



دانشکده پرستاری و مامایی همدان

## طرح درس

### بخش اول:

۱- مشخصات دروس:

نام و نام خانوادگی: دکتر فرزانه سلطانی

دانشکده: پرستاری و مامایی

گروه آموزشی: مامایی و بهداشت باروری

مرتبۀ دانشگاهی: دانشیار

مدرک تحصیلی: دکتری

۲- مشخصات دروس

عنوان درس: یائسگی و مشاوره قبل و بعد یائسگی

تعداد واحد: ۱

دروس پیشنیاز: مهارتهای ارتباطی (۱ و ۲)

۳- مشخصات فراگیران:

رشته تحصیلی: مشاوره در مامایی

مقطع: کارشناسی ارشد

## بخش دوم:

### ۱- اهداف 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

### سرفصل دروس:

فیزیولوژی یائسگی  
تغییرات جسمی و روانشناختی یائسگی و قبل از یائسگی  
مشکلات شایع یائسگی و پاتوفیزیولوژی آنها  
مشاوره جهت آماده کردن زن برای یائسگی و مسائل بعد از آن  
نظریه های مربوط به سالمندی (دیدگاه جسمی، روان شناختی و مرضی)  
انواع پیری و علل آن  
آشنایی با طب سالمندی و بیماریهای دوران پیری  
بهداشت دوران یائسگی (تغذیه، بهداشت جنسی، ورزشی و ...، بهداشت فردی و روانی)  
تعریف بهداشت یائسگی و اهمیت آن  
سالمندی پویا و مؤلفه های آن

### منابع:

۱. بیماریهای زنان نواک - جانانان برک - آخرین ویرایش
  ۲. اندوکرینولوژی بالینی زنان و ناباروری، اسپیراف، آخرین ویرایش
- 3-Holly L. Tohacker, MD. Cleveland, Ohio.Menopause Practice: A Clinician's Guide.last edition.  
4-Menopause: Vasomotor Symptoms, Systematic Treatments and Self-care Measures (Aging Issues, Health and Financial Alternatives) by Jacek Michalski and Isabela Nowak .last edition

## ۲- شیوه آموزش:

روش تدریس مبتنی بر انتقال مستقیم (مانند: روش یادسپاری، روش سخنرانی، روش نمایش علمی، روش تدریس تلفیقی و....)  
روش تدریس مبتنی بر تعامل (مانند: روش پرسش و پاسخ، روش کارگاهی، روش ایفای نقش، روش کنفرانس، روش بحث گروهی، روش یادگیری مشارکتی، و.....)  
روش تدریس مسئله محور (مانند: روش گردش علمی، روش اکتشافی، روش اقدام پژوهی، روش واحد محور، روش موضوع محور، روش واحد محور، روش پروژه محور و.....)

## ۳- وظایف دانشجو:

- مشارکت در بحث گروهی، ارائه کنفرانس
- ارزشیابی تکوینی بر اساس 360 degree evaluation, case log, mini CEX
  - انجام تکالیف محوله - شرکت در امتحان پایان ترم

## جدول ارائه درس

جلسه	عنوان درس	اهداف کلی جلسه
اول	فیزیولوژی پیری و سالمندی	آشنایی با فرآیند سالمندی و تغییرات فیزیولوژیک
دوم	پیری در سطح بین الملل و سالمندی فعال	آشنایی با سالمندی در جهان، سالمندی فعال و توصیه های سازمان بهداشت جهانی در این خصوص
سوم	دوران کلیماکتریک و تغییرات و اختلالات مربوط به آن	آشنایی با دوران کلیماکتریک و چگونگی برخورد با مشکلات شایع زنان در این دوران

چهارم	منوپوز	آشنایی با مکانیسم منوپوز در زنان و تغییرات هورمونی، جسمی و روانشناختی
پنجم	مشکلات شایع زنان در منوپوز	آشنایی با مشکلات شایع یائسگی و راهکارهای رفع و کاهش آنان
ششم	غربالگری زنان سالم یائسه	آشنایی با اصول و الزامات غربالگری زنان سالم یائسه
هفتم	مشاوره دوران یائسگی	آشنایی با اصول مشاوره جهت آمادگی برای دوران یائسگی (تغذیه، بهداشت جنسی، ورزش و بهداشت فردی و روانی)
هشتم	بررسی مشکلات شایع زنان منوپوز در استان	دریافت اطلاعات مربوط به شایع ترین مشکلات زنان منوپوز استان از مرکز بهداشت استان و اولویت بندی مداخلات پیشگیرانه (فعالیت دانشجویان)

نحوه ارزشیابی درس			
ردیف	ارزشیابی دانشجو	تعداد امتیاز	درصد از امتیاز کل
۱	امتحان کتبی پایان ترم	۱۵	٪۷۵
۲	فعالیت کلاسی	۲	٪۱۰
۳	کنفرانس	۳	٪۱۵
	جمع	۲۰	٪۱۰۰