

بهداشت سالمندان و آموزش سلامت

مؤلفین:

دکتر علی خانی جیحونی

(دکتری آموزش بهداشت و ارتقاء سلامت)

ابراهیم نظری فر

(کارشناس ارشد سلامت سالمندی)

اعضای هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی فسا

سرشناسه	: خانی جیحونی، علی، ۱۳۵۸ -
عنوان و نام پدیدآور	: بهداشت سالمندان و آموزش سلامت/مؤلفین علی خانی جیحونی، ابراهیم نظری فر.
مشخصات نشر	: شیراز: زرگان پارس، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	: ۲۰۰ص: مصور، جدول.
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۹۹۶۹۳-۲-۸
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: کتابنامه.
موضوع	: سالمندان -- سلامتی و بهداشت
موضوع	: Older people -- Health and hygiene
موضوع	: سالمندان -- تغذیه
موضوع	: Older people -- Nutrition
موضوع	: ورزش برای سالمندان
موضوع	: Sports for older people
موضوع	: سالمندان -- مراقبت
موضوع	: Older people -- Care
موضوع	: سالمندان -- بیماری‌ها
موضوع	: Older people -- Diseases
شناسه افزوده	: نظری فر، ابراهیم، ۱۳۷۳ -
رده بندی کنگره	: RA۵۴۰/۴۸
رده بندی دیویی	: ۶۱۳/۰۴۸
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۷۱۸۰۷۴



بهداشت سالمندان و آموزش سلامت
 دکتر علی خانی جیحونی - ابراهیم نظری فر ■ ناشر: زرگان پارس
 شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۹۶۹۳-۲-۸ ■ شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۸

صفحه‌آرا: اطلس دهقانی / طرح جلد: ابراهیم نظری فر

ناظر چاپ: علی رضا شیعیه

قیمت: ۲۵۰۰۰ تومان

مرکز پخش: پخش کتاب فارس کوثر

شیراز خیابان فردوسی جنب مخابرات امام خمینی (ره)

۰۷۱۳۲۳۱۶۶۲۶ - ۰۷۱۳۲۳۱۶۶۲۸ - ۰۷۱۷۳۰۱۸۵۴۲

کلیه حقوق محفوظ است

فهرست مطالب

عنوان	صفحه
مقدمه.....	۷
فصل اول اپیدمیولوژی جمعیت سالمندی.....	۹
فصل دوم تئوری‌های سالمندی.....	۲۱
فصل سوم آموزش بهداشت در سالمندی.....	۲۷
فصل چهارم تغذیه در دوران سالمندی.....	۳۹
فصل پنجم ورزش و دوران سالمندی.....	۵۱
فصل ششم تغییرات فیزیولوژیک و آناتومیک سالمندی.....	۷۵
فصل هفتم مراقبت‌های بهداشتی از سالمندان.....	۱۲۱
فصل هشتم بیماری‌های شایع دوران سالمندی.....	۱۳۵
فصل نهم نظام حقوق در سالمندان.....	۱۶۵
فصل دهم نهادهای خدمت رسان به سالمندان.....	۱۷۵
فصل یازدهم شورای ملی سالمندان.....	۱۸۱
فصل دوازدهم شهرهای دوستدار سالمند.....	۱۹۵
فهرست منابع و مآخذ.....	۲۰۷

مقدمه

نگاهی گذرا به جمعیت شناختی جهان و خصوصاً کشور عزیزمان ایران؛ بیانگر این موضوع مهم است که جمعیت سالمندی در سال‌های اخیر با روندی رو به افزایش مواجه بوده که نیازمند نگاهی ویژه می‌باشد. از طرفی، سالمندان به عنوان قشری از جامعه، نتیجه کارآمدی فعالیت در کنترل و کاهش بیماری‌ها، بهبود کیفیت زندگی، خود مراقبتی و با گوشه‌ی چشمی به عوامل ژنتیک می‌باشند. سالمندان با کوله باری از تجربه و دانش، سخاوتمندانی هستند که هم نشینی با آن‌ها بیش‌تر کم نظیر به مضاجبان خود می‌بخشد. سالمندان همانند آن درختان کهنسالی هستند که بر شاخ‌های تنومندشان هم ثمر می‌روید و هم سایه‌ی آسایش باعث آرامش بسیاری از مردم در این دنیای پر تلاطم خواهد بود. سالمندان در جامعه امروز همچون سایر اقشار جامعه و چه بسا بیش از سایرین نیازمند توجه و مراقبت‌های ویژه هستند، هفت روزگان ایشان اعم از نیازهای جسمانی، عاطفی، روانی و ... می‌تواند جامعه را متحمل خسارات متعددی نماید.

بدون شک جامعه‌ای در آینده موفق خواهد بود که بتواند ضمن توجه به نقش‌های دیگر جامعه، با تغییرات موثر در بافت شهری، امکانات، تسهیلات مناسب و دوستدار سالمند، جمعیت چشم‌گیر سالمندان آینده را به سمت سالمندی سالم، خودکفا و بانشاط سوق دهد. در غیر این صورت با جامعه‌ی سالمند افسرده و بیمار مواجه خواهد بود.

اگرچه باور بسیاری بر این است که سالمندی دوره‌ای از زندگی همراه با بیماری و ناتوانی است، اما بایستی این دید در جامعه اصلاح گردد، چرا که سالمندی الزاماً همراه با بیماری و ناتوانی نیست بلکه سالمندی نیز دوره‌ای از زندگی است که می‌تواند با تمام فراز و فرودهای خود؛ دوره‌ای توانمند با سلامتی باشد.