

بسم الله الرحمن الرحيم

مجموعه ی آموزشی داوطلبان سلامت محلات

کتاب سوم □ سلامت خانواده



شیوه زندگی سالم در میانسالان

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

معاونت بهداشت

مرکز مدیریت شبکه

واحد مشارکت جامعه

دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس

اداره سلامت میانسالان

با همکاری : دانشگاه های علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران و اراک

عنوان پدید آور: شیوه زندگی سالم در میانسالان/ گروه مولفان، تهیه شده در: وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس- اداره سلامت میانسالان، مرکز مدیریت شبکه- واحد مشارکت جامعه، با همکاری دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران و اراک
مشخصات نشر: تهران؛ شهر یاس ۱۳۹۵
مشخصات ظاهری: ۹۲ ص، مصور رنگی، جدول
فروست: مجموعه آموزشی داوطلبان سلامت محلات، کتاب سوم، سلامت خانواده ۸
شابک: ۲-۰۰-۸۳۳۷-۶۰۰-۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی: فیپا
یادداشت: کتاب نامه

موضوع: میانسالان- سلامتی و بهداشت
موضوع: Health and hygiene - - Middle aged persons

موضوع: میانسالان- راه و رسم زندگی
موضوع: Conduct of life- - Iran- - Middle aged persons

موضوع: مراقبت از سلامت شخصی - - ایران - - برنامه ریزی
شناسه افزوده: مطلق، محمد اسماعیل، ۱۳۳۴ - - کلانتری، ناصر، ۱۳۳۱
شناسه افزوده: ایران، وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس، مرکز مدیریت شبکه
شناسه افزوده: دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران
شناسه افزوده: دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی اراک
رده بندی کنگره: ۱۳۹۵ ش ۹/۵/ ravvv
رده بندی دیویی: ۶۱۳/۰۴۳۴
شماره کتاب شناسی ملی: ۲۲۳۹۴۸۹

عنوان: شیوه زندگی سالم میانسالان

((از مجموعه آه زشی داوطلبان سلامت))

کتاب سهم سلامت خانواده

گروه مولفان:

مرکز مدیریت شبکه: دکتر ناصر کلانتری، میترا توحیدی

دفتر سلامت جمعیت خانواده و مدارس: دکتر محمد اسماعیل مطلق، دکتر مطهره علامه، مینا طباطبائی

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران و اراک: مهناز نیکخواه، فاطمه قنبری

تهیه شده در:

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

معاونت بهداشت

ناشر: شهر یاس

صفحه آرایی: سیده مریم قاضی میرسعید

چاپ و صحافی: چاپ معراج

نوبت چاپ: اول

تاریخ انتشار: تابستان ۱۳۹۵

شمارگان: ۳۲۰۰۰ جلد

قیمت: توزیع رایگان

حق چاپ برای وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی محفوظ می باشد.

* این کتاب توسط کارشناسان مشارکت، مربیان و داوطلبان سلامت، در دانشگاه های علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی اراک و ایران پیش آزمایی شده است.

انسان سالم محور توسعه پایدار می باشد، برای دستیابی به توسعه اجتماعی پایدار، به همیاری تک تک افراد جامعه نیاز است. توسعه‌ی سلامت که یکی از زیربنایی ترین ابعاد تکامل اجتماعی بشر است، شاید بیش از جنبه های دیگر توسعه نیازمند همکاری عمومی می باشد، چرا که آگاهی، احساس مسئولیت و اقدام عملی تک تک افراد جامعه برای تأمین سلامت عمومی ضروری است. داوطلبان سلامت محلات، پیشتازان این همیاری عمومی هستند که قدم در راه مشارکت مردم در تأمین و توسعه‌ی سلامت جامعه گذاشته‌اند. داوطلبان سلامت محلات سعی دارند حقایق اساسی مورد نیاز برای رسیدن به سلامت فردی، خانوادگی و اجتماعی را بخوبی فراگیرند و آن ها را به زبان خود مردم به همسایگان نشان منتقل کنند.

در برنامه داوطلبان سلامت ما به دنبال توانمند سازی مردم برای مشارکت بیشتر آنان در بهبود سلامتی خودشان هستیم. تجربیات و شواهد متعدد بیانگر آن است که مردم تنها در مواردی که برایشان مهم است، داوطلبانه شرکت می کنند. همچنین یکی از اصول اساسی در تغییر رفتار بهداشتی مردم در این است که به آنان نقش بیشتری برای بهبود سلامت خودشان بدهیم. لذا با توجه به آنچه که به جمالی گفته شد طراحی و تدوین مجموعه آموزشی داوطلبان سلامت از سال ۱۳۷۴ شروع و تاکنون بیش از ۳۶ عنوان کتاب از این مجموعه به چاپ رسیده است. هدف مجموعه‌ی آموزشی داوطلبان سلامت محلات آن است که در یادگیری دانستنی ها و مهارت های زندگی سالم به داوطلبان، سلامت کمک کند و در فعالیت های فردی و گروهی، انتقال پیام ها به مردم و ترویج رفتارهای زندگی سالم و مولد راهنمای آنان باشد. در این برنامه با حساس سازی و تغییر رفتار بهداشتی مردم موجب درگیری فعال آنان در عوامل موثر بر سلامت محلات می شوند. در کتاب های این مجموعه بسته لازم برای کمک مردم به حل مشکلات بهداشتی محلات فراهم می شود. آنان می توانند با راهمایی مربیان خود با ایجاد هماهنگی و همکاری با سازمان های موثر در توسعه جامعه از منابع و امکانات مختلف نیز در بهبود سلامت محلات استفاده کنند.

برای طراحی کتاب های مجموعه آموزشی داوطلبان سلامت را اصول آموزشی جدید و روش های مشارکتی و رویکرد آموزش همسانان استفاده شده است. بدین معنی که در جریان آموزش، داوطلبان سلامت محلات نیز تجربه ها و آموخته های خود را به یکدیگر منتقل خواهند کرد. تهیه کنندگان این مجموعه سعی داشته اند اصول آموزش مشارکتی و آموزش همسانان را با خصوصیات برنامه ی داوطلبان سلامت محلات و شرایط فرهنگی جامعه منطبق و از این راه آموزش بهداشت را به باورها، تجربه ها و زندگی واقعی مردم نزدیک تر کنند. اثربخشی استفاده از این شیوه آموزشی در تغییر رفتار مردم نسبت به روش های سنتی متداول توسط بسیاری از صاحب نظران آموزش سلامت کشور را می توان نشانه ی توفیق در این راه دانست و به ضرورت تداوم آن دلگرم بود.

دکتر ناصر کلانتری

رئیس مرکز مدیریت شبکه

گذر اپیدمیولوژیک، تغییر سیمای بیماری ها و مخاطرات تهدید کننده سلامتی در عصر حاضر که به دلایل متفاوتی اتفاق افتاده است، نیازهای سلامت را به طور بنیادی تغییر داده و پاسخگویی به این نیازهای دائمی در حال تغییر را به یکی از چالشهای مهم نظام سلامت در همه جوامع تبدیل کرده است. این امر چه در تعریف گروه های پر خطر برای دریافت خدمات سلامتی و چه در ابعاد مختلف سلامت مشهود است و به عبارت دیگر نگرش و رویکرد نوینی را برای حل معضلات سلامت پیش روی سیاستگذاران قرار داده است.

یکی از گروه های سنی مهم در این تغییر رویکرد نظام سلامت، گروه سنی میانسالان است که نیمی از جمعیت کشورهای در حال توسعه را تشکیل می دهند و به طور روز افزونی جمعیت آنان در حال افزایش است، بویژه در کشورهای در حال توسعه رشدی سریعتر از رشد کل جمعیت در این گروه اتفاق می افتد و این سرعت رشد تا چند دهه آینده نیز ادامه خواهد داشت.

از طرف دیگر، این گروه یا به عبارت دیگر والدین، محور سلامت خانواده بوده و مرگ و میر، ناتوانی و رفتارهای آنها، همه ابعاد سلامت خانواده را تحت تاثیر قرار می دهد و خطرات تهدید کننده سلامتی آنان بر سلامت سایر گروه های سنی در خانواده نیز موثر است. این گروه سنی دارای نقش مولد اقتصادی بوده و به همین سبب سایر گروه های سنی در خانواده و جامعه به آنان وابسته اند.

با توجه به آنچه گذشت، سلامت این قشر عظیم اجتماع که قانون سلامت در خانواده نیز هست، اهمیت فراوانی می یابد. مجموعه حاضر که به همت همکاران دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس و مرکز مدیریت شبکه تدوین شده است، ابزارهای لازم برای ارزیابی وضعیت شیوه زندگی سالم میانسالان را در اختیار آنان قرار می دهد. امید است که این مجموعه موجب ارتقای سلامت گروه هدف و توانمندی آنها در جهت حفظ ندرستی آنها باشد.

دکتر محمد اسماعیل مطلق

مدیرکل سلامت جمعیت، خانواده و مدارس

چگونه از این کتاب استفاده کنیم؟

این کتاب از چه قسمت هایی تشکیل شده است؟

قسمت های اصلی این کتاب عبارتند از:

■ **مقدمه:** در ابتدای کتاب، یک توضیح مختصر درباره ی موضوع آن آورده شده است تا بتوانید با اهمیت موضوع و جنبه های مختلف آن آشنایی پیدا کنید.

■ **اهداف:** با مطالعه ی اهداف خواهید دانست که پس از پایان آموزش این کتاب، چه آگاهی ها و مهارت هایی به دست خواهید آورد.

■ **کاربردها:** با مطالعه ی این قسمت از برخی از کاربردهای مطالب این کتاب مطلع خواهید شد. بعضی از این کارها را می توان به تنهایی انجام داد، ولی بعضی از آنها به اقدام گروهی شما نیاز دارد. این فعالیت ها فقط چند پیش نهاد هستند و شما کاربردهای دیگر وجود دارد که به فکر شما و همکاران تان خواهد رسید و می توانید به این فهرست اضافه کنید.

■ **اطلاعات مورد نیاز از محله:** از آنجا که شما داوطلبان سلامت در جریان آموزش خود باید برای آموزش مردم محله برنامه ریزی کنید، لازم است مردم محله تان را بهتر بشناسید، باورها و سنت های خوب و بد مردم را تشخیص دهید و نیازهای آنها را بدانید. برای این منظور بحث هایی در لابلای درس های تان قرار داده شده که «در محله» نامیده شده اند. برای اینکه بحث های «در محله» به واقعیت نزدیک تر باشند، لازم است شما قبل از جلسه بحث، اطلاعاتی از مردم محله بدست بیاورید. سؤال هایی که در قسمت «اطلاعات مورد نیاز از محله» می بینید، خلاصه ای از سؤال های «در محله» است. هدف این قسمت آماده کردن شما برای بحث های بسیار مهم «در محله» است.

با مطالعه ی این قسمت خواهید دانست که باید به چه مسائلی در روابط و رفتارهای مردم بیشتر دقت کنید.

■ **درس ها:** مطالب این کتاب به صورت پاسخ چند سؤال مرتب شده است. برای روشن شدن موضوع در پاسخ هر سؤال یک یا چند درس طراحی شده است. هر درس این کتاب از یک یا چند فعالیت آموزشی تشکیل شده است که با علامت ▼ مشخص شده اند. این فعالیت های آموزشی انواع مختلفی دارند، از جمله:

- بحث عمومی
- کار گروهی
- یک یا چند مسئله
- مشاهده
- بازدید
- یک مشورت
- کار عملی
- بررسی نمونه
- ماجرای تصویری
- داستان ناتمام

این فعالیت ها، برای یادگیری دانستنی های بهداشتی و کسب مهارت های عملی در هر درس گنجانده شده اند و در این فعالیت ها مربی به شما کمک خواهد کرد تا تجربه، احساس و فکر خود را با سایر داوطلبان سلامت در میان بگذارید.

در انتهای هر درس چند دانستنی بهداشتی وجود دارد که در داخل یک مربع رنگی آورده شده است. انتظار می رود این دانستنی ها را پس از پایان بحث و فعالیت در خاطر نگه دارید. یک نوع خاص از فعالیت های آموزشی بحث های «در محله» است که در بالا توضیح داده شد. این بحث ها از مهم ترین قسمت های کتاب هستند که کمک می کنند مطالب کتاب به واقعیت های جامعه ی شما نزدیک تر شود. نتیجه ی بحث های «در محله» در پایان دوره ی آموزشی این کتاب استفاده خواهد شد.

■ تمرین انتقال پیام ها: آخرین سؤالی که در این کتاب باید پاسخ بدهید، آن است که: «چگونه پیام های مان را به مردم انتقال دهیم؟» فراموش نکنید که مهم ترین انتظاری که نظام سلامت از شما دارد آن است که امروزه نمایان را به مردم محله و همسایه های تان منتقل کنید. برای این کار باید برنامه ریزی و آمادگی کرد. نتیجه ی بحث های «در محله» در این جلسات استفاده خواهد شد.

ابتدا باید مسائل مهم محله خودتان را شناسایی و برای رفع آنها برنامه ریزی کنید. سپس به صورت گروهی برای تهیه پوستر، روزنامه دیواری، تئاتر و... با یکدیگر همکاری خواهید کرد. برای اینکه بتوانید در مقابل مردم خوب سخنرانی کنید، باید تمرین «چهره به چهره» را انجام دهید و برای همکاران خودتان صحبت کنید. در آخر برای یاد کردن مهارت کافی ر گفتگو با مردم با «ایفای نقش» اشکالات ارتباطی خود را خواهید ساخت. آموزش این کتاب، بدون برگزاری جلسات تمرین انتقال پیام ها ناقص است. از مربی خود بخواهید حداقل ۳ جلسه را برای این فعالیت ها اختصاص دهد.

■ خودآزمایی: پس از پایان آموزش هر کتاب، برای مطمئن شدن از یادگیری مطالب و استفاده صحیح از آنها می توانید به سؤال های «خودآزمایی» پاسخ دهید.

سؤال های «آیا می دانم؟» مربوط به یادگیری دانستنی های بهداشتی است.

سؤال های «آیا می توانم؟» مربوط به کسب مهارت ها است.

سؤال های «آیا پیام هایمان را به مردم منتقل کرده ایم؟» مربوط به فعالیت هایی است که باید برای آموزش مردم محله انجام شود.

سؤال های «آیا کارهای ما مؤثر بوده است؟» مربوط به ارزشیابی فعالیت های شما است.

با پاسخ به این سؤال ها می توانید میزان موفقیت خود را بسنجید و اشکال های کارتان را بشناسید.

■ چگونه فرآیند انتقال پیام های بهداشتی به مردم را ارزیابی کنیم؟

قبل از شروع آموزش کتاب باید میزان آگاهی و نگرش ۱۰ درصد از خانوارهای تحت پوشش خود را بر اساس سؤالات و چک لیست موجود در بخش پایش و ارزشیابی هر کتاب، بررسی نمایید و یک ماه پس از پایان آموزش هر کتاب مجدداً میزان تغییرات دانش، نگرش و عملکرد همان خانوارها توسط داوطلبان، زیر نظر مربی سنجیده شود.

■ چگونه این کتاب را انتخاب کنیم؟

اگر این کتاب اولین یا تنها کتابی است که از مجموعه ی آموزشی داوطلبان سلامت محلات می بینید، دست نگه دارید. این مجموعه بیش از ۳۶ جلد کتاب دارد و شما می توانید برحسب وضعیت محله تان و با کمک مربی خود کتاب هایی را انتخاب کنید که بیشتر مورد نیاز شماست. وقت را با کتاب هایی که مورد نیازتان نیست، از دست ندهید. در صفحه ی داخلی جلد این کتاب، قسمت های مختلف مجموعه ی آموزشی شما معرفی شده است.

■ در چه مواقعی می توان از این کتاب استفاده کرد؟

■ **در کلاس آموزش:** شما این کتاب را در جریان آموزش خود از مرکز بهداشتی درمانی دریافت خواهید کرد و طبق برنامه ای که مربی خواهد ریخت، به تدریج آن را مطالعه خواهید کرد. مربی برای هر جلسه یک یا چند درس را در نظر خواهد گرفت. پس از پایان درس ها طی سه جلسه یا بیشتر برای انتقال پیام ها به مردم تمرین خواهید کرد.

■ **در آموزش مردم:** شما می توانید پس از پایان آموزش خودتان از بحث ها و روش هایی که در این کتاب نوشته شده، برای آموزش مردم محله استفاده کنید. بهتر است این روش ها را با شرایط فرهنگی محله تان مطابقت دهید. به علاوه شما می توانید از تصاویر و نکته های این کتاب در مواد آموزشی که تهیه می کنید، استفاده ببرید.

■ **برای یادآوری:** اگر مدتی پس از پایان آموزش، نکته هایی را فراموش کرده باشید، می توانید با مراجعه به مربع های خاکستری آن ها را دوباره بخوانید.

■ **ویک استفاده ی دیگر:** شما می توانید این کتاب را برای مطالعه در اختیار افراد خانواده و همسایگان خود قرار دهید.

سه	مقدمه
۱۱	اهداف
۱۲	کاربردها
۱۳	اطلاعات مورد نیاز از محله
۱۴	۱- چرا دوره میانسالی اهمیت دارد؟
۱۴	الف: میانسالی چیست و چرا باید به آن توجه کرد؟
۱۷	ب: ویژگی های دوران میانسالی چیست؟
۲۰	۲- تاثیر شیوه زندگی سالم در میانسالان چیست؟
۲۰	الف: شیوه زندگی سالم چیست؟
۲۲	ب: شیوه زندگی سالم بر سلامت میانسالان چه تاثیری دارد؟
۲۷	۳- کنترل وزن بر سلامت دوران میانسالی چه تاثیری دارد؟
۲۷	الف: وزن مناسب در سلامت میانسالان چه اهمیتی دارد؟
۲۹	ب: خود ارزیابی نمایه ی توده بدنی و چاقی شکمی در افراد میانسال چگونه انجام می شود؟
۳۳	ج: اقدامات و مراقبت های مربوط به نتایج خودارزیابی نمایه ی توده بدنی در افراد میانسال چیست؟
۳۶	۴- چرا تغذیه در دوران میانسالی مهم است؟
۳۶	الف: اهمیت تغذیه در دوران میانسالی چیست؟
۳۸	ب: رژیم غذایی سالم در دوران میانسالی چگونه است؟
۴۲	ج: خودارزیابی وضعیت تغذیه در افراد میانسال چگونه است؟
۴۵	د: چه اقدامات و مراقبت هایی با توجه به نتایج «خودارزیابی وضعیت تغذیه» در افراد میانسال لازم می باشد؟
۴۸	۵- ورزش چه تاثیری در سلامتی دوران میانسالی دارد؟
۴۸	الف: چرا باید میانسالان ورزش کنند؟
۵۱	ب: باورهای نادرست مردم در مورد ورزش کردن چیست؟
۵۴	ج: آیا قبل از انجام فعالیت های جسمانی نیاز به مشاوره پزشک می باشد؟
۵۸	د: خودارزیابی وضعیت فعالیت جسمانی در افراد میانسال چگونه انجام می شود؟
۶۲	ه: چه اقدامات و مراقبت هایی با توجه به نتایج «خودارزیابی وضعیت فعالیت جسمانی» لازم می باشد؟
۶۵	۶- مصرف دخانیات بر سلامت میانسالان چه تاثیری دارد؟
۶۵	الف: مضرات مصرف دخانیات چیست؟
۶۷	ب: فواید ترک سیگار چیست؟
۶۹	ج: آمادگی های لازم برای ترک سیگار چیست؟
۷۱	د: چه اقداماتی برای ترک سیگار لازم است؟
۷۴	ه: شیوه مقابله با علائم ترک سیگار چیست؟
۷۶	و: چه اقداماتی برای پیشگیری از مصرف مجدد سیگار پس از ترک آن لازم می باشد؟
۷۹	۷- چگونه پیام هایمان را به مردم منتقل کنیم؟
۸۲	خودآزمایی
۸۵	چگونه فرآیند انتقال پیام های بهداشتی به مردم را ارزیابی کنیم؟
۹۰	فهرست منابع