

بسم الله الرحمن الرحيم

خودمراقبتی سالمندان بر اساس شاخص سواد سلامت



نویسندگان:

حسین راشکی قلعه نو

شهزاد پاشایی پور

هاجر نوری سنچولی

مژگان رهنما



عنوان و نام پدیدآور	:	خودمراقبتی سالمندان بر اساس شاخص سواد سلامت/ نویسندگان حسین راشکی قلعه‌نو... [و دیگران].
مشخصات نشر	:	تهران: راز نهان، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	:	۱۴۲ ص.
شابک	:	۹۷۸-۶۲۲-۲۷۸-۱۶۵-۱
وضعیت فهرست نویسی	:	فیا
یادداشت	:	نویسندگان حسین راشکی قلعه‌نو، شهزاد پاشایی پور، هاجر نوری سنجولی، مژگان رهنما.
یادداشت	:	کتابنامه: ص. ۱۴۱-۱۴۲.
موضوع	:	سالمندان -- سلامتی و بهداشت Older people -- Health and hygiene
موضوع	:	مراقبت از سلامت شخصی Self-care, Health
موضوع	:	سواد سلامت Health literacy
شناسه افزوده	:	راشکی قلعه نو، حسین، ۱۳۷۱-
رده بندی کنگره	:	RA۵۶۴/۸
رده بندی دیویی	:	۶۱۳/۰۴۳۸
شماره کتابشناسی ملی	:	۷۶۴۸۲۵۷
اطلاعات رکورد کتابشناسی	:	کتاب



خودمراقبتی سالمندان بر اساس شاخص سواد سلامت
حسین راشکی قلعه نو، شهزاد پاشایی پور، هاجر نوری سنجولی، مژگان رهنما

صفحه آرا: اکرم ملک نژاد

طراح جلد: الویرا صیامی

نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۰

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۷۸-۱۶۵-۱

قیمت: ۹۵۰۰۰۰ ریال

شماره تماس: ۰۹۲۲۴۰۱۳۷۰۴ و ۰۲۱۶۶۹۳۲۲۴۵

فهرست مطالب

۹.....	پیشگفتار.....
۱۳.....	شاخص سواد سلامت.....
۱۵.....	مقدمه.....
۱۷.....	خودمراقبتی جسمی.....
۱۷.....	تغذیه.....
۱۹.....	تغذیه سالم.....
۱۹.....	هرم غذایی.....
۲۰.....	گروه نان و غلات.....
۲۱.....	گروه سبزی‌ها.....
۲۲.....	گروه میوه‌ها.....
۲۳.....	گروه شیر و لبنیات.....
۲۴.....	گروه گوشت، تخم مرغ، حبوبات و مندرها.....
۲۵.....	گروه چربی‌ها و قندها.....
۲۵.....	توصیه‌های خودمراقبتی در زمینه مصرف گروه‌های غذایی.....
۲۵.....	توصیه‌های خودمراقبتی برای مصرف نان و غلات.....
۲۶.....	توصیه‌های خودمراقبتی برای مصرف سبزی‌ها.....
۲۷.....	توصیه‌های خودمراقبتی برای مصرف میوه‌ها.....
۲۸.....	توصیه‌های خودمراقبتی برای مصرف شیر و فرآورده‌های آن.....
۲۸.....	توصیه‌های خودمراقبتی برای مصرف گوشت‌ها و حبوبات.....
۲۹.....	توصیه‌های خودمراقبتی برای مصرف گروه چربی‌ها و قندها.....
۲۹.....	توصیه‌های خودمراقبتی مصرف نمک.....
۳۰.....	مرور کوتاه بخش تغذیه.....
۳۱.....	خودمراقبتی جسمی.....
۳۱.....	ورزش.....
۳۳.....	خودمراقبتی جسمی.....
۳۳.....	ورزش.....
۳۳.....	نکاتی برای شروع ورزش در سالمندان با امنیت بیشتر.....
۳۴.....	انواع ورزش.....

۳۴	تمرینات هوازی
۳۴	انعطاف پذیری
۳۵	تمرینات قدرتی
۳۵	تمرینات تعادلی
۳۵	حرکات کششی (انعطاف پذیری)
۳۶	چقدر و چند وقت یکبار باید تمرینات کششی انجام دهم؟
۴۱	تمرینات تقویتی دست‌ها و تنه
۴۱	شنای سوئدی رو به دیوار
۴۲	تقویت مچ و انگشتان
۴۲	تقویت بازو
۴۳	پرش شانه
۴۳	سویرمن
۴۴	تشر طرفین
۴۴	تمرینات تقویتی اندام تحتانی
۴۴	بالا آوردن پا از بغل و از پشت
۴۵	باز کردن زانو
۴۶	اسکوات
۴۷	ساق پا
۴۷	تمریناتی برای بهبود وضعیت تنه
۴۸	بالا آوردن دست‌ها
۴۸	باز کردن ستون فقرات
۴۹	جلو و عقب بردن چانه
۵۰	چرخش شانه‌ها
۵۰	تمرینات تقویتی برای کاهش درد زانو
۵۳	رفع درد کمر سالمندی با ۱۵ دقیقه تمرین روزانه
۵۵	مرور کوتاه بخش ورزش
۵۶	پس اگر می‌خواهید
۵۷	خودمراقبتی جسمی
۵۷	پیشگیری از سقوط
۵۹	پیشگیری از سقوط

۵۹	عوامل محیطی
۵۹	عوامل خطر مربوط به فرد
۵۹	اصول پیشگیری از سقوط
۶۰	پیشگیری از سقوط در راه پله
۶۱	پیشگیری از زمین خوردن در آشپزخانه
۶۱	ایمن سازی سرویس بهداشتی
۶۱	پیشگیری از زمین خوردن در حمام
۶۲	پیشگیری از زمین خوردن در اتاق
۶۳	استفاده از وسیله شخصی و رانندگی
۶۳	بایدها
۶۳	نبایدها
۶۴	اصلاح حرکات صحیح
۶۶	نحوه صحیح خم شدن، بلند کردن و حمل اشیاء
۶۸	مرور کوتاه بخش پیشگیری از سقوط
۶۹	خودمراقبتی جسمی
۶۹	بهداشت دهان و دندان
۷۱	بهداشت دهان و دندان
۷۱	طریقه صحیح مسواک زدن
۷۱	نکات قابل توجه در مسواک زدن
۷۲	مراقبت از دندان های مصنوعی
۷۳	توصیه هایی برای افراد بدون دندان
۷۳	خشکی دهان
۷۳	مرور کوتاه بخش دهان و دندان
۷۵	خودمراقبتی جسمی
۷۵	بهداشت خواب در سالمندی
۷۷	بهداشت خواب در سالمندی
۷۷	خواب حداقل دو فایده دارد:
۷۷	ما به چه میزان خواب نیاز داریم؟
۷۸	چه عواملی باعث بروز اشکال در خواب می شود؟
۷۸	۱. دلایل وابسته به سن

۷۸	۲. دلایل پزشکی.....
۷۸	۳. استرس، اضطراب و نگرانی.....
۷۸	۴. افسردگی.....
۷۸	۵. محیط اطراف.....
۷۹	۶. شرایط کاری.....
۷۹	چگونه بر مشکلات خواب خود غلبه کنیم؟.....
۸۲	مرور کوتاه بخش بهداشت خواب.....
۸۳	خودمراقبتی جسمی.....
۸۳	بهداشت دفع ادرار
۸۵	بهداشت دفع ادرار.....
۸۵	مشکلات دفع ادرار در مردان.....
۸۵	مشکلات دفع ادرار در زنان.....
۸۵	دلایل مشکلات دفع ادرار.....
۸۶	انواع بی اختیاری ادراری.....
۸۷	توصیه‌های عمومی.....
۸۸	تقویت کردن عضلات کف لگن و مثانه.....
۸۸	تمرینات تقویت مثانه.....
۸۸	راه‌های تقویت عضلات کف لگن (تمرین کیگل).....
۸۸	مرور کوتاه بخش دفع ادرار.....
۸۹	یبوست در سالمندی.....
۸۹	توصیه‌هایی برای رفع یبوست.....
۹۱	خودمراقبتی جسمی.....
۹۱	بهداشت چشم و گوش.....
۹۳	بهداشت چشم.....
۹۳	توصیه‌های خودمراقبتی.....
۹۴	مراقبت از شنوایی در سالمندی.....
۹۴	توصیه‌های خودمراقبتی برای پیشگیری از مشکلات شنوایی.....
۹۵	معاینه گوش.....
۹۵	در صورت برخورد با هر یک از علائم شنوایی زیر باید به پزشک مراجعه کنیم.....
۹۵	مرور کوتاه بخش چشم و گوش.....

۹۷	خودمراقبتی جسمی.....
۹۷	راهنمای مراجعه به پزشک و غربالگری بیماری‌ها.....
۹۹	راهنمای سلامت سالمندان و مراجعه به پزشک.....
۹۹	۱. از پزشک و کادر پزشکی چه بپرسم و چه بگویم؟.....
۹۹	الف - چه بپرسم؟.....
۹۹	ب - چه بگویم؟.....
۱۰۰	استفاده صحیح از داروها.....
۱۰۱	تست‌های غربالگری بیماری‌ها.....
۱۰۳	خودمراقبتی روحی - روانی و عاطفی.....
۱۰۵	خودمراقبتی روحی - روانی و عاطفی.....
۱۱۲	راهبردهای فوری.....
۱۱۳	تمرین‌های تقویت حافظه سالمندان.....
۱۱۳	تمرین تفکر منطقی.....
۱۱۴	تمرین حافظه روزمره / یافتن واژه‌ها.....
۱۱۵	تمرین تمرکز / هماهنگی چشم و دست.....
۱۱۵	تمرین تفکر منطقی.....
۱۱۸	تمرین نام بردن / فعالیت‌های حرکتی.....
۱۱۸	مرور کوتاه خودمراقبتی روحی روانی - عاطفی.....
۱۱۹	خودمراقبتی اجتماعی.....
۱۲۱	خودمراقبتی اجتماعی.....
۱۲۱	فواید فعالیت‌های اجتماعی.....
۱۲۲	مهارت‌های اجتماعی.....
۱۲۲	توصیه‌های خودمراقبتی برای داشتن خودمراقبتی اجتماعی.....
۱۲۵	توصیه‌ها برای خودمراقبتی اجتماعی.....
۱۲۷	خودمراقبتی معنوی.....
۱۲۹	خودمراقبتی معنوی.....
۱۲۹	توصیه‌های خودمراقبتی برای داشتن سلامت معنوی.....
۱۴۱	منابع.....

بسمه تعالی

پیشگفتار

این کتاب آموزش بر مبنای روش‌های نوین و به‌کارگیری روش‌های نوین در آموزش و پرورش است. مطالب آموزش از جدیدترین دستاوردهای علم و فناوری و منابع معتبر استخراج شده و تلاش شده تا تمام شرایط عزیزان در نظر گرفته شود. همچنین دستورالعمل‌های ذکر شده کاملاً کاربردی بوده و در ارتباط با خود مراقبت جسمی، خود مراقبت روحی- روانی، خود مراقبت عاطفی، خود مراقبت اجتماعی، خود مراقبت معنوی، مرشد امید آن وجود دارد تا همه بتوانند به‌راستایی به‌ترین روش خود مراقبت افراد سالمندگی شود.

حسین‌الله قلعی نو (عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی زاهدان)

دکتر شهزاد پاشایی پور (عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران)

باقر نوری پور (عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی زاهدان)

دکتر محمدکاظم رحمانی (عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی زاهدان)