

دانشکده پرستاری- مامایی  
قالب نگارش طرح درس ترمی

<b>عنوان درس :</b> یائسگی و مشاوره قبل و بعد از یائسگی	<b>مخاطبان:</b> دانشجویان ترم سوم کارشناسی ارشد
مشاوره در مامایی	
<b>تعداد واحد:</b> ۱ واحد نظری	<b>ساعت پاسخگویی به سوالات فراگیر:</b> دوشنبه ۱۴-۱۲
<b>زمان ارائه درس:</b> دوشنبه ۱۸-۱۶ (۸ هفته اول)	
<b>نیمسال:</b> نیمسال اول سال تحصیلی ۹۶-۹۵	<b>مدرس:</b> دکتر سوسن حیدرپور
<b>درس و پیش نیاز:</b> مهارت‌های ارتباطی ۲و۱	

**هدف کلی درس:** بالا بردن سطح دانش فراگیر از تغییرات دوران یائسگی و مشکلات شایع آن، آموزش و مشاوره با زنان جهت آمادگی برای تغییرات و یا عوارض پیش آمده در این دوران  
**شرح درس:** فراگیران دانش و مهارت لازم به منظور شناسایی مشکلات شایع دوران یائسگی، آموزش و مشاوره صحیح مددجویان را کسب خواهند نمود.

**اهداف کلی جلسات : (جهت هر جلسه یک هدف)**

- ۱- آشنایی دانشجویان با فیزیولوژی یائسگی
- ۲- آشنایی دانشجویان با تغییرات جسمی و روانشناختی یائسگی و قبل از یائسگی
- ۳- آشنایی دانشجویان با مشکلات شایع یائسگی و پاتوفیزیولوژی آنها
- ۴- آشنایی دانشجویان با سالمندی و نظریه های مربوط به آن (دیدگاه جسمی، روان شناختی و مرضی) و انواع پیری و علل آن
- ۵- آشنایی دانشجویان با طب سالمندی و بیماری های دوران پیری مانند آلزایمر
- ۶- آشنایی دانشجویان با بهداشت دوران یائسگی، تعریف و اهمیت آن
- ۷- آشنایی دانشجویان با سالمندی پویا و مولفه های آن
- ۸- آشنایی دانشجویان با مشاوره جهت آمادگی برای دوران یائسگی (تغذیه، بهداشت جنسی، ورزش و بهداشت فردی و روانی)

**اهداف ویژه به تفکیک اهداف کلی هر جلسه:**

جلسه اول

**هدف کلی:** آشنایی دانشجویان با فیزیولوژی یائسگی

**اهداف ویژه :**

**در پایان دانشجویان قادر باشد**

- ۱-۱- مرحله گذر از یائسگی (perimenopausal) و یائسگی را تعریف کند.
- ۱-۲- اختلالات قاعدگی و مکانیسم آن را در مرحله گذر از یائسگی توضیح دهد
- ۱-۳- تغییرات هورمونها در مرحله گذر از یائسگی را توضیح دهد
- ۱-۴- تولید هورمون بعد از یائسگی را توضیح دهد
- ۱-۵- تغییرات میزان در گردش هورمونها در یائسگی را توضیح دهد

### جلسه دوم

**هدف کلی:** آشنایی دانشجویان با تغییرات جسمی و روانشناختی یائسگی و قبل از یائسگی

**اهداف ویژه:**

**در پایان دانشجویان قادر باشد**

- ۱-۲- ناپایداری وازوموتور را در یائسگی و قبل از یائسگی توضیح دهد
- ۲-۲- آتروفی ادراری-تناسلی در یائسگی را توضیح دهد
- ۳-۲- تغییرات پوستی در یائسگی را توضیح دهد
- ۴-۲- بیماری قلبی - عروقی در یائسگی را توضیح دهد
- ۵-۲- سرطان پستان در یائسگی را توضیح دهد
- ۶-۲- استئوپروز در یائسگی را توضیح دهد
- ۷-۲- مشکلات روانی اجتماعی(بی خوابی، خستگی، افسردگی، اضطراب، کاهش تمرکز و فراموشی، تحریک پذیری) را در یائسگی توضیح دهد

### جلسه سوم

**هدف کلی:** آشنایی دانشجویان با مشکلات شایع یائسگی و پاتوفیزیولوژی آنها

**اهداف ویژه:**

**در پایان دانشجویان قادر باشد**

- ۱-۳- مکانیسم کاهش میل جنسی در یائسگی را توضیح دهد
- ۲-۳- روشهای بهبود عملکرد جنسی در یائسگی را شرح دهد
- ۳-۳- روش درمان واژینیت آتروفیک را بیان نماید
- ۴-۳- روشهای پیشگیری و درمان بی اختیاری ادراری و پرولاپس ارگانهای لگنی را تبیین نماید
- ۵-۳- مکانیسم بروز استئوپنی و استئوپروزیس در یائسگی را توضیح دهد
- ۵-۴- پاتوفیزیولوژی استئوپروز را توضیح دهد

### جلسه چهارم

**هدف کلی:** آشنایی دانشجویان با سالمندی و نظریه های مربوط به آن (دیدگاه جسمی، روان شناختی و مرضی) و انواع

پیری و علل آن

**اهداف ویژه:**

**در پایان دانشجویان قادر باشد**

- ۱-۴- سالمندی را تعریف کند
- ۲-۴- هرم جمعیتی ایران را شرح دهد
- ۳-۴- گذر جمعیت ایران به سالمندی را توضیح دهد
- ۴-۳- نظریه های سالمندی (عدم تعهد، فعالیت، استمرار و ....) را شرح دهد
- ۵-۳- انواع پیری و علل آن را توضیح دهد

### جلسه پنجم

**هدف کلی:** آشنایی دانشجویان با طب سالمندی و بیماری های دوران پیری مانند آلزایمر

**اهداف ویژه:**

**در پایان دانشجویان قادر باشد**

- ۱-۵- تغییرات سیستم قلبی-عروقی و بیماریهای مرتبط با آن را شرح دهد

- ۵-۲- تغییرات سیستم عضلانی-اسکلتی و بیماریهای مرتبط با آن را شرح دهد
- ۵-۳- تغییرات سیستم عصبی و بیماریهای مرتبط با آن را شرح دهد
- ۵-۴- تغییرات در حواس ویژه و مشکلات مرتبط با آن را شرح دهد
- ۵-۵- تغییرات وضعیت شناختی افراد سالمند و مشکلات مرتبط با آن را شرح دهد

۵-۶- بیماری آلزایمر در دوران سالمندی را شرح دهد

#### جلسه ششم

**هدف کلی:** آشنایی دانشجویان با بهداشت دوران یائسگی، تعریف و اهمیت آن

**اهداف ویژه:**

**در پایان دانشجو قادر باشد**

- ۶-۱- بهداشت دوران یائسگی را تعریف کرده و اهمیت آن را توضیح دهد
- ۶-۲- تغذیه دوران یائسگی را توضیح دهد
- ۶-۳- بهداشت جنسی در دوران یائسگی را توضیح دهد
- ۶-۴- ورزش در دوران یائسگی را توضیح دهد
- ۶-۵- بهداشت فردی در دوران یائسگی را توضیح دهد
- ۶-۶- بهداشت روانی در دوران یائسگی را توضیح دهد

#### جلسه هفتم

**هدف کلی:** آشنایی دانشجویان با سالمندی پویا و مولفه های آن

**اهداف ویژه:**

**در پایان دانشجو قادر باشد**

- ۷-۱- سالمندی پویا را تعریف کند
- ۷-۲- بهداشت و خدمات اجتماعی را به عنوان یکی از مولفه های سالمندی پویا توضیح دهد
- ۷-۳- مولفه های اقتصادی سالمندی پویا را توضیح دهد
- ۷-۴- مولفه های اجتماعی سالمندی پویا را توضیح دهد
- ۷-۵- مولفه های شخصیتی سالمندی پویا را توضیح دهد
- ۷-۶- محیط فیزیکی و سالمندی پویا را توضیح دهد
- ۷-۷- مولفه های دینی و مذهبی سالمندی پویا را توضیح دهد

#### جلسه هشتم

**هدف کلی:** آشنایی با مشاوره جهت آماده کردن زن برای یائسگی و مسائل بعد از آن

**اهداف ویژه:**

**در پایان دانشجو قادر باشد**

- ۸-۱- مشاوره تغذیه در دوران یائسگی را شرح دهد
- ۸-۲- مشاوره بهداشت جنسی در دوران یائسگی را شرح دهد
- ۸-۳- مشاوره ورزش در دوران یائسگی را شرح دهد
- ۸-۴- مشاوره بهداشت فردی در دوران یائسگی را شرح دهد
- ۸-۵- مشاوره بهداشت روانی در دوران یائسگی را شرح دهد

**منابع:**

- آندوکرینولوژی بالینی زنان و ناباروری اسپیراف. ترجمه روشن قطبی و دکتر بهرام قاضی جهانی. چاپ هشتم، ۱۳۹۰
- بیماری های زنان برک و نواک. ترجمه دکتر بهرام قاضی جهانی و روشنگ قطبی. ویراست پانزدهم. انتشارات گلبن. ۱۳۹۱
- جامع بهداشت عمومی دکتر - حسین حاتمى و همکاران. کتاب جامع بهداشت عمومی. آخرین چاپ
- پارسا سوسن. بهداشت مادر و کودک. آخرین چاپ
- مقالات مرتبط انگلیسی

**منابع برای یافتن مقاله و سایر اطلاعات مفید:**

از جمله سایت up to date، مقالات و ژورنال های مرتبط

روش تدریس: بحث گروهی - سخنرانی - پرسش و پاسخ

**وسایل آموزشی :**

ویدیو پروژکتور - وایت برد

**سنجش و ارزشیابی**

ساعت	تاریخ	سهم از نمره کل (بر حسب درصد)	روش	آزمون
در ساعت کلاس	تمامی جلسات طبق برنامه ریزی آموزشی	۵٪	-	حضور فعال در کلاس
در ساعت کلاس	از جلسه دوم به بعد	۲۰٪	-	ارائه کنفرانس
در سالن امتحانات	پایان ترم	۷۵٪	چند گزینه ای	آزمون پایان ترم

**مقررات کلاس و انتظارات از دانشجو:**

حضور منظم و بموقع در کلاس  
شرکت در بحث های گروهی و پاسخ به سوالات مطرح شده در کلاس  
خاموش نمودن تلفن همراه در کلاس درس

نام و امضای مسئول EDO دانشکده:  
تاریخ ارسال :

نام و امضای مدیر گروه:  
تاریخ ارسال:

نام و امضای مدرس:  
تاریخ تحویل: ۹۵/۶/۲۰

## جدول زمانبندی درس یائسگی و مشاوره قبل و بعد از یائسگی

روز و ساعت جلسه : دوشنبه ۱۸-۱۶ ( ۸ هفته اول)

جلسه	تاریخ	موضوع هر جلسه	مدرس
۱	۹۵/۷/۵	آشنایی دانشجو با فیزیولوژی یائسگی	دکتر سوسن حیدرپور
۲	۹۴/۷/۱۲	آشنایی دانشجو با تغییرات جسمی و روانشناختی یائسگی و قبل از یائسگی	دکتر حیدرپور + دانشجویان
۳	۹۴/۷/۱۹	آشنایی دانشجو با مشکلات شایع یائسگی و پاتوفیزیولوژی آنها	دکتر حیدرپور + دانشجویان
۴	۹۴/۷/۲۶	آشنایی دانشجو با سالمندی و نظریه های مربوط به آن (دیدگاه جسمی، روان شناختی و مرضی) و انواع پیری و علل آن	دکتر حیدرپور + دانشجویان
۵	۹۴/۸/۳	آشنایی دانشجو با طب سالمندی و بیماری های دوران پیری مانند آلزایمر	دکتر حیدرپور + دانشجویان
۶	۹۴/۸/۱۰	آشنایی دانشجو با بهداشت دوران یائسگی، تعریف و اهمیت آن	دکتر حیدرپور + دانشجویان
۷	۹۵/۸/۱۷	آشنایی دانشجو با سالمندی پویا و مولفه های آن	دکتر حیدرپور + دانشجویان
۸	۹۵/۸/۲۴	آشنایی دانشجو با مشاوره جهت آمادگی برای دوران یائسگی (تغذیه، بهداشت جنسی، ورزش و بهداشت فردی و روانی)	دکتر حیدرپور + دانشجویان