



سلامت، آرامش و شادی پس از
۶۰ سالگی
(چکاپ اول)

خبیره محمد امین (ص) ام دهان
با همکاری:
فرهاد بهمن زیاری
حامد آقا جانی
رویا مرادی
الهه زارع

عنوان و نام پدیدآور	:	سلامتی آرامش و شادی پس از ۶۰ سالگی/ خیریه محمدامین(ص) اصفهان، با همکاری فرهاد بهمن‌زیاری... (و دیگران).
مشخصات نشر	:	اصفهان: فرهنگ پژوهان دانش، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	:	۱ ج. (بدون شماره‌گذاری): ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.
فروست	:	۶۰+
شابک	:	۹۷۸-۶۲۲-۹۹۴۹۴-۰۵: ۹۷۸-۰-۹۹۹۳۰-۸-۶
وضعیت فهرست نویسی	:	فیا
یادداشت	:	با همکاری فرهاد بهمن‌زیاری، حامد آقاجانی، رویا مرادی، الهه زارع.
موضوع	:	موضوع : سالمندان -- بهداشت روانی
موضوع	:	موضوع : سالمندان -- بهداشت روانی
موضوع	:	موضوع : Older people -- Mental health
موضوع	:	موضوع : Older people -- Nutrition
موضوع	:	موضوع : Sports for older people
شناسه افزوده	:	موسسه خیریه محمد امین(ص) اصفهان
شناسه افزوده	:	رده بندی دیویی : ۰۴۳/۶۱۳
رده بندی کنگره	:	شماره کتابشناسی ملی : ۵۲۲۶۶۸۰

نام کتاب: ۶۰+، سلامتی، آرامش و شادی پس از ۶۰ سالگی (جلد اول)

خیریه محمد امین(ص) اصفهان

با همکاری: فرهاد بهمن‌زیاری، حامد آقاجانی، رویا مرادی، الهه زارع



نوبت چاپ، سال: اول- ۱۳۹۷

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۹۴۹۴-۰۵

ناشر: فرهنگ پژوهان دانش

شابک دوره: ۹۷۸-۶۲۲-۹۹۴۹۴-۰۵

قیمت: تومان

شمارگان: ۱۰۰۰

قطع: رقعی

حق چاپ برای مؤلف محفوظ است.

فهرست مطالب

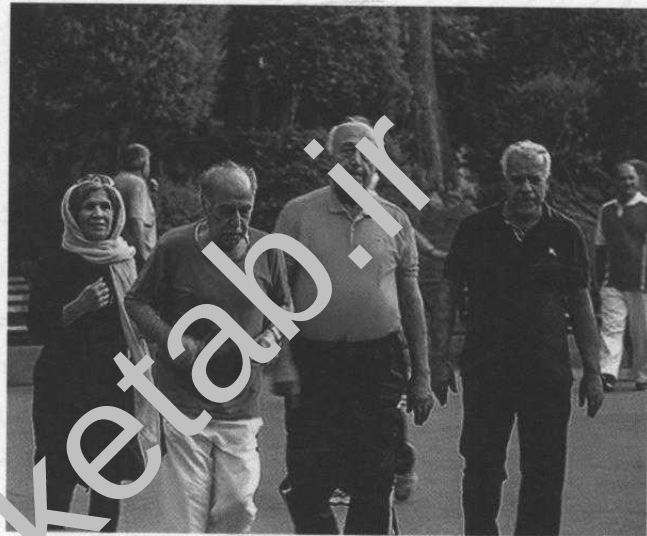
۷	مقدمه	۱۱۸	فصل پنجم: افسردگی
۹	بخش اول: سلامت جسمانی	۱۲۳	بخش سوم: مدیریت چالش‌های زندگی
۱۰	فصل اول: سلامتی و بیماری	۱۲۴	فصل اول: بازنشستگی
۱۶	فصل دوم: نیازهای پایه	۱۲۹	فصل دوم: مسافرت در سالمندی
۲۱	فصل سوم: ایمنی و امنیت	۱۳۶	فصل سوم: رانندگی در سالمندی
۳۵	فصل چهارم: تغذیه	۱۳۹	فصل چهارم: حمل و نقل
۶۱	فصل پنجم: فعالیت بدنی	۱۴۴	فصل پنجم: مدیریت خرید
۹۴	فصل ششم: بهداشت دهان و دندان	۱۴۶	فصل ششم: مدیریت مسائل حقوقی سالمندان
۹۸	فصل هفتم: ترک دخانیات	۱۵۲	فصل هفتم: جلوگیری از سوء استفاده مالی
۱۰۶	بخش دوم: سلامت روان	۱۵۷	فصل هشتم: ارتباط سالمند با خانواده
۱۰۷	فصل اول: شاد زیستن	۱۶۰	فصل نهم: تقایم ایام
۱۱۰	فصل دوم: سلامت معنوی	۱۶۲	فصل دهم: ازدواج در دوران سالمندی
۱۱۲	فصل سوم: مدیریت استرس	۱۶۶	فصل یازدهم: تکنولوژی
۱۱۶	فصل چهارم: کنترل خشم	۱۷۴	فصل دوازدهم: حل مسئله و تصمیم‌گیری
		۱۷۹	فصل سیزدهم: مدیریت زمان

مقدمه



زمان عصری است که ماهیت آن گذر است و از اینرو افزایش سن امری اجتناب ناپذیر است. خواه ناخواه دوران زندگی یکی پس از دیگر سپری شده و فرد به دوران سالمندی (طبق تعریف سازمان جهانی با گذر از عمر ۶۰ سالگی) پای می‌گذارد. ورود به دوران سالمندی می‌تواند یکی از مهمترین چالش‌های زندگی افراد باشد. به طور طبیعی با افزایش سن شرایط جسمی، ذهنی و روحی افراد تغییر کرده و می‌تواند مشکلات مختلفی را برای آن‌ها پدیدار کند. اما باید توجه داشت که مشکلات سالمندی عموماً مشکلاتی قابل پیشگیری و کنترل بوده و تا حد زیادی به سبک زندگی مربوط هستند. برای همین رعایت نکات مرتبط با سبک زندگی سالم در دوران سالمندی به نسبت بقیه دوران زندگی از اهمیت بیشتری برخوردار است. به عبارت دیگر سالمندی قابل پیشگیری نیست اما سالمندی سالم و پیشگیری از عوارض سالمندی قابل دست یافتن است.

امروزه ورود به دوران سالمندی نسبت به گذشته چالش برانگیزتر شده است. دیگر ساختار خانواده‌ها مانند گذشته پرجمعیت و گسترده نیست و کانون خانواده‌ها به تعداد محدودی فرزند منحصر شده است. از طرف دیگر نوع فعالیت فرزندان خانواده‌ها مانند گذشته محدود به فعالیت در نزدیک والدین نیست و امروز بسیاری از فرزندان کیلومترها دورتر از خانواده خویش در حال زندگی هستند و فرصت مراقبت از والدین خود را ندارند. تمامی این موارد لزوم آمادگی سالمند برای سپری کردن موفق این دوران را بیشتر کرده است. امروز سالمند باید با تغییر نگرش،



مسئولیت زندگی خویش برای تلاش در جهت داشتن یک زندگی سالم، شاد و با حداقل عوارض در دوران سالمندی را بپذیرد.

اولین قدم در جهت داشتن یک زندگی سالم در دوران سالمندی افزایش آگاهی نسبت به شرایط ایجاد شده در این دوران است. پس از آگاهی از شرایط و مشکلات احتمالی موجود در دوران سالمندی، باید با سبک زندگی سالم و راه

حلهای پیشگیری و کنترل عوارض سالمندی آشنا شد و سپس با عزمی راسخ نسبت به اجرای آنها برنامه‌ریزی کرد. در همین جهت کتاب حاضر برای راهنمایی شما برای داشتن یک زندگی با کیفیت در دوران سالمندی از منابع معتبر، به روز و تحت نظر کارشناسان خبره نگارش یافته است. این کتاب سه بخش عمده سلامت جسمانی، مهارت‌های زندگی سالمندی و مدیریت چالش‌های زندگی سالمندی ارائه شده که در آن سعی شده کاربردی‌ترین نکات با ساده‌ترین شکل ممکن برای رعایت بهداشت و حفظ سلامت جسم و روان، پیشگیری از بیماری‌ها، کاهش عوارض دوران سالمندی و نیز تأمین آرامش و رفاه شما ذکر شود. مسائل مربوط به دوران سالمندی و چگونگی مواجهه با آنها به منظور بهبود کیفیت زندگی، محور اصلی این کتاب می‌باشد. نهایتاً باید گفت که این کتاب تنها می‌تواند در زمینه افزایش آگاهی و آموزش شما مؤثر باشد و این خود شما هستید که باید با برنامه‌ریزی مناسب نسبت به اجرای کارآمد راهنمایی‌های ارائه شده اقدام کنید.