

طرح درس

شیوه زندگی سالم

در دوره سالمندی

دفتر سلامت خانواده و جمعیت

۱۳۸۸

شرح فرایند خدمت آموزش سلامت به سالمند به صورت گروهی

سخنی با مربیان

تدریس برای سالمندان به دلایلی که قبلاً اشاره گردید، نیازمند توجه ویژه با رویکردهای زیر است:

۱. ارایه مطالب به زبان ساده و خودداری از بکاربردن واژه های تخصصی؛
 ۲. سرعت کم در ارایه مطالب با در نظر گرفتن زمان ارایه مباحث برای سالمندان؛
 ۳. جمع بندی مطالب به طور مکرر در جلسه و طرح سوال در راستای دریافت مطلب توسط سالمند؛
 ۴. ورود به مبحث جدید پس از اطمینان حاصل کردن از دریافت مطلب توسط سالمند؛
 ۵. شرکت دادن سالمندانی که رفتار های هدف را به طور صحیح انجام می دهند در فرایند تدریس به عنوان الگوی عملی برای سایر همسالان؛
 ۶. از آنجا که هدف هر آموزشی بهبود رفتار در راستای تامین سلامت است، تعیین رفتارهای هدف در هر جلسه برای سالمندان و رسیدن به توافق بر رفتار قابل اجرا توسط آنان می تواند تضمین انجام رفتار های یاد شده محسوب گردد. بنابراین دریافت تفاهم نامه شفاهی از سالمندان در پایان هر جلسه، در مورد رفتار های هدف آن جلسه می تواند مبنایی برای ارزشیابی تدریس شما نیز قرارگیرد.
- نکته:** در صورت عدم توافق سالمند در خصوص رفتار هدف، تعامل با سالمند از طریق طرح سؤالات مرتبط با رفتار هدف 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؟

اقدامات مربی	فرایند برگزاری جلسه آموزشی
فرایند قبل از شروع جلسه آموزشی	
<ul style="list-style-type: none"> • برقراری ارتباط مناسب با دعوت شوندهگان (سالمند و همراه وی). • کنترل لیست سالمندان دعوت شده با سالمندان حاضر (مبنای کنترل نیازها). • اقدام در صورت عدم تطابق لیست های ذکر شده (بطور مثال افرادی که حاضر هستند ولی در دسته مخاطبین جلسه آن روز نمی باشند برای جلسه بعد دعوت شوند یا اهداف جلسه بطور مختصر شرح داده شود و در صورت تمایل در جلسه حضور یابند. • پرسش از شرکت کنندگان در کلاس در زمینه موضوعات آموزشی مورد علاقه در جلسه و تکمیل جدول اولویت بندی نیاز سنجی ترسیم شده بر روی تخته. 	نیاز سنجی اولیه
فرایند برگزاری جلسه آموزشی	
<ul style="list-style-type: none"> • خوشامدگویی. • بیان اهداف جلسه و نیازسنجی مباحث جلسه. • انجام آزمون اولیه (پیش آزمون). • بیان مقدمه بحث. • ارائه مباحث اصلی (پوشش دادن تمامی اهداف جلسه). • طرح سوال برای ارزیابی میزان دریافت فراگیران از موضوع و طرح مبحث جدید. • جمع بندی مباحث ارائه شده توسط خود سالمندان یا مربی. • جمع بندی بر سر رفتار های هدف ارائه شده در جلسه و دریافت توافق نامه برای رفتار از تک تک سالمندان. • تهیه لیست افراد که به توافق بر رفتار پیشنهادی نرسیده اند و ارجاع آنان به جلسات مشاوره فردی (معمولا پزشک). 	اجرای آموزش
<ul style="list-style-type: none"> • طرح سوالات شفاهی پس از ارائه مبحث. • ارائه جمع بندی مباحث توسط سالمندان در فواصل ارائه مباحث. • نسبت سالمندان توافق یافته در مورد رفتار هدف. • انجام آزمون نهایی (پس آزمون و تست عملکردی). • مشاهده انجام عملی مهارت های سالمند در کلاس. • تعامل با سالمند در صورت عدم دستیابی به اهداف دوره (حیطه دانشی و مهارتی). 	فرایند ارزشیابی جلسه
در صورت نیاز سالمند به مشاوره (سالمندان توافق نیافته در مورد رفتارهای هدف به دلیل توصیه های پزشکی)، زمان مراجعه سالمند به پزشک تعیین گردد.	فرایند تعیین زمان ملاقات با پزشک

کتاب اول

عنوان درس: تغذیه در دوران سالمندی

شناسنامه درسی

پیش نیازها: تمامی سالمندان ۶۰ و ۶۵ ساله در کلاس تغذیه شرکت می کنند. چنانچه تعداد سالمندان نامبرده در یک کلاس به حداقل ۱۱ نفر نرسد، سایر سالمندان ۶۹-۶۰ ساله علاقمند به موضوع می توانند در کلاس یاد شده تا رسیدن تعداد شرکت کنندگان به حداکثر شرکت کنند.

مدت دوره: ۳/۲۰ ساعت.

زمانبندی اجرا: ۳ جلسه ۷۰، ۶۰ و ۷۰ دقیقه ای به طور متناوب.

تعداد فراگیران: حداقل ۱۱ و حداکثر ۲۰ نفر سالمند.

اهداف ویژه رفتاری

در پایان دوره، سالمندان فراگیر قادر باشند:

۱. اهمیت تغذیه در دوره سالمندی را به طور مختصر شرح دهند.
۲. با ذکر یک مثال نقش تغذیه را در کاهش بیماری ها بیان نمایند.
۳. نیازهای شش گانه به مواد غذایی خود را در طول یک روز لیست نمایند.
۴. دو نوع کلی روغن مصرفی را نام برده و نوع مفید آن را انتخاب نمایند.
۵. حداقل یک مورد از مضرات مصرف مواد غذایی حاوی کلسترول بالا را نام ببرند.
۶. پنج مورد از مواد غذایی حاوی کلسترول را نام ببرند.
۷. حداقل پنج مورد از راه های کاهش میزان چربی مصرفی را لیست نمایند.
۸. ۴ نوع از ویتامین های مورد نیاز در دوره سالمندی را نام ببرند.
۹. حداقل سه مورد از منابع غذایی تامین کننده ویتامین های مورد نیاز سالمندان را بیان کنند.
۱۰. دو توصیه غذایی و رفتاری برای افزایش میزان جذب آهن را ارائه دهند.
۱۱. گروه های اصلی مواد غذایی را بر اساس هرم مواد غذایی در کتاب بشمارند.
۱۲. دو مثال از مواد غذایی موجود در هر دسته از گروه های غذایی ارائه دهند.
۱۳. حداقل یک ماده غذایی جایگزین برای هر یک از گروه های اصلی مواد غذایی لیست نمایند (بر اساس فرهنگ خود).
۱۴. در بحث های گروهی کلاس به طور فعال با طرح سوال یا پاسخ به سوالات و ... شرکت نمایند.
۱۵. توصیه های مفید رفتار های تغذیه ای را به طور کلی برای اعضای گروه سالمندان در جلسه عمومی ارائه دهند.

جدول زمان بندی اجرایی

عناوین درس	روش کار و تدریس	زمان (دقیقه)
جلسه اول		
آشنایی مختصر با موضوع های آموزشی	مشخص کردن عناوین هر جلسه و شرح مختصر آن ها و انجام پیش آزمون دوره	۱۰
اهمیت تغذیه در دوران سالمندی و نیاز های غذایی روزانه بدن در دوره سالمندی	بحث در گروه بزرگ با طرح سوال	۲۵
ارزیابی اطلاعات کسب شده در سالمند و مرور رفتار های هدف	پرسش و پاسخ و جمع بندی مطالب ارایه شده	۱۵
کمک به اتخاذ تصمیم در سالمندان برای بهبود رفتار	بحث و نتیجه گیری با عقد تفاهم و انجام آزمون نهایی	۲۰
جمع		۷۰

جدول زمان بندی اجرایی

عناوین درس	روش تدریس	زمان (دقیقه)
جلسه دوم		
مرور مطالب و عناوین آموزشی	مرور مطالب ارائه شده در جلسه قبل و عناوین جلسه دوم و سوم و انجام پیش آزمون دوره	۱۰
بررسی رفتار های هدف مورد توافق در جلسه اول	پرسش و پاسخ و ارایه الگو توسط یکی از سالمندان	۵
نیاز های غذایی روزانه بدن در دوره سالمندی (ادامه) • گروه های اصلی مواد غذایی • گروه شیر و لبنیات • جایگزین های آن ها • رفتار های هدف	بحث در گروه بزرگ با طرح سوال و نمایش عکس های کتاب و هرم غذایی استفاده از نظرات سالمندان موفق در بحث	۲۵
ارزیابی اطلاعات کسب شده در سالمند و مرور رفتار های هدف	پرسش و پاسخ و جمع بندی مطالب ارایه شده	۱۰
کمک به اتخاذ تصمیم در سالمندان برای بهبود رفتار	بحث و نتیجه گیری با عقد تفاهم و انجام آزمون نهایی	۱۰
جمع		۶۰

جدول زمان بندی اجرایی

عناوین درس	روش تدریس	زمان (دقیقه)
جلسه سوم		
مرور مطالب و عناوین آموزشی	مرور مطالب ارائه شده در جلسات قبل و عناوین جلسه سوم و انجام پیش آزمون دوره	۱۰
بررسی رفتارهای هدف مورد توافق در جلسه دوم	پرسش و پاسخ و ارایه الگو توسط یکی از سالمندان	۵
<ul style="list-style-type: none"> • سه گروه اصلی مواد غذایی (گروه گوشت، تخم مرغ، ...، گروه نان و غلات، گروه میوه و سبزی) و گروه متفرقه • جایگزین های آن ها • رفتارهای هدف 	بحث در گروه بزرگ با طرح سوال و نمایش عکس در کتاب و هرم غذایی	۳۰
ارزیابی اطلاعات کسب شده در سالمند و مرور رفتارهای هدف	پرسش و پاسخ و جمع بندی مطالب ارایه شده	۱۵
کمک به اتخاذ تصمیم در سالمندان برای بهبود رفتار	بحث و نتیجه گیری با عقد تفاهم و انجام آزمون نهایی	۱۰
جمع		۷۰

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 رفتاری و مطالعه فصل اول از کتاب اول راهنمای بهبود شیوه زندگی سالم در دوره سالمندی.
- تهیه لیست رفتارهای هدف از کتاب اول در هر جلسه به منظور عقد قرارداد رفتاری.
- تکمیل شناسنامه کلاس.
- 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 یا عکس مواد غذایی (جمع آوری شده از روزنامه یا کتاب) مطابق هرم غذایی.
- کتاب اول شیوه زندگی سالم در دوره سالمندی به تعداد شرکت کنندگان کلاس.
- طرح درس تغذیه.

- برگه پیش و پس آزمون.
- برگه شناسنامه کلاس.

مدل کلاس: نیم دایره با حضور مربی در وسط.

ارزشیابی فراگیران

- طرح سوال شفاهی و دریافت پاسخ شفاهی و وارد کردن تک تک سالمندان در چرخه عقد قرارداد رفتاری.
- 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

• انرژی، قند و نشاسته، پروتئین، چربی

اهداف ویژه رفتاری

در پایان دوره سالمندان قادر باشند:

۱. اهمیت تغذیه در دوره سالمندی را به طور مختصر شرح دهند.
۲. با ذکر یک مثال نقش تغذیه را در کاهش بیماری ها بیان نمایند.
۳. حداقل پنج مورد از منابع قند و نشاسته را نام ببرند.
۴. حداقل چهار مورد از منابع مختلف پروتئین را نام ببرند.
۵. انواع چربی های مصرفی را نام برده و نوع مفید آن را انتخاب نمایند.
۶. حداقل یک مورد از مضرات مصرف مواد غذایی حاوی کلسترول بالا را نام ببرند.
۷. حداقل پنج مورد از مواد غذایی حاوی کلسترول را نام ببرند.
۸. حداقل پنج مورد از راه های کاهش میزان چربی مصرفی را لیست نمایند.

راهنمای مربی برای اجرای آموزش

مقدمه: بیان اهداف جلسه و ذکر نقش تغذیه به عنوان عامل تقویت کننده جسم و روح و موثر در حیات بشری (صفحه ۱۳ 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 نمایید.

سپس طرح سوال می کنید: به نظر شما می توان با صحیح غذا خوردن از پیر شدن پیشگیری کرد؟

پاسخ احتمالی: ۱- در نهایت آدم پیر می شود ۲- ولی می شود مدتی از پیر شدن جلوگیری کرد یا کمتر پیر شویم. در این مرحله نتایج تحقیقات را با ذکر هدف های رفتاری صفحه ۱۴ کتاب اول 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؟

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

با جمع بندی نظرات، مشکلات را به طور مشروح بیان می کنید و مثال صفحه های ۱۶ و ۱۸ 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، پروتئین، چربی بر اساس صفحات ۲۰ تا ۲۸ 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 ۲۶ تا ۲۸ را بیان می نمایید.

در ادامه مربی مطالب گفته شده را مرور نموده و اعلام می کند کسانی که با انجام رفتار هدف مثل مصرف کمتر روغن جامد (ص ۱۴) 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 رفتارهای هدف در لیست مربوطه، توافق رفتاری سالمندان را ثبت می نماید. اگر در بین شرکت کنندگان کسی وجود دارد که موانع رفتاری 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: نیاز های غذایی روزانه بدن در دوره سالمندی و گروه های اصلی مواد غذایی

- ویتامین ها، مواد معدنی
- گروه غذایی شیر و لبنیات و جایگزین های آن ها.

اهداف ویژه رفتاری

در پایان دوره سالمندان قادر باشند:

۱. نیازهای شش گانه به مواد غذایی خود را در طول یک روز لیست نمایند.
۲. انواع ویتامین های مورد نیاز در دوره سالمندی را نام ببرند.
۳. حداقل سه مورد از منابع غذایی تامین کننده ویتامین های مورد نیاز سالمندان را بیان کنند.
۴. توصیه های غذایی و رفتاری برای افزایش میزان جذب آهن را ارائه دهند.
۵. گروه های اصلی مواد غذایی را بر اساس هرم مواد غذایی در کتاب بشمارند.
۶. دو مثال از مواد غذایی موجود در گروه شیر و لبنیات را ارائه دهند.
۷. حداقل یک ماده غذایی جایگزین برای گروه شیر و لبنیات لیست نمایند (بر اساس فرهنگ خود).

راهنمای مربی برای اجرای آموزش

مقدمه: مروری بر مطالب جلسه قبل و بیان اهداف جلسه

بدنه اصلی درس

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، موادمعدنی و نیاز به آب بر اساس صفحات ۲۹ تا ۴۰ 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 ۳۷ 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 بشمارند. سپس مربی مطالب گفته شده را مرور نموده و اعلام می کند کسانی که با انجام رفتار هدف مثل "نوشیدن ۶ تا ۸ لیوان آب در روز" (ص ۴۰) 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 رفتار های هدف در صفحه ۲۹ تا ۴۰ 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 زیاد، 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؟ شیر و لبنیات زیاد یعنی چقدر؟ چه موادی در این گروه غذایی قرار می گیرند؟ 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 ۴۲ کتاب اول جلب می نمایید.

طرح سوال 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...
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 ۴۳ از کتاب اول را بیان می نمایید.

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 رفتار هدف مثل "مصرف شیر و لبنیات در ۲ تا ۳ وعده غذایی" (ص ۴۴) 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 ۴۳ تا ۴۴ می پردازد. مربی در جلوی هر یک از رفتارهای هدف در لیست مربوطه، توافق رفتاری سالمندان را ثبت می نماید. اگر در بین شرکت کنندگان کسی وجود دارد که موانع رفتاری خارج از دانش، نگرش و مهارت را بیان می نماید (به توصیه دکتر مصرف لبنیات را محدود کرده ام چون کلیه ام ناراحت است)، او 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 سوم در مبحث تغذیه

موضوع: گروه های اصلی مواد غذایی

- گروههای اصلی مواد غذایی:
- گوشت، تخم مرغ و ...، گروه میوه ها و سبزی ها، گروه نان و غلات و جایگزین های آن ها.
- گروه متفرقه
- توصیه های مفید (لیست کلی رفتارهای هدف کل مبحث تغذیه)

اهداف ویژه رفتاری

در پایان دوره سالمندان قادر باشند:

۱. یک مثال از مواد غذایی موجود در گروه گوشت و تخم مرغ را ارائه دهند.
۲. گروه های اصلی مواد غذایی را بر اساس هرم مواد غذایی در کتاب بشمارند.
۳. یک مثال از مواد غذایی موجود در گروه نان و غلات را ارائه دهند.
۴. نقش گروه نان و غلات را در سلامت بدن بیان نمایند.
۵. حداقل یک جایگزین مواد غذایی را برای گروه نان و غلات لیست نمایند (بر اساس فرهنگ خود).
۶. یک مثال از مواد غذایی موجود در گروه میوه ها و سبزی ها را ارائه دهند.
۷. نقش گروه میوه ها و سبزی ها در سلامت بدن را بیان نمایند.
۸. یک ماده غذایی جایگزین برای گروه میوه ها و سبزی را لیست نمایند (بر اساس فرهنگ خود).
۹. با در دست داشتن عکس مواد غذایی موجود، آنها را در مکان مناسب هرم مواد غذایی نصب نمایند.
۱۰. حداقل دو مورد از مواد غذایی موجود در گروه متفرقه را نام ببرند.
۱۱. حداقل یک رفتار صحیح در مورد مصرف مواد غذایی متفرقه را بیان نمایند.
۱۲. حداقل چهار توصیه مفید در مورد مصرف مواد غذایی را بیان نمایند.
۱۳. توصیه های مفید رفتارهای تغذیه ای را به طور کلی برای اعضای گروه سالمندان در جلسه عمومی ارائه دهند.

راهنمای مربی برای اجرای آموزش

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

بدنه اصلی درس

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 توانند نام ببرند؟ 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 ۴۴ تا ۴۷ از کتاب اول را بیان می نمایید.

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.

مجدا از سالمندان سوال می کنید: چه مواد غذایی در این گروه غیر از نان و برنج می توانید نام ببرید؟
و سپس مطالب صفحات ۴۸ و ۴۹ 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.
قدم بعدی معرفی گروه میوه و سبزیجات است.

از سالمندان سوال می کنید: چه مواد غذایی در این گروه میوه و سبزیجات می توانید نام ببرید؟
و سپس مطالب صفحه ۵۰ تا ۵۴ از کتاب اول را بیان می نمایید.

نکته: از سالمندان بخواهید در مورد ارزش مواد غذایی موجود در این گروه با جایگزین های آن مثال هایی بزنند.
در ادامه مطالب صفحات ۵۴ تا ۵۵ 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 رفتار هدف مثل مصرف غذاها به صورت آب پز (ص ۵۶) 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 رفتار های هدف در صفحه ۵۶ تا ۶۲ می پردازد. مربی در جلوی هر یک از رفتارهای هدف در لیست مربوطه، توافق رفتاری سالمندان را ثبت می نماید. اگر در بین شرکت کنندگان کسی وجود دارد که موانع رفتاری 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 ۶۳ و انجام پس آزمون.

پاسخ نامه
بررسی اطلاعات
ماندگار

تغذیه بررسی اطلاعات ماندگار

ردیف	سؤال	صحیح	غلط
۱	استفاده روزانه از میوه و سبزی های تازه برای سلامتی مفید است		
۲	خوردن مرتب صبحانه باعث نشاط و سلامتی می شود		
۳	مصرف گوشت مرغ و ماهی سگته قلبی را کم می کند		
۴	مصرف ماهی در هفته مشکلات فراموشی را در سالمند زیاد می کند		
۵	مصرف کمتر چربی، سرطان روده را کم می کند		
۶	استفاده از روغنهای مایع مثل روغن زیتون به جای روغن نباتی برای سلامتی مفید است		
۷	سرخ کردن غذا ها با روغن مایع به جای روغن جامد بهتر است		
۸	مصرف آب و مایعات زیاد در تابستان و زمان ورزش برای سلامتی مفید است		
۹	خوردن چای یک ساعت قبل و بلافاصله بعد از غذا برای سلامتی مفید است		
۱۰	مصرف گندم بجای گوشت کار درستی است		
۱۱	مصرف میوه و سبزیجات ویتامین «د» لازم را به بدن می رساند		
۱۲	در هفته مصرف ۳ عدد تخم مرغ برای سلامتی مفید است		
۱۳	مصرف روزانه حداقل ۲ لیوان شیر و ماست از پوکی استخوان جلوگیری می کند		
۱۴	فقط شیر و ماست از گروه لبنیات برای سلامتی مفید هستند		
۱۵	یک لیوان دوغ به اندازه یک لیوان شیر باعث محکم شدن استخوان ها می شود		
۱۶	ماست پر چرب بیشتر باعث محکم شدن استخوان ها می شود		
۱۷	یک لیوان حبوبات پخته شده به اندازه یک تخم مرغ باعث قوی شدن عضلات می شود		
۱۸	مصرف روزانه میوه و سبزی از یبوست جلوگیری می کند		
۱۹	مصرف عدس به صورت عدس پلو بیشتر از مصرف عدسی برای سلامتی مفید است		
۲۰	مصرف یک نوع سبزی بیشتر از چند نوع سبزی در روز برای سلامتی مفید است		
۲۱	می توان به جای یک عدد سیب درختی متوسط از نصف لیوان سبزی های پخته شده استفاده کرد		

سئوالات سنجش رفتار نسبتاً پایدار در سالمندان

- ۱- در یک ماه گذشته چند بار کله پاچه، مغز یا دل و قلوه خورده اید؟ (نمی خورد)
- ۲- در دو روز گذشته چه زمان هایی در روز چای نوشیده اید؟ (خودداری از نوشیدن چای یک ساعت قبل تا دو ساعت پس از مصرف غذا)
- ۳- در یک ماه گذشته چند بار کالباس و سوسیس خورده اید؟ (حداقل مصرف)
- ۴- در یک ماه گذشته از چه روغنی برای سرخ کردن استفاده کرده اید؟ (روغن مخصوص سرخ کردن)
- ۵- آیا مصرف نمک و مواد غذایی شور را به حداقل رسانده اید؟ (بله)
- ۶- در دو روز گذشته چند لیوان آب یا مایعات در روز نوشیده اید؟ (۶ تا ۸ لیوان)
- ۷- آیا در دو روز گذشته از گروه گوشت، حبوبات، تخم مرغ و مغزها در روز مصرف کرده اید؟ (بله)
- ۸- در صورت پاسخ بلی به چه میزان از گروه گوشت و... در روز مصرف کرده اید؟ (۲ تا ۳ سهم معادل ۲-۳ قطعه گوشت خورشتی، دو عدد تخم مرغ، یک عدد ران، یک لیوان حبوبات پخته یا نصف لیوان مغز و یا ترکیبی از آن ها که معادل ۲-۳ سهم در روز شود.)
- ۹- آیا چربی های گوشت قرمز یا سفید (ماهی و مرغ) را کاملاً جدا می کنید؟ (بله)
- ۱۰- در هفته گذشته چند بار ماهی مصرف کرده اید؟ (یک تا دو بار)
- ۱۱- غذاها را بیشتر آب پز میل می کنید یا سرخ کرده؟ (آب پز)
- ۱۲- آیا معمولاً حبوبات را به تنهایی (عدسی) میل می کنید یا به صورت ترکیبی (مانند آش یا عدس پلو)؟ (به صورت ترکیبی)
- ۱۳- چند تخم مرغ (به صورت پخته یا در داخل کوکو) در هفته گذشته مصرف کرده اید؟ (۴ تا ۵ عدد)
- ۱۴- در صورتی که چربی خون بالا دارید، چند عدد تخم مرغ در هفته مصرف می کنید؟ (۳ عدد)
- ۱۵- آیا در دو روز گذشته از گروه شیر و لبنیات بصورت روزانه مصرف کرده اید؟ (بله)
- ۱۶- در صورت پاسخ بلی چه میزان لبنیات در روز مصرف کرده اید؟ (یک لیوان شیر کم چرب، دو قطعه پنیر، یک لیوان ماست، دو لیوان دوغ معادل حداقل ۳ سهم در روز)
- ۱۷- آیا در دو روز گذشته از گروه نان و غلات بصورت روزانه مصرف کرده اید؟ (بله)
- ۱۸- در صورت پاسخ بلی به چه میزان از گروه غلات در روز مصرف کرده اید؟ (برنج، نان، غلات پخته، ماکارونی معادل ۶ تا ۱۱ سهم در روز)
- ۱۹- آیا در دو روز گذشته میوه را بطور روزانه مصرف کرده اید؟ (بله)
- ۲۰- در صورت پاسخ بلی چقدر میوه در روز میل کرده اید؟ (یک عدد سیب، یک عدد پرتقال، سه عدد زرد آلو، یک ربع طالبی، نصف لیوان آب میوه، ... معادل ۲ تا ۴ سهم در روز)
- ۲۱- آیا در طول دو روز گذشته از گروه سبزیجات بصورت روزانه مصرف کرده اید؟ (بله)
- ۲۲- در صورت پاسخ بلی چه مقدار سبزی در روز میل کرده اید؟ (کاهو، اسفناج، لوبیا سبز، هویج، جوانه گندم به میزان ۳ تا ۵ سهم در روز)

شناسنامه کلاس

خانه بهداشت:
کلاس ۳

مرکز بهداشتی درمانی شهری / روستایی:
تاریخ برگزاری: کلاس ۱
کلاس ۲

شهرستان:

دانشگاه:
موضوع آموزش:

ردیف	نام و نام خانوادگی سالمند مدعو	حاضرین در کلاس ۱	حاضرین در کلاس ۲	حاضرین در کلاس ۳	آدرس	نتیجه کلاس		سالمند آموزش دیده	سالمند با اطلاعات ماندگار (۲ ماه پس از کلاس)	سالمند با رفتار پایدار (۴ ماه پس از بررسی اطلاعات ماندگار)		
						تعداد	درصد			سالمند با رفتار پایدار	سالمند با موانع رفتاری	اقدام جهت رفع موانع رفتاری
۱												
۲												
۳												
۴												
۵												
۶												
۷												
۸												
۹												
۱۰												
۱۱												
۱۲												
۱۳												
۱۴												
۱۵												
۱۶												
۱۷												
۱۸												
۱۹												
۲۰												

سابقه تدریس:

نام و نام خانوادگی مربی:

ساعت شروع و خاتمه آموزش:

مکان برگزاری کلاس:

دستور العمل تکمیل شناسنامه کلاس

شناسنامه کلاس شامل دو بخش عمومی و جدول مشخصات سالمندان دعوت شده به کلاس است. لازم است مربی برای هر کلاس یک برگه 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 شهری مرتبط و اگر در روستا 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. موضوع های آموزشی که تعداد کلاس های آن بیش از یک است در هر جلسه تشکیل کلاس تاریخ آن نوشته شود.

بخش جدول مشخصات

- **نام و نام خانوادگی سالمند مدعو:** اسامی تمامی سالمندانی که برای شرکت در کلاس آموزشی دعوت می شوند، در این ستون لیست می شوند.
نکته مهم: مدعوین کلاس، سالمندان در گروه سنی ۶۰ و ۶۵ ساله هستند. در صورتی که تعداد آنان کمتر از حداقل تعداد لازم برای شروع کلاس است، می توان از سایر افراد علاقمند در گروه سنی ۶۹-۶۰ سال دعوت کرد. لازم است مربی در کنار اسامی این افراد (گروه سنی ۶۹-۶۰) با رنگ دیگری علامت ستاره بگذارد. علامت ستاره به منظور سهولت در جمع آوری جداگانه اطلاعات مربوط به این گروه سنی است که می بایست در فرم ثبت اطلاعات به طور جداگانه نوشته شود.
- **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. موضوع های آموزشی که تعداد کلاس های آن بیش از یک است در هر جلسه تشکیل کلاس در مقابل نام شرکت کننده در ستون مربوط 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 رفتار های هدف به توافق رسیده اند، در مقابل نامشان در این ستون علامت ضربدر (X) گذاشته می شود. اگر در بین حاضرین، سالمندی وجود دارد که موانع رفتاری 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. موضوع های آموزشی که تعداد کلاس های آن بیش از یک است در هر جلسه تشکیل کلاس، لازم است مربی اطلاعات مربوط به ستون نتیجه کلاس قبل را پاک کرده و نتیجه کلاس جدید را وارد نماید. اگر در مقابل نام فراگیری در ستون ارجاع از کلاس قبل علامت خورده است، در صورتی که هنوز به پزشک مراجعه نکرده علامت ضربدر باقی بماند و بقیه موارد پاک شود.

- **سالمند آموزش دیده:** پس از پایان کلاس، سالمندانی که به تمامی سئوالات پس از آزمون پاسخ صحیح داده اند، در مقابل نامشان در ستون مربوطه علامت گذاری می شود. در صورتی که سالمندی به تعدادی از سئوالات پاسخ صحیح نداده است، لازم است مربی آگاهی سالمند را در خصوص سئوالات مربوطه افزایش دهد و در نهایت پاسخ درست را از او دریافت کند.

دقت کنید سالمندی که به پزشک ارجاع می شود نیز پس از آزمون را انجام داده و در صورتی که به تست عملکردی (در صورت وجود) و سئوالات پس از 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 سه کلاس دارد، لازم است فراگیر هر سه جلسه را آموزش دیده باشد تا نام وی در ستون سالمند آموزش دیده علامت گذاری شود.

نکته: تمامی موارد فوق تا پایان کلاس آموزشی قابل تکمیل است. ستون های دیگر فرم (سالمند با اطلاعات ماندگار و سالمند با رفتار پایدار) به مرور و در طی شش 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 (۱۰۰٪) سئوالات پاسخ صحیح داده است. سالمندانی که بین ۵۰ تا ۱۰۰٪ سئوالات 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 سئوالات پاسخ صحیح می دهند، در این ستون محاسبه نمی شوند. بدیهی است سالمندانی که اطلاعات ماندگار ندارند نیاز به شرکت دوباره در کلاس دارند.

• **سالمند با رفتار پایدار:** منظور سالمند آموزش دیده و دارای اطلاعات ماندگاری است که پس از چهار ماه از بررسی اطلاعات ماندگار وی، پرسشنامه مربوط به رفتارهای پایدار برای وی تکمیل شده است و به تمامی (۱۰۰٪) سئوالات پاسخ بلی داده است. سالمندانی که بین ۵۰ تا ۱۰۰٪ سئوالات را پاسخ بلی داده اند، در صورتی که مربی تشخیص دهد که پاسخ های نادرست آنان به دلایل سهوی بوده است و ناشی از عدم آگاهی نیست و با یک توضیح و پرسش و پاسخ کوتاه، سالمندان یاد شده به پاسخ بلی می رسند، در لیست سالمندان با رفتار نسبتاً پایدار قرار می گیرند. سالمندانی که به کمتر از نیمی از سئوالات پاسخ صحیح می دهد، در این ستون محاسبه نمی شود. بدیهی است در کسانی که تغییر رفتار ایجاد نشده است لازم است در خصوص رفتار هایی که سئوالات آن ها در پرسشنامه پاسخ خیر دریافت کرده اند، موانع رفتاری آن ها بررسی شود و اقداماتی که لازم است مربی در جهت رفع موانع رفتاری انجام دهد، به اختصار در ستون مربوطه شرح داده شود.

نکته: در هر بار مراجعه سالمند به هر دلیل به خانه بهداشت یا مرکز بهداشتی درمانی در فاصله ۶ ماه پس از پایان کلاس آموزشی، الزامی است که اطلاعات ماندگار و رفتار های هدف وی مرور شود و مورد بررسی قرار گیرد.

ردیف	لیست رفتارهای هدف	موافق	مخالف
رفتارهای هدف - جلسه اول تغذیه	۱ خوردن مرتب صبحانه		
	۲ مصرف حجم کم غذا در هر وعده		
	۳ ثابت نگهداشتن وزن بدن		
	۴ مصرف میوه و سبزی به طور روزانه		
	۵ مصرف کم چربی و مواد غذایی		
	۶ مصرف کم مواد غذایی شور (مصرف غذاهای کم نمک)		
جمع بندی			
رفتارهای هدف - جلسه دوم تغذیه	۱ مصرف کم و محدود گوشت قرمز به علت مقادیر زیاد چربی		
	۲ جدا کردن چربی های قابل رویت گوشت قرمز قبل از پخت و پز		
	۳ اجتناب از مواد غذایی چرب مثل کله پاچه، مغز، دل، قلوه		
	۴ مصرف کم سوسیس ، کالباس ، همبرگر		
	۵ جدا کردن پوست مرغ قبل از پخت و پز		
	۶ مصرف بیشتر حبوبات و غلات سبوس دار		
	۷ مصرف کم غذاهای سرخ شده		
	۸ مصرف بیشتر غذاهای آب پز و بخار پز		
	۹ مصرف ۴-۵ تخم مرغ در هفته چه تنها چه داخل کوکو		
	۱۰ در صورت بالا بودن چربی خون مصرف ۳ زرده تخم مرغ در هفته		
	۱۱ مصرف میوه و سبزیجات تازه روزانه		
	۱۲ مصرف حداقل ۸ لیوان مایعات		
	۱۳ مصرف حداقل ۲ بار ماهی در هفته		
	۱۴ سرخ کردن غذاها با حرارت کم		
	۱۵ مصرف سبزی و سالاد همراه غذا برای جذب بهتر آهن		
	۱۶ مصرف میوه تازه و سبزیهای سرشار از ویتامین ث (پرتقال، کیوی، گل کلم) بعد از غذا		
	۱۷ مصرف نکردن چای یا قهوه یک ساعت قبل از غذا و دو ساعت بعد از غذا		
	۱۸ مصرف آب بیشتر در شرایط زیر: 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
			جمع بندی
رفتارهای هدف-جلسه سوم تغذیه			۱ مصرف شیر و ماست کم چربی
			۲ مصرف یک لیوان شیر گرم قبل از خواب برای بر طرف شدن کم خوابی
			۳ مصرف ۲ تا ۳ سهم شیر و فرآورده های آن در روز
			۴ مصرف ۲ تا ۳ سهم گوشت، تخم مرغ، حبوبات، مغز ها در روز

ردیف	لیست رفتارهای هدف	موافق	مخالف
رفتارهای هدف-جلسه سوم تغذیه	۵ مصرف سویا جایگزین قسمتی از گوشت قرمز		
	۶ بهتر است دو یا چند پروتئین گیاهی با هم مصرف شود		
	۷ مصرف لبنیات پاستوریزه		
			جمع بندی
رفتارهای هدف - جلسه چهارم تغذیه	۱ مصرف ۱۱-۶ سهم نان و غلات در طول یک روز		
	۲ مصرف نان و غلات مورد نیاز روزانه در چهار وعده غذایی		
	۳ مصرف غلات به همراه حبوبات مثل عدس پلو، نخود پلو و ...		
	۴ مصرف لبنیات به همراه غلات یا حبوبات مثل شیر برنج ، سوپ جو و ...		
	۵ مصرف ۲-۴ سهم میوه و ۳-۵ سهم سبزی (نصف لیوان خرد شده یا پخته)		
	۶ انتخاب و مصرف غذاهای کم چرب، کم کلسترول، کم نمک، پر فیبر		
	۷ عدم مصرف غذاهای چرب و سرخ شده		
	۸ مصرف یک قاشق سوپ خوری روغن گیاهی مثل روغن زیتون به همراه غذا		
	۹ مصرف غذاها به صورت آب پز ، بخار پز، کباب شده، تنوری		
	۱۰ اجتناب از مصرف مواد غذایی سفت و سخت و ریشه ریشه		
	۱۱ مصرف غذاها به صورت چرخ کرده و صافی کرده و بصورت پوره و نرم		
	۱۲ اجتناب از مصرف سس های سنگین		
	۱۳ استفاده از روغن زیتون و آبلیمو و سرکه و سبزیهای معطر		

		به همراه ماست به جای سس	
۱۴		کم کردن مصرف سوسیس، کالباس، همبرگر	
۱۵		استفاده از روغن زیتون، کلزا، آفتابگردان و ذرت به جای روغن جامد، کره، مارگارین و چربی حیوانی	
۱۶		جدا کردن پوست مرغ قبل از طبخ آن	
۱۷		خودداری از مصرف کله پاچه، مغز، قلوه	
۱۸		پایاده روی ۳۰ دقیقه تا یکساعت قبل از غذا به منظور تحریک اشتها	
۱۹		مصرف کم گوشت قرمز و چربی حیوانی	
۲۰		مصرف، ماهی و سویا به جای گوشت قرمز	
۲۱		مصرف هفته ای دو بار ماهی برای پیشگیری از آلزایمر و بیماری قلبی	
۲۲		استفاده از سبزیهای معطر و آب لیمو برای بهبود طعم ماهی	
۲۳		مصرف روزانه ۲ سهم از غذاهای غنی از کلسیم مثل شیر و ماست و پنیر	
۲۴		استفاده کمتر از ۴ تخم مرغ در هفته (چه تنها چه در کوکو)	
۲۵		مصرف روزانه ۶-۸ لیوان مایعات (آب، چای، شیر، نوشابه و شربت)	
۲۶		مصرف محدود نمک و شکر	
۲۷		استفاده از ظروف زیبا و رنگی و ادویه و گیاهان معطر برای تحریک اشتها	
۲۸		مصرف روزانه مکملهای غذایی محتوی ویتامینها و مواد معدنی	

ردیف	لیست رفتارهای هدف	موافق	مخالف
۲۹	استفاده از لفل، سیر، زنجبیل، دارچین، سرکه، سس گوجه، پودر پیاز، پودر سبزیجات خشک معطر		
۳۰	خودداری از مصرف، غذا های کنسروی، سوپها و غذاهای آماده، آجیل شور و تنقلات (چیپس و بیسکویت)		
۳۱	بهداشت مناسب، نور کافی و دمای مناسب محیط غذا خوردن		
۳۲	نشستن بهترین وضعیت غذا خوردن		
۳۳	خطرناک بودن غذا خوردن به صورت خوابیده		
۳۴	لذت بخش بودن غذا خوردن با دوستان (دیگران)		
۳۵	اختصاص وقت کافی برای غذا خوردن		
۳۶	انتخاب غذاهای دوست داشتنی و مورد علاقه		
۳۷	تعداد وعده های غذایی روزانه ۵ وعده با حجم کم غذا در روز		
۳۸	خیساندن حبوبات ۱۲ ساعت قبل از مصرف و تعویض مرتب آب آن جهت دفع مواد نفاخ		
۳۹	مصرف تخم مرغ آب پز سفت، ماهی و خرما در صورت کم وزنی در میان وعده ها		
۴۰	در صورت کم وزنی اضافه کردن خامه، پنیر رنده شده، روغن مایع، کره به غذا		
۴۱	در صورت کم وزنی اضافه کردن مربا و عسل به صبحانه و کره به پوره سیب زمینی		
جمع بندی			

ردیف	لیست رفتارهای هدف	موافق	مخالف
۱	مسواک زدن دندان ها دو بار در روز		
۲	استفاده از مسواک با موهای نرم یا متوسط		
۳	استفاده از مسواک با دسته مستقیم		
۴	استفاده از خمیر دندان دارای فلوراید، خوش بو و خوش طعم		
۵	مسواک زدن با آب خالی در صورت نبود خمیر دندان		
۶	عدم استفاده از نمک، جوش شیرین برای مسواک زدن		
۷	استفاده از آب نمک رقیق جهت مسواک زدن		
۸	قرار دادن مقدار کافی خمیر دندان روی مسواک		
۹	مسواک زدن کلیه سطوح خارجی، داخلی و جونده		
۱۰	تمیز کردن روی سطح زبان با مسواک بعد از مسواک کردن		

رفتارهای هدف - جلسه اول بهداشت دهان و دندان

			دندان ها	
			۱۱ ماساژ دادن لثه ها با انگشت پس از مسواک زدن	
			۱۲ شستشوی مسواک بعد از مسواک زدن و نگهداری آن در ظرف در باز	
			۱۳ استفاده از یک مسواک معمولاً برای ۳ تا ۴ ماه	
			۱۴ نخ کشیدن و مسواک زدن دندان های روکش شده ، کاشته شده و مصنوعی با دقت و توجه بیشتر	
			۱۵ استفاده کردن از نخ دندان قبل از مسواک زدن	
			۱۶ عدم استفاده از خلال دندان	
			۱۷ استفاده از نخ دندان دو بار در روز (شب و صبح)	
			۱۸ پیگیری نمودن وجود هر زخم در دهان و مراجعه به دندان پزشک	
			جمع بندی	
رفتارهای هدف - جلسه دوم بهداشت دهان و دندان			۱ مسواک زدن و مراقبت از دندان های مصنوعی	
			۲ شستن دندان های مصنوعی با مسواک نرم و مایع ظرف شویی حداقل یکبار در روز	
			۳ قرار دادن دندانهای مصنوعی در یک ظرف آب یا آب نمک تمیز در هنگام شب	
			۴ مراجعه به دندان پزشک در صورت وجود تورم، درد و تحریک بافتهای دهان	
			۵ مراجعه حداقل هر ۱۲-۶ ماه یکبار به دندان پزشک حتی در صورت عدم مشکل	
			۶ شستن لثه ها و سطح روی زبان با مسواک نرم و خمیر دندان در صورت بی دندانی	
			۷ مراجعه به دندان پزشک در صورت قطع ناگهانی درد شدید دندانی با وجود پوسیدگی	
			۸ اجتناب از کشیدن سیگار برای ایجاد خشکی دهان	
			۹ افزایش فعالیت غدد بزاقی با جویدن آدامس بدون قند	
			۱۰ استفاده از نخ دندان و مسواک حداقل ۲ بار در روز	
			۱۱ مراجعه به پزشک با مشاهده، تورم یا توده غیر طبیعی در ناحیه لب یا دهان	
			جمع بندی	

ردیف	لیست رفتارهای هدف	موافق	مخالف
۱	مصرف روزانه ۲ عدد میوه و حداقل یک لیوان سبزیجات برای پیشگیری از یبوست		
۲	استفاده از سبزیهای خرد شده یا میوه های پخته و یا رنده شده در صورت وجود مشکلات دندانی		
۳	مصرف گلابی رسیده، آلو، زرد آلو، توت، انگور، گوجه فرنگی، کاهو و ... دارای فیبر جهت رفع یبوست		
۴	مصرف نان جو و نان کامل گندم عامل کاهش یبوست		
۵	مصرف روغن زیتون صبح ناشتا یا روغن کرچک گاهی اوقات عامل کاهش یبوست		
۶	مصرف یک لیوان آب گرم صبح ها بعد از بیدار شدن از خواب عامل تحریک روده ها و کاهش یبوست		
۷	نوشیدن یک لیوان شیر گرم کم چرب چند ساعت قبل از خواب برای تحریک روده		
۸	انجام نیم ساعت پیاده روی روزانه و یا سایر حرکات ورزشی برای رفع یبوست		
۹	اجابت مزاج روزانه در ساعت معین (پس از صرف صبحانه) برای رفع یبوست		
۱۰	قرار دادن زیر پایی با ارتفاع حدود ۱۵ سانتی متر در صورت استفاده از توالت فرنگی برای کمک به دفع مدفوع		
۱۱	پیگیری جدی در صورت ایجاد هر نوع تغییر در عادات اجابت مزاج و بافت مدفوع		
جمع بندی			

رفتارهای هدف طرح درس یبوست

ردیف	لیست رفتارهای هدف	موافق	مخالف
۱	مراجعه به پزشک در صورت تأخیر در شروع ادرار، کاهش قطر و پرش ادرار ، قطره قطره آمدن آخر ادرار		
۲	حفظ وزن مناسب و مصرف گوجه فرنگی، کلم بروکلی، هندوانه و گریپ فروت، سویا، چای سبز و سیر و ... مؤثر برای پیشگیری از سرطان پروستات		
۳	خودداری از نوشیدن مایعات پس از ساعت ۸ شب		

رفتارهای هدف طرح درس جلسه مشکلات ادراری

			تقویت عضلات کف لگن و مثانه برای کنترل بی اختیاری ادرار	۴
			ادرار کردن هر دو ساعت یک بار برای کنترل بی اختیاری ادرار	۵
			پوشیدن لباس راحت و آزاد برای کنترل بی اختیاری ادرار	۶
			خودداری از مصرف ادویه ها، فراورده های نمک سود، سیرابی و نوشابه های الکلی	۷
			جمع بندی	

	مخالف	موافق	لیست رفتارهای هدف	ردیف
رفتارهای هدف طرح درس جلسه استرس			در خواست کمک در زمان نیاز	۱
			در میان گذاشتن احساسات و نگرانیها با دیگران و صحبت با آنها	۲
			پذیرش پیری و مسایل مربوط به آن	۳
			انتظارات واقع بینانه از خود، اطرافیان و محیط زندگی	۴
			استفاده از وسایل کمکی مثل عصا، دندان مصنوعی، سمعک، عینک و	۵
			حفظ ارتباط خود با خانواده و برقراری ارتباط صمیمانه تر با نوه ها	۶
			خواندن نماز و دعا با توجه به تاثیر بسیار مهم آنها در آرامش قلبی و روحی	۷
			شرکت در مجالس مذهبی و مساجد (امور فرهنگی)	۸
			بیاد آوردن زندگیهای سخت تر دیگران و اعتقاد به پایان پذیری سختی ها	۹
			مشغول بودن به کاری در خانه مانند آشپزی، خیاطی، گلکاری، سبزیکاری و ...	۱۰
			پرداخت به کارهای مورد علاقه که از انجام آنها لذت می برید	۱۱
			گوش دادن به موسیقی	۱۲
			تماشای برنامه های سرگرم کننده و آموزنده تلویزیونی	۱۳
	مخالف	موافق	لیست رفتارهای هدف	ردیف
رفتارهای هدف طرح درس جلسه			صحبت کردن حضوری یا تلفنی با یک نفر دوست یا فامیل و حتی بازدید او	۱۴
			حفظ ارتباط خود با همسالان و شرکت در کارهای گروهی	۱۵
			انجام مسافرتها تفریحی و زیارتی کوتاه مدت با دوستان	۱۶

			خروج از خانه و تماشای مغازه ها و محیط بیرون و قدم زدن در پارک	۱۷
			ارتباط با مراکز حمایت از سالمندان مانند فرهنگسراها، کلوپ های ورزشی و ...	۱۸
			شرکت در کارهای داوطلبانه به منظور کمک به دیگران و حفظ احساس خوب مفید بودن	۱۹
			کمک گرفتن از سالمندان با تجربه و موفق	۲۰
			سرگرم نمودن خود با خواندن کتاب، مجله، روزنامه و ...	۲۱
			انجام ورزشهای مورد علاقه و مفید برای سلامتی شما به طور منظم	۲۲
			شاد بودن و حفظ روحیه خود با خوشبختی و امیدواری به آینده	۲۳
			استرس زمینه ساز بروز و تشدید بسیاری از بیماریها	۲۴
			داشتن خواب خوب و کافی و استراحتی کوتاه در محیطی آرام عامل کاهش استرس	۲۵
			جمع بندی	

ردیف	لیست رفتارهای هدف	موافق	مخالف
۱	قرار دادن چیزهایی که همیشه از آن استفاده می کنید مثل عینک در یک جای مشخص		
۲	بازگو کردن خبرهای مهم رادیو و تلویزیون برای دیگران		
۳	سعی در یادگیری یک مطلب جدید هر روز		
۴	تعریف خاطرات گذشته در جمع خانواده یا دوستان (نگاه کردن به آلبومهای قدیمی)		
۵	انجام بازی های فکری مثل شطرنج و یا حل جدول		
۶	نوشتن خاطرات در دفتر و مشاعره با دوستان		
۷	قصه گویی برای نوه ها		
۸	یادداشت مطالبی که امکان فراموش کردن آنها وجود دارد در یک تقویم جیبی		
۹	ثبت پیام های تلفنی و درخواستهای دیگران در یک دفترچه یادداشت کنار تلفن		
۱۰	عدم مصرف خودسرانه دارو و مصرف درست و به موقع آن با تجویز پزشک		

رفتارهای هدف طرح درس جلسه حافظه

			کمک گرفتن از همراه (افراد خانواده و ...) برای مصرف دارو در صورت نیاز	۱۱
			مصرف کمتر مواد قندی، چربی و نمک و افزایش مصرف میوه و سبزی های تازه	۱۲
			تقویت حافظه کوتاه مدت با خوردن صبحانه سالم	۱۳
			خوردن پنیر و گردو، خرما، عسل طبیعی، تخم مرغ و شیر در صبحانه	۱۴
			مراجعه به پزشک متخصص در صورت کاهش روز به روز حافظه، فراموشی اسامی افراد و ...	۱۵
جمع بندی				

ردیف	لیست رفتارهای هدف	موافق	مخالف
۱	انجام ورزش بویژه پیاده روی هر روز و به طور منظم حداقل ۲ ساعت قبل از خواب		
۲	اجتناب از چرت های روزانه و یا به حداقل رساندن آنها		
۳	رفتن به رختخواب و بیدار شدن از خواب در یک ساعت معین		
۴	رفتن به بستر هنگامی که واقعا احساس می کنید خوابتان می آید		
۵	پرهیز از تماشای تلویزیون یا مطالعه در بستر		
۶	دوش گرفتن با آب گرم قبل از خواب		
۷	وجود دمای مناسب و حداقل نور و سرو صدا در اتاق یا محل خواب		
۸	صرف غذای سبک برای شام		
۹	نوشیدن مایعات کمتر بعد از ساعت ۶ عصر و خود داری از مصرف چای و نوشابه گازدار		
۱۰	نوشیدن یک لیوان شیر گرم قبل از خواب		
۱۱	انجام تکنیک های آرام سازی خصوصا برای سالمندان دچار اضطراب		
۱۲	مراجعه به پزشک و مصرف داروهای تجویز شده در صورت تداوم بی خوابی		
جمع بندی			

رفتارهای هدف طرح درس جلسه خواب

ردیف	لیست رفتارهای هدف	موافق	مخالف
۱	انجام تمرینات بدنی حداقل ۲ ساعت قبل از غذا خوردن		
۲	استفاده از لباس، جوراب، کفش مناسب و کاملاً اندازه		
۳	عدم انجام تمرین در هوای بسیار گرم و بسیار سرد و رطوبت زیاد		
۴	نوشیدن یک لیوان آب در تمرینات طولانی مدت هر ۲۰ دقیقه یکبار		
۵	عدم انجام تمرینات در هوای آلوده		
۶	انجام فعالیت به اندازه توانایی خود		
۷	انجام تمرینات به صورت گروهی و دسته جمعی		
۸	توقف تمرینات مشکل در صورت داشتن درد و تب		
۹	انجام ورزش با نظر پزشک در صورت مصرف دارو		
۱۰	مشورت با پزشک در صورت وجود بیماریهای مزمن (فشارخون و دیابت و ...)		
۱۱	اجتناب از انجام تمرینات بدنی در ارتفاعات در صورت بیماری قلبی و ریوی		
۱۲	مراجعه به پزشک و توقف تمرینات در صورت احساس هر گونه ناخوشی (گیجی و تنگی نفس و ...)		
۱۳	استراحت و توقف تمرینات در صورت پیچ خوردگی اندام و ضرب دیدگی		
۱۴	استراحت، کمپرس سرد و بالا نگهداشتن عضو در صورت گرفتگی عضلانی		
۱۵	مراجعه به پزشک و محدودیت حرکت در صورت درد شدید و تورم و احتمال شکستگی		
۱۶	انجام تمرینات بدنی در محیط امن و دارای نور کافی جهت کاهش خطر سقوط		
۱۷	انجام تمرینات بدنی در منزل و یاسالنه‌های ورزشی با تهویه مناسب		
۱۸	کشش بدون حرکات سریع و پرتابی و به صورت یکنواخت		
۱۹	انجام حرکات کششی از قسمت‌های بالای بدن به قسمت‌های پایین و یا برعکس		
جمع بندی			

رفتارهای هدف از طرح درس تمرینات بدنی جلسه اول

ردیف	لیست رفتارهای هدف	موافق	مخالف
۱	کشش دستها به جلو : قلاب کردن انگشتان دستها درهم، دراز کردن دستها تا صاف شدن آرنج ابتدا ۱۰ ثانیه و سپس ۲۰ ثانیه به مدت ۲ بار		
۲	کشش دست ها به بالا: بردن دستها به بالای سر بدون خمیدگی آرنج و سپس بردن دسنها به عقب بدن هر کشش ۲۰ ثانیه و تعداد دفعات ۲ بار		
۳	کشش دستها به عقب و هل دادن سینه به جلو در مدت زمان ۲۰ ثانیه ۲ بار		
۴	کشش سینه : ایستاده و پاها باز، دست چپ تا ارتفاع شانه روی دیوار با کمی چرخش کمر را به راست و بعد به چپ بچرخانید به ۲۰ ثانیه ۲ بار		
۵	چرخش بالاتنه به پهلو ها : ایستادن از پشت به دیوار، بازکردن کامل دو دست در ارتفاع شانه بدون حرکت پاها به آرامی به راست و چرخیدن به چپ و رساندن کف دست به دیوار		
۶	کشش پشت: کف دستها و جلوی ساق پا روی زمین و گرد کردن پشت		
۷	کشش باسن و کمر: دراز کشیدن روی پشت و خم کردن پاها از زانو و کشیدن پا به طرف سینه تا پشت کمر و باسن		
۸	کشش پشت ران: نشستن روی زمین، دراز کردن پاها و صاف کردن پاها و صاف کردن سینه به ران و نزدیک کردن دو دست در امتداد پاها به جلو تا نوک پنجه پا		
۹	کشش پشت ساق پا: ایستاده دست به صندلی گرفته، پای چپ جلوتر از پای راست، وزن روی پای جلو، بدون خم شدن زانوی راست، کشیدن پشت ساق پا را		
۱۰	کشش ران: دراز کشیدن به چپ روی زمین و دراز کردن پای چپ و خم کردن زانو و راست گرفتن نوک پا و پنجه پا و نزدیک کردن به باسن		
۱۱	پرهیز از ورزش طولانی و شدید		
۱۲	توجه به استراحت کافی و وضعیت صحیح بدن هنگام انجام تمرینات بدنی		
جمع بندی			
ردیف	لیست رفتارهای هدف	موافق	مخالف

رفتارهای هدف - جلسه سوم تمرینات بدنی			پوشیدن کفشهای راحت، اندازه و بند دار .	۱
			پوشیدن جوراب ضخیم نخی	۲
			پوشیدن لباسهای راحت، سبک، متناسب با دما	۳
			پوشیدن لباس روشن در تابستان	۴
			خودداری از تمرین در هوای سرد کمتر از ۵ درجه و هوای گرم بالاتر از ۳۰ درجه	۵
			پیاده روی در پارکهای نزدیک منزل در ساعات اولیه روز	۶
			شروع پیاده روی با سرعت کم	۷
			راه رفتن بدون توقف	۸
			کشیدن نفسهای عمیق حین راه رفتن	۹
			در نظر گرفتن زمان خاصی از هر روز برای پیاده روی (بدون خستگی و گرسنگی)	۱۰
			انجام پیاده روی با دوستان	۱۱
			جهت حفظ تعادل در سر بالایی و سرآشویی برداشتن قدمهای کوتاه و متمایل کردن بدن به سمت جلو	۱۲
			یاد داشت مدت زمان پیاده روی و مسافت طی شده	۱۳
			آهسته کردن تدریجی قدمها و انجام حرکات کششی در اواخر پیاده روی	۱۴
			استراحت و مشورت با پزشک در صورت وجود درد قفسه سینه و تنگی نفس و یا پا درد در هنگام پیاده روی	۱۵
			به همراه داشتن برگه ای با ثبت مشخصات (نام و نام خانوادگی، شماره تلفن، نام بیماری) در جیب	۱۶
			استفاده از پله و ترجیح آن بر آسانسور و پله برقی	۱۷
			پیاده روی و ترجیح آن به استفاده کردن از خودرو	۱۸
			عدم استفاده از وسایل کنترل از راه دور	۱۹
			جایگزین کردن وسایل دستی به جای وسایل برقی (چمن زنی و مخلوط کن و ...)	۲۰
		جمع بندی		
	مخالف	موافق	لیست رفتارهای هدف	ردیف
رفتارهای هدف - جلسه چهارم			عوض کردن پاهای در هنگام ایستادن هر ۱۵ تا ۳۰ ثانیه یکبار (در هنگام آشپزی و ...)	۱
			راه رفتن به صورت ضربدری به جای قدم زدن معمولی در یک اتاق ۲-۲/۵ متری	۲

		۳	حمل چیزهای کوچک بدون خم کردن کمر، با کشیدن بازوها به جلو
		۴	ایستادن روی یک پا با بستن چشمان و تکیه به یک جا (دیواره) در هنگام سفر با قطار و اتوبوس
		۵	عدم انجام تمرین در صورت نداشتن توان و ظرفیت
		۶	عدم حبس نفس در هنگام بلند کردن وزنه
		۷	تمرین تقویت عضلات با بلند کردن وزنه
		۸	شروع تمرین با وزنه ۳۰۰-۵۰۰ گرمی و در انتها با ۲ کیلوگرم
		۹	استفاده از بطری ها دوغ یا نوشابه ۳۰۰ گرمی
		۱۰	استفاده از دستها جهت بلند شدن از روی صندلی
		۱۱	جهت جلوگیری از سر خوردن فشار آوردن به کف اتاق با پنجه هنگام نشستن
		۱۲	فشار دادن ساق پاها در حالت خوابیده یا دراز کشیده
		۱۳	فشار آوردن روی دسته های صندلی با ساعد و قسمت بالای بازو
		۱۴	قلاب کردن پاها به هم و بالا کشیدن پاها در حالت نشسته روی صندلی و مبل
		۱۵	مراقبت جهت سر نخوردن به هنگام بلند شدن از صندلی و کاناپه
		۱۶	سفت کردن شکم هنگام سوار بودن در ماشین و اتوبوس و یا پشت میز
		۱۷	فشار دادن سر به عقب بر پشتی صندلی هنگام نشستن
		۱۸	انجام ورزشهای کف لگن (انقباض مقعد)
		۱۹	بلند کردن اجسام سنگین به کمک ۲ دست و با آهستگی
		جمع بندی	

ردیف	لیست رفتارهای هدف	موافق	مخالف
۱	استفاده از بالش کوتاه و تشک سفت با ارتفاع ۵ سانت و یا تخت چوبی		
۲	استفاده از دو یا چند پتو به جای تشک		
۳	خوابیدن در حالت طاقباز یا به پهلو		

رفتارهای هدف -
مراقبت از کمر

			۴	نخوابیدن روی شکم و خوابیدن به پهلو با جمع شدن پای بالایی روی شکم
			۵	چرخیدن به پهلو برای بلند شدن از رختخواب با سفت کردن عضلات شکم و کمک دستها
			۶	نشستن به مدت طولانی و بلند شدن هر ۲۰ دقیقه یکبار و ۱ دقیقه راه رفتن
			۷	صاف نشستن، تکیه کردن و منقبض کردن عضلات شکم حبس نکردن نفس، عقب بردن شانه ها و نگاه کردن به جلو
			۸	استفاده از صندلی دسته دار با پشتی و پهنا و فرو رفتگی مناسب برای نشستن
			۹	استفاده از صندلی بدون چرخ با شیب کم به عقب
	مخالف	موافق	ردیف	لیست رفتارهای هدف
			۱۰	خودداری از ایستادن به مدت طولانی
			۱۱	در صورت اجبار به ایستادن استفاده از یک چهار پایه با بلندی ۲۰ سانتی متر زیر یک پا و عوض کردن پاها هر ۱۰ دقیقه
			۱۲	جابجا کردن هر چند لحظه یکبار پاها به نوبت در صورت نداشتن چهار پایه برای ایستادن ،
			۱۳	تکیه به دیوار و استفاده از صندلی کوتاه برای پوشیدن و در آوردن لباس
			۱۴	استفاده از پاشنه کش با دسته بلند و لبه پله برای پوشیدن کفش
			۱۵	انقباض عضلات شکم و صاف کردن و عقب کشیدن شانه جهت صاف راه رفتن
			۱۶	باز کردن پاها برای خم شدن، شکم سفت، کمر صاف، عقب بردن شانه و خم کردن مفصل ران و زانو و سپس خم شدن
			۱۷	برای بلند کردن اجسام از روی زمین کمر را صاف و با خم کردن زانو و مفصل ران برداشتن جسم از روی زمین
			۱۸	خودداری از جابجا کردن اشیاء در حالی که ثابت ایستاده اید
			۱۹	برای حمل اشیاء سفت کردن کمر و عضلات شکم.
			۲۰	جابجا کردن اجسام در دفعات بیشتر ولی در حجم کمتر
			۲۱	خود داری از انجام حرکات ناگهانی و سریع
			۲۲	جلوگیری از خستگی و درد کمر با درست نشستن و درست ایستادن
			۲۳	مصرف شیر و لبنیات برای استحکام استخوان

رفتارهای هدف - مراقبت از کمر

			۲۴ ورزش بطور صحیح و منظم برای پیشگیری از کمر درد
			۲۵ قرار گرفتن در مقابل نور خورشید و داشتن فعالیت بدنی منظم جهت جلوگیری از پوکی استخوان
			۲۶ ۳ برای راه رفتن CM استفاده از کفش پاشنه
			۲۷ خودداری از راه رفتن بروی سطوح شیب دار.
			۲۸ کنترل و تنظیم وزن بدن برای جلوگیری از کمر درد
			جمع بندی

ردیف	لیست رفتارهای هدف	موافق	مخالف
۱	داشتن وزن مناسب		
۲	بلند نکردن اجسام سنگین		
۳	نشستن در وضعیت مناسب		
۴	نشستن بر روی صندلی به جای نشستن روی زمین		
۵	پرهیز از بالا یا پایین رفتن پله		
۶	استفاده از توالت فرنگی به جای توالت معمولی (یا از صندلی مخصوص بر روی توالت)		
۷	تقویت عضلات ران با ورزش		
۸	انجام کارهای صحیح برای مراقبت از کمر و زانو		
۹	خودداری از بالا و پایین رفتن مکرر از پله		
	جمع بندی		

ردیف	لیست رفتارهای هدف	موافق	مخالف
۱	شستشوی پاها هر روز بخصوص لای انگشتان پا با آب ولرم		
۲	کوتاه کردن ناخنها به شکل صاف		
۳	چرب کردن پاها بعد از شستشوی پاها با وازلین		
۴	پوشیدن جوراب نخی که کش آن سفت نباشد و تا بالا تر از برآمدگی مچ برسد		
۵	پوشیدن کفش مناسب برای جلوگیری از سرخوردن و افتادن		
۶	پوشیدن کفش با پاشنه پهن و بلندی بیش از ۳ سانتی متر		
۷	لیز نبودن کف کفش و پوشیدن کفش چرمی یا گیوه نخی		

			پوشیدن دمپایی در منزل با اندازه کاملا مناسب	۸
			نپوشیدن دمپایی ابری بخاطر خطر سر خوردن	۹
			ماساژ دادن پاها برای کمک به افزایش جریان خون و کاهش ورم	۱۰
			جمع بندی	

	مخالف	موافق	لیست رفتارهای هدف	ردیف
رفتارهای هدف طرح - مبحث پیشگیری از پوکی استخوان			ورزش کردن به طور منظم برای قرار گرفتن کلسیم در داخل استخوان	۱
			مصرف مواد غذایی حاوی کلسیم به خصوص لبنیات پاستوریزه کم چرب	۲
			عدم مصرف پودر نسکافه، کاکائو و قهوه با شیر بخاطر عدم جذب کلسیم	۳
			عدم مصرف شربت های کاهش دهنده اسید معده بخاطر عدم جذب کلسیم غذا.	۴
			مصرف خیلی کم نوشابه های گازدار	۵
			عدم استعمال دخانیات و عدم مصرف الکل بخاطر خطر پوکی استخوان	۶
			با افزایش Dپیشگیری از پوکی استخوان با مصرف ویتامین جذب کلسیم	۷
			قرار گرفتن مقابل نور خورشید به مدت ۱۵-۳۰ دقیقه	۸
			مصرف شیر، لبنیات، انواع کلم، برگهای تریچه، جعفری، بادام، فندق، کنجد، پرتقال که منبع خوب کلسیم هستند	۹
			جمع بندی	

ردیف	لیست رفتارهای هدف	موافق	مخالف
۱	نور کافی برای راه پله ها		
۲	کلید برق انتها و ابتدای راه پله		
۳	مشخص کردن لبه پله ها با چسباندن نوار رنگی و یا رنگ کردن		
۴	وجود نرده در کنار پله ها		
۵	ثابت شدن موکت یا فرش پله ها با گیره مخصوص		
۶	عدم لغزندگی کف آشپزخانه		
۷	خودداری از استفاده واکسهای براق کننده برای کف آشپزخانه		
۸	کف آشپزخانه خشک و پاک باشد (خیس و روغنی نباشد)		
۹	قرار گرفتن اشیاء مورد استفاده در قفسه های پایین کابینت برای دسترسی آسان		
۱۰	چهار پایه باید محکم و به جای صندلی استفاده نشود		
۱۱	روشنایی کافی حمام		
۱۲	عدم استفاده از دمپایی ابری برای حمام		
۱۳	استفاده از پارچه پلاستیکی مخصوص برای جلوگیری از لیز خوردن کف حمام		
۱۴	استفاده از صندلی در حمام برای حمام کردن		
۱۵	نصب میله در حمام به عنوان دستگیره		
۱۶	نگهداری صابون و مواد شوینده در ظرف مشخص به جهت جلوگیری از لیز خوردن		
۱۷	نصب کلید برق اتاق در نزدیکترین محل به درب ورودی		
۱۸	تلفن در نزدیک محل خواب و یا نشستن		
۲۰	لبه تخت تا زمین طوری باشد که پای شما به زمین برسد		
۲۱	لبه موکت ها و فرش به طور یکنواخت به کف اتاق بچسبد		
۲۲	پتو و رو فرشی بر روی فرش بخاطر خطر جمع شدن و گیر کردن استفاده نشود		
۲۳	وسایل خانه سر راه نباشد		
۲۴	سیم وسایل برقی از کنار دیوار رد شده تا در مسیر عبور و مرور نباشد		
۲۵	خودداری از ایستادن روی چهار پایه و نردبان		
۲۶	خود داری از پوشیدن لباسهای بلند بخاطر مشکل راه رفتن		
۲۷	استفاده از عینک در صورت مشکل دید		

			اجتناب از حمل چند وسیله که با هم جلوی دیدتان را می گیرد	۲۸
			استفاده از صندلی هایی که بلندی مناسب دارند	۲۹
			فقط در مواردی که نیاز به عصا دارید از آن استفاده نمائید.	۳۰
			هنگامیکه برای شما حادثه ای اتفاق افتاده از اطرافیان کمک بخواهید و به پزشک مراجعه کنید.	۳۱
			هنگام غذا خوردن آرام باشید و تنها نباشید	۳۲
			بخاری و ظروف داغ در نزدیکی محل خواب ، نشستن و رفت و آمد نباشد.	۳۳
			قرار ندادن اشیاء تیز در سر مسیر های رفت و آمد و نشستن	۳۴
	مخالف	موافق	لیست رفتارهای هدف	ردیف
			داروها از هم جدا و در ظرفهایی با برچسب مخصوص باشد و در مکان خاص قرار گیرد	۳۵
			رعایت اصول ایمنی و احتیاط در حین استفاده از اجاق گاز و بخاری و شومینه لازم است	۳۶
			در صورت وجود لرزش دست کارکردن با اجسام نیز (چاقو ، قیچی ، سوزن) به حداقل برسد	۳۷
			بر نگرداندن سر به عقب بخاطر سرگیجه	۳۹
			اجتناب از بلند شدن ناگهانی	۴۰
			اجتناب از مصرف خودسرانه داروهای خواب آور	۴۱
			مصرف دارو فقط با تجویز پزشک و خود داری از مصرف دارو به توصیه دیگران	۴۲
			مصرف دارو با کمک فرد دیگر در صورت ضعیف شدن دید و فراموشی	۴۳
			انجام ورزش های تعادلی جهت حفظ تعادل	۴۴
			روشن کردن چراغ قبل از ورود به محل های تاریک	۴۵
			استفاده از لامپ های پر نور و ثابت جهت مطالعه	۴۶
			متفاوت بودن رنگ درب با دیوار جهت پیشگیری از برخورد با درب	۴۷
			مراجعه به پزشک در صورت مشکل چشمی	۴۸
			مراجعه به پزشک سالی یکبار	۴۹
			خودداری از رفتن به محل های پر سر و صدا	۵۰
			مراجعه به پزشک در صورت کاهش شنوایی	۵۱
			جمع بندی	

رفتارهای هدف - مبحث حوادث

ردیف	لیست رفتارهای هدف	موافق	مخالف
۱	مراجعه به پزشک در صورت بروز هر گونه ناراحتی		
۲	استفاده از عینک آفتابی برای محافظت از چشمها		
۳	عینک زدن در صورت آبریزش چشم در هوای سرد		
۴	شستشوی چشم با چای تازه دم در صورت ورود گرد و غبار		
۵	خودداری از دستکاری چشم در صورت وجود جسم خارجی در چشم		
۶	(گوجه فرنگی، نارنگی، Aمصرف میوه و سبزی حاوی ویتامین اسفناج، انبه، کدو حلوائی و ...) برای چشم		
۷	شستن دستها قبل از باز کردن در قطره چشمی		
۸	عدم تماس لبه درب قطره یا پماد روی زمین		
۹	عدم استفاده از قطره یا پماد دیگران		
۱۰	خود داری از نگهداری طولانی مدت قطره ها و پماد ها ی چشمی		
جمع بندی			

رفتارهای هدف - مبحث بیماریهای چشمی

ردیف	لیست رفتارهای هدف	موافق	مخالف
۱	خودداری از فرو بردن اجسام در گوش		
۲	خودداری از فرو بردن مواد شوینده در گوش.		
۳	عدم استفاده از گوش پاک کن		
۴	استفاده از دستمال نخی برای خشک کردن گوش		
۵	استفاده از پنبه آغشته به وازلین در صورت سوراخ بودن پرده گوش		
۶	خودداری از رفتن به محل هایی با سر و صدای زیاد		
۷	مراجعه به پزشک در صورت کاهش شنوایی		
۸	خود داری از مصرف خود سرانه دارو		
جمع بندی			

گوش

رفتارهای هدف - مبحث بیماریهای

جلسه اول: اهمیت تغذیه و نیاز های غذایی روزانه بدن در دوره سالمندی (انرژی، قند و نشاسته،

پروتئین، چربی)

ردیف	سؤال	صحیح	غلط	تعداد افرادی که درست پاسخ داده اند	تعداد افرادی که غلط پاسخ داده اند
۱	مصرف زیاد روغن نباتی و غذا های چرب، فشارخون را کم می کند.				
۲	استفاده روزانه از میوه و سبزی های تازه برای سلامتی مفید است.				
۳	خوردن مرتب صبحانه باعث نشاط و سلامتی می شود.				
۴	داشتن وزن مناسب در پیشگیری از بیماری و افزایش سلامتی موثر است.				
۵	مصرف زیاد غذا های پر نمک باعث بالا رفتن فشارخون می شود.				
۶	مصرف گوشت مرغ و ماهی سکنه قلبی را کم می کند.				
۷	مصرف ماهی در هفته مشکلات فراموشی را در سالمند زیاد می کند.				
۸	مصرف غذا های پر نمک سکنه را کم می کند.				
۹	مصرف کمتر چربی، سرطان روده را کم می کند.				
۱۰	استفاده از روغنهای مایع مثل روغن زیتون به جای روغن نباتی برای سلامتی مفید است.				
۱۱	سرخ کردن غذا ها با روغن مایع بهتر از روغن جامد است.				
۱۲	مصرف ۳ عدد تخم مرغ در هفته چربی خون را بالا می برد.				
۱۳	گندم به جای گوشت می تواند مواد غذایی مناسب را به بدن برساند.				
۱۴	مصرف برنج یا نان نیرو و انرژی بدن را بالا می برد.				

جلسه اول: اهمیت تغذیه و نیاز های غذایی روزانه بدن در دوره سالمندی (انرژی، قند و نشاسته،

پروتئین، چربی)

ردیف	سؤال	صحیح	غلط	تعداد افرادی که درست پاسخ داده اند	تعداد افرادی که غلط پاسخ داده اند
۱	مصرف زیاد روغن نباتی و غذا های چرب، فشارخون را کم می کند.				
۲	استفاده روزانه از میوه و سبزی های تازه برای سلامتی مفید است.				
۳	خوردن مرتب صبحانه باعث نشاط و سلامتی می شود.				
۴	داشتن وزن مناسب در پیشگیری از بیماری و افزایش سلامتی موثر است.				
۵	مصرف زیاد غذا های پر نمک باعث بالا رفتن فشارخون می شود.				
۶	مصرف گوشت مرغ و ماهی سکنه قلبی را کم می کند.				
۷	مصرف ماهی در هفته مشکلات فراموشی را در سالمند زیاد می کند.				
۸	مصرف غذا های پر نمک سکنه را کم می کند.				
۹	مصرف کمتر چربی، سرطان روده را کم می کند.				
۱۰	استفاده از روغنهای مایع مثل روغن زیتون به جای روغن نباتی برای سلامتی مفید است.				
۱۱	سرخ کردن غذا ها با روغن مایع بهتر از روغن جامد است.				
۱۲	مصرف ۳ عدد تخم مرغ در هفته چربی خون را بالا می برد.				
۱۳	گندم به جای گوشت می تواند مواد غذایی مناسب را به بدن برساند.				

				مصرف برنج یا نان نیرو و انرژی بدن را بالا می برد.	۱۴
--	--	--	--	---	----

جلسه دوم: نیاز های غذایی روزانه بدن (ویتامین، مواد معدنی) در دوره سالمندی و گروه

غذایی لبنیات

ردیف	سؤال	صحیح	غلط	تعداد افرادی که درست پاسخ داده اند	تعداد افرادی که غلط پاسخ داده اند
۱	مصرف آب و مایعات زیاد در تابستان و زمان ورزش برای سلامتی مفید است.				
۲	خوردن چای یک ساعت قبل و بلافاصله بعد از غذا برای سلامتی مفید است.				
۳	جوانه گندم و حبوبات سرشار از ویتامین ب و ث هستند.				
۴	کمبود آهن باعث کم خونی و ضعف می شود.				
۵	مصرف میوه و سبزیجات ویتامین «د» لازم را به بدن می رساند.				
۶	مصرف روزانه حداقل ۲ لیوان شیر یا ماست از پوکی استخوان جلوگیری می کند.				
۷	مصرف روزانه ۶-۸ لیوان آب و مایعات برای سلامتی مفید است.				
۸	فقط شیر و ماست از گروه لبنیات برای سلامتی مفید هستند.				
۹	یک لیوان دوغ به اندازه یک لیوان شیر باعث محکم شدن استخوان ها می شود.				
۱۰	ماست پر چرب بیشتر باعث محکم شدن استخوان ها می شود.				

تغذیه

جلسه دوم: نیاز های غذایی روزانه بدن (ویتامین، مواد معدنی) در دوره سالمندی و گروه

غذایی لبنیات

ردیف	سؤال	صحیح	غلط	تعداد افرادی که درست پاسخ داده اند	تعداد افرادی که غلط پاسخ داده اند
۱	مصرف آب و مایعات زیاد در تابستان و زمان ورزش برای سلامتی مفید است.				
۲	خوردن چای یک ساعت قبل و بلافاصله بعد از غذا برای سلامتی مفید است.				
۳	جوانه گندم و حبوبات سرشار از ویتامین ب و ث هستند.				
۴	کمبود آهن باعث کم خونی و ضعف می شود.				
۵	مصرف میوه و سبزیجات ویتامین «د» لازم را به بدن می رساند.				
۶	مصرف روزانه حداقل ۲ لیوان شیر یا ماست از پوکی استخوان جلوگیری می کند.				
۷	مصرف روزانه ۶-۸ لیوان آب و مایعات برای سلامتی مفید است.				
۸	فقط شیر و ماست از گروه لبنیات برای سلامتی مفید هستند.				
۹	یک لیوان دوغ به اندازه یک لیوان شیر باعث محکم شدن استخوان ها می شود.				
۱۰	ماست پر چرب بیشتر باعث محکم شدن استخوان ها می شود.				

جلسه سوم: گروه های اصلی مواد غذایی (گوشت، حبوبات و تخم مرغ، نان و غلات، میوه و سبزیجات و متفرقه)

ردیف	سؤال	صحیح	غلط	تعداد افرادی که درست پاسخ داده اند	تعداد افرادی که غلط پاسخ داده اند
۱	مصرف حبوبات مثل عدس، ماش و لوبیا برای سلامتی مفید است.				
۲	یک لیوان حبوبات پخته شده به اندازه یک تخم مرغ باعث قوی شدن عضلات می شود.				
۳	ارزش غذایی نصف لیوان کنجد یا پسته به اندازه نصف سینه مرغ است.				
۴	مصرف عدس به تنهایی به اندازه مصرف عدس به همراه لوبیا و نخود برای سلامتی مفید است.				
۵	حبوبات را می توان بجای گوشت مصرف کرد.				
۶	مصرف میوه های شیرین کمتر از مصرف مواد غذایی شیرین مثل قند و مربا، قند خون را بالا می برد.				
۷	مصرف روزانه میوه و سبزی از یبوست جلوگیری می کند.				
۸	مصرف عدس به صورت عدس پلو بیشتر از مصرف عدسی برای سلامتی مفید است.				
۹	مصرف یک نوع سبزی بیشتر از چند نوع سبزی در روز برای سلامتی مفید است.				
۱۰	می توان به جای یک عدد سیب درختی متوسط از نصف لیوان سبزی پخته استفاده کرد.				
۱۱	مصرف میوه و سبزیجات ۴ نوبت در روز برای سلامتی مفید است.				
۱۲	خوردن غلات سبوس دار و حبوبات فشارخون را بالا می برد.				
۱۳	سالمدانی که مشکلات دندانی دارند نیازی به مصرف میوه و سبزی ندارند.				
۱۴	چای کم رنگ، شیر و آب میوه می تواند کمبود آب بدن را جبران کند				

جلسه سوم: گروه های اصلی مواد غذایی (گوشت، حبوبات و تخم مرغ، نان و غلات، میوه و سبزیجات و متفرقه)

ردیف	سؤال	صحیح	غلط	تعداد افرادی که درست پاسخ داده اند	تعداد افرادی که غلط پاسخ داده اند
۱	مصرف حبوبات مثل عدس، ماش و لوبیا برای سلامتی مفید است.				
۲	یک لیوان حبوبات پخته شده به اندازه یک تخم مرغ باعث قوی شدن عضلات می شود.				
۳	ارزش غذایی نصف لیوان کنجد یا پسته به اندازه نصف سینه مرغ است.				
۴	مصرف عدس به تنهایی به اندازه مصرف عدس به همراه لوبیا و نخود برای سلامتی مفید است.				
۵	حبوبات را می توان بجای گوشت مصرف کرد.				
۶	مصرف میوه های شیرین کمتر از مصرف مواد غذایی شیرین مثل قند و مربا، قند خون را بالا می برد.				
۷	مصرف روزانه میوه و سبزی از یبوست جلوگیری می کند.				
۸	مصرف عدس به صورت عدس پلو بیشتر از مصرف عدسی برای سلامتی مفید است.				
۹	مصرف یک نوع سبزی بیشتر از چند نوع سبزی در روز برای سلامتی مفید است.				
۱۰	می توان به جای یک عدد سیب درختی متوسط از نصف لیوان سبزی پخته استفاده کرد.				
۱۱	مصرف میوه و سبزیجات ۴ نوبت در روز برای سلامتی مفید است.				
۱۲	خوردن غلات سبوس دار و حبوبات فشارخون را بالا می برد.				
۱۳	سالمندانی که مشکلات دندانی دارند نیازی به مصرف میوه و سبزی ندارند.				
۱۴	چای کم رنگ، شیر و آب میوه می تواند کمبود آب بدن را جبران کند				