

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



یادگیری و آموزش فرایند بر موثر سالمندی تغییرات

کشوری ماهرخ دکتر

مامایی و پرستاری دانشکده دانشیار

اصفهان پزشکی علوم دانشگاه

جلسه این اهداف



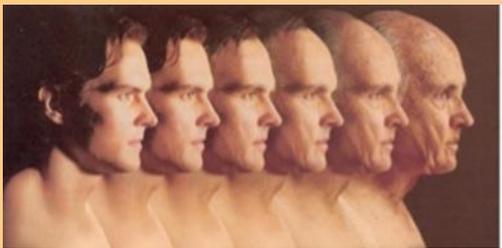
★ با عزیز فراگیران آشنایی

- سالمندی و تعاریف مفاهیم
- یادگیری روند بر موثر سالمندان در فیزیولوژیک تغییرات
- حسی عملکرد در تغییرات
- هومئوستاز
- عصبی سیستم تغییرات
- حافظه پردازش مسیر
- تمرکز و توجه
- سالمندان برای آموزش فواید



سالمندی

- ★ است زنده موجودات تمامی برای **مشترک شناختی زیست فرآیند** یک
- ★ نمود معکوس یا متوقف را آن نمیتوان و شود می شروع **تولد زمان** از
- ★ انداخت تاخیر به را سالمندی فرآیند توان می **صحیح مراقبت** با
- ★ است متفاوت دیگر فرد به فردی از



سالمندی مفهوم

★ دهدمی رخ سن افزایش با که است زندگی طول در تغییرات از الگویی سالمندی چیست؟ سالمندی

توضیح	سن نوع
فرد بدن های سیستم هاواندام عملکرد و جسمی وضعیت	زیستی سن
احساسی و ذهنی های توانایی فرد سازگاری های ظرفیت	شناختی روان سن
سن با مرتبط اجتماعی انتظارات و هانقش	اجتماعی سن
رسمی اسناد در شده ثبت سن	قانونی سن
روزمره های فعالیت انجام توانایی	عملکردی سن

تقویمی دیدگاه از سالمندی تعریف

شودمی تعیین فرد ای شناسنامه سن اساس بر **تقویمی سن**

• **بالتر و سال 65 افراد** کشورها، از بسیاری در

• **بالتر و سال 60 افراد**، توسعه حال در کشورهای در بهداشت، جهانی سازمان تعریف طبق

گروه سنی	محدوده سنی
سالمند جوان	حدود 60 تا 74 سال
سالمند میانسال	حدود 75 تا 84 سال
سالمند کهنسال	معمولاً بالای 85 سال

کشور در مطالعات

های عنوان با مطالعه دو

★ ۱۳۷۸ سالمندان سلامت سیمای

★ ۱۳۹۱ سالمندان سلامت سیمای

مهم نتایج:

- داشتند مشکل رفتن راه در سالمندان از ۴۰٪ حدود
- کردندمی استفاده کمکی وسیله از رفتن راه برای ۳۳٪
- داشتند کمک به نیاز پزشک به مراجعه و غذا پخت خرید، برای ۵۰٪ حدود
- نبودند فردی بهداشت تأمین به قادر کمک بدون ۱۴.۶٪

۱۳۹۱ سالمندان سلامت بیمای

مطالعه نتایج

- ★ داشتند خوابی مشکل ۳۱.۵٪
- ★ داشتند دندان و دهان مشکل ۶.۰٪ حدود
- ★ بودند مدفوع یا ادرار اختیاری بی از نوعی دچار ۱۱٪
- ★ بودند وضعیتی خون فشار افت دارای ۱۹.۸٪
- ★ بودند خوابی کم یا خوابی بی دچار ۴۵٪
- ★ بودند محدودیت دچار متوسط های فعالیت انجام در ۶۴٪

بالمندان باسوادی میزان

بر اساس جنسیت و محل سکونت - سال های ۱۳۹۰ تا ۱۳۹۵

دسته بندی	سال ۱۳۹۰	سال ۱۳۹۵
👩 زنان	۱۸.۵%	۲۷.۱%
👨 مردان	۴۱.۲%	۵۱.۶%
👥 کل جمعیت	۲۵.۶%	۳۵.۵%
🏙 شهری	۵۲.۹%	۶۲.۶%
🏡 روستایی	۳.۲%	۶.۴%

جهت بالینی... مقدمه

★ بودند زیر موارد در عظیمی تغییرات شاهد: ۱۹۰۰ دهه اوایل متولدین

– اقتصادی-اجتماعی شرایط

– بهداشت

– زندگی سبک

– پزشکی های مراقبت

:شد زیر موارد در چشمگیر کاهش به منجر تغییرات این

– نوزادان و میرمرگ

– تنفسی و عفونی های بیماری نرخ



یادگیری روند بر موثر هالمندهان در فیزیولوژیك تغییرات

حسی عملکرد در تفییرات



بینایی

★ مهم عملکردی نقایص

★ پیرچشمی

★ بینایی سیستم تغییرات

★ (**Presbyopia** پیرچشمی) نزدیک بینایی تطبیق در عدسی توانایی کاهش

★ (ساختمان نور تنظیم به نیاز) شبکیه به نور رسیدن میزان و کاهش تاریکی با تطابق فرآیند شدن کند

★ (هارنگ تشخیص توانایی کاهش) عدسی شدن زرد و عدسی شفافیت کاهش

★ : مهم عملکردی نقایص

– پیرچشمی

– گلوکوم

– کاتاراکت



سالمندان به آموزش در بینایی مشکلات با مقابله راهکارهای



- ★ آموزشی های برنامه در **عینک داشتن همراه** برای یادآوری
- ★ آموزش شروع از قبل خود عینک گذاشتن برای زمان دادن
- ★ فهم قابل و واضح زبان کاربرد و **شفاهی های آموزش از استفاده**
- ★ **صوتی نوارهای** از استفاده
- ★ سالمند آموزش هنگام **اضافی روشنایی** از استفاده
- ★ براق کاغذ و خورشید، مستقیم نور، **بزرگ های لامپ از اجتناب**
- ★ راهنماها و چاپی متون در **بنفش های سایه و سبز آبی، های رنگ از نکردن استفاده**



شنوایی حسی های سیستم در تغییرات

★ گوش پیر یا داخلی گوش برگشت قابل غیر تغییرات دلیل به شنوایی کاهش

presbycusis

– بالاتر و سال 65 جمعیت درصد 25 – 40

– ، و ، سال 75 از بالاتر افراد درصد 40 – 66

– سال 85 بالای افراد درصد 80 – 90 از بیش

– هستند شنوایی کم دچار

★ نیستند مکالمات پیگیری به قادر غالباً سالمند افراد

★ دهد می نامناسبی های پاسخ ها صحبت برابر در سالمند فرد

شنوایی

سالمندان در شنوایی سیستم تغییرات

- میانی گوش های استخوانچه پذیری انعطاف کاهش
- گوش پرده ارتجاعی خاصیت کاهش
- داخلی گوش آتروفی
- صداها شناسایی و تشخیص در ناتوانی و پیرگوشی
- بالا فرکانس صداها شنیدن توانایی کاهش



حالمندان به آموزش در جنوایی مشکلات با مقابله راهکارهای

- ★ زن مراقبان و دهندگان آموزش در ویژه به صداها فرکانس کاهش
- ★ کردن صحبت شمرده و واضح
- ★ صدا بردن بالا از اجتناب
- ★ کلمات واضح تلفظ و بیمار روی روبه گرفتن قرار
- ★ خوانی لب تسهیل منظوره مدت تمام در هالب و دهان صورت، بودن رؤیت قابل
- ★ سالن در شلوغی هیا هو یا پچ، پچ زمینه، پس های موسیقی مانند غیر ضروری محیطی صداهای حذف



هومئوستاز

شیمیایی و فیزیکی شرایط داشتن نَگه ثابت و بدن داخلی محیط پایداری حفظ

است همراه زیر موارد با سالمندی

★ هومئوستاز در اختلال

- مختلف های چالش به پاسخ در بدن توانایی کاهش معنای به

★ هموستاتیک مکانیسم چندین در نارسایی

– محیط دمای کاهش با مواجهه در (بدن دمای افت) هیپوترمی خطر افزایش

– محیط دمای افزایش با مواجهه در گرمزدگی و هایپرترمی خطر افزایش



هوستاز

شیمیایی و فیزیکی شرایط داشتن نگه ثابت و بدن داخلی محیط بایرداری حفظ

زیر شرایط با مواجهه هنگام ویژه به است، همراه هموستاز در اختلال با سالمندی

★ (عمودی قامت) **ایستاده وضعیت**

★ **غذا خوردن**

★ بدن مایعات های چالش یا **خون حجم کاهش**

★ سدیم سطح **کاهش یا افزایش**

★ گلوکز سطح **کاهش یا افزایش**

★ **مثانه خروجی انسداد یا مثانه شدن پر**

★ **جسمی های ضربه یا شدید های سوختگی**

★ **ورزش انجام یا تخت در مطلق استراحت**

عصبی سیستم تغییرات

★ شودمی مشاهده عصبی سیستم در زیر تغییرات مسن، افراد در

تعاادل:

- حسی های نشانه دادن دست از دلیل به وضعیت کنترول کاهش
- شودمی سالمندان در خوردن زمین خطر افزایش باعث موضوع این

سر دوران و سر گیجه:

- شودمی سر گیجه به منجر حسی های ورودی کاهش

سنکوپ:

- هوشیاری موقت دادن دست از

وضعیتی خون فشار افت:

بدن دمای حد از بیش افزایش: **هایپر ترمی**

بدن دمای حد از بیش کاهش: **هیپو ترمی**

هستند خواب اختلالات دچار سال ۶۵ بالای افراد ۵۰٪ از بیش: خواب اختلالات یا تغییرات

ذهنی عملکرد



★ گیردمی قرار سن تأثیر تحت بدن دیگر عملکردهای از خیلی مثل نیز ذهنی عملکرد

★ خردمندی، اطلاعات، پردازش گیری، تصمیم حافظه، مثل شناختی های فعالیت تمام مسئول مغز

شوندمی تغییرات دچار سن افزایش با که است یادگیری و

★ «افت» یا «شناختی سالخوردگی» فوق های حوزه در را سن با مرتبط طبیعی ذهنی تغییرات

نامندمی «سالمندی از ناشی طبیعی شناختی

عصبی بیستم عملکردی های توانایی در تغییرات

شناخت

- .کنندمی حفظ را خود شناختی توانایی فیزیولوژیکی، تغییرات وجود با، سالم سالمند افراد
- وظیفه یک از بیش بر همزمان تمرکز توانایی کاهش
- اطلاعات پردازش در واکنش سرعت کاهش
- :جدید اطلاعات پردازش و یادگیری برای نیاز مورد زمان افزایش
- .یابدمی کاهش سن افزایش با اطلاعات پردازش سرعت
- .است کمتر جوانی به نسبت سالگی ۸۰ تا ۷۰ در طبیعتاً و شودمی شروع بلوغ اوایل در کاهش این

22 "زبان نوک" پدیده یا هاواژه یافتن در مشکل اطلاعات، بازیابی سرعت کاهش

حافظه

◇ باشدمی اطلاعات یادآوری و ذخیره بندی، طبقه دریافت، توانمندی شامل: حافظه تعریف

◇ (حافظه پردازش) حافظه بازیابی و گیری شکل مراحل

Encoding رمزگذاری

Storage یادسپاری یا اندوزش

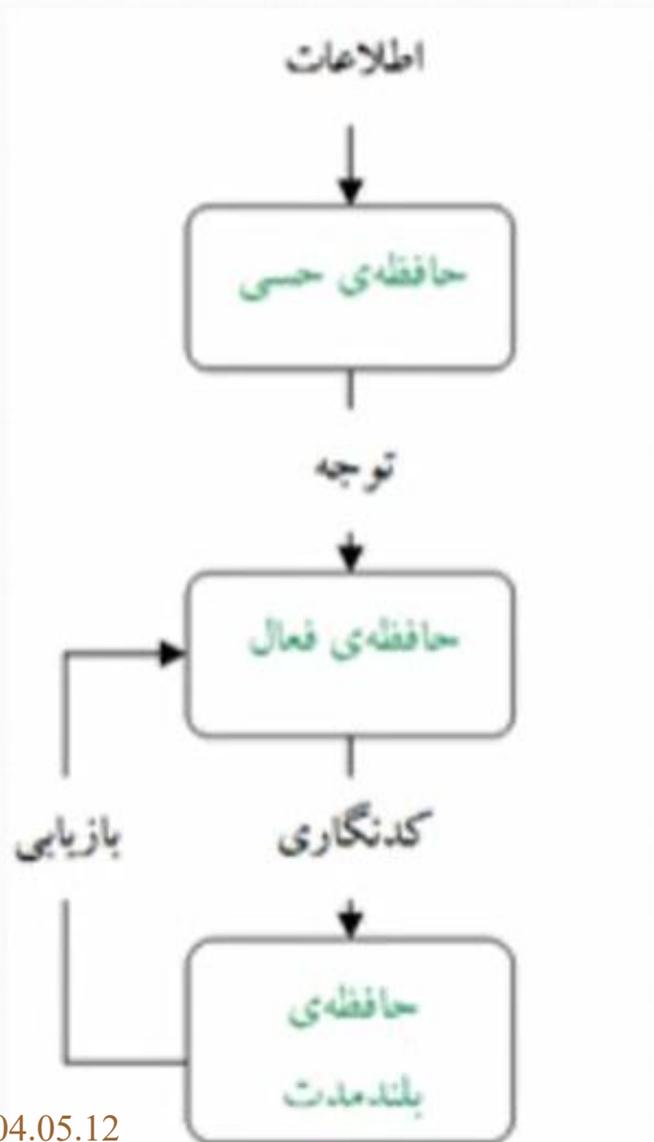
Recall بازیابی یا یادآوری

و نماید ثبت و رمزگذاری خودی حافظه در را اطلاعات تا دارد **بیشتری حمایت و فرصت به نیاز** سالمند

دارد تمرکز و توجه و زمان به نیاز پروسه این



انواع حافظه





حافظه پردازش مسیر

حافظه در بازیابی تا دریافت زمان از مسیر اطلاعات

- ★ ، (لامسه و چشایی بویایی، شنوایی، بینایی)، **گانه پنج حواس طریق از اطلاعات دریافت 1.**
- ★ محدودی ماندگاری و ظرفیت حافظه این .شوندگی ذخیره حسی حافظه در موقت طور به دریافتی اطلاعات **:حسی حافظه 2.**مانندگی باقی (ثانیه یک از کمتر معمولاً) کوتاهی مدت برای آن در اطلاعات و دارد

بلندمدت و مدت کوتاه های حافظه در سازی ذخیره و رمزگذاری

- ★ ظرفیت نیز حافظه این .شوندگی منتقل مدت کوتاه حافظه به شود، می توجه آنها به که اطلاعاتی **:مدت کوتاه حافظه 3.**شوندگی نگهداری (ثانیه ۳۰ تا ۲۰ حدود) کوتاهی مدت برای آن در اطلاعات و دارد محدودی
- ★ **:بلندمدت حافظه 4.**
- ★ منتقل بلندمدت حافظه به کنند، می پیدا اهمیت مختلف دلایل به یا شوندگی مرور و تکرار مدت کوتاه حافظه در که اطلاعاتی شوندگی ذخیره طولانی مدت برای آن در اطلاعات و دارد نامحدود ظرفیت حافظه این .شوندگی
- ★ **:اطلاعات بازیابی 5.**
- ★ شوندگی منتقل آگاهی یا مدت کوتاه حافظه به و شوندگی بازیابی نیاز صورت در بلندمدت حافظه در شده ذخیره اطلاعات



حافظه پردازش مسیبر



★ **مهم نکات**

★ **توجه**

★ است توجه به نیاز، شوند منتقل مدت کوتاه حافظه به حسی حافظه از اطلاعات اینکه برای

★ **تکرار**

★ کندمی کمک بلندمدت حافظه به انتقال و مدت کوتاه حافظه در آنها تثبیت به اطلاعات مرور و تکرار

★ **کدگذاری**

★ کندمی کمک اطلاعات رمزگذاری به، مغز در سازی ذخیره قابل فرمی به اطلاعات تبدیل

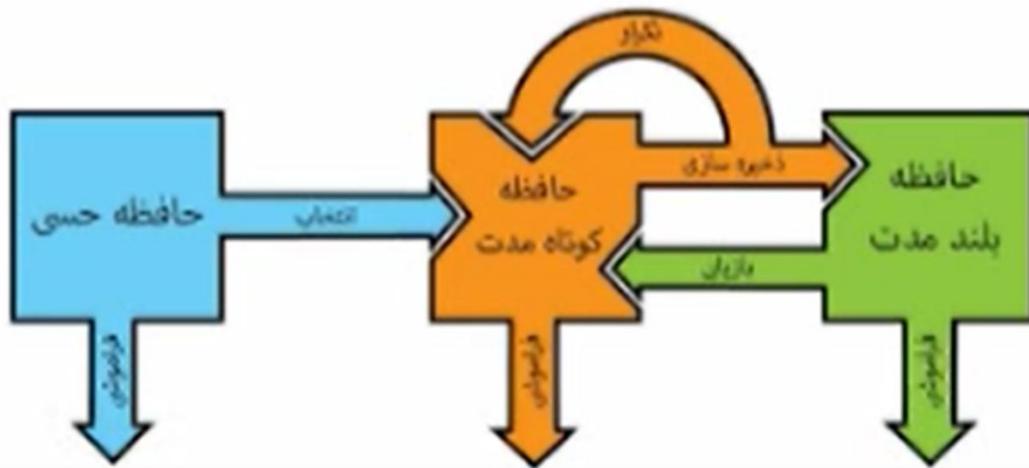
★ **ارتباط**

★ کندمی کمک بهتر یادآوری به، قبلی اطلاعات و جدید اطلاعات بین ارتباط ایجاد

★ **سازماندهی**

★ کندمی کمک آنها بهتر بازیابی و پردازش به، اطلاعات بندی دسته و سازماندهی

(Sensory Memory) حسی حافظه



★ است اطلاعات پردازش مرحله نخستین

★ (0/5) شوندمی ذخیره کوتاهی بسیار زمان مدت برای محیط از حسی اطلاعات مرحله، این در

• (شنیداری اطلاعات برای ثانیه 3-4 و دیداری اطلاعات برای ثانیه

★ داده انتقال مدت کوتاه حافظه یعنی بعدی مرحله به اطلاعات کنیم، توجه حسی خاطرات به اگر

شوندمی

Short-Term Memory)) مدت کوتاه حافظه

- ★ انداخته اتفاق نزدیک گذشته در که اطلاعاتی سپردن خاطر به توانایی یعنی
- ★ دارد یادگیری با نزدیکی ارتباط حافظه این
- ★ شود جدید اطلاعات ثبت و یادگیری در مشکل به منجر و باشد جدی تواندمی حافظه این نقص



★ شود می انجام گذاری رمز مرحله این در

Working Memory)) فعال حافظه

★ آن بارزی مشخصه و است آن دستکاری و ذهن در اطلاعات موقت نگهداری توانایی حافظه، نوع این از منظور است کم گنجایش

★ گیری شماره سپس و تلفن شماره یک کردن حفظ: مثال عنوان به

★ دارد تأثیر زبان پردازش و مسئله حل توانایی گیری، تصمیم مثل شناختی دیگر های مهارت در فعال ی حافظه

★ است پویا سیستم یک و توجه عنصر ی اضافه به است مدت کوتاه حافظه از تلفیقی واقع در فعال ی حافظه

★ کندمی پیدا اختلال سالمندی دوران در حافظه این



مدت کوتاه و فعال حافظه بر بالندگی اثرات مقایسه

★ **کاهش** این یابد، می کاهش سن با همراه مدت کوتاه و کاری حافظه های اندازه تمام که حالی در
است مدت کوتاه حافظه از بیشتر کاری حافظه در

★ است پردازش و اندوزش نیازمند که تکالیفی در بیشتر سالمندان رسد می نظر به اساس، این بر
بیند می بیشتری آسیب هستند، اندوزش نیازمند صرفاً که تکالیفی با مقایسه در ،



رویدادی حافظه (Episodic Memory)



- ★ اندافتاده اتفاق مشخصی های مکان و زمان در که است وقایعی از فردی تجارب سپردن خاطربه توانایی رویدادی حافظه
- ★ شنا دریا در یا دیدیم برف که باری اولین یادآوری یا «کردی؟ کارچه دیشب» مانند سوالاتی به پاسخ برای حافظه این از کنیم می استفاده کردیم
- ★ شوندمی آورده یاد به ترحاح، مهم اتفاقات خصوص به خاطرات،
- ★ شوندمی اختلال دچار سالمندی دوران در حافظه نوع این
- ★ شوند فراموشی دچار اخیر وقایع مورد در ویژه به سالمندان شود باعث است ممکن اپیزودیک ی حافظه کاهش
- ★ کلیدی نکات
- ★ شوندمی مربوط شخصی تجربیات به که است بلندمدت حافظه از بخشی رویدادی حافظه
- ★ حفظ بهتر است ممکن ترقدیمی خاطرات که حالی در، یابدمی کاهش اخیر وقایع جزئیات یادآوری توانایی سن، افزایش با شوند

ای رویه حافظه (Procedural Memory)

- ★ نوشتن سواری، دوچرخه رانندگی، مانند، اندیشه کسب زمان طول در که است جسمی و ذهنی های توانایی شامل ای رویه حافظه کلید صفحه با کردن تایپ و ،
- ★ کندمی عمل آگاهانه تفکر بدون و خود کار صورت به معمولاً حافظه نوع این
- ★ .گیردنی قرار سن افزایش تأثیر تحت ای رویه حافظه
- ★ برای بیشتری تمرین و زمان نیازمند جدید های فعالیت یادگیری اما ، کندمی تغییر قبلی شده آموخته های فعالیت انجام توانایی است ای رویه حافظه در ثبت
- کلیدی نکات
- ★ .هاست عادت و هامهارت به مربوط که است بلندمدت حافظه از بخشی ای رویه حافظه
- ★ .شودمی افت دچار کمتر سن افزایش با حافظه نوع این ، فعال یا رویدادی حافظه برخلاف
- ★ .شوندمی حفظ قدیمی های مهارت اما باشد، دشوارتر است ممکن سالمندی در جدید های مهارت یادگیری

بلندمدت حافظه (Long-Term Memory)

- ★ شودمی ذخیره بلندمدت حافظه در **ایم کرده تجربه و ایم داده انجام دانیم، می آنچه هر**
- ★ **گیردنی قرار سالمندی تأثیر تحت حافظه نوع این**
- ★ **برای اما ندارند، مشکلی اندآموخته قبلاً که خاطراتی و اطلاعات یادآوری در سالمند افراد دارند نیاز بیشتری زمان ها آن یادآوری**

کلیدی نکات

- ★ **است گذشته خاطرات و تجربیات دانش، شامل بلندمدت حافظه**
- ★ **شودمی اختلال دچار کمتر سن افزایش با بلندمدت حافظه رویدادی، یا فعال حافظه برخلاف**
- ★ **شوندمی حفظ معمولاً اطلاعات خود اما، یابد کاهش است ممکن اطلاعات بازیابی سرعت**

زمانی جهت اجاس بر حافظه بندی تقسیم

- ★ برای ریزی برنامه نوعی (شود انجام باید آینده در که هایی فعالیت سپردن خاطر به توانایی :نگر آینده حافظه 1. (نزدیک آینده).
- ★ فراموش دارد انجامشان قصد که را کارهایی سالمند فرد شود باعث و شود اختلال دچار است ممکن سالمندی در کند
- ★ است گذشته به مربوط که موضوعاتی یادآوری به کمک :نگر گذشته حافظه 2.

نوع حافظه	تعریف	نکات مرتبط با سالمندی
حافظه آینده نگر	توانایی به خاطر سپردن فعالیت هایی که در آینده باید انجام شود	در سالمندی دچار اختلال می شود و باعث فراموشی برنامه های آینده می گردد
حافظه گذشته نگر	کمک به یادآوری موضوعاتی که مربوط به گذشته است	معمولاً کمتر تحت تأثیر سالمندی قرار می گیرد

تمرکز و توجه

★ تعریف:

را موضوع آن با مرتبط اطلاعات بتوان تا خاص موضوع روی کردن فوکوس و تمرکز توانایی کرد پردازش.

تمرکز و توجه انواع

تعریف	نوع توجه
توانایی تمرکز بر یک موضوع خاص با وجود محرک‌های مزاحم و حواس‌پرت‌کن	توجه انتخابی
توانایی مدیریت هم‌زمان چند فعالیت مختلف	توجه تقسیم‌شده
توانایی حفظ تمرکز روی یک موضوع در مدت زمان مشخص	توجه پایدار

تمرکز و توجه بر سن تأثیر

★ سن افزایش با شناختی تغییرات

★ شوندمی کمتر سن افزایش با شده تقسیم توجه و انتخابی توجه

★ کندنمی توجهی قابل تغییر پایدار توجه

★ عملی نتیجه

★ شوندمی پرتی حواس دچار بیشتر بینایی، و زیاد های محرک با یا صدا و سر پر شلوغ، های محیط در سالمند افراد

★ شودمی دشوارتر برایشان دیگر موضوع به موضوع یک از توجه تغییر یا زمان هم وظیفه چند انجام

زبانی‌های توانایی

تعریف

★ نوشتن و گفتار تولید کلام، درک توانایی

★ زبانی‌های توانایی بر سن تأثیر

جنبه زبانی	تغییرات با افزایش سن
ذخیره واژگان و خواندن	تغییر قابل توجهی ندارد
درک گفتار دیگران	کاهش می‌یابد، به ویژه در سالمندانی با مشکلات شنوایی
تولید کلام	دچار اختلال می‌شود؛ مکث‌های طولانی، کندی در یافتن واژه‌ها
توانایی نام‌بردن	پس از ۷۰ سالگی کاهش می‌یابد؛ فراموشی اسامی آشنا رایج است



Executive function (اجرایی عملکرد)

★ انعطاف انتزاعی، تفکر مسئله، حل سازماندهی، ریزی، برنامه: مانند هایی فعالیت مدیریت در ذهن توانایی به اجرایی عملکرد ◊ هاتوانایی این با. مرتبط رفتارهای و ذهنی، پذیری

★ اجرائی عملکرد کلیدی های نقش ◊

- پیچیده مسائل حل
- هافعالیت ریزی برنامه
- اطلاعات سازماندهی
- انتزاعی تفکر
- جدید شرایط با تطبیق
- گیری تصمیم و استدلال
- مناسب اجتماعی رفتار

★ مهم نکته:

— یابدمی کاهش سالگی، ۷۰ از پس ویژه به سن، افزایش با اجرایی عملکرد

◻ کریستالیزه هوش

تعریف:

- ★ ودانش ها، توانایی ها، مهارت: مانند، گرفته یاد زمان طول در فرد که است چیزهایی تمام شامل کریستالیزه هوش
- ★ با و است یادگیری و تمرین تجربه، به وابسته چون شود، می بهتر حتی یا ماندمی ثابت سن افزایش با: هاویژگی
شودمی بیشتر فرد دانش و هامهارت سن، افزایش
- ★ کندمی هدایت خردمندی سمت به را فرد هوش نوع این رشد
- ★ **سالمندان برای مزایا**
- ★ دانش تفکر، به نیاز که پیچیده مسائل در بهتر عملکرد پردازش، سرعت مثل هایی حوزه در توانایی کاهش جبران
کنندمی عمل بهتر جوانان از هازمینه برخی در دارند تجربه و

سالمندان برای آموزش فواید

- ★ انزوا از و باشند داشته بودن مفید احساس سالمندان کندی کمک → **بازنشستگی دوران در ماندن باقی کارا و فعال ۱.**
بمانند دور
- ★ شودمی ارزشمندی حس تقویت باعث جدید های مهارت یادگیری → **نفس عزت و نفس به اعتماد افزایش ۲.**
- ★ بیشتر تعامل برای ای بهانه تواندمی آموزش → **اجتماعی روابط تقویت و اجتماعی های فعالیت در مشارکت افزایش ۳.**
باشد دیگران با
- ★ دارند تجربه و خرد انتقال در مهمی نقش سالمندان → **هانسل سایر و همسالان با خود دانش و تجارب انتقال ۴.**
- ★ نزدیکی باعث جدید مفاهیم و فناوری با آشنایی → **سالمندان دانش نمودن روزآمد با نسلی بین شکاف کاهش ۵.**
شودمی ترجوان های نسل با بیشتر
- ★ کند تقویت را سالمندان اجتماعی جایگاه تواندمی آموزش → **سالمندان منزلت و کرامت ارتقای و حفظ ۶.**
- ★ شودمی روان سلامت و نشاط رضایت، افزایش باعث مداوم یادگیری → **زندگی کیفیت ارتقای ۷.**



شما توجه بذل از تشکر با

