

مروری بر بهداشت سالمندان

مؤلفین:

دکتر محبت محسنی

سمیه علیزاده

ویکتوریا مؤمن آبادی

وحیدرضا برهانی نژاد

عنوان و نام پدیدآور	مروری بر بهداشت سالمندی / مولفین محبت محسنی... [و دیگران]
مشخصات نشر	کرمان : ایستا، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری	۴۱۴ ص.
شابک	978-600-7080-04-7
وضعیت فهرست نویسی	قیفا
یادداشت	مولفین محبت محسنی، سمیه علیزاده، ویکتوریا مؤمن آبادی، وحیدرضا برهانی نژاد.
یادداشت	کتابنامه.
موضوع	سالمندان - بهداشت
موضوع	دوران پیری
شناسه افزوده	محسنی، محبت، ۱۳۴۶ -
رده بندی کنگره	۱۳۹۳ ۴۸/۸۵۶۴RA
رده بندی دیویی	۰۴۳۸/۶۱۳
شماره کتابشناسی ملی	۳۶۷۰۲۱۵

چاپ این کتاب در شورای تألیف و ترجمه دانشگاه علوم پزشکی کرمان مورخ ۹۳/۴/۲۹ به تصویب رسیده و به سفارش مؤلف، مترجم و دانشگاه انجام شده است. و کلیه حقوق مادی و معنوی آن به سرمایه گذاران تعلق دارد.

مروری بر بهداشت سالمندان

مؤلفین: دکتر محبت محسنی، سمیه علیزاده، ویکتوریا مؤمن آبادی، وحیدرضا برهانی نژاد

چاپ اول: ۱۳۹۴

ناشر: انتشارات ایستا

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۱۵۰۰۰ ریال

چاپ و صحافی: فرهنگ

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۰۸۰-۰۴-۷

کرمان: خیابان استقلال، روبروی بیمارستان سیدالشهدا کتابفروشی پایپروس

دورنگار: ۰۳۴۳۳۴۶۱۰۶۸

تمامی حقوق مادی و معنوی این اثر برای کلیه مؤلفین یکسان می باشد.

عشق به سالمندان و یاری افرادی را که با ایشان و برای ایشان کار می‌کنند ما را بر آن داشت تا کتاب "مروری بر بهداشت سالمندان" را تألیف نماییم. بی‌شک انتشار این کتاب فراهم نمی‌شد مگر به همت دوستانی که ما را در این مسیر یاری نمودند. از زحمات معاونت محترم تحقیقات و فناوری، جناب آقای دکتر پرداختی، دکتر سید امین آیت اللهی موسوی، دبیر محترم شورای انتشارات دانشگاه علوم پزشکی کرمان سرکار خانم فرانک فکرت کمال تشکر را داریم. همچنین لازم بذکر است که ایده اصلی نگارش این کتاب حاصل زحمات عزیزان جوانی است که گروه مولفین را تشکیل می‌دهند، از تلاش های آنها سپاسگزاری می‌گردد. از همکاری مؤسسه انتشاراتی ایستا که در ویرایش و چاپ این کتاب ما را یاری نمودند نیز تشکر می‌گردد.

دکتر محبت محسنی

دکترای تخصصی بهداشت عمومی و ارتقاء سلامت

مؤلفین:

خانم دکتر محبت محسنی، استادیار بهداشت عمومی و ارتقاء سلامت، دانشگاه علوم پزشکی کرمان.

خانم سمیه علیزاده دانشجوی دکترای آموزش بهداشت و ارتقاء سلامت، دانشگاه علوم پزشکی یزد.

خانم ویکتوریا مؤمن‌آبادی دانشجوی دکترای آموزش بهداشت و ارتقاء سلامت، دانشگاه علوم پزشکی شیراز.

آقای وحیدرضا برهانی‌نژاد، دانشجوی دکترای سالمندشناسی، دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی تهران.

فهرست مطالب

فصل اول: کلیات

- ۱۱ مقدمه
- ۱۳ - سالمندی چیست؟
- ۱۳ - تعریف سالمندی
- ۲۷ - جمعیت‌شناسی و تغییرات هرم سنی در ایران و جهان

فصل دوم: تغییرات فیزیولوژیک و آناتومیک در سالمندان

- ۴۱ - دستگاه پوششی
- ۴۵ - ایمنی
- ۴۹ - عضلانی
- ۵۵ - ادراری
- ۶۰ - غدد درون ریز
- ۶۵ - قلبی و عروقی
- ۷۳ - گوارش
- ۷۸ - استخوانی
- ۸۰ - تولید مثل
- ۸۵ - حواس

فصل سوم: اپیدمیولوژی بیماریها و مشکلات شایع دوران سالمندی

- ۹۵ - بیماری های قلبی و عروقی
- ۱۰۶ - بیماری های عفونی
- ۱۱۵ - اختلالات ادراری
- ۱۲۳ - بیماری های گوارشی
- ۱۲۷ - بیماری های ریوی

- بیماری های مفصلی و استخوانی ۱۳۱
- سایر مشکلات شایع در سالمندان ۱۴۱
- سرگیجه ۱۴۱
- زمین خوردن ۱۴۴
- دیابت ۱۴۸
- سرطان ۱۵۶

فصل چهارم: تغذیه در دوران سالمندی

- تغذیه سالمندان ۱۶۵
- اهمیت تغذیه در دوران سالمندی ۱۶۹
- عوامل خطر تغذیه ای سالمندان ۱۷۰
- برخی از عوامل خطر که بطور مستقیم یا غیرمستقیم در بروز مشکلات تغذیه ای افراد مسن ۱۷۲
- نیازهای غذایی سالمندان ۱۷۴
- گروه های اصلی مواد غذایی در سالمندان ۱۹۶
- اصول برنامه ریزی غذایی در سالمندان ۱۹۸
- توصیه های مهم تغذیه ای برای سالمندان ۲۰۰

فصل پنجم: بهداشت روان در دوران سالمندی و مشکلات روحی و روانی این دوران

- تغییرات عملکردی و شناختی مغز در دوران سالمندی ۲۰۶
- تغییرات شخصیت و هیجانات سالمندان ۲۱۰
- تقسیم بندی اختلالات حافظه و شناخت در سالمند ۲۱۱
- مشکلات خواب سالمند ۲۳۴
- مکانیزم های دفاعی سالمندان ۲۳۹

فصل ششم: آموزش بهداشت و ارتقاء سلامت در دوران سالمندی

- برنامه‌ریزی برای آموزش بهداشت سالمندان ۲۴۸
- روش‌های اجرای برنامه‌های آموزش بهداشت برای سالمندان ۲۵۰
- اهمیت آموزش بهداشت و ارتقاء سلامت در دوران سالمندی ۲۵۲
- مدل‌های ارائه خدمات بهداشتی به سالمندان ۲۵۵
- آموزش بهداشت جسمانی و روانی دوران سالمندی ۲۵۸
- حوادث خانگی ۲۷۷

فصل هفتم: جامعه‌شناسی و مسائل اجتماعی سالمندان

- مفاهیم و نظریه‌های اجتماعی - روانشناختی در حوزه‌ی جامعه‌شناسی سالمندان ۲۹۵
- انواع ارتباطات در حوزه‌ی سالمندی ۳۰۱
- اشتغال و بازنشستگی سالمندان ۳۰۵
- وضعیت معیشتی سالمندان ۳۰۸
- دیدگاه‌های مختلف درباره‌ی رفاه ۳۱۰
- شرایط بازنشستگی در ایران ۳۱۵

فصل هشتم: مبانی مراقبت اساسی و پایه در دوران سالمندی

- قواعد کلی پیشگیری از بیماریها در سالمندان ۳۲۱
- انواع مراقبت و خدمات درمانی برای سالمندان ۳۲۴
- خودمراقبتی و سواد سلامت در سالمندان ۳۳۱
- اصول اخلاقی در ارائه خدمات به سالمندان ۳۴۳

فصل نهم: ارزیابی جامع و خدمات توانبخشی سالمندان

- سالمندان آسیب‌پذیر ۳۵۴
- ارزیابی جامع سلامت سالمندان ۳۵۷

- خدمات توانبخشی برای سالمندان ۳۶۲
- ابزارهای ارزیابی جامع سالمندان ۳۷۶
- ایندکس ۳۹۵
- منابع ۴۰۱

www.ketab.ir

سخن نویسندگان

در سالهای اخیر در پی پیشرفت بهداشت، ارائه‌ی مراقبت‌های پیشگرا، و کنترل بیماری‌های واگیر، طول عمر انسان افزایش یافته است. در نتیجه تعداد سالمندان در کشورهای پیشرفته و در حال پیشرفت رو به ازدیاد می باشد.

افزایش روزافزون جمعیت سالمندان و بالا رفتن امید به زندگی با مشکلات فراوانی همراه بوده و نیازمند تمهیدات و پیش‌بینی‌هایی در سیاستگذاری‌های بهداشت و درمان می باشد. یکی از این تمهیدات آشنایی با سالمندان و مراقبت‌های مورد نیاز آنها می باشد.

سالمندان در معرض بروز علائم غیرمعمول بیماری و همچنین خطر چند دارویی قرار دارند زیرا همزمان از چندین بیماری که بعضی از آنها مزمن می باشند رنج می برند. طب سالمندی در واقع یک علم بین رشته ایست که باید به همه‌ی مسائل مراقبتی، جسمی و روانی شایع در دوران سالمندی بپردازد.

لذا به دلایلی که ذکر شد این کتاب چکیده ایست از اطلاعات جامع که بر اساس سرفصل درس سلامت سالمندان، برای دانشجویان پزشکی و پیراپزشکی نگارش یافته است تا بدینوسیله هم به اساتید، دانشجویان و سایر علاقمندانی که نیاز به مطالعه‌ی این مباحث دارند، و هم به ارتقاء سطح بهداشت سالمندان عزیز کشورمان کمک نماید. امید است این هدیه مقبول افتد.

مؤلفین این کتاب از پیشنهادات و انتقادات صاحب‌نظران و اهل فن جهت رفع نقایص و ارتقاء کیفیت این مجموعه به گرمی استقبال می نمایند.

مؤلفین

آبان ۱۳۹۳