

مراقبت از سالمنده

www.ketab.ir

گردآوری و نگارش

صدیقه سالمی

عضو هیأت علمی بازنشسته

دانشگاه علوم پزشکی ایران



سرشناسه :
 عنوان و نام پدیدآور :
 مشخصات نشر :
 مشخصات ظاهری :
 شابک :
 فهرست نویسی :
 یادداشت :
 یادداشت :
 موضوع :
 موضوع :
 موضوع :
 رده بندی کنگره :
 رده بندی دیویی :
 شماره ی کتاب شناسی ملی :

سالمی، صدیقه، ۱۳۲۷ -، گردآورنده
 مراقبت از سالمند/ گردآوری و نگارش صدیقه سالمی.
 تهران: جامعه نگر، ۱۴۰۰.
 ۸۰ص.
 978-622-7684-56-8
 فیبا
 نمایه.
 کتابنامه.
 سالمندان -- مراقبت
 Older people -- Care
 سالمندان -- بیماری ها
 Older people -- Diseases
 RC ۹۵۴
 ۶۱۸/۹۷۰۲۳۱
 ۸۴۶۷۳۹۰

مراقبت از سالمند

- گردآوری و نگارش صدیقه سالمی
- ناشر جامعه نگر
- نوبت و سال چاپ اول / ۱۴۰۰
- شمارگان ۱۰۰ نسخه
- صفحه آرایشی آرسا کو/ کشور دوست
- طراح جلد مهدی انوشیروانی
- بها ۱۹۹/۰۰۰ ریال
- شابک ۹۷۸-۶۲۲-۷۶۸۴-۵۶-۸

© تمام امتیازات مادی و معنوی این اثر برای ناشر محفوظ است. این اثر، مشمول قانون حمایت از مؤلفان و مصنفان می باشد هیچ بخشی از آن به هیچ شکلی اعم از فتوکپی یا بازنویسی مطالب در هرگونه رسانه ای از جمله کتاب، لوح فشرده و مجلات، بدون اجازه ی کتبی ناشر قابل استفاده نیست و موجب پیگرد قانونی می شود.

دفتر مرکزی نشر جامعه نگر

تهران: خیابان انقلاب - مقابل درب اصلی دانشگاه
 تهران - خیابان فخر رازی - خیابان نظری غربی
 شماره ۹۶ - ساختمان جامعه نگر

۶۶۴۹۳۷۱۶ - ۶۶۴۹۴۱۸۷



جامعه نگر

- ناشر برتر دانشگاهی سال ۱۳۹۱
- ناشر برگزیده کشور سال ۱۳۹۲
- ناشر شایسته ی تقدیر ۱۳۹۳
- ناشر برگزیده حوزه ی جوانان سال ۱۳۹۳
- ناشر برگزیده حوزه ی سلامت سال ۱۳۹۳
- ناشر برگزیده کتاب سال دانشجویی ۱۳۹۴
- ناشر برگزیده کتاب سال دانشجویی ۱۳۹۹



فروش اینترنتی:
www.jph.ir

ارتباط با ما



@jphir



jame-e-negar-publishing-house



jph.ir



فهرست مطالب

فصل ۱ ■ جمعیت‌شناسی پیری..... ۱

۲..... جمعیت سالمند امروزی

۳..... سالمندان چه خدماتی می‌توانند به جامعه ارائه دهند؟

۴..... سالخورده‌ترین کشورهای جهان کدام‌ها هستند؟

فصل ۲ ■ راه‌های کمک به سالمندان..... ۵

۵..... نکته‌های مفید برای سالمندان

فصل ۳ ■ نقش سالمندان در مراقبت از خود..... ۱۳

مراقبت از سالمندان شامل چه مواردی می‌شود؟ و نقش

سالمندان در خودمراقبتی چگونه است؟..... ۱۳

فصل ۴ ■ مراقبت از سالمندان در شرایط مختلف..... ۱۹

فصل ۵ ■ فرآیند پیری..... ۲۳

۲۴..... پیر شدن بدن به طور طبیعی

۲۷..... تأثیر سالمندی بر سیستم‌های بدن

۳۴..... موانع معمول ارتباط با سالمند

۳۵..... فقدان

۳۵..... بازنشستگی

فصل ۶ ■ تندرستی ۴۱

واقعا چه کسی تندرست است؟ ۴۱

ورزش ۴۱

تغذیه ۴۳

فصل ۷ ■ بیماری‌های معمول دوران سالمندی ۴۷

بیماری‌های قلبی - عروقی ۴۷

بیماری‌های مزمن انسدادی ریه (COPD) ۴۸

بیماری‌های گوارشی سالمندان ۴۹

بیماری‌های کلیوی ۵۰

مشکلات ادراری - تناسلی ۵۲

اختلالات عضلانی - اسکلتی ۵۲

اختلالات عصبی ۵۲

دیابت ملیتوس ۵۳

مشکلات پوستی ۵۳

مشکلات خونی ۵۳

اختلالات ذهنی ۵۴

سرطان در سالمندان ۵۴

چگونه از سالمند مراقبت کنیم؟ ۶۵

فصل ۸ ■ نکته‌ها ۵۷

فهرست منابع ۶۹

نمایه ۷۱



پیش‌گفتار

با تشکیل نهادهای بهداشتی، واکسیناسیون، آموزش‌های بهداشتی، بهتر شدن شرایط آب آشامیدنی، امکانات گرمایشی و سرمایشی، دسترسی به داروهای ضروری و...، هر روز بر تعداد سالمندان در جهان افزوده می‌شود و کشور ما نیز از این قاعده مستثنی نیست.

به دلیل اهمیت وجود سالمندان در جامعه، سازمان بهداشت جهانی، اول ماه اکتبر را به عنوان روز جهانی سالمند نام‌گذاری کرده است.

در حال حاضر سن پیری در تمام جهان به طور قابل توجهی بالا رفته است و از آنجا که فرزندان سالمندان نیز خود نیازها و مشغله‌های مختلفی دارند، لازم است افراد دیگری از خانواده یا خارج از خانواده تحت عنوان سالمندیار یا مراقب سالمند بتوانند در امر مهم مراقبت از سالمندان مشارکت کنند.

کتاب حاضر به منظور مراقبت از سالمندان تهیه شده است و امید دارم مطالب این کتاب پاسخگوی نیاز آموزشی و مهارتی عزیزانی باشد که قصد دارند مراقبت از سالمندان را به عهده بگیرند.

صدیقه سالمی

زمستان ۱۳۹۹