مبحث بی اختیاری ادراری

راهنمای اداره کلاس:

**تعداد جلسات:** یک جلسه

**مدت دوره:** 40 دقیقه

**تعداد فراگیران:** حداقل 10 نفر

**چیدمان کلاس:** نیم دایره

**منابع آموزش:** جلد سوم کتاب راهنمای بهبود شیوه زندگی سالم، صفحات 51 الی 61

**اجرای جلسه آموزشی:** ابتدا ضمن احترام و خیر مقدم، فرم شناسنامه کلاس تکمیل گردد. سپس پیش آزمون با سوالات زیر آغاز شود.

**سؤالات پیش و پس آزمون ( همراه با کلید)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ردیف** | **سؤال** | **بله** | **خیر** |
| 1 | آیا به هنگام عطسه یا سرفه ریخته شدن چند قطره ادرار طبیعی است؟ |  | **🗸** |
| 2 | آیا مصرف نکردن مایعات بعد از ساعت 8 شب، برای کمک به کنترل بی اختیاری ادرار نوع یک (همراه با عطسه و سرفه و ...) کمک می کند؟ | **🗸** |  |
| 3 | آیا نوشیدن آب، برای سلامتی کلیه های سالمندان مبتلا به بی اختیاری ادرار مضر است؟ |  | **🗸** |
| 4 | اگر انتهای ادرار بصورت قطره قطره باشد، می بایست به پزشک مراجعه کرد؟ | **🗸** |  |
| 5 | آیا در صورت وجود احساس ناگهانی و شدید برای ادرار کردن باید به پزشک مراجعه کرد؟ | **🗸** |  |

سپس بر اساس اهداف رفتاری زیر (نمونه ای از طرح درس) جلسه آموزش را مدیریت و پس از آن طبق سؤالات بالا پس آزمون را برگزار کنید و نتایج آن را در فرم شناسنامه کلاس وارد کنید.

**طراحی تدریس:**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ردیف** | **اهداف رفتاری** | **زمان** | **حیطه آموزش** | **ابزار کمک آموزشی** | **روش آموزش** | **روش ارزشیابی** |
| 1 | دو مورد از تغييرات طبيعي در دفع ادرار بر اثر افزايش سن كه احتمال بروز بيماري هاي ادراري را بيشتر مي كند نام برده و مختصرا شرح دهند. | 4 دقیقه | شناختی | عکس - پاورپوینت | پرسش و پاسخ | شفاهی |
| 2 | دو مورد از علائم بي اختياري ادرار را نام ببرند.  | 2 دقیقه | شناختی | عکس - پاورپوینت | پرسش و پاسخ | شفاهی |
| 3 | چهار علت ايجاد كننده بي اختياري ادراري را نام ببرند.  | 3 دقیقه | شناختی | عکس - پاورپوینت | پرسش و پاسخ | شفاهی |
| 4 | سه اقدام كلي براي رفع مشكل بي اختياري ادرار را نام ببرند.  | 3 دقیقه | شناختی | عکس - پاورپوینت | پرسش و پاسخ | شفاهی |
| 5 | سه حالت مشكل بي اختياري ادرار را ليست نموده و هر يك را مختصرا توضيح دهند.  | 5 دقیقه | شناختی | عکس - پاورپوینت | پرسش و پاسخ | شفاهی |
| 6 | سه توصيه براي سالمنداني كه دچار بي اختياري ادرار به دنبال سرفه و عطسه (نوع اول ) هستند، را ارايه دهند. | 3 دقیقه | شناختی | عکس - پاورپوینت | پرسش و پاسخ | شفاهی |
| 7 | پنج توصيه براي سالمنداني كه دچار بي اختياري ادرار پس از احساس ناگهاني و شديد دفع آن هستند (نوع دوم)، را ارايه دهند. | 5 دقیقه | شناختی | عکس - پاورپوینت | پرسش و پاسخ | شفاهی |
| 8 | سه توصيه براي سالمنداني كه مثانه آنها خيلي پر است و ادرار قطره قطره مي ريزد (نوع سوم)، را ارايه دهند. | 3 دقیقه | شناختی | عکس - پاورپوینت | پرسش و پاسخ | شفاهی |
| 9 | چگونگی تقویت مثانه و عضلات لگن را شرح دهند | 5 دقیقه | شناختی | عکس - پاورپوینت | پرسش و پاسخ | شفاهی |
| 10 | پنج علامت ادراري که نياز به مراجعه به پزشك دارد را ليست نمايند. | 4 دقیقه | شناختی | عکس - پاورپوینت | پرسش و پاسخ | شفاهی |
| 11 | دو مورد از اقدامات مفید در پیشگیری از سرطان پروستات را شرح دهند | 3 دقیقه | شناختی | عکس - پاورپوینت | پرسش و پاسخ | شفاهی |