

چگونگی برخورد با سالمندان

www.ketab.ir

زینب درفشی

سرشناسه	: درفش، زینب، ۱۳۶۸-
عنوان و نام پدیدآور	: چگونگی برخورد با سالمندان / زینب درفش.
مشخصات نشر	: قم: اندیشه مولانا، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	: ۶۹ ص.: مصور (رنگی): ۵/۱۴ × ۵/۲۱ س.م.
شابک	: ۱۶-۳-۷۶۳۲-۶۲۲-۹۷۸-۵۰۰۰۰۰۰۰ ریال
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
موضوع	: سالمندان
موضوع	: Older people
موضوع	: سالمندان -- ارتباط
موضوع	: Older people -- Communication
موضوع	: سالمندان -- روان شناسی
موضوع	: Older people -- Psychology
موضوع	: سالمندان -- بهداشت روانی
موضوع	: Older people -- Mental health
رده بندی کنگره	: BF۷۲۴/۸
رده بندی دیویی	: ۱۵۵/۶۷
شماره کتابشناسی ملی	: ۷۶۰۳۹۹۳



چگونگی برخورد با سالمندان

مؤلف: زینب درفش

ناشر: اندیشه مولانا

چاپخانه: مبین - قم

نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۰

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

قیمت: ۵۰۰۰۰ تومان

شابک: ۱۶-۳-۷۶۳۲-۶۲۲-۹۷۸-۵۰۰۰۰۰۰۰ ISBN 978 - 622- 7632 - 16 - 3

دفتر مرکزی: تهران، خیابان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، خیابان شهدای ژاندارمری،

روبه روی اداره پست، پلاک ۱۲۴ واحد یک تلفن: ۶۶۴۷۶۴۸۸ - ۶۶۴۰۸۹۲۷

دفتر قم: خیابان شهدا (صفائیه)، مجتمع تجاری صفائیه - طبقه سوم

تلفن: ۳۷۷۴۳۵۴۴ - ۳۷۷۳۳۶۴۵ فاکس: ۳۷۷۴۸۸۱۴

کلیه حقوق برای مؤلف محفوظ است.

هر گونه تکثیر از تمام یا قسمتی از این اثر بصورت حروفچینی یا عکسبرداری، چاپ مجدد، چاپ افست، بلی کپی و انواع دیگر چاپ بدون اجازه کتبی ناشر شرعاً جایز نمی باشد و پیگرد قانونی به همراه خواهد داشت.

فهرست مطالب

۹	مقدمات
۹	اقدامات پیشگیرانه در سالمندان براساس مداخله به سه سطح تقسیم می گردد:
۱۰	مراقبت ها و پیشگیری ها
۱۰	چگونگی برخورد با سالمندان
۱۱	اصلاح رفتار سالمندان
۱۲	۵ قانون مهم برای رفتار صحیح با سالمندان
۱۲	۱- به سالمندان ترحم نکنیم و آن ها را توانمندتر کنیم.
۱۳	۲- رفتار غیر کلامی خودتان را کنترل کنید.
۱۳	۳- صبر و شفقت را تمرین کنیم.
۱۳	۴- به آن ها امر نکنید از آنان پرسیم.
۱۳	۵- سالمندان نیاز به چک آپ منظم دارند.
۱۴	مبحث بعدی موضوع آغاز دوران سالمندی
۱۸	بحران میانسالی چیست و از چه سنی آغاز می شود و چه نشانه هایی دارد؟
۱۹	افراد از چه سنی بحران میانسالی را تجربه می کنند؟
۲۰	پیری از چه سنی شروع می شود؟
۲۲	(۷۰ سالگی به بعد)
۲۲	دوران سالمندی و چالش های آن

۲۲	تغییرات دوران سالمندی
۲۲	۱- بعد جسمانی
۲۳	۲- بعد شناختی
۲۴	۳- بعد هیجانی
۲۴	۴- بعد اجتماعی
۲۴	۵- بعد رفتاری
۲۵	بیماری آلزایمر، مهمترین چالش دوره سالمندی
۲۵	الف) بیماری آلزایمر چیست؟
۲۵	ب) شیوع بیماری آلزایمر
۲۵	پ) آیا آلزایمر بیماری ژنتیکی است؟
۲۶	نکات مهمی که مراقبت از سالمندان را باید بدانیم
۲۷	مهمترین اقدامات خدماتی، مراقبتی
۲۷	(سالمندان و خود مراقبتی)
۲۸	قدم اول
۲۹	قدم دوم: نیازهای سالمندان را نزد پزشک متخصص مطرح کنید...
۳۰	قدم سوم: رسیدگی به خانه و نظافت را به یک نیروی کاربلد بسپارید.
۳۰	قدم چهارم: خریدهای خانه را فراموش نکنید.
۳۰	تاریخ انقضای جوانی چه سنی است؟
۳۲	گوهر گران بها به نام جوانی
۳۳	احترام به سالمندان از نظر روایات و قرآن
۳۹	جایگاه سالمندان و مراقبت سلامت آن ها در اسلام
۴۰	نقش خانواده در مراقبت از سالمندان در اسلام
۴۱	اختلالات و مشکلات شایع در سالمندان
۴۱	اختلال افسردگی

مقدمات

در این نوشتار سعی بر آن بوده است با ورود به این دوره با جملات و رفتارهایی رو به رو می شویم که کمتر خوشایند ما می باشد از طرفی به انتشار کتاب برای سالمندان توجه کمتری شده است و کتاب های کمتری نسبت به دیگر رده های سنی برای سالمندان منتشر می شود اما این پایان ماجرا نیست. ما در این مطلب و موضوعات گفته شده توجه کاملی داشته ایم و به معرفی چگونگی برخورد و احترام به سالمندان پرداخته ایم که در آن ها نیاز شما به طور کامل برطرف می شود.

اقدامات پیشگیرانه در سالمندان براساس مداخله به سه سطح

تقسیم می گردد:

۱- پیشگیری اولیه: مشتمل بر اقدامات مثبتی است که سبک ناسالم زندگی را تغییر می دهد و مانع حضور عوامل خطر ساز می شود. این سیاست شامل کاربرد توصیه های معمول در زمینه «تغذیه، ورزش، مصرف دخانیات و الکل و مواد مخدر» می باشد همچنین مراقبت های بهداشتی پیشگیرانه از دهان و دندان و ایمن سازی را برای پرهیز از ابتلا به بیماری های عفونی شامل می شود «مانند آموزش، مشاوره، واکسیناسیون»

۲- پیشگیری ثانویه: بسیاری از سالمندان دارای بیماری خفیف یا عوامل خطر قابل شناخت بیماری مزمن یا ناتوانی زودرس می باشند.

در این نوع پیشگیری با شناسایی عوامل خطر و غربالگری و تشخیص و درمان زود هنگام بیماری ها عوامل خطر را سریع تشخیص داده و برای آن ها

اقدامات مناسب و خاص انجام می گیرد. این اقدامات زود هنگام بر مرگ و ناتوانی تأثیر می گذارد و مانع پیشروی بیماری می گردد.

۳- پیشگیری ثالثیه: بسیاری از سالمندان دارای یک بیماری مزمن می باشند. در این سطح پیشگیری هدف حفظ عملکرد جسمی، روانی و اجتماعی سالمند تا بیشترین زمان ممکن و با کیفیت مناسب است. این سیاست شامل جلوگیری از وقوع مجدد حمله بیماری با کمک دارو یا تغییرات سبک زندگی و کمک های توانبخشی است. (توانبخشی و ارتقاء کیفیت زندگی سالمند)

مراقبت ها و پیشگیری ها

اگرچه تغییراتی ناشی از پیری اجتناب پذیر است اما نمی توان از بسیاری از آن ها تا حدودی پیشگیری نمود یا وقوع آن را به تعویق انداخت بدین جهت لازم است سالمند را به رعایت موارد ذیل تشویق نمائید:

۱- انجام برنامه های ورزشی منظم به ویژه پیاده روی و استفاده از کفش های پاشنه کوتاه با کفی غیر لغزنده.

چگونگی برخورد با سالمندان

محبت به سالمندان از جمله بارزترین و برجسته ترین علامت های اخلاق و انسانیت است زیرا محبت به سالمندان مانند محبت به همسر دوطرفه نیست و مانند محبت به کودکان شیرین و جذاب نیست بلکه متحمل زحمت و شاید آزار و اذیت هم باشد بنابراین حس رفتار ما با سالمندان ملاک انسانیت و نمره اخلاق ماست در توصیه های اخلاقی همواره محبت در مورد نیکی به سالمندان و نگهداری آن ها در جمع گرم خانواده می باشد درحالی که تحمل بدخلقی بعضی از سالمندان بسیار دشوار است باید پذیرفت که آنچه افراد در دوره سالمندی تجربه میکنند محصول طبیعی اعمال خودشان است