

آموزش سلامت در سالمندان



Zohreh Fathian- Dastgerdi

Associate professor in Health Education and Promotion.

اهداف اختصاصی:

- گامهای اجرایی یک برنامه آموزشی را ذکر کند
- اصول ارتباط مؤثر با سالمندان را بداند
- سبکهای یادگیری سالمندان را تشریح کند
- ویژگیهای رسانه های آموزشی در سالمندان را توضیح دهد



بخش اول: **گامهای اجرایی یک برنامه آموزشی**

۱. نیازسنجی نظام مند (Systematic Needs Assessment)

نیازهای ابراز شده نیازهایی که سالمندان خودشان به آنها اشاره می کنند)
نیازهای محسوس نیازهایی که توسط خانواده، مراقبین یا کارکنان سلامت در سالمند مشاهده می شود.
نیازهای مقایسه ای مقایسه وضعیت سالمندان با استانداردها یا گروه های مشابه.

۲. تحلیل و اولویت‌بندی با روش‌های علمی

روش دلفی

ماتریس اولویت‌بندی

.



۳. در نظر گرفتن ویژگی‌های خاص سالمندان هنگام تعیین اولویت‌های آموزشی

سواد سلامت توانایی‌های شناختی و جسمی سالمندان

– سطح

– سبک زندگی، فرهنگ، و ارزش‌های بومی و دینی

– میزان حمایت اجتماعی و خانوادگی

مراحل اولویت‌بندی نیازهای آموزشی سالمندان

مرحله	اقدام
۱	نیازسنجی جامع (ابراز شده، محسوس، مقایسه‌ای)
۲	تحلیل داده‌ها و استفاده از تکنیک‌های اولویت‌بندی
۳	در نظر گرفتن شرایط فردی، اجتماعی و فرهنگی سالمندان
۴	تدوین برنامه‌های آموزشی بر اساس اولویت‌های مشخص شده

طبقه‌بندی اهداف آموزشی در برنامه‌های آموزشی سالمندان

- اهداف آموزشی به‌طور کلی در سه حیطه‌ی اصلی طبقه‌بندی می‌شوند که نخستین بار توسط بلوم (Bloom) و همکارانش معرفی شده‌اند:

- – شناختی
- – نگرشی
- – عملکردی



۱ اهداف شناختی

- این اهداف به دانش، اطلاعات، تفکر و یادگیری ذهنی مربوط می شود.

- طبقه بندی فرعی اهداف شناختی (از ساده به پیچیده):



- دانش
- درک
- کاربرد
- تحلیل
- ترکیب
- ارزشیابی

۲. اهداف عاطفی

- مربوط به نگرش، احساس، ارزش‌ها و تمایل به یادگیری و تغییر رفتار است.

- طبقه‌بندی فرعی اهداف عاطفی:

- دریافت

- پاسخ‌دهی

- ارزش‌گذاری

- سازمان‌دهی

- درونی‌سازی ارزش‌ها



۳. اهداف روانی-حرکتی

- این اهداف به مهارت‌های جسمی، هماهنگی بدنی و انجام فعالیت‌های عملی مربوط می‌شوند.

طبقه‌بندی فرعی (طبق :

• مشاهده

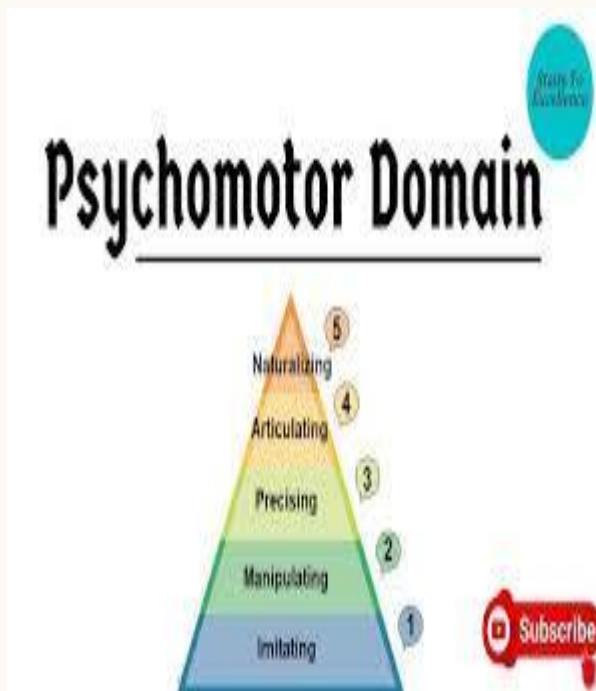
• انجام تحت هدایت

• دقت در اجرا

• هماهنگی کامل

• اجرا با استقلال و خلاقیت

•



اصول کلیدی در تدوین اهداف برای سالمندان



1. واقع بینانه و قابل دسترس بودن: اهداف باید با توانایی جسمی و ذهنی سالمندان هماهنگ باشد.
2. قابل اندازه گیری بودن: استفاده از افعال رفتاری مثل توضیح دهد، نشان دهد، انتخاب کند
3. رویکرد فردمحور: توجه به نیاز، علاقه و ارزش های فردی سالمندان
4. ساده، واضح و بدون ابهام: استفاده از زبان ساده و قابل فهم برای سالمندان

ویژگی‌های کلیدی اهداف رفتاری مؤثر بر اساس مدل SMART

ویژگی	توضیح
مشخص ((Specific	هدف باید روشن، دقیق و بدون ابهام باشد.
قابل اندازه‌گیری ((Measurable	باید بتوان میزان تحقق هدف را سنجید.
قابل دستیابی ((Achievable	با توجه به توان جسمی، ذهنی و عاطفی سالمند، واقع‌بینانه باشد.
مرتبط ((Relevant	با نیازها و مسائل مهم سالمندان مرتبط باشد.
دارای زمان‌بندی ((Time-bound	زمان تحقق هدف مشخص باشد (مثلاً در پایان جلسه آموزشی).

نوشتن اهداف رفتاری در حیطه شناختی (Cognitive Domain)

تمرکز: دانش، درک، تفکر، حل مسئله

♦ ساختار نگارشی:

در پایان آموزش، سالمند بتواند [رفتار قابل مشاهده] را [تحت چه شرایطی] یا [چه سطحی از دقت] انجام دهد.

♦ افعال رفتاری پیشنهادی: نام ببرد، فهرست کند، توضیح دهد، مقایسه کند، تحلیل کند، انتخاب کند

♦ مثال‌ها:

• در پایان جلسه، سالمند بتواند ۳ علامت فشار خون بالا را نام ببرد.

• سالمند بتواند تفاوت بین داروهای قبل و بعد از غذا را توضیح دهد.

۲. نوشتن اهداف رفتاری در حیطه عاطفی ((AFFECTIVE DOMAIN

- تمرکز: نگرش، احساس، ارزش گذاری، تمایل
- چالش: اندازه گیری این اهداف دشوارتر است، اما با نشانه های رفتاری می توان آن را مشخص کرد.
- **◆ افعال رفتاری پیشنهادی: گوش دهد، ابراز کند، سؤال پرسد، شرکت کند، تمایل نشان دهد، ارزش قائل شود**
- **◆ مثال ها:**
- در پایان کارگاه، سالمند تمایل خود را برای انجام روزانه پیاده روی ابراز کند.
- سالمند در بحث گروهی درباره تغذیه سالم مشارکت فعال داشته باشد.

•

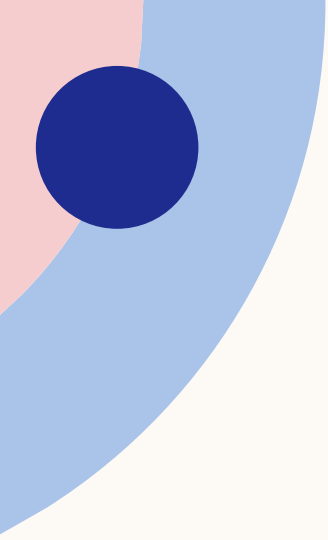
.



۳. نوشتن اهداف رفتاری در حیطه روانی-حرکتی (PSYCHOMOTOR DOMAIN)

- تمرکز: مهارت‌های جسمی، عملکرد عملی، هماهنگی عضلانی
- **◆ افعال رفتاری پیشنهادی: انجام دهد، نشان دهد، تقلید کند، تمرین کند، استفاده کند، تنظیم کند**
- **◆ مثال‌ها:**
- در پایان آموزش، سالمند بتواند نحوه صحیح استفاده از عصا را نشان دهد.
- سالمند بتواند تمرینات تنفسی را به صورت مستقل و صحیح اجرا کند.

•



دسته‌بندی روش‌های آموزش سالمندان

۱. روش‌های گفتاری ((VERBAL METHODS

- مناسب برای انتقال اطلاعات پایه، آگاهی بخشی و شروع گفتگو.
- ♦ انواع:
 - سخنرانی ساده و هدفمند
 - بحث گروهی هدایت شده
 - پرسش و پاسخ
 - ♦ مزایا: انتقال سریع اطلاعات، تعامل نسبی
 - ♦ محدودیت: مناسب فقط برای سطوح شناختی پایین؛ حفظ توجه سالمندان ممکن است دشوار باشد.
-



۲. روش‌های دیداری-شنیداری

- مناسب برای درک بهتر مفاهیم، به‌ویژه برای سالمندانی با سواد سلامت

پایین.

- **ابزارها:**

- پوستر، فلش‌کارت، بروشور تصویری

- فیلم آموزشی کوتاه با زیرنویس یا روایت آرام

- نرم‌افزارهای چندرسانه‌ای ساده و تعاملی

- **مزایا:** حفظ بهتر اطلاعات از طریق تحریک چند حس

- **محدودیت:** نیازمند دقت در طراحی متناسب با سالمندان



۳. روش‌های عملی



- مناسب برای یادگیری مهارت‌های جسمی و رفتاری
- ♦ انواع:
- نمایش عملی
- تمرین عملی
- آموزش گام به گام در محل زندگی
- ♦ مزایا: افزایش اعتماد به نفس، تسلط بر مهارت‌ها
- ♦ محدودیت: نیاز به فضای فیزیکی مناسب

•

۴. روش‌های مشارکتی و فعال



- برای درگیر کردن سالمند در فرایند یادگیری و افزایش ماندگاری مطالب
 - ◆ انواع:
 - بحث گروهی همسالان
 - حل مسئله در موقعیت واقعی
 - کارگاه‌های آموزشی ((Workshops
 - بازی‌های ساده آموزشی و شبیه‌سازی
 - ◆ مزایا: افزایش انگیزش، تبادل تجربه، یادگیری از همسالان
 - ◆ محدودیت: ممکن است برای سالمندان درون‌گرا یا با مشکلات شنوایی دشوار باشد

۵. آموزش فردی



- مناسب برای سالمندان با شرایط خاص، محدودیت حرکتی یا اختلال شناختی
- ♦ ویژگی‌ها:
- آموزش خصوصی، گام به گام
- تنظیم محتوای آموزشی متناسب با نیاز فردی
- استفاده از وسایل کمک آموزشی ساده
- ♦ مزایا: تمرکز بالا بر یادگیرنده، امکان تطبیق با وضعیت فرد
- ♦ محدودیت: زمان‌بر و نیازمند نیروی آموزش‌دهنده مجرب

۶. آموزش مبتنی بر فناوری



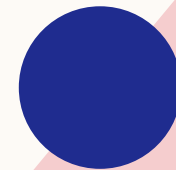
- در حال گسترش در بین سالمندان دارای سواد دیجیتال اولیه
- **◆ مثال‌ها:**
- ویدئوهای آموزشی کوتاه در تبلت
- اپلیکیشن‌های ساده سلامت
- وبینارهای سالمندی (با زبان ساده)
- **◆ مزایا:** دسترسی آسان، یادگیری در خانه
- **◆ محدودیت:** نیاز به آموزش مقدماتی استفاده از فناوری

نوع روش	نمونه‌ها	مزایا
گفتاری	سخنرانی، پرسش و پاسخ	انتقال اطلاعات پایه
دیداری- شنیداری	فیلم، پوستر، بروشور	تحریک چند حس، درک بهتر
عملی	نمایش و تمرین مهارت	یادگیری فعال، اعتماد به نفس
مشارکتی	کارگاه، بحث گروهی	تبادل تجربه، انگیزش بالا
فردی	آموزش خانگی	تطبیق با نیاز شخصی
فناورانه	اپلیکیشن، ویدئو آموزشی	آموزش مستمر در خانه

اجزای طرح درس در قالب جدول

ردیف	عنوان جزء	توضیح
1	مشخصات کلی	موضوع، زمان، مکان، گروه هدف
2	اهداف رفتاری	در سه حیطه شناختی، عاطفی، روانی حرکتی
3	محتوای آموزشی	نکات علمی ساده و کاربردی
4	روش های تدریس	گفتاری، عملی، دیداری، مشارکتی
5	وسایل کمک آموزشی	پوستر، فیلم، ابزار فیزیکی
6	ارزشیابی	سنجش میزان یادگیری متناسب با هدف
7	زمان بندی	تقسیم مراحل آموزش
8	پیگیری	فعالیت پس از جلسه برای تداوم یادگیری

بخش دوم: اصول علمی ارتباط با سالمند



۱. ارتباط مبتنی بر احترام متقابل

❖ ارتباط مؤثر با سالمند باید با احترام به تجارب، شخصیت و استقلال او شکل بگیرد. سالمندان با داشتن سال‌ها تجربه، اغلب به ارتباطی که احترام و همدلی را نشان دهد، پاسخ مثبت‌تری می‌دهند.



توجه به افت حسی (بینایی و شنوایی)

◆ صحبت با سرعت آهسته، شمرده و با صدای کافی

• اجتناب از صحبت در فضای پر سر و صدا

• استفاده از حرکات دست، تماس چشمی، و بیان چهره برای تأکید پیامها



ساده سازی زبان بدون تحقیر

3.

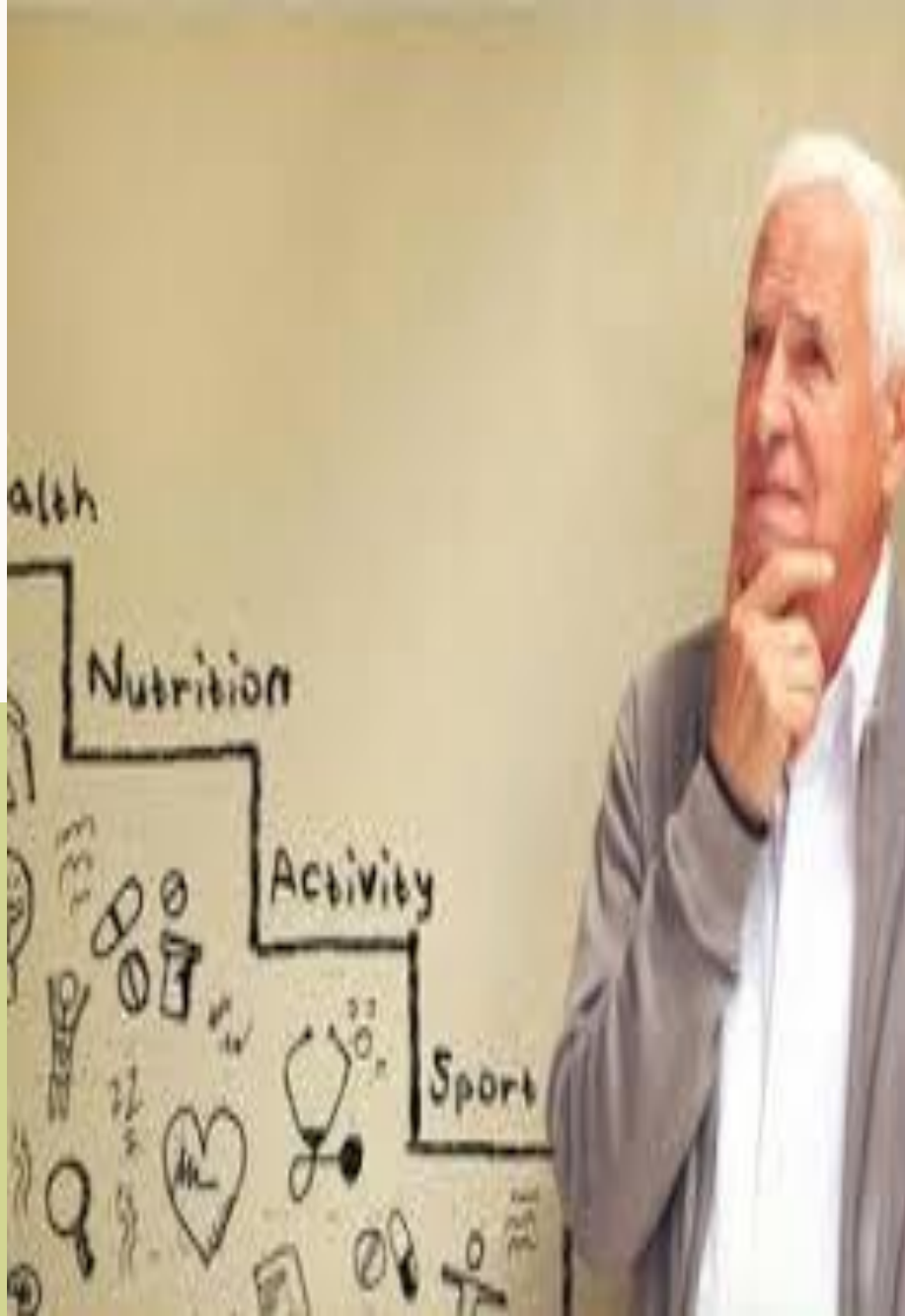


. اجتناب از اصطلاحات پزشکی یا تخصصی بدون توضیح

. خودداری از کودکانه صحبت کردن یا لحن تحقیر آمیز

.





❖ پرهیز از کلیشه‌های سنی

**نباید فرض کرد سالمندان ناتوان، ضعیف یا غیر قابل تغییر هستند
باور به توانمندی آن‌ها در یادگیری و تصمیم‌گیری مؤثر است**

5. گوش دادن فعال

(ACTIVE LISTENING)

- تمرکز کامل بر گفته‌های سالمند
- استفاده از جملاتی مانند: «درست متوجه شدم که...» یا «اگر اجازه دهید خلاصه کنم»...
- تأیید احساسات سالمند بدون قضاوت

•



ارتباط غیر کلامی هدفمند

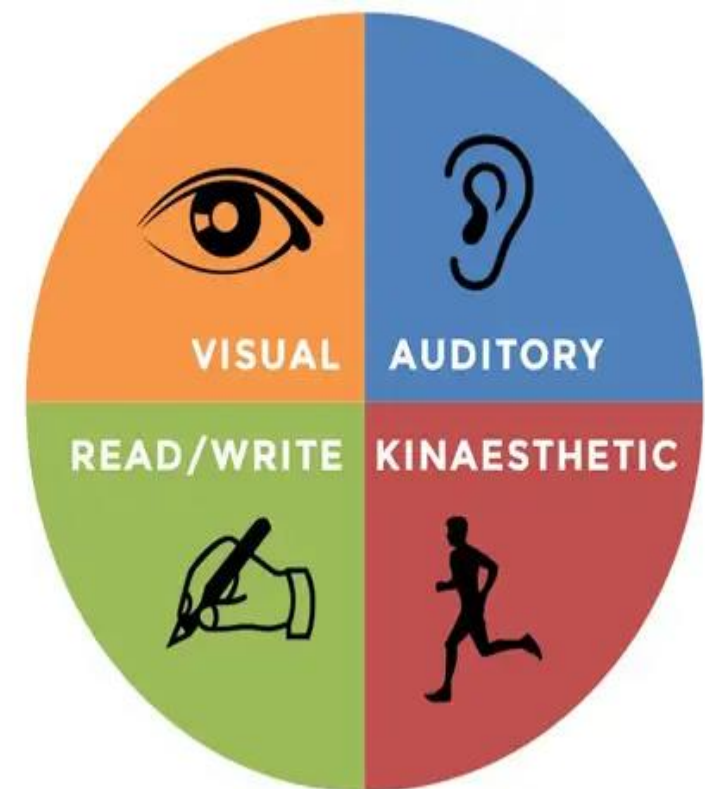
◆ حالت بدن، تماس چشمی، و فاصله مناسب در انتقال حس امنیت بسیار مؤثرند

• لبخند، سر تکان دادن و حرکات باز بدن پیام پذیرش را منتقل می کنند

•



بخش سوم: سبک‌های یادگیری در سالمندان



چرا شناخت سبک یادگیری سالمندان مهم است؟

- سالمندان، همچون سایر گروه‌های سنی، سبک‌های مختلفی در یادگیری دارند.
- با شناخت سبک غالب، می‌توان محتوا و روش آموزش را شخصی‌سازی کرد و اثربخشی را افزایش داد.



1. یادگیری دیداری (VISUAL LEARNERS)

علاقه‌مند به نمودار، تصویر، و نمایش‌های بصری
استفاده از اینفوگرافی، اسلاید، فیلم و تابلوهای آموزشی
مؤثر است

❖ توصیه: محتوای متنی را با نمودارهای ساده همراه
کنید



🧠 یادگیری شنیداری (AUDITORY LEARNERS)

بهتر از طریق شنیدن آموزش می‌بینند

. استفاده از پادکست، فایل صوتی، گفت‌وگو، و تکرار شفاهی
توصیه می‌شود

📌 توصیه: ترکیب گفتار با آهنگ صدای یکنواخت و قابل فهم
اهمیت دارد



یادگیری منطقی-تحلیلی ✖ (LOGICAL LEARNERS)

4گرایش به تحلیل، مقایسه، و استدلال دارند

نمودارهای علت و معلولی، آمار ساده، و مثال‌های منطقی
اثربخش است

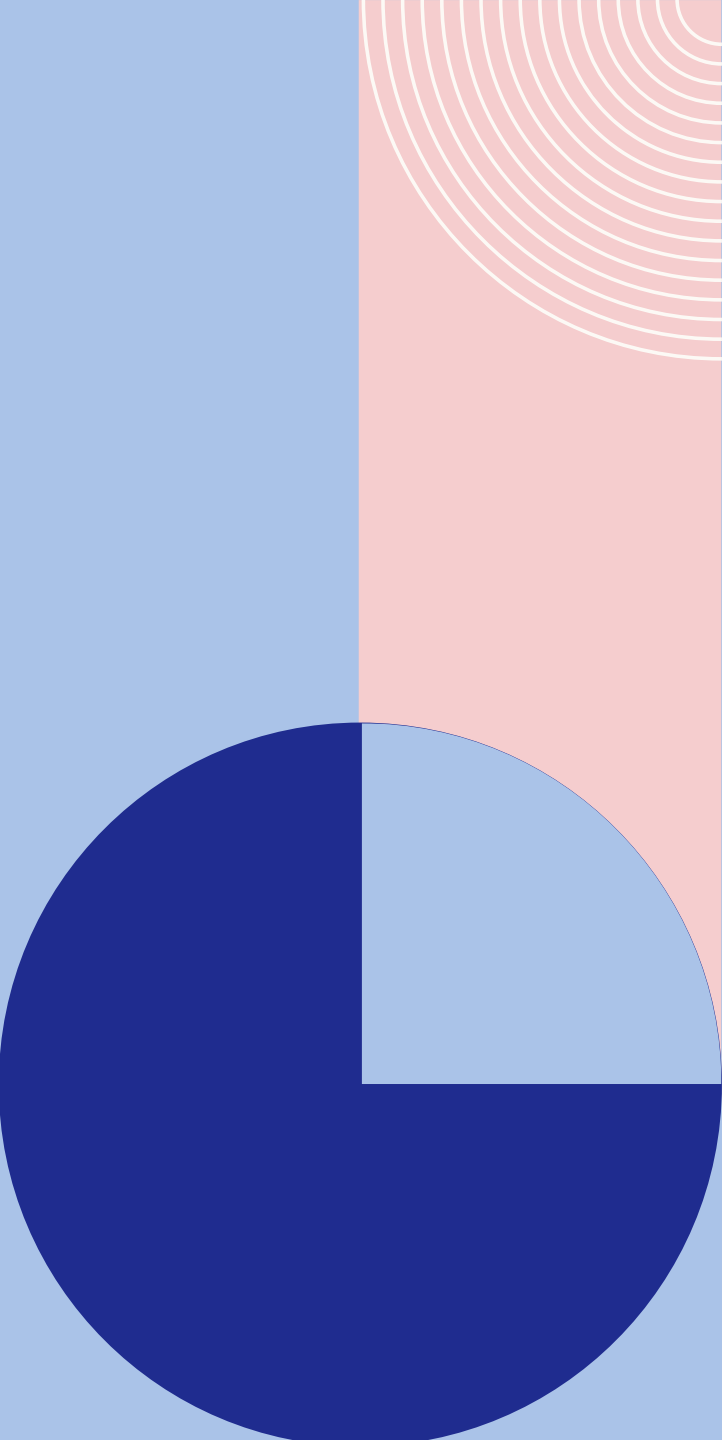


ملاحظات طراحی آموزش برای سالمندان

چالش		راهکار پیشنهادی
کاهش حافظه کوتاه مدت	تکرار و خلاصه سازی	
	فونت بزرگ، رنگ متضاد، نور مناسب	
افت بینایی	گفتار شمرده، زیرنویس و تصاویر کمکی	
	اضطراب یا انزوا	
تطابق محتوا با فرهنگ سالمند	آموزش در گروه های کوچک، فضای ایمن	
	باور فرهنگی خاص	

بخش چهارم:

اصول تهیه رسانه‌های آموزشی برای سالمندان



سالمندی دوره‌ای است که با تغییرات جسمی، ذهنی، اجتماعی و روان‌شناختی همراه است.

آموزش سلامت به سالمندان از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است؛ اما اثربخشی این آموزش زمانی حاصل می‌شود که رسانه‌های آموزشی متناسب با ویژگی‌های خاص این گروه طراحی و تولید شوند.

برای رسیدن به این هدف، لازم است اصول علمی و روانی طراحی رسانه‌ها رعایت شود

اصل ۱: سادگی و وضوح در زبان و پیام‌رسانی

سالمندان ممکن است به علت کاهش عملکرد شناختی یا کاهش حافظه کوتاه‌مدت، توان پردازش اطلاعات پیچیده را نداشته باشند. 

• پیام‌های آموزشی باید در قالب جملات کوتاه، روشن و مستقیم بیان شوند.

• از اصطلاحات تخصصی و فنی باید خودداری کرد و در صورت استفاده، توضیح ساده ارائه شود.

❖ اصل ۲: خوانایی و دسترسی پذیری متون و طراحی بصری

- استفاده از فونت بزرگ (۱۴-۱۶ پونت به بالا)، خوانا و با کنتراست بالا توصیه می شود.
- متون باید روی زمینه ساده و غیر مزاحم (مثل سفید یا کرم روشن) قرار گیرند.
- فاصله خطوط و فاصله بین پاراگراف ها باید مناسب باشد.

•

اصل ۳: استفاده از چند رسانه‌ای (مولتی‌مدیا) بهینه

- سالمندان ممکن است محدودیت‌هایی در بینایی یا شنوایی داشته باشند، بنابراین استفاده از ترکیب صوت، تصویر، زیرنویس و متن توصیه می‌شود.
- ویدیوهای آموزشی باید قابلیت توقف، پخش مجدد و زیرنویس داشته باشند.
- استفاده از انیمیشن‌ها، تصاویر واقعی، و اینفوگرافی ساده می‌تواند فهم مطالب را افزایش دهد.

-
-
-

❖ اصل ۴: محتوای فرهنگی و شخصی سازی شده

- محتوای آموزشی باید با درک فرهنگ، باورها، زبان و ارزش‌های گروه هدف طراحی شود.
- تصاویر و مثال‌ها باید بازتابی از زندگی واقعی سالمندان باشد تا احساس ارتباط و اعتماد ایجاد کند.
- استفاده از لحن محترمانه، انگیزشی و غیرتحقیرآمیز بسیار حیاتی است.

.

.

❖ اصل ۵: بازنمایی مثبت از سالمندان

- رسانه‌ها باید از کلیشه‌های منفی مانند ناتوانی، انزوا یا وابستگی سالمندان پرهیز کرده و تصویری فعال، مشارکت‌جو و مثبت ارائه دهند.

- استفاده از تصاویر سالمندان فعال در فعالیت‌های اجتماعی یا ورزشی توصیه می‌شود.

-

-

اصل ۶: تکرار و تقویت یادگیری

سالمندان در یادگیری اطلاعات جدید ممکن است به زمان بیشتری نیاز داشته باشند.

• پیام‌های کلیدی باید در طول محتوای آموزشی تکرار و خلاصه شوند (مثلاً در پایان هر بخش).

• استفاده از چک‌لیست‌ها، جداول خلاصه، و نکات کلیدی در پایان محتوا به یادگیری کمک می‌کند.

•
•

❖ اصل ۷: تعامل‌پذیری و بازخورد

رسانه‌های آموزشی باید سالمندان را به تفکر، مشارکت یا بیان تجربه‌های خود تشویق کنند.

استفاده از پرسش و پاسخ‌ها، تمرین‌ها، و دعوت به عمل موجب درگیر شدن ذهنی می‌شود.

بازخورد سالمندان می‌تواند در بهبود نسخه‌های بعدی رسانه‌ها بسیار مفید باشد.



اصل ۸: استفاده از فناوری‌های ساده و قابل دسترس

◆ برنامه‌های موبایلی، وبسایت‌ها یا ویدیوهایی که برای سالمندان طراحی می‌شوند باید کاربری آسان داشته باشند.

. اجتناب از طراحی‌های پیچیده، منوهای تو در تو و وابستگی زیاد به تکنولوژی پیشرفته (مانند واقعیت افزوده) توصیه می‌شود.



نتیجه‌گیری

تهیه رسانه‌های آموزشی برای سالمندان فرآیندی دقیق، چندبُعدی و مبتنی بر علم است. رعایت اصول فوق، احتمال فهم، پذیرش و استفاده از این رسانه‌ها را به‌شدت افزایش می‌دهد.

تأکید بر احترام، سادگی، ارتباط فرهنگی، و تصویرسازی مثبت از سالمندی در کنار رعایت اصول فنی طراحی، کلید موفقیت در آموزش سلامت به این گروه ارزشمند از جامعه است



بخش پنجم:

چالش‌های بهبود سواد سلامت در سالمندان و نقش

ارائه‌دهندگان خدمات در مدیریت آن

- سواد سلامت (Health Literacy) به توانایی افراد در دستیابی، درک، ارزیابی و استفاده از اطلاعات سلامت برای اتخاذ تصمیمات آگاهانه در حوزه مراقبت‌های بهداشتی، پیشگیری از بیماری و ارتقاء سلامت اشاره دارد.

- در سالمندان، سطح سواد سلامت نقش کلیدی در کیفیت زندگی، کنترل بیماری‌های مزمن و استفاده بهینه از خدمات سلامت دارد. با این حال، ارتقاء سواد سلامت در این گروه با چالش‌هایی اساسی مواجه است.

چالش‌های بهبود سواد سلامت در سالمندان

1. کاهش توانایی‌های شناختی و حسی موانع زبان و ارتباطی
2. فقدان آموزش‌های هدفمند و مناسب سن
3. فناوری محوری و شکاف دیجیتال عوامل فرهنگی و روانی
4. عوامل فرهنگی و روانی



نقش ارائه‌دهندگان خدمات سلامت در مدیریت چالش‌ها



1. برقراری ارتباط مؤثر و ساده‌سازی اطلاعات

1. استفاده از زبان ساده، جملات کوتاه، تصاویر کمک آموزشی و تکرار نکات کلیدی.

2. پرهیز از اصطلاحات تخصصی یا توضیح آن‌ها به زبان قابل فهم.

2. ارزیابی سطح سواد سلامت سالمند

1. استفاده از ابزارهای معتبر مانند TOFHLA یا REALM برای سنجش سواد سلامت پیش از مداخله.

3. طراحی آموزش‌های متناسب با ویژگی‌های سالمندان

1. آموزش چهره‌به‌چهره، استفاده از ابزارهای دیداری-شنیداری، مشارکت در بازی‌های آموزشی و ایجاد فضای پرسش و پاسخ.

1. توانمندسازی سالمندان در تصمیم‌گیری

1. تشویق سالمندان به پرسشگری ("مدل Ask Me 3" و مشارکت فعال در تصمیم‌گیری درمانی).
2. آموزش مهارت‌های خودمراقبتی و تقویت اعتماد به نفس در استفاده از خدمات سلامت.

2. مداخلات چندرشته‌ای و جامعه‌محور

1. همکاری میان تیم‌های مراقبتی، روان‌شناسان، خانواده‌ها و مراکز اجتماع‌محور برای ارتقاء سطح سواد سلامت در بستر اجتماعی.

3. افزایش دسترسی به منابع قابل فهم

1. ارائه بروشورها، ویدیوها و برنامه‌های آموزشی با زبان محلی، فونت درشت، زمان مکث بیشتر و ساختار ساده.



ارائه‌دهندگان خدمات سلامت با بهره‌گیری از:

- رویکردهای ارتباطی مؤثر،
- آموزش هدفمند، و
- اقدامات توانمندسازانه،
- می‌توانند نقش تعیین‌کننده‌ای در
- کاهش شکاف سواد سلامت و
- ارتقاء کیفیت زندگی سالمندان ایفا کنند.





کلام آخر

گرد زمان بر چهره‌ام نشسته،
رنگ جوانی رفته از یادم،
دست‌هایم میلرزد، چشمانم تار،
صدایت را میشنوم، اما کم...



دیروز، من هم کودک شیطانی بودم،
امروز، قدم‌هایم سنگین، راهم کوتاه...
فصل بهارِ عمرم رفت به سر،
پاییزِ زندگیام، بوی گل ندارد...



ای که جوانی، مغرورِ نیرویت،
فکر مکن این روزها هرگز نرود!
زمان، چرخِ بیرحمی است،
تو هم روزی میرسی به اینجا...



پس دستِ مهربانت را بگیر،
محکم بچسب به دستانِ پیرم،
که فردا، روزِ تو هم میرسد،