

بسمه تعالی



دانشگاه علوم پزشکی  
و خدمات بهداشتی درمانی بابل

مقطع رشته: کارشناسی ارشد

- نام رشته: مامایی
- نام درس: یائسگی و مشاوره قبل و بعد از یائسگی
- مشخصات استاد مسؤول:

نام	نام خانوادگی	رتبه	گروه	دانشگاه	شماره تماس	تلفن همراه
مولود	آقاجانی دلاور	استاد	مامایی	علوم پزشکی بابل		۰۹۱۱۱۱۲۲۸۶۶
فاطمه	نصیری امیری	دانشیار	مامایی	علوم پزشکی بابل		۰۹۱۱۱۱۲۲۰۸۲

آدرس پست الکترونیکی استاد مسؤول: [moloodaghajani@yahoo.com](mailto:moloodaghajani@yahoo.com)

## اهداف و معرفی درس

### ۱. معرفی مختصر درس:

یائسگی و مشاوره قبل و بعد از یائسگی ۱ واحد تئوری می باشد که در طی ۸ جلسه ارائه می گردد و ۰/۵ واحد بالینی می باشد.

دروس پیشنهادی : مهارت های بالینی ۱ و ۲

با توجه به اینکه اغلب زنان امروزه تقریباً ۱۰ سال یا بیش از یک سوم عمر خود را در دوران بعد از یائسگی سپری می کنند و در این دوران با نگرانی ها و مشکلات بهداشتی فراوانی روبرو هستند و با توجه به اینکه پرسنل مامایی بعنوان گروهی از کارکنان بهداشتی و درمانی که در پیشگیری، شناخت عوارض، احتیاجات و مشکلات جسمی، روانی و اجتماعی خانم های یائسه نقش کلیدی دارند هدف کاربردی این واحد درسی جهت افزایش دانش و مهارت های لازم به منظور شناسایی مشکلات شایع دوران یائسگی، آموزش و مشاوره صحیح به مددجویان ارائه میگردد.

محل برگزاری دانشکده پرستاری و مامایی روزهای شنبه ۱۵-۱۳ می باشد. اطلاعات کلی ضروری درس به شکل حضوری و قسمتی از رئوس مطالب به شیوه غیرحضوری در حد مجاز مصوب ارائه می گردد. کلاس به صورت بحث گروهی، سخنرانی، پرسش و پاسخ و Case Report برگزار خواهد شد. کلاس مجازی به شکل آنلاین یا آف لاین (آپلود فایل MP4) برگزار خواهد شد.

دانشجویان تکلیف هر جلسه را از طریق سایت نوید دریافت و در زمان تعیین شده ارسال نمایند

دانشجویان جهت حفظ حرمت کلاس و احترام به دیگران بایستی به موقع در کلاس حضور یافته و گوشی همراه خود را خاموش کنند.

در کلاس های مجازی (آنلاین) بموقع حضور یابند و همچنین حضور فعال داشته باشند. بر اساس ماده ۱۴ آموزشی، غیبت غیر موجه

در امتحان پایان ترم به منزله نمره صفر و غیبت موجه در طول ترم بیش از ۳/۱۷ موجب حذف آن درس خواهد شد.

## ۲. اهداف درس:

**هدف کلی:** بالا بردن سطح دانش فراگیران از تغییرات دوران یائسگی و مشکلات شایع آن، آموزش و مشاوره با زنان برای مقابله با عوارض این دوران

### اهداف اختصاصی نظری:

پس از پایان دوره از دانشجویان انتظار میرود:

۱. فیزیولوژی یائسگی را منطبق با اصول ذکر شده در کتابهای مرجع شرح دهند.
۲. تغییرات جسمی و روانشناختی یائسگی و قبل از یائسگی را منطبق با اصول ذکر شده در کتابهای مرجع شرح دهند.
۳. مشکلات شایع یائسگی و پاتوفیزیولوژی آنها را منطبق با اصول ذکر شده در کتابهای مرجع شرح دهند.
۴. مشاوره جهت آماده کردن زن برای یائسگی و مسائل بعد از منطبق با اصول ذکر شده در کتابهای مرجع شرح داده و بطور صحیح انجام دهند.
۵. نظریه های سالمندی (دیدگاه های جسمی، روانشناختی و مرضی را منطبق با اصول ذکر شده در کتابهای مرجع شرح دهند.
۶. انواع پیری و علل آن را منطبق با اصول ذکر شده در کتابهای مرجع شرح دهند.
۷. با طب سالمندی آشنایی یافته و بیماریهای دوران پیری علل و درمان آنها را منطبق با اصول ذکر شده در کتابهای مرجع شرح دهند.
۸. بهداشت دوران یائسگی (تغذیه، بهداشت جنسی، ورزش ..... بهداشت فردی و روانی) و نحوه مشاوره در این زمینه را منطبق با اصول ذکر شده در کتابهای مرجع شرح دهند.
۹. بهداشت یائسگی و اهمیت آن را منطبق با اصول ذکر شده در کتابهای مرجع شرح دهند.
۱۰. سالمندی پویا و مولفه های آن را منطبق با اصول ذکر شده در کتابهای مرجع شرح دهند.

### اهداف اختصاصی بالینی:

- ✓ شرکت در جلسه مشاوره با خانم یائسه
- ✓ راهنمایی خانم های یائسه یا پری منوپوز در مورد تغییرات این دوران و روش های مقابله با آن
- ✓ راهنمایی در خصوص استفاده از روشهای جایگزینی هورمونی در مراکز بهداشتی درمانی
- ✓ انجام حداقل چند مشاوره زیر نظر استاد مربوطه
- ✓ به دلیل غیر فعال بودن مراکز یائسگی در زمان اپیدمی کرونا، دانشجویان به دو گروه تقسیم می شوند. به گروه اول ۱۵ کیس یائسگی (همراه با پاسخ تشریحی) مربوط به زنان یائسه آمریکایی و به گروه دوم ۱۵ کیس یائسگی مربوط به زنان یائسه هندی در زمینه مشاوره و درمان علائم و مشکلات یائسگی از قبیل پوکی استخوان، تیروئید، هورمون درمانی و ... به زبان انگلیسی داده شد و تک تک کیس ها به صورت حضوری ترجمه و در طی ترجمه کیس ها، به اصطلاحات رایج در شرح حال و نحوه شرح حال گیری و نوشتن تشخیص های افتراقی و چگونه رد کردن هر تشخیص و همچنین نحوه انجام مشاوره و درمان و بحث در مورد داروها و عوارض و نحوه تجویز داروها و آزمایشات درخواستی در این دوره و تفسیر آزمایشات و مروری بر مطالب تدریس شده انجام می شود.

## جدول زمانبندی واحد تئوری

**جلسه اول:** سالمندی و نشانه های آن، نظریه های سالمندی (دیدگاه های جسمی، روانشناختی و مرضی انواع پیری و علل آن) (دکتر نصیری)

**جلسه دوم:** نکات کلیدی در طب سالمندی و بیماری های دوران سالمندی علل و درمان آنها و الزامات طب سالمندی (دکتر نصیری)

**جلسه سوم:** سالمندی پویا و مولفه های آن (دکتر نصیری)

**جلسه چهارم:** تغییرات هورمونی جسمی و روانشناختی دوران گذر حوالی یائسگی و مشاوره جهت آماده کردن زن برای یائسگی، تغییرات هورمونی جسمی و روانشناختی دوران آندروپوز (دکتر نصیری)

**جلسه پنجم:** تعریف یائسگی و فیزیولوژی یائسگی تغییرات جسمی و روانشناختی یائسگی (دکتر آقاجانی)

**جلسه ششم:** هورمون درمانی و مشاوره در زمینه هورمون درمانی (دکتر آقاجانی)

**جلسه هفتم:** روش های درمانی و مشاوره در زمینه علائم وازوموتور (دکتر آقاجانی)

**جلسه هشتم:** روش های درمانی و مشاوره در پوکی استخوان (دکتر آقاجانی)

## تعیین جز غیرحضوری درس

بر اساس مقررات آموزشی مصوب امکان عدم برگزاری کلاس حضوری به میزان چهار هفدهم از ساعات دروس نظری وجود دارد  
۱. درس شما به کدام یک از سه شیوه زیر ارائه خواهد شد:

ارائه اطلاعات کلی ضروری در چارچوب این فرم، تبادل تکالیف و سایر تعاملات در کنار برگزاری کامل کلاس ها و فعالیت های حضوری

ارائه اطلاعات کلی ضروری در چارچوب این فرم و ارائه قسمتی از رئوس مطالب به شیوه غیرحضوری در حد مجاز مصوب

ارائه کاملا مجازی درس

عنوان قسمت غیرحضوری	دلیل امکان غیرحضوری بودن	چگونگی پوشش محتوا به شکل غیرحضوری
بعضی از جلسات به شکل آنلاین یا آفلاین با توجه به شرایط	اپیدمی کووید	تبادل تکالیف از طریق سایت نوید

## منابع درسی دانشجویان

• منابع مربوط به آزمون نهایی دانشجویان

۱. آیا کتاب خاصی برای معرفی به دانشجویان به عنوان منبع آزمون در نظر دارید؟  بلی  خیر

صفحات و فصل‌های مشخص شده برای آزمون	مشخصات کتاب شامل عنوان، نویسندگان، مترجمین، انتشارات، سال و نوبت چاپ
یانسگی و مشکلات: ص ۳۶۲-۳۷۲	<p>عنوان: درسنامه پروتکل بالینی مامایی و زنان  نویسندگان: دکتر مولود آقاجانی دلاور، دکتر صدیقه اسماعیل زاده و.....  انتشارات: جامعه نگر  سال: ۱۳۹۹  نوبت چاپ: سوم</p>

۲. در صورتی که در نظر دارید جزوه یا هر نوع محتوای دیگری (مانند محتوای الکترونیکی، فیلم، مجموعه اسلاید و ...) علاوه بر کتاب فوق یا به تنهایی به عنوان منبع درسی به دانشجویان معرفی کنید، مشخصات آن را ذکر کنید.

نوع محتوا*	مشخصات شامل عنوان و مؤلفین/ تهیه‌کنندگان	توضیحات	آماده بودن فایل برای بارگذاری**
برخی از جلسات که بنا به شرایط قادر به تشکیل کلاس‌های حضوری نبوده	اسلایدهای صداگذاری (فایل‌های MP4)	جلساتی که آفلاین برگزار می‌شود فایل‌های MP4 در نوید بارگذاری می‌شود فیلم‌های آموزشی در زمینه بعضی از جلسات که در سایت نوید بارگذاری می‌شود.	فایل‌ها آماده است.

۳. در صورتی که در نظر دارید محتوای دیگری (مانند کتاب، مجموعه اسلاید، جزوه و ...) را به عنوان منبع مطالعه بیشتر به دانشجویان معرفی کنید، مشخصات کامل آن را ذکر کنید. (در سامانه قسمتی جداگانه برای این موارد در نظر گرفته شده است.)

- جدیدترین ویرایش کتب زیر

۱. بیماری‌های زنان نواک

۲. اندوکراینولوژی اسپیروف

۴. Holly L . Tohacker, Cleveland Ohio. Menopause Practice : A clinicians guide . Last edition

۵. Michalski Jacek . Nowak Isabela . Menopause : Vasomotor sympatoms , systematic treatment and self measures ( Aging , Health and financial Altrenative ) . Last edition

## خودآزمون ها

۱. آیا برای درس خودآزمون در نظر گرفته‌اید؟ □ بلی □ خیر

## تکالیف و پروژه‌های دانشجویان

• تکالیف طول ترم

شماره	عنوان تکلیف	شرح تکلیف	مهلت پاسخ دادن دانشجویان	مهلت فیدبک دادن مدرس	هدف از ارائه تکلیف
۱	تکلیف جلسه اول	سالمندی و نشانه های آن را توضیح داده و یکی از نظریه های سالمندی را شرح دهد.	یک هفته	یک هفته بعد از اتمام مهلت ارسال	مرور مطالب مربوطه از منابع مربوطه و استفاده از پایگاههای علمی معتبر بخصوص آیتودیت
۲	تکلیف جلسه دوم	نکات کلیدی در طب سالمندی را ذکر نموده و چند نمونه از بیماری های دوران سالمندی را توضیح دهد.	یک هفته	یک هفته بعد از اتمام مهلت ارسال	مرور مطالب مربوطه از منابع مربوطه و استفاده از پایگاههای علمی معتبر مربوطه
۳	تکلیف جلسه سوم	مؤلفه های سالمندی پویا را فقط نام برده و طبق برنامه ادغام یافته یائسگی موارد مورد نیاز برای سلامتی در دوران سالمندی را ذکر نماید.	یک هفته	یک هفته بعد از اتمام مهلت ارسال	مرور مطالب مربوطه از منابع مربوطه و استفاده از

پایگاههای علمی معتبر مربوطه					
مرور مطالب مربوطه از منابع مربوطه و استفاده از پایگاههای علمی معتبر مربوطه	یک هفته بعد از اتمام مهلت ارسال	یک هفته	یکی از تغییرات هورمونی جسمی و روانشناختی دوران گذر حوالی یائسگی را شرح دهد یکی از تغییرات هورمونی جسمی و روانشناختی دوران آندروپوز را توضیح دهد	تکلیف جلسه چهارم	۴
مرور فصل مربوطه از منبع درسی و درک مفاهیم مربوطه	یک هفته بعد از اتمام مهلت ارسال	یک هفته	برای هر یک از تغییرات جسمی و روانشناختی یائسگی مشاوره مربوط به خانم منوپوز یا پری منوپوز را بنویسید و از طریق سایت ارسال نمایید.	تکلیف جلسه پنجم	۵
مرور مطالب مربوطه از منبع درسی و درک مفاهیم مربوطه	یک هفته بعد از اتمام مهلت ارسال	یک هفته	فایل پی دی اف ارسالی " Dealing with Menopause: 4 Case Studies " را ترجمه و نقد و بررسی نمایید و ارسال نمایید.	تکلیف جلسه ششم	۶
مرور مطالب مربوطه از منبع درسی و درک مفاهیم مربوطه	یک هفته بعد از اتمام مهلت ارسال	یک هفته	یک گزارش از بیماری در حول وحوش یائسگی با خونریزی غیرطبیعی و علائم وازوموتور را بنویسید. تشخیص های افتراقی مطرح کنید و چطور تشخیص ها را rule out کردید و چه مشاوره و درمانی انجام دادید.	تکلیف جلسه هفتم	۷
مرور مطالب مربوطه از منبع درسی و درک مفاهیم مربوطه	یک هفته بعد از اتمام مهلت ارسال	یک هفته	یک گزارش از بیمار پست منوپوز با علائم پوکی استخوان بنویسید. چه بررسی هایی انجام دادید؟ چه توصیه هایی در مورد الگو زندگی، هورمون درمانی نمودید؟ و در نهایت چه درمانی توصیه نمودید	تکلیف جلسه هشتم	۸

## سایر فعالیت های یادگیری

• پروژه پایان ترم

۱. آیا برای درس خود پروژه پایان ترم در نظر گرفته‌اید؟  بلی  خیر

• گفتگو (فورم): با تشکیل یک گروه واتس آپی از دانشجویان کلاس تشکیل می شود گفتگو در زمینه حل تکالیف و رفع اشکالات درسی هر جلسه در فاصله دو جلسه از طریق همان گروه واتس آپی انجام خواهد شد.

روش تدریس مبتنی بر انتقال مستقیم (مانند: ارائه کنفرانس علمی توسط دانشجو، روش تدریس تلفیقی و...)

روش تدریس مبتنی بر تعامل (مانند: روش پرسش و پاسخ، گذاشتن تکالیف در سامانه، روش ایفای نقش، روش بحث گروهی، روش یادگیری مشارکتی، و.....)

روش تدریس مسئله محور (مانند: روش اکتشافی، روش اقدام پژوهی، روش موضوع محور، روش واحد محور، روش پروژه محور و.....)

## ارزشیابی دانشجویان

۱. شیوه ارزشیابی دانشجو (اجزا و بارم بندی مانند پاسخ به تکالیف، آزمون نهایی، خودآزمونها و ...) چگونه است؟ در مورد آزمون نهایی در صورت وجود هم توضیح دهید.

۶۰٪ مربوط به آزمون نهایی در پایان ترم به شکل چند گزینه ای و تشریحی

۳۰٪ مربوط به پاسخ به تکالیف های طول ترم

۱۰٪ مربوط به حضور منظم و فعال و فعالیتهای جانبی