



کارگاه آموزشی اصول و مبانی آموزش سلامت سالمندان

گروه هدف بهورزان، مراقبین سلامت و ماما – مراقبین
شهریور ماه ۱۴۰۴

برگرفته از اسلاید های آموزشی دکتر زهره فتحیان

دانشگاه علوم پزشکی اصفهان

اهداف اختصاصی:

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

The background features a light green field with abstract elements. In the top right, there are two overlapping triangles in shades of green. In the bottom right, there are two overlapping triangles in shades of orange and red. A solid teal circle is positioned on the boundary between the orange and red triangles. On the left side, there are several thin, dark, curved lines resembling stylized grass or reeds.

بخش اول: گامهای اجرایی یک برنامه آموزشی



۱. نیازسنجی نظام‌مند (Systematic Needs Assessment)

نیازهای ابرازشده (Expressed Needs): نیازهایی که سالمندان خودشان به آنها اشاره می‌کنند)

نیازهای محسوس () (Perceived Needs): نیازهایی که توسط خانواده، مراقبین یا کارکنان سلامت در سالمند مشاهده می‌شود.

نیازهای مقایسه‌ای () (Comparative Needs): مقایسه وضعیت سالمندان با استانداردها یا گروه‌های مشابه.

۲. تحلیل و اولویت‌بندی با روش‌های علمی

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

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 Cognitive Objectives

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

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



- دانش ((Knowledge
- درک ((Comprehension
- کاربرد ((Application
- تحلیل ((Analysis
- ترکیب ((Synthesis
- ارزشیابی ((Evaluation)

۲. اهداف عاطفی (Affective Objectives)

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

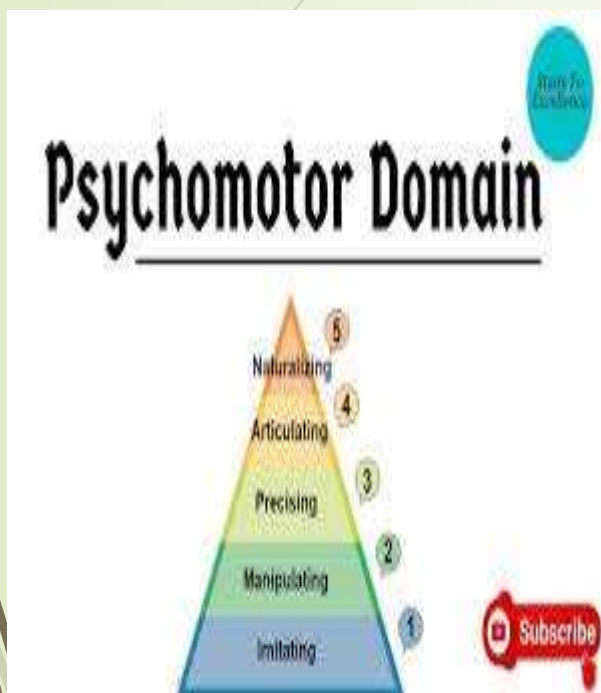
➤ طبقه‌بندی فرعی اهداف عاطفی:

- دریافت (Receiving)
- پاسخ‌دهی (Responding)
- ارزش‌گذاری (Valuing)
- سازمان‌دهی (Organizing)
- درونی‌سازی ارزش‌ها (Characterization)



۳. اهداف روانی-حرکتی (Psychomotor Objectives)

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



طبقه‌بندی فرعی (طبق Dave's taxonomy):

- مشاهده (Imitation)
- انجام تحت هدایت (Manipulation)
- دقت در اجرا (Precision)
- هماهنگی کامل (Articulation)
- اجرا با استقلال و خلاقیت (Naturalization)

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

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 (Audio-Visual Methods)

➤ 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 (Practical/Demonstration Methods)



➤ مناسب برای یادگیری مهارت‌های جسمی و رفتاری
 ➤ انواع: ◆

- نمایش عملی (Demonstration)
- تمرین عملی (Return Demonstration)
- آموزش گام‌به‌گام در محل زندگی (On-site Training)
- مزایا: افزایش اعتماد به نفس، تسلط بر مهارت‌ها
 ◆ محدودیت: نیاز به فضای فیزیکی مناسب

۴. روش‌های مشارکتی و فعال (Participatory/Interactive Methods)



➤ برای درگیر کردن سالمند در فرایند یادگیری و افزایش ماندگاری مطالب

➤ ♦ انواع:

- بحث گروهی همسالان
- حل مسئله در موقعیت واقعی ((Case-based learning
- 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 (One-to-One Teaching)



➤ 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 (Technology-based Learning)



➤ 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

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

بخش دوم: اصول علمی ارتباط با سالمند



ارتباط مبتنی بر احترام متقابل (Mutual Respect Communication)

♦ 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)



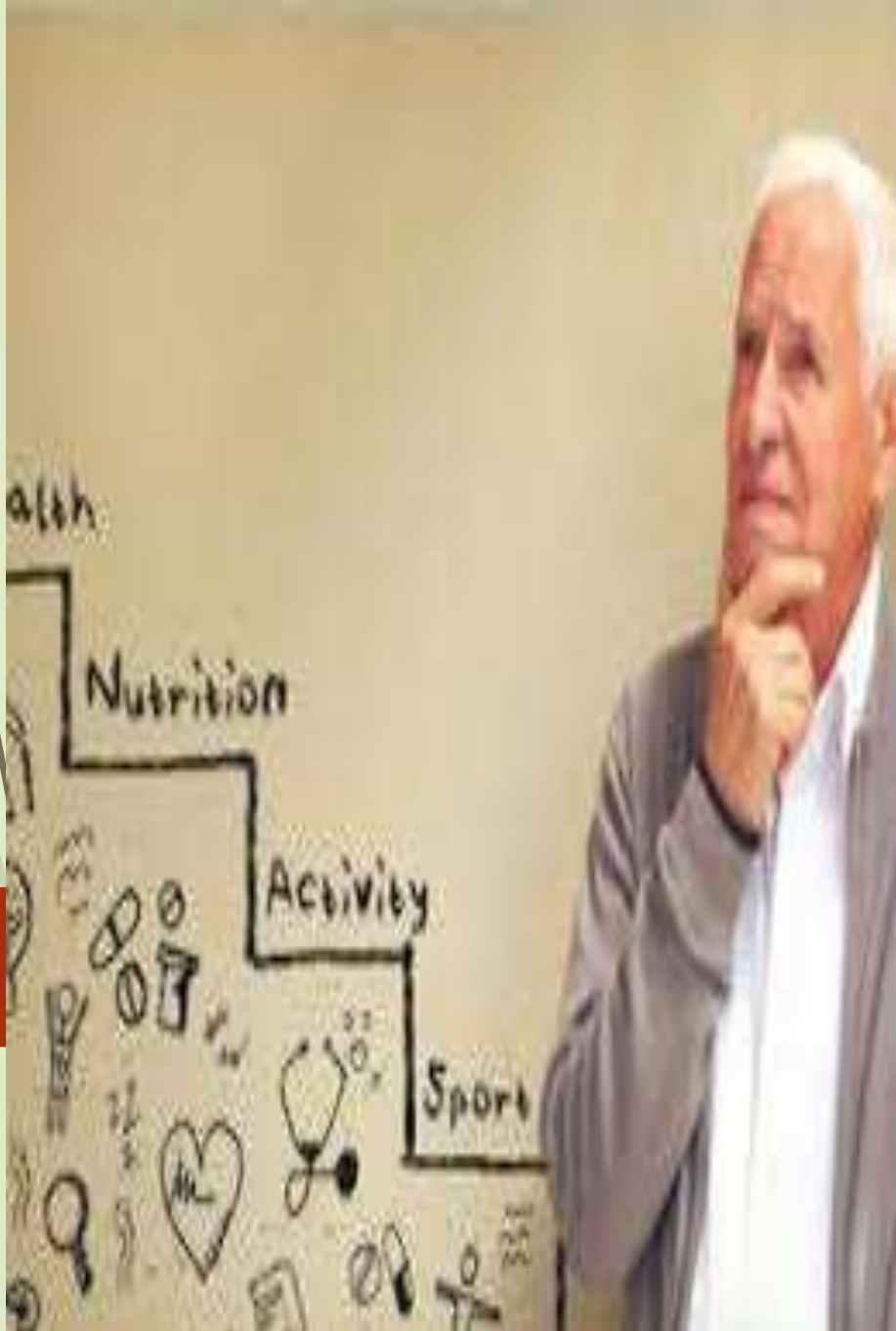
◆ صحبت با سرعت آهسته، شمرده و با صدای کافی
• اجتناب از صحبت در فضای پر سر و صدا
• استفاده از حرکات دست، تماس چشمی، و بیان چهره برای تأکید
پیامها

ساده سازی زبان بدون تحقیر

◆ 3. استفاده از واژه های آشنا

- اجتناب از اصطلاحات پزشکی یا تخصصی بدون توضیح
- خودداری از کودکانه صحبت کردن یا لحن تحقیر آمیز





◆ پرهیز از کلیشه‌های سنی (Ageism)

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



◆ گوش دادن فعال

- 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:

اصول تهیه رسانه‌های آموزشی برای سالمندان

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 غیرمزاحم (مثل سفید یا کرم روشن) قرار گیرند.

❑ فاصله خطوط و فاصله بین پاراگراف ها باید مناسب باشد.

اصل ۳: استفاده از چند رسانه ای (مولتی مدیا)

❑ سالمندان ممکن است محدودیت هایی در بینایی یا شنوایی داشته باشند، بنابراین استفاده از ترکیب صوت،

تصویر، زیر نویس و متن توصیه می شود.

❑ ویدیوهای آموزشی باید قابلیت توقف، پخش مجدد و زیر نویس داشته باشند.

❑ استفاده از انیمیشن ها، تصاویر واقعی، و اینفوگرافی ساده می تواند 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

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.

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 به شدت 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.