش آمدگویی.</li> <li>• بیان اهداف جلسه</li> <li>• نیازسنجی مباحث جلسه.</li> <li>• انجام آزمون اولیه (پیش آزمون).</li> <li>• بیان مقدمه بحث.</li> <li>• ارائه مباحث اصلی (پوشش دادن تمامی اهداف جلسه).</li> <li>• طرح سوال برای ارزیابی میزان دریافت فراگیران از موضوع و طرح مبحث جدید.</li> <li>• جمع بندی مباحث ارائه شده توسط مربی.</li> </ul>	<b>اجرای آموزش</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• طرح سوالات شفاهی پس از ارائه مبحث.</li> <li>• ارائه جمع بندی مباحث توسط سالمندان در فواصل ارائه مباحث.</li> <li>• انجام آزمون نهایی (پس آزمون و تست عملکردی).</li> <li>• مشاهده انجام عملی مهارت های سالمند در کلاس.</li> </ul>	<b>فرایند ارزشیابی جلسه</b>
در صورت نیاز سالمند به مشاوره (سالمندانی که نیاز به رژیم غذایی خاص به دلیل بیماری دارند ) ، زمان مراجعه سالمند به پزشک تعیین گردد.	<b>فرایند تعیین زمان ملاقات با پزشک</b>

## کتاب تغذیه

### عنوان درس: تغذیه در دوران سالمندی

#### اطلاعات درسی

پیش نیازها: تمامی سالمندان 60 سال و بالاتر در کلاس تغذیه شرکت می کنند.

مدت دوره: 2 ساعت.

زمانبندی اجرا: 2 جلسه 60 دقیقه ای به طور متناوب.

تعداد فراگیران: حداقل 5 و حداکثر 20 نفر سالمند.

#### اهداف ویژه

در پایان دوره، سالمندان فراگیر قادر باشند:

1. اهمیت تغذیه در دوره سالمندی را به طور مختصر شرح دهند.
2. با ذکر یک مثال نقش تغذیه را در کاهش بیماری ها بیان نمایند.
3. نیازهای شش گانه به مواد غذایی خود را در طول یک روز لیست نمایند.
4. دو نوع کلی از روغن های خوراکی را نام برده و نوع مفید آن را انتخاب نمایند.
5. حداقل یک مورد از مضرات مصرف مواد غذایی حاوی کلسترول بالا را نام ببرند.
6. پنج مورد از مواد غذایی حاوی کلسترول بالا را نام ببرند.
7. حداقل پنج مورد از راه های کاهش میزان چربی مصرفی را لیست نمایند.
8. نوع 4 ویتامین های مورد نیاز در دوره سالمندی را نام ببرند.
9. حداقل سه مورد از منابع غذایی تامین کننده ویتامین های مورد نیاز سالمندان را بیان کنند.
10. دو توصیه غذایی برای افزایش میزان جذب آهن را ارائه دهند.
11. گروه های مواد غذایی را بر اساس هرم مواد غذایی در کتاب بشمارند.
12. دو مثال از مواد غذایی موجود در هر دسته از گروههای غذایی ارائه دهند.
13. حداقل یک ماده غذایی جایگزین برای هر یک از گروه های مواد غذایی لیست نمایند (بر اساس فرهنگ خود).
14. در بحث های گروهی کلاس به طور فعال با طرح سوال یا پاسخ به سوالات و ... شرکت نمایند.
15. توصیه های مفید تغذیه ای را به طور کلی برای اعضای گروه سالمندان در جلسه عمومی ارائه دهند.

## پاسخنامه سوالات پیش آزمون و پس آزمون دوره آموزشی تغذیه به تفکیک هر جلسه

جلسه اول: گروه نان و غلات (قند و نشاسته)، پروتئین، چربی، ویتامین ها و مواد معدنی

ردیف	سؤال	صحیح	غلط
1	مصرف زیاد روغن نباتی و غذا های چرب، فشارخون را کم می کند.		
2	خوردن مرتب صبحانه باعث نشاط و سلامتی می شود.		
3	داشتن وزن مناسب در پیشگیری از بیماری و افزایش سلامتی موثر است.		
4	مصرف زیاد غذا های پر نمک باعث بالا رفتن فشارخون می شود.		
5	مصرف کمتر چربی، سرطان روده را کم می کند.		
6	استفاده از روغنهای مایع مثل روغن زیتون به جای روغن نباتی جامد برای سلامتی مفید است.		
7	سرخ کردن غذا ها با روغن مایع مخصوص سرخ کردنی بهتر از روغن جامد است.		
8	گندم به جای گوشت می تواند مواد غذایی مناسب را به بدن برساند.		
9	مصرف برنج یا نان نیرو و انرژی بدن را بالا می برد.		
10	خوردن چای یک ساعت قبل و بلافاصله بعد از غذا برای سلامتی مفید است.		
11	جوانه گندم و حبوبات سرشار از ویتامین ب و ث هستند.		
12	کمبود آهن باعث کم خونی و ضعف می شود.		
13	مصرف حبوبات مثل عدس، ماش و لوبیا برای سلامتی مفید است.		
14	یک لیوان حبوبات پخته شده به اندازه دو تخم مرغ باعث قوی شدن عضلات می شود.		
15	مصرف حبوبات بیشتر و گوشت قرمز کمتر توصیه می شود.		
16	مصرف عدس به صورت عدس پلو بیشتر از مصرف عدسی برای سلامتی مفید است.		
17	خوردن غلات سبوس دار و حبوبات فشارخون را بالا می برد.		
18	مصرف گوشت مرغ و ماهی سگته قلبی را کم می کند.		
19	مصرف حد اقل 2 بار ماهی در هفته مشکلات فراموشی را در سالمند زیاد می کند.		
20	مصرف عدس به تنهایی به اندازه مصرف عدس به همراه لوبیا و نخود برای سلامتی مفید است.		

## پاسخنامه سوالات پیش آزمون و پس آزمون

جلسه دوم: گروه غذایی شیر و لبنیات و جایگزین های آن ها. گروه میوه ها و سبزی ها و توصیه های مفید

ردیف	سؤال	صحیح	غلط
1	فقط شیر و ماست از گروه لبنیات برای سلامتی مفید هستند.		
2	یک لیوان دوغ به اندازه یک لیوان شیر باعث محکم شدن استخوان ها می شود.		
3	ماست پر چرب نسبت به ماست کم چرب بیشتر باعث محکم شدن استخوان ها می شود.		
4	مصرف میوه های شیرین، کمتر از مصرف مواد غذایی شیرین، مثل قندومرغ، قند خون را بالا می برد.		
5	مصرف روزانه میوه و سبزی از بیوست جلوگیری می کند.		
6	مصرف یک نوع سبزی بیشتر از چند نوع سبزی در روز برای سلامتی مفید است.		
7	می توان به جای یک عدد سیب درختی متوسط از نصف لیوان سبزی پخته استفاده کرد.		
8	مصرف میوه و سبزیجات 4 تا 5 نوبت (سهم) در روز برای سلامتی مفید است.		
9	سالمندانی که مشکلات دندانی دارند نیازی به مصرف میوه و سبزی ندارند.		
10	چای کم رنگ، شیر و آب میوه طبیعی می تواند کمبود آب بدن را جبران کند.		
11	استفاده روزانه از میوه و سبزی های تازه برای سلامتی مفید است.		
12	مصرف روزانه حداقل 2 لیوان شیر یا ماست از پوکی استخوان جلوگیری می کند.		
13	مصرف روزانه 6-8 لیوان آب و مایعات برای سلامتی مفید است.		
14	مصرف آب و مایعات زیاد در تابستان و زمان ورزش برای سلامتی مفید است.		
15	مصرف میوه و سبزیجات ویتامین «د» لازم را به بدن می رساند.		

ردیف	جمع بندی اطلاعات کلاس تغذیه در دوران سالمندی	موافق	مخالف
1	خوردن مرتب صبحانه		
2	مصرف حجم کم غذا در هر وعده		
3	کاهش وزن بدن در صورت اضافه وزن و ثابت نگه داشتن آن در صورت وزن نرمال		
4	مصرف کم چربی و حذف چربی های جامد		
5	مصرف غذاهای کم نمک		
6	مصرف کم و محدود گوشت قرمز به علت مقادیر زیاد چربی		
7	جدا کردن چربی های قابل رویت گوشت قرمز قبل از پخت و پز		
8	اجتناب از مصرف مواد غذایی چرب مثل کله پاچه، مغز، دل و قلوه		
9	عدم مصرف غذاهای کنسروی و فست فودها ( سوسیس و کالباس و همبرگر)		
10	جدا کردن پوست مرغ قبل از پخت		
11	مصرف بیشتر حبوبات به جای گوشت قرمز و غلات سبوس دار به جای غلات بدون سبوس		
12	مصرف کم غذاهای سرخ شده		
13	مصرف بیشتر غذاهای آب پز و بخار پز نسبت به غذاهای سرخ کرده		
14	مصرف حداقل 8 لیوان مایعات به جز بیماریهای خاص		
15	مصرف سبزی و سالاد همراه غذا برای جذب بهتر آهن		
16	مصرف میوه تازه و سبزیهای سرشار از ویتامین ث ( پرتقال، کیوی، گل کلم) بعد از غذا		
17	مصرف نکردن چای یا قهوه یک ساعت قبل از غذا و دو ساعت بعد از غذا		
18	مصرف 6-11 سهم نان و غلات (نان، مرغ، ... ) در طول یک روز		
19	مصرف غلات(نان، مرغ، ... ) مورد نیاز روزانه در چهار وعده غذایی		
20	مصرف غلات به همراه حبوبات مثل عدس پلو، نخود پلو و ...		
21	انتخاب و مصرف غذاهای کم چرب، کم کلسترول، کم نمک، پر فیبر		
22	مصرف یک قاشق سوپ خوری روغن گیاهی مثل روغن زیتون به همراه غذا در صورت وجود یبوست		
23	مصرف غذاها به صورت آب پز، بخار پز، تنوری		
24	استفاده از روغن زیتون و آبلیمو و سرکه و سبزیهای معطر به همراه ماست به جای سس های چرب		
25	مصرف 2 تا 3 سهم گوشت، تخم مرغ، حبوبات، مغز ها در روز		
26	مصرف سویا به عنوان جایگزین قسمتی از گوشت قرمز		
27	بهتر است دو یا چند پروتئین گیاهی با هم مصرف شود		
28	مصرف هفته ای دو بار ماهی برای پیشگیری از آلزایمر و بیماری قلبی		
29	استفاده کمتر از 4 تخم مرغ در هفته به صورت تنها یا در کوکو، کیک در صورت بالا بودن چربی خون		
30	استفاده از روغن های مایع مانند زیتون، کزرا، آفتابگردان و ذرت به جای روغن جامد، کره، مارگارین و چربی های حیوانی		
ملاحظات			

جلسه اول تغذیه

			دیف
مخالف	موافق	جمع بندی اطلاعات کلاس تغذیه در دوران سالمندی	
		عدم مصرف لبنیات فله و مصرف لبنیات پاستوریزه	1
		مصرف لبنیات به همراه غلات یا حبوبات مثل شیر برنج ، سوپ جو و ...	2
		مصرف غذاها به صورت چرخ کرده و صافی کرده و به صورت پوره و نرم در صورت مشکلات دهان و دندان	3
		اجتناب از مصرف سس های چرب	4
		پیاده روی 30 دقیقه تا یکساعت قبل از غذا به منظور تحریک اشتها (در افراد بی اشتها یا کم اشتها)	5
		استفاده از سبزیهای معطر و آب لیمو برای بهبود طعم ماهی	6
		مصرف روزانه 2-3 سهم از غذاهای غنی از کلسیم مانند شیر و ماست کم چربی و پنیر کم نمک ،....	7
		مصرف روزانه 6-8 لیوان مایعات (آب ،چای، شیر، نوشابه و شربت و دوغ ...)	8
		مصرف محدود نمک و شکر	9
		استفاده از ظروف زیبا و رنگی و ادویه و گیاهان معطر برای تحریک اشتها	10
		استفاده از فلفل ، سیر، زنجبیل ، دارچین ، سرکه ، سس گوجه فرنگی ، پودر پیاز ، پودر سبزیجات خشک معطر برای تحریک اشتها	11
		خودداری از مصرف غذاهای کنسروی ، نمک سود شده ، فراوری شده ،(.....،چیپس و پفک)	12
		مصرف غذا در محیطی آرام	13
		تعداد وعده های غذایی روزانه 5 وعده با حجم کم ، در روز	14
		خیساندن حبوبات 12 ساعت قبل از مصرف و تعویض مرتب آب آن جهت دفع مواد نفاخ	15
		مصرف تخم مرغ آب پز سفت به جای تخم مرغ سرخ شده، مغز های بی نمک (گردو ، بادام ، ....)	16
		در صورت کم وزنی اضافه کردن مربا و عسل به صبحانه و میان وعده های سبک به غذاهای اصلی	17
		عدم مصرف نوشابه های گازدار (کوکاکولاو.....)	18
		عدم مصرف پنیر شور ، کشک شور ، و کهنه	19
		مصرف حداقل 5 سهم میوه و سبزیجات تازه به صورت روزانه	20
		<b>مصرف آب بیشتر در شرایط زیر:</b> الف- هنگام ورزش و فعالیت بدنی ب- در آب و هوای گرم ج- هنگام استفاده از داروهای ملین و مدر د- در موقع ابتلاء به اسهال و تب	21
		مصرف یک لیوان شیر گرم قبل از خواب جهت کمک به رفع کم خوابی	22
			ملاحظات

جلسه دوم تغذیه

### جدول زمان بندی اجرایی

عناوین درس	روش کار و تدریس	زمان (دقیقه)
<b>جلسه اول</b>		
آشنایی مختصر با موضوع های آموزشی	مشخص کردن عناوین هر جلسه و شرح مختصر آن ها و انجام پیش آزمون دوره	10
اهمیت تغذیه در دوران سالمندی	بحث در گروه بزرگ با طرح سوال	10
نیاز های غذایی روزانه بدن در دوره سالمندی • گروه نان و غلات (مواد قندی و نشاسته ای) • گروه پروتئین ها مانند (گوشت، تخم مرغ، حبوبات...) • چربی • ویتامین ها • مواد معدنی	بحث در گروه بزرگ با طرح سوال و نمایش عکس های کتاب و هرم غذایی استفاده از نظرات سالمندان موفق در بحث	30
ارزیابی اطلاعات کسب شده در سالمند	پرسش و پاسخ و جمع بندی مطالب ارائه شده و انجام پس آزمون دوره	10
جمع		60

عناوین درس	روش تدریس	زمان (دقیقه)
<b>جلسه دوم</b>		
مرور مطالب و عناوین آموزشی	مرور مطالب ارائه شده در جلسه اول و طرح عناوین جلسه دوم و انجام پیش آزمون دوره	10
دوره اطلاعات مربوط به جلسه اول	پرسش و پاسخ و ارائه الگو توسط یکی از سالمندان	5
• ادامه گروه های مواد غذایی • گروه میوه و سبزی • گروه شیر و لبنیات • جایگزین های آن ها	بحث در گروه بزرگ با طرح سوال و نمایش عکس در کتاب و هرم غذایی	30
ارزیابی اطلاعات کسب شده در سالمند	پرسش و پاسخ و جمع بندی مطالب ارائه شده	15
جمع		60

## فعالیت های سالمند و همراه او

پاسخ به سوالات در جلسات عمومی و پیش و پس آزمون، شرکت فعالانه در کلاس و طرح سوالات مرتبط .

---

### فعالیت های مربی

- مطالعه طرح درس و ارایه مبحث بر اساس اهداف ویژه براساس کتاب تغذیه در دوره سالمندی
  - تکمیل فرم اطلاعات تغذیه
  - تکمیل برگه پیش و پس آزمون با توجه به پاسخ شرکت کنندگان .
- 

### وسایل و تجهیزات مورد نیاز

- کلاس عمومی با تخته سفید یا سیاه و ماژیک یا گچ .
  - پوستر هرم غذایی و عکس مواد غذایی (جمع آوری شده از روزنامه یا کتاب) مطابق هرم غذایی .
  - طرح درس تغذیه .
  - برگه پیش و پس آزمون .
  - برگه اطلاعات تغذیه
- 

مدل کلاس: به صورت کلاس های رسمی ( بر اساس شرایط هر منطقه قابل تغییر است )

مثال: تشکیل کلاسها در مساجد به صورت گروههای حوزوی

---

### ارزشیابی فراگیران

- طرح سوال شفاهی و دریافت پاسخ شفاهی
- انجام پیش و پس آزمون در هر جلسه آموزشی توسط مربی .

## طرح درس جلسه اول در مبحث تغذیه

موضوع: اهمیت تغذیه در دوران سالمندی و نیازهای غذایی روزانه بدن

- نان و غلات (قند و نشاسته)، پروتئین، چربی، ویتامین ها ، مواد معدنی

### اهداف ویژه

در پایان دوره سالمندان قادر باشند:

- 1 - اهمیت تغذیه در دوره سالمندی را به طور مختصر شرح دهند.
- 2 - با ذکر یک مثال نقش تغذیه را در کاهش بیماری ها بیان نمایند.
- 3 - نیازهای شش گانه به مواد غذایی خود را در طول یک روز لیست نمایند.
- 4 - حداقل پنج مورد از منابع قند و نشاسته را نام ببرند.
- 5 - یک مثال از مواد غذایی موجود در گروه نان و غلات را ارائه دهند.
- 6 - حداقل یک جایگزین مواد غذایی را برای گروه نان و غلات لیست نمایند (بر اساس فرهنگ خود).
- 7 - نقش گروه نان و غلات را در سلامت بدن بیان نمایند.
- 8 - حداقل چهار مورد از منابع مختلف پروتئین را نام ببرند.
- 9 - یک مثال از مواد غذایی موجود در گروه گوشت و تخم مرغ را ارائه دهند.
- 10 - انواع چربی های مصرفی را نام برده و نوع مفید آن را انتخاب نمایند.
- 11 - حداقل پنج مورد از راه های کاهش میزان چربی مصرفی را لیست نمایند.
- 12 - انواع ویتامین های مورد نیاز در دوره سالمندی را نام ببرند.
- 13 - توصیه های غذایی برای افزایش میزان جذب آهن را ارائه دهند.
- 14 - حداقل یک مورد از مضرات مصرف مواد غذایی حاوی کلسترول بالا را نام ببرند.
- 15 - حداقل پنج مورد از مواد غذایی حاوی کلسترول را نام ببرند.
- 16 - حداقل سه مورد از منابع غذایی تامین کننده ویتامین های مورد نیاز سالمندان را بیان کنند.

## راهنمای مربی برای اجرای آموزش - جلسه اول -

مقدمه: بیان اهداف جلسه و ذکر نقش تغذیه به عنوان عامل تقویت کننده جسم و روح و موثر در حیات بشری (صفحه 13 کتاب اول)

### بدنه اصلی درس

ابتدا طرح سوال می کنید: به نظر شما چه تغییراتی در دوره سالمندی اتفاق می افتد که نیاز به مراقبت تغذیه ای دارد؟

**پاسخ های احتمالی:** \* چون حرکت و تحرک ما کم می شود به غذای کمتری نیاز داریم . \* چون در سالمندی بیشتر مریض می شویم نیاز به غذای مقوی داریم

پس از دریافت پاسخ دلایل ضرورت مراقبت تغذیه ای را برای سالمندان لیست می نمائید .

سپس طرح سوال می کنید: به نظر شما می توان با صحیح غذا خوردن ، سالمندی همراه با سلامت را، تجربه کرد؟

**پس پاسخ احتمالی:** در نهایت آدم پیر می شود ، ولی می شود مدتی از پیر شدن جلوگیری کرد یا کمتر پیر شویم .

در این مرحله نتایج تحقیقات را با ذکر هدف های کلی صفحه 14 کتاب تغذیه مطرح می کنید.

سپس مجدداً سوال می کنید: پس باید چه کار کنیم؟ " پاسخ بیش از نیمی از سالمندان فراگیر را دریافت نموده و بر روی تخته ثبت می کنید. "

در ادامه سوال کنید: به نظر شما با برنامه غذایی صحیح خطر چه بیماری هایی در این دوران را می توان کاهش داد؟

**پس پاسخ های احتمالی:** پوکی استخوان، چاقی و....

با جمع بندی نظرات مشکلات را به طور مشروح بیان می کنید و مثال صفحه 16 را عنوان می کنید .

سوال : به نظر شما بدن در روز به چه مواد غذایی نیاز دارد؟

**پاسخ های احتمالی:** قند ، چربی ، ویتامین ها ، پروتئین و ...

مختصری از تعاریف ، اهمیت مصرف و لیست منابع غذایی حاوی مواد قندی و نشاسته ای ، چربی ، ویتامین ها ، مواد معدنی بر اساس صفحات 20 تا 42 بیان می شود .

سوال : به نظر شما رعایت چه رفتارهای تغذیه ای از افزایش چربی خون پیشگیری می کند و چرا این رفتارها در تامین سلامت مهم هستند؟

پس از دریافت پاسخ ها مطالب صفحات 26 تا 42 را بیان می نمائید.

در ادامه مربی مطالب گفته شده را مرور نموده و اعلام می کند کسانی که با انجام مواردی مانند مصرف کمتر روغن جامد (ص16) موافق هستند دستشان را بالا ببرند و تا زمانی که هر یک از فراگیران، یک تصمیم عملی صحیح را برای آینده انتخاب ننموده اند بحث را ادامه می دهد . مربی در جلوی هر یک از اهداف در لیست مربوطه ، توافق رفتاری سالمندان را ثبت می نماید .

طرح سوال: برای تامین مواد مورد نیاز بدن چه غذاهایی باید بخوریم؟ از هر غذا چه مقدار باید بخوریم؟

**پاسخ های احتمالی:** شیر و لبنیات ، حبوبات و ماهی بیش از گوشت قرمز و ... ضمن تایید پاسخ ها از سالمندانی که در پاسخ به سوال قبل، گروه گوشت و تخم مرغ را نام برده اند سوال می نمایید: چه مواد غذایی در این گروه می توانیم نام ببریم؟ سپس با نشان دادن عکس های کتاب یا چارت هرم مواد غذایی و جایگاه آن در هرم به معرفی گروه گوشت، حبوبات، تخم مرغ و مغزها پرداخته و مطالب صفحات 44 تا 47 از کتاب اول را بیان می نمائید .

**نکته:** از سالمندان بخواهید در مورد ارزش مواد غذایی با جایگزین های خود مثال بزنند .

با طرح سوال از سالمندان مطمئن شوید که مطالب گفته شده را همه فراگیران در یافته اند .

قدم بعدی معرفی گروه نان و غلات است .

مجدداً از سالمندان **سوال** می کنید: چه مواد غذایی در این گروه غیر از نان و برنج می توانید نام ببرید؟

و سپس مطالب صفحات 48 و 49 از کتاب اول را بیان نمایید .

**نکته:** از سالمندان بخواهید در مورد ارزش مواد غذایی با جایگزین های خود مثال هایی بزنند. سپس مطالب گفته شده را مرور نموده و جایگزین های مواد غذایی و میزان آن را با نمایش عکس مرور کنید .

**سوال:** به نظر شما بدن در روز به چه مواد غذایی نیاز دارد؟ **پاسخ های احتمالی:** قند، چربی، ویتامین ها، پروتئین و...

مربی با ذکر این نکته که در مورد قند، چربی و پروتئین ها در جلسه قبل توضیح داده شد، مختصری از تعاریف، اهمیت مصرف و لیست منابع غذایی حاوی ویتامین، مواد معدنی و نیاز به آب بر اساس صفحات 29 تا 40 بیان می کند.

**سوال:** به نظر شما رعایت چه نکاتی منجر به جذب بهتر آهن در بدن می شود؟

پس از دریافت پاسخ ها مطالب صفحه 37 را بیان می نمایید .

از سالمندان بخواهید مثال هایی در مورد هر یک از انواع مواد غذایی که روزانه مصرف می کنند بیان نمایند و اهمیت مصرف هر یک را بشما رند. سپس مربی مطالب گفته شده را مرور نموده و اعلام می کند کسانی که با انجام اهداف مثل "نوشیدن 6 تا 8 لیوان آب در روز" (ص 40) موافق هستند، دستشان را بالا ببرند و تا زمانی که هر یک از فراگیران، یک تصمیم عملی صحیح را برای آینده انتخاب ننموده اند، بحث را ادامه می دهد و به ذکر اهداف در صفحه 29 تا 40 می پردازد .

**طرح سوال:** برای تامین مواد مورد نیاز بدن چه غذاهایی باید بخوریم؟ از هر غذا چه مقدار باید بخوریم؟

**پاسخ های احتمالی:** شیر و لبنیات، غذاهای چرب به میزان کم و ماهی بیش از گوشت قرمز و ....

ضمن تایید همه پاسخ ها، برای شروع مطالب آموزشی سوال می کنید: چگونه می توان کم یا زیاد خوردن را در روز اندازه گیری نمود؟

سپس با نشان دادن عکس یا چارت هرم مواد غذایی به معرفی تمام اجزای هرم می پردازید. گروه های غذایی را معرفی می نمایید و توجه سالمند را به میزان های هر گروه غذایی از قاعده تا نوک هرم بر اساس صفحه 42 کتاب تغذیه جلب می نمایید .

اگر در بین شرکت کنندگان کسی وجود دارد که مشکلاتی خارج از دانش ، نگرش و مهارت را بیان می نماید مانند ناراحتی معده و نخوردن میوه و سبزی، وی را به پزشک مرکز ارجاع می دهید.

**خاتمه بحث:** جمع بندی مجدد مطالب گفته شده و بیان اهداف جلسه آینده و انجام پس آزمون .

## طرح درس جلسه دوم در مبحث تغذیه

موضوع: نیازهای غذایی روزانه بدن در دوره سالمندی و گروه های مواد غذایی

- گروههای مواد غذایی:
  - گروه غذایی شیر و لبنیات و جایگزین های آن ها.
  - گروه میوه ها و سبزی ها،
  - توصیه های مفید (لیست کلی اطلاعات کلاس تغذیه در دوران سالمندی)

### اهداف ویژه

در پایان دوره سالمندان قادر باشند:

1. گروه های مواد غذایی را بر اساس هرم مواد غذایی در کتاب بشمارند.
  2. دو مثال از مواد غذایی موجود در گروه شیر و لبنیات را ارائه دهند.
  3. حداقل یک ماده غذایی جایگزین برای گروه شیر و لبنیات لیست نمایند (بر اساس فرهنگ خود).
1. گروه های مواد غذایی را بر اساس هرم مواد غذایی در کتاب بشمارند.
  2. یک مثال از مواد غذایی موجود در گروه میوه ها و سبزی ها را ارائه دهند.
  3. نقش گروه میوه ها و سبزی ها در سلامت بدن را بیان نمایند.
  4. یک ماده غذایی جایگزین برای گروه میوه ها و سبزی را لیست نمایند (بر اساس فرهنگ خود).
  5. با در دست داشتن عکس مواد غذایی موجود، آنها را در مکان مناسب هرم مواد غذایی نصب نمایند.
  6. حداقل دو مورد از مواد غذایی موجود در گروه متفرقه را نام ببرند.
  7. حداقل یک هدف صحیح در مورد مصرف مواد غذایی متفرقه را بیان نمایند.
  8. حداقل چهار توصیه مفید در مورد مصرف مواد غذایی را بیان نمایند.
  9. توصیه های مفید اطلاعات تغذیه ای را به طور کلی برای اعضای گروه سالمندان در جلسه عمومی ارائه دهند.

## راهنمای مربی برای اجرای آموزش - جلسه دوم -

مقدمه: بیان اهداف جلسه و جمع بندی جلسه قبل با نشان دادن عکس یا چارت هرم مواد غذایی .

### بدنه اصلی درس

ابتدا طرح سوال می کنید: چرا باید گروه های مواد غذایی را بشناسیم؟

پاسخ های احتمالی: \* برای تامین نیازهای غذایی مختلف ، اطمینان از مصرف روزانه هر یک از گروه ها ، رعایت تنوع غذایی در روز و...

پس از دریافت پاسخ دلایل ضرورت مراقبت تغذیه ای را برای سالمندان لیست می نمائید .

قدم بعدی معرفی گروه شیر و لبنیات است .

از سالمندانی که در پاسخ به سوال قبل این گروه را نام برده اند سوال می نمایید: چه مواد غذایی در این گروه غیر از شیر و ماست را می توانند نام ببرند؟ و سپس مطالب صفحه 43 از کتاب اول را بیان می نماید.

نکته : از سالمندان بخواهید در مورد ارزش مواد غذایی با جایگزین های خود مثال بزنند .

سپس مربی مطالب گفته شده را مرور نموده و اعلام می کند کسانی که با انجام مواردی مثل "مصرف شیر و لبنیات در 2 تا 3 وعده غذایی" (ص44) موافق هستند، دستشان را بالا ببرند و تا زمانی که هر یک از فراگیران، یک تصمیم عملی صحیح را برای آینده انتخاب ننموده است، بحث را ادامه می دهد و به ذکر رفتار های هدف در صفحه 43 تا 44 می پردازد. مربی در جلوی هر یک از اهداف در لیست مربوطه موافقت سالمندان را ثبت می نماید .

قدم بعدی معرفی گروه میوه و سبزیجات است .

از سالمند سوال می کنید: چه مواد غذایی در این گروه میوه و سبزیجات می توانند نام ببرید؟

و سپس مطالب صفحه 50 تا 54 از کتاب تغذیه را بیان می نماید

نکته: از سالمندان بخواهید در مورد ارزش مواد غذایی موجود در این گروه با جایگزین های آن مثال هایی بزنند .

در ادامه مطالب صفحات 54 تا 55 در مورد گروه متفرقه و آب را نیز برای سالمندان بیان کنید .

سپس مربی مطالب گفته شده را مرور نموده و جایگزین های مواد غذایی و میزان آن را با نمایش عکس مرور می کند. پس از اطمینان از تسلط سالمندان با کار با جدول هرم غذایی، مربی اعلام می کند کسانی که با انجام مواردی مانند مصرف غذاها به صورت آب پز (ص56) موافق هستند دستشان را بالا ببرند و تا زمانی که هر یک از فراگیران، یک تصمیم عملی صحیح را برای آینده انتخاب ننموده اند بحث را ادامه می دهد و به ذکر اهداف در صفحه 56 تا 62 می پردازد. مربی در جلوی هر یک از اهداف در لیست مربوطه، توافق موافقت سالمندان را ثبت می نماید. اگر در بین شرکت کنندگان کسی وجود دارد که مشکلاتی خارج از دانش، نگرش و مهارت را بیان می نماید مانند (ناراحتی معده و نخوردن میوه و سبزی)، او را به پزشک مرکز ارجاع می دهد .

خاتمه بحث : جمع بندی مجدد مطالب گفته شده و بیان جمع بندی صفحه 63 و انجام پس آزمون .

# فرمهای برنامه

## پاسخنامه بررسی اطلاعات ماندگار

ردیف	سؤال	صحیح	غلط
1	استفاده روزانه از میوه و سبزی های تازه برای سلامتی مفید است		
2	خوردن مرتب صبحانه باعث نشاط و سلامتی می شود		
3	مصرف گوشت مرغ و ماهی سکنه قلبی را کم می کند		
4	مصرف ماهی حداقل 2 بار در هفته مشکلات فراموشی را در سالمند زیاد می کند		
5	مصرف کمتر چربی، سرطان روده را کم می کند		
6	استفاده از روغنهای مایع مثل روغن زیتون به جای روغن نباتی جامد برای سلامتی مفید است		
7	سرخ کردن غذا ها با روغن مایع مخصوص سرخ کردنی به جای روغن جامد بهتر است		
8	مصرف آب و مایعات زیاد در تابستان و زمان ورزش برای سلامتی مفید است		
9	خوردن چای یک ساعت قبل و بلافاصله بعد از غذا برای سلامتی مفید است		
10	مصرف گندم بجای گوشت کار درستی است		
11	مصرف میوه و سبزیجات ویتامین «د» لازم را به بدن می رساند		
12	مصرف روزانه حداقل 2 لیوان شیر و ماست از پوکی استخوان جلوگیری می کند		
13	فقط شیر و ماست از گروه لبنیات برای سلامتی مفید هستند		
14	یک لیوان دوغ به اندازه یک لیوان شیر باعث محکم شدن استخوان ها می شود		
15	ماست پر چرب نسبت به ماست کم چرب بیشتر باعث محکم شدن استخوان ها می شود		
16	یک لیوان حبوبات پخته شده به اندازه دو تخم مرغ باعث قوی شدن عضلات می شود		
17	مصرف روزانه میوه و سبزی از یبوست جلوگیری می کند		
18	مصرف عدس به صورت عدس پلو بیشتر از مصرف عدسی برای سلامتی مفید است		
19	مصرف یک نوع سبزی بیشتر از چند نوع سبزی در روز برای سلامتی مفید است		
20	می توان به جای یک عدد سیب درختی متوسط از نصف لیوان سبزی های پخته شده استفاده کرد		

## اطلاعات ماندگار

نام و نام خانوادگی سالمند:

تاریخ بررسی:

ردیف	سؤال	صحیح	غلط
1	استفاده روزانه از میوه و سبزی های تازه برای سلامتی مفید است		
2	خوردن مرتب صبحانه باعث نشاط و سلامتی می شود		
3	مصرف گوشت مرغ و ماهی سگته قلبی را کم می کند		
4	مصرف ماهی حداقل 2 بار در هفته مشکلات فراموشی را در سالمند زیاد می کند		
5	مصرف کمتر چربی، سرطان روده را کم می کند		
6	استفاده از روغنهای مایع مثل روغن زیتون به جای روغن نباتی جامد برای سلامتی مفید است		
7	سرخ کردن غذا ها با روغن مایع مخصوص سرخ کردنی به جای روغن جامد بهتر است		
8	مصرف آب و مایعات زیاد در تابستان و زمان ورزش برای سلامتی مفید است		
9	خوردن چای یک ساعت قبل و بلافاصله بعد از غذا برای سلامتی مفید است		
10	مصرف گندم بجای گوشت کار درستی است		
11	مصرف میوه و سبزیجات ویتامین «د» لازم را به بدن می رساند		
12	مصرف روزانه حداقل 2 لیوان شیر و ماست از پوکی استخوان جلوگیری می کند		
13	فقط شیر و ماست از گروه لبنیات برای سلامتی مفید هستند		
14	یک لیوان دوغ به اندازه یک لیوان شیر باعث محکم شدن استخوان ها می شود		
15	ماست پر چرب نسبت به ماست کم چرب بیشتر باعث محکم شدن استخوان ها می شود		
16	یک لیوان حبوبات پخته شده به اندازه دو تخم مرغ باعث قوی شدن عضلات می شود		
17	مصرف روزانه میوه و سبزی از یبوست جلوگیری می کند		
18	مصرف عدس به صورت عدس پلو بیشتر از مصرف عدسی برای سلامتی مفید است		
19	مصرف یک نوع سبزی بیشتر از چند نوع سبزی در روز برای سلامتی مفید است		
20	می توان به جای یک عدد سیب درختی متوسط از نصف لیوان سبزی های پخته شده استفاده کرد		

## پیش آزمون و پس آزمون

جلسه اول: گروه نان و غلات (قند و نشاسته)، پروتئین، چربی، ویتامین ها و مواد معدنی

ردیف	سؤال	پیش آزمون		پس آزمون	
		صحيح	غلط	صحيح	غلط
1	مصرف زیاد روغن نباتی و غذا های چرب، فشارخون را کم می کند.				
2	خوردن مرتب صبحانه باعث نشاط و سلامتی می شود.				
3	داشتن وزن مناسب در پیشگیری از بیماری و افزایش سلامتی موثر است.				
4	مصرف زیاد غذا های پر نمک باعث بالا رفتن فشارخون می شود.				
5	مصرف کمتر چربی، سرطان روده را کم می کند.				
6	استفاده از روغنهای مایع مثل روغن زیتون به جای روغن نباتی جامد برای سلامتی مفید است.				
7	سرخ کردن غذا ها با روغن مایع مخصوص سرخ کردنی بهتر از روغن جامد است.				
8	گندم به جای گوشت می تواند مواد غذایی مناسب را به بدن برساند.				
9	مصرف برنج یا نان نیرو و انرژی بدن را بالا می برد.				
10	خوردن چای یک ساعت قبل و بلافاصله بعد از غذا برای سلامتی مفید است.				
11	جوانه گندم و حبوبات سرشار از ویتامین ب و ث هستند.				
12	کمبود آهن باعث کم خونی و ضعف می شود.				
13	مصرف حبوبات مثل عدس، ماش و لوبیا برای سلامتی مفید است.				
14	یک لیوان حبوبات پخته شده به اندازه دو تخم مرغ باعث قوی شدن عضلات می شود.				
15	مصرف حبوبات بیشتر و گوشت قرمز کمتر توصیه می شود.				
16	مصرف عدس به صورت عدس پلو بیشتر از مصرف عدسی برای سلامتی مفید است.				
17	خوردن غلات سبوس دار و حبوبات فشارخون را بالا می برد.				
18	مصرف گوشت مرغ و ماهی سکنه قلبی را کم می کند.				
19	مصرف حد اقل 2 بار ماهی در هفته مشکلات فراموشی را در سالمند زیاد می کند.				
20	مصرف عدس به تنهایی به اندازه مصرف عدس به همراه لوبیا و نخود برای سلامتی مفید است.				
<b>جمع بندی</b>					

## پس آزمون

جلسه اول: گروه نان و غلات (قند و نشاسته)، پروتئین، چربی، ویتامین ها و مواد معدنی

ردیف	سؤال	صحیح	غلط
1	مصرف زیاد روغن نباتی و غذا های چرب، فشارخون را کم می کند.		
2	خوردن مرتب صبحانه باعث نشاط و سلامتی می شود.		
3	داشتن وزن مناسب در پیشگیری از بیماری و افزایش سلامتی موثر است.		
4	مصرف زیاد غذا های پر نمک باعث بالا رفتن فشارخون می شود.		
5	مصرف کمتر چربی، سرطان روده را کم می کند.		
6	استفاده از روغنهای مایع مثل روغن زیتون به جای روغن نباتی جامد برای سلامتی مفید است.		
7	سرخ کردن غذا ها با روغن مایع مخصوص سرخ کردنی بهتر از روغن جامد است.		
8	گندم به جای گوشت می تواند مواد غذایی مناسب را به بدن برساند.		
9	مصرف برنج یا نان نیرو و انرژی بدن را بالا می برد.		
10	خوردن چای یک ساعت قبل و بلافاصله بعد از غذا برای سلامتی مفید است.		
11	جوانه گندم و حبوبات سرشار از ویتامین ب و ث هستند.		
12	کمبود آهن باعث کم خونی و ضعف می شود.		
13	مصرف حبوبات مثل عدس، ماش و لوبیا برای سلامتی مفید است.		
14	یک لیوان حبوبات پخته شده به اندازه دو تخم مرغ باعث قوی شدن عضلات می شود.		
15	مصرف حبوبات بیشتر و گوشت قرمز کمتر توصیه می شود.		
16	مصرف عدس به صورت عدس پلو بیشتر از مصرف عدسی برای سلامتی مفید است.		
17	خوردن غلات سبوس دار و حبوبات فشارخون را بالا می برد.		
18	مصرف گوشت مرغ و ماهی سگته قلبی را کم می کند.		
19	مصرف حد اقل 2 بار ماهی در هفته مشکلات فراموشی را در سالمند زیاد می کند.		
20	مصرف عدس به تنهایی به اندازه مصرف عدس به همراه لوبیا و نخود برای سلامتی مفید است.		
<b>جمع بندی</b>			

## پیش آزمون و پس آزمون

جلسه دوم: گروه غذایی شیر و لبنیات و جایگزین های آن ها. گروه میوه ها و سبزی ها و توصیه های مفید

ردیف	سؤال	پیش آزمون		پس آزمون	
		صحيح	غلط	صحيح	غلط
1	فقط شیر و ماست از گروه لبنیات برای سلامتی مفید هستند.				
2	یک لیوان دوغ به اندازه یک لیوان شیر باعث محکم شدن استخوان ها می شود.				
3	ماست پر چرب نسبت به ماست کم چرب بیشتر باعث محکم شدن استخوان ها می شود.				
4	مصرف میوه های شیرین، کمتر از مصرف مواد غذایی شیرین، مثل قندومرغ، قند خون را بالا می برد.				
5	مصرف روزانه میوه و سبزی از یبوست جلوگیری می کند.				
6	مصرف یک نوع سبزی بیشتر از چند نوع سبزی در روز برای سلامتی مفید است.				
7	می توان به جای یک عدد سیب درختی متوسط از نصف لیوان سبزی پخته استفاده کرد.				
8	مصرف میوه و سبزیجات 4 تا 5 نوبت (سهام) در روز برای سلامتی مفید است.				
9	سالمدانی که مشکلات دندانی دارند نیازی به مصرف میوه و سبزی ندارند				
10	چای کم رنگ، شیر و آب میوه طبیعی می تواند کمبود آب بدن را جبران کند.				
11	استفاده روزانه از میوه و سبزی های تازه برای سلامتی مفید است.				
12	مصرف روزانه حداقل 2 لیوان شیر یا ماست از پوکی استخوان جلوگیری می کند.				
13	مصرف روزانه 6-8 لیوان آب و مایعات برای سلامتی مفید است.				
14	مصرف آب و مایعات زیاد در تابستان و زمان ورزش برای سلامتی مفید است.				
15	مصرف میوه و سبزیجات ویتامین «د» لازم را به بدن می رساند.				
<b>جمع بندی</b>					

## پس آزمون

جلسه دوم: گروه غذایی شیر و لبنیات و جایگزین های آن ها. گروه میوه ها و سبزی ها و توصیه های مفید

ردیف	سؤال	صحیح	غلط
1	فقط شیر و ماست از گروه لبنیات برای سلامتی مفید هستند.		
2	یک لیوان دوغ به اندازه یک لیوان شیر باعث محکم شدن استخوان ها می شود.		
3	ماست پر چرب نسبت به ماست کم چرب بیشتر باعث محکم شدن استخوان ها می شود.		
4	مصرف میوه های شیرین، کمتر از مصرف مواد غذایی شیرین، مثل قندومربا، قند خون را بالا می برد.		
5	مصرف روزانه میوه و سبزی از یبوست جلوگیری می کند.		
6	مصرف یک نوع سبزی بیشتر از چند نوع سبزی در روز برای سلامتی مفید است.		
7	می توان به جای یک عدد سیب درختی متوسط از نصف لیوان سبزی پخته استفاده کرد.		
8	مصرف میوه و سبزیجات 4 تا 5 نوبت (سهام) در روز برای سلامتی مفید است.		
9	سالمندانی که مشکلات دندانی دارند نیازی به مصرف میوه و سبزی ندارند		
10	چای کم رنگ، شیر و آب میوه طبیعی می تواند کمبود آب بدن را جبران کند.		
11	استفاده روزانه از میوه و سبزی های تازه برای سلامتی مفید است.		
12	مصرف روزانه حداقل 2 لیوان شیر یا ماست از پوکی استخوان جلوگیری می کند.		
13	مصرف روزانه 6-8 لیوان آب و مایعات برای سلامتی مفید است.		
14	مصرف آب و مایعات زیاد در تابستان و زمان ورزش برای سلامتی مفید است.		
15	مصرف میوه و سبزیجات ویتامین «د» لازم را به بدن می رساند.		
<b>جمع بندی</b>			

ثبت اطلاعات برنامه شیوه زندگی سالم در دوره سالمندی (60 سال و بالاتر)

موضوع آموزشی:

نام شهرستان های مجری:

نام دانشگاه:

تعداد سالمندان با اطلاعات ماندگار	تعداد سالمندان آموزش دیده	تعداد سالمندان نیازمند آموزش	کلاس های آموزشی شیوه زندگی سالم
			شهر
			روستا

فرم اطلاعات کلاسهای تغذیه در دانشگاه علوم پزشکی همدان

خانه بهداشت:

شهرستان:

مرکز بهداشتی درمانی شهری / روستایی:

تاریخ برگزاری کلاس 1:

تاریخ برگزاری کلاس 2:

شماره	نام و نام خانوادگی سالمند	حاضر در کلاس 1	حاضر در کلاس 2	آدرس	نتیجه کلاس			سالمند آموزش دیده (2 ماه پس از کلاس 2)
					توافق	کلاس		
						1 کلاس	2 کلاس	
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								
18								
19								
20								

نام و نام خانوادگی مربی:

سابقه تدریس:

ساعت شروع و خاتمه آموزش :

مکان برگزاری کلاس:

اداره سلامت سالمندان وزارت بهداشت

گروه سلامت جمعیت و خانواده

## دستور العمل تکمیل فرم اطلاعات تغذیه

شناسنامه کلاس شامل دو بخش عمومی و جدول مشخصات سالمندان دعوت شده به کلاس است. لازم است مربی برای هر کلاس فرم اطلاعات تغذیه ای را تکمیل نماید و در زمان کلاس آن را به همراه داشته باشد.

### بخش عمومی

#### • ردیف اول

- **دانشگاه:** نام دانشگاه مربوطه نوشته می شود.
- **شهرستان:** نام شهرستان مجری طرح، نوشته می شود.
- **مرکز بهداشتی درمانی شهری/روستایی:** در صورتی که سالمندان در شهر آموزش می بینند، نام مرکز بهداشتی درمانی روستایی ناظر بر خانه بهداشت ذکر شود.
- **خانه بهداشت:** چنانچه سالمندان در روستا آموزش می بینند، نام خانه بهداشت مرتبط نوشته شود.

#### • ردیف دوم

- **موضوع آموزش:** موضوعی که کلاس آموزشی برای آن تشکیل می شود، باید در این قسمت نوشته شود.
- **تاریخ برگزاری کلاس:** تاریخ تعیین شده برای کلاس در این قسمت ثبت می شود.

### • بخش جدول مشخصات

- **نام و نام خانوادگی سالمند:** اسامی تمامی سالمندانی که برای شرکت در کلاس آموزشی دعوت می شوند، در این ستون لیست می شوند.
- **نکته مهم:** مدعوین کلاس، سالمندان 60 سال و بالاتر هستند
- **حاضرین در کلاس:** سالمندانی که پس از دعوت در کلاس آموزشی شرکت کرده اند، در مقابل نامشان در این ستون علامت ضربدر (X) گذاشته می شود
- **آدرس:** نشانی منزل شرکت کنندگان در این قسمت به طور کامل نوشته می شود.

- **نتیجه کلاس:** در انتهای هر کلاس در صورتی که شرکت کنندگان در مورد جمع بندی اطلاعات کلاس تغذیه در دوران سالمندی به توافق رسیده اند، در مقابل نامشان در این ستون علامت ضربدر (X) گذاشته می شود. اگر در بین حاضرین، سالمندی وجود دارد که مشکلاتی خارج از دانش، نگرش و مهارت را به علت عدم توافق اعلام می کند و به پزشک ارجاع داده می شود، در مقابل نامش در این ستون علامت ضربدر (X) گذاشته می شود. علامت گذاری در این ستون به این دلیل است که مربی بتواند سالمند مورد نظر را از نظر نتیجه ارجاع، پیگیری کند و پس از آگاهی از آن، در ستون "نتیجه کلاس / توافق" علامت ضربدر (X) گذاشته و دور آن خط کشیده می شود.

- **سالمند آموزش دیده:** پس از پایان کلاس، سالمندانی که به حدود 70٪ از سوالات پس آزمون پاسخ صحیح داده اند، در مقابل نامشان در ستون مربوطه علامت گذاری می شود. در صورتی که سالمندی به تعدادی از سوالات پاسخ صحیح نداده است، لازم است مربی آگاهی سالمند را در خصوص سوالات مربوطه افزایش دهد و در نهایت پاسخ درست را از او دریافت کند. **دقت کنید** سالمندی که به پزشک ارجاع می شود نیز پس آزمون را انجام داده و در صورتی که به تست عملکردی (در صورت وجود) و سوالات پس آزمون پاسخ صحیح داده باشد، در لیست سالمند آموزش دیده قرار می گیرد. موضوع های آموزشی که تعداد کلاس ها بیش از یک است، لازم است شرکت کننده در تمامی کلاس ها حضور داشته و آموزش دیده باشد و در این صورت به عنوان آموزش دیده محسوب می شود. به طور مثال موضوع آموزشی تغذیه که دو کلاس دارد، لازم است فراگیر هر دو جلسه را آموزش دیده باشد و در صورتی که در هر دو ستون مربوطه علامت گذاری شده باشد، عنوان سالمند آموزش دیده محسوب می گردد.

**نکته:** تمامی موارد فوق تا پایان کلاس آموزشی قابل تکمیل است. ستون های دیگر فرم (سالمند با اطلاعات ماندگار) به مرور و در طی دو ماه تکمیل می شود.

**سالمند با اطلاعات ماندگار:** منظور، سالمند آموزش دیده ای است، که پس از دو ماه از پایان کلاس، فرم بررسی اطلاعات ماندگار برای وی تکمیل شده و به تمامی (70٪) سوالات پاسخ صحیح داده است. سالمندانی که بین 50 تا 70٪ سوالات را پاسخ صحیح داده اند، در صورتی که مربی تشخیص دهد که پاسخ های نادرست سهوی بوده است و ناشی از عدم آگاهی آنان نیست و با یک توضیح و پرسش و پاسخ کوتاه، سالمندان به پاسخ صحیح می رسند، در رده سالمندان با اطلاعات ماندگار قرار می گیرند. سالمندانی که به کمتر از نیمی از سوالات پاسخ صحیح می دهند، در این ستون محاسبه نمی شوند. بدیهی است سالمندانی که اطلاعات ماندگار ندارند نیاز به شرکت دوباره در کلاس دارند.

**نکته:** در هر بار مراجعه سالمند، به هر دلیل به خانه بهداشت یا مرکز بهداشتی درمانی در فاصله 2 ماه پس از پایان کلاس آموزشی، الزامی است که اطلاعات ماندگار و لیست کلی اطلاعات کلاس تغذیه در دوران سالمندی وی مرور شود و مورد بررسی قرار گیرد.

## فرم پایش آموزش شیوه زندگی سالم در دوره سالمندی

وزارت بهداشت ، درمان و آموزش پزشکی  
دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس - اداره سلامت سالمندان  
دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی همدان

محل برگزاری کلاس آموزشی:	مرکز بهداشتی درمانی:	خانه بهداشت:	سایر با ذکر نام:
تاریخ پایش:	تعداد دعوت شدگان:	تعداد شرکت کنندگان:	
موضوع آموزش:	ساعت شروع آموزش:	ساعت خاتمه آموزش:	
تاریخ برگزاری کلاس:	محل خدمت مربی:	محل خدمت مربی:	
نام و نام خانوادگی مربی:	محل خدمت پیشگر:	سابقه تدریس:	
نام و نام خانوادگی پیشگر:			

### پایش درونداد (قبل از آموزش)

ردیف	موضوع	استاندارد	امتیاز کل	امتیاز حاصل
		<b>ویژگی های فضای آموزشی</b>		
<b>1</b>	فضای مناسب آموزش نظری	1- صندلی یا فضای نشستن بر روی زمین به تعداد شرکت کنندگان 2- چیدمان صندلی ها یا نشستن بر روی زمین به صورت کلاسهای رسمی (بر اساس شرایط هر منطقه قابل تغییر است )	1	1
<b>2</b>	فضای مناسب آموزش عملی	امکان انجام کارهای عملی مثل تمرینات بدنی، آرامسازی و ...	1	1
<b>3</b>	نور کافی	نظر خواهی از سالمند	1	1
<b>4</b>	تهویه مناسب	احساس گرما و سرما نکردن سالمند	1	1

5	سکوت و آرامش کافی	نبود صداهای اضافی و مغل شنیدن	1
6	تمیز بودن محیط آموزشی	میز مربی و صندلی ها و سطل زباله و کف زمین	1

### ادامه پایش درونداد (قبل از آموزش)

ردیف	موضوع	استاندارد	امتیاز کل	امتیاز حاصل
7	وسایل و تجهیزات آموزشی مرتبط و مناسب	1- تخته سیاه / تخته سفید سالم	1	
		2- گچ / ماژیک سالم	1	
		3- تخته پاک کن سالم	1	
		4- لیست جمع بندی اطلاعات کلاس تغذیه در دوران سالمندی	1	
		5- طرح درس موضوع آموزش	1	
8	رعایت نکات ایمنی	1- سرفه سالم	1	
		2- دیوار ایمن	1	
		3- صندلی ایمن	1	
		4- وسایل نوری، گرمایی و سرمایی ایمن با نصب صحیح	1	
		5- نبود وسایل اضافی در محل ورود شرکت کنندگان به کلاس و مسیر نامبردگان تا صندلی های کلاس	1	
ب	ویژگی های فراگیر			
9	تعداد فراگیران	20-5 نفر سالمند در کلاس	1	
10	سن فراگیر	سن تمامی فراگیران 60 سال و با لاتر	1	
11	آگاهی فراگیر از کلاس آموزشی	1 - موضوع آموزش	1	
		2 - مکان آموزش	1	
		3 - زمان شروع آموزش	1	
		4- زمان خاتمه آموزش	1	

**پایش حین فرآیند (حین اجرای آموزش)**

ردیف	موضوع	استاندارد	امتیاز کل	امتیاز حاصل
<b>1</b>	انجام پیش آزمون	1- انجام پیش آزمون بر اساس زمان پیش بینی شده در طرح درس	1	
		2- انجام پیش آزمون برای کلیه فراگیران	1	
		3- بررسی سریع پیش آزمون توسط مربی جهت پیدا کردن نقاط ضعف زمینه های اطلاعاتی فراگیران	1	
<b>2</b>	توانایی و تسلط مربی	1- شروع آموزش بر اساس طرح درس	1	
		2- طرح سؤالات مرتبط بر اساس طرح درس	1	
		3- بکارگیری صحیح روش های آموزشی مندرج در طرح درس	1	
		4- مرور مطالب گفته شده بر اساس طرح درس	1	
		5- خاتمه آموزش بر اساس طرح درس موضوع آموزشی مرتبط	1	
		6- پاسخگویی صحیح به سئوالات مرتبط با موضوع آموزشی	1	
		7- رعایت توالی طرح درس (به ویژه در بدنه طرح درس)	1	
		8- هدایت بحث در مورد سؤالات غیر مرتبط با اهداف آموزشی	1	
		9- حفظ نظم در کلاس	1	
		10- ارائه مطالب آموزشی بر اساس کتب شیوه زندگی سالم در دوره سالمندی	1	
<b>3</b>	مسئولیت پذیری مربی	1- شروع آموزش پس از برگزاری پیش آزمون	1	
		2- خاتمه آموزش در زمان مقرر بر اساس طرح درس	1	
		3- استفاده از وسایل آموزشی بر اساس طرح درس	1	
<b>4</b>	تعامل مربی بافراگیران و برقراری ارتباط	1- استفاده از کلمات و عبارت های ساده و قابل فهم	1	
		2- جلب مشارکت فراگیر بر اساس طرح درس	1	
		3- پرسش سؤالات مرتبط از سالمندان غیر فعال در کلاس	1	

	1	4- گویش محلی		
	1	5- ادامه کلاس بر اساس دریافت بازخورد از فراگیران		

پایش برونداد( در پایان آموزش)

امتیاز حاصل	امتیاز کل	استاندارد	موضوع	ردیف	
	1	1- اعلام اهداف به تفکیک	جمع بندی اطلاعات کلاس تغذیه مورد توافقی (1)	1	
	1	2- دریافت نظر تمامی شرکت کنندگان در مورد رفتار های هدف اعلام شده			
	1	3- ثبت نظرات شرکت کنندگان در کلاس در لیست			
	1	4- پرسش و پاسخ و توضیح کوتاه با شرکت کنندگان دارای نظر مخالف			
	1	5- ارجاع شرکت کنندگان دارای مشکل به پزشک مرکز			
	1	6- ثبت نتایج توافقی نظر شرکت کنندگان در ستون "توافق و ارجاع" فرم اطلاعات تغذیه			
	1	1- انجام پس آزمون بر اساس زمان پیش بینی شده در طرح درس	جمع بندی اطلاعات کلاس تغذیه مورد توافقی (2)	2	
	1	2- انجام پس آزمون برای کلیه فراگیران			
	1	3- بررسی سریع پس آزمون جهت شناسایی سالمندان دارای پاسخ ناصحیح			
	1	4- پرسش و پاسخ و توضیح کوتاه با شرکت کنندگان دارای پاسخ ناصحیح در زمینه مطالب نا صحیح			
	54	جمع بندی			