

راهنمای آموزشی پیشگیری از بیماریهای شایع

در دوره سالمندی

فاطمه علی نیا، دکتر بهناز گنابادی، دکتر مریم پورآدینه،

براتعلی رضایی، نسوین علیزاده، سید حمید حسینی

زیر نظر:

دکتر ناهر نیک پرست

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی خراسان شمالی

معاونت بهداشتی

گروه سلامت جمعیت، خانواده و مدارس

و آموزش و ارتقای سلامت

سال ۱۳۹۲

عنوان و نام پدیدآور: راهنمای آموزشی پیشگیری از بیماریهای شایع در دوره سالمندی/ نویسندگان فاطمه علی‌نیا، او دیگران؛ زیر نظر نادر نیک‌پرست؛ [برای] دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی خراسان شمالی، معاونت بهداشتی، گروه سلامت جمعیت، خانواده و مدارس و آموزش و ارتقای سلامت. مشخصات نشر: بجنورد: بیژن یورد، ۱۳۹۲. مشخصات ظاهری: ۹۸ ص: مصور (رنگی). شابک: ۷-۲۸-۶۵۲۶-۶۰۰-۹۷۸

وضعیت فهرست نویسی: فیفا
یادداشت: نویسندگان فاطمه علی‌نیا، بهناز گنابادی، مریم پورآدینه، براتعلی رضایی، نسرین علیزاده، سید حمید حسینی.

موضوع: سالمندان -- بیماری‌ها
موضوع: سالمندان -- پرستاری و مراقبت
شناسه افزوده: علی‌نیا، فاطمه، ۱۳۴۱ -
شناسه افزوده: نیک‌پرست، نادر، ۱۳۴۸ -، ناظر
شناسه افزوده: دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی خراسان شمالی. گروه سلامت جمعیت، خانواده و مدارس
شناسه افزوده: دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی خراسان شمالی. گروه آموزش و ارتقای سلامت
رده بندی کنگره: ۶۱۸/۹۷۶۰۴۴
رده بندی دیویی: ۶۱۸/۹۷۶۰۴۴
شماره کتابشناسی ملی: ۳۱۹۴۸۷۶



بجنورد: خیابان طالقانی، طالقانی ۴۵ روبروی اداره کل آموزش و پرورش خراسان شمالی
تلفن: ۰۹۱۵۱۸۸۲۴۹۹ - ۰۹۱۵۴۸۴۷۵۳۷

عنوان: راهنمای آموزشی پیشگیری از بیماری های شایع دوران سالمندی
مؤلفین: فاطمه علی نیا، دکتر بهناز گنابادی، دکتر مریم پورآدینه، براتعلی رضایی

نسرین علیزاده، سید حمید حسینی

زیر نظر: دکتر نادر نیک پرست

ناشر: بیژن یورد

ویراستار علمی:

ویراستار ادبی: طاهره رام

طراح: مسعود زمانی

سال و نوبت چاپ: تابستان ۹۲

چاپ: معین

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

شابک: ۷-۲۸-۶۵۲۶-۶۰۰-۹۷۸

قیمت: ۹۰۰۰ تومان

- ۷.....مقدمه.
- ۱۱.....بیماریهای قلبی و عروقی و فشارخون بالا در سالمندان
- ۲۰.....نقش تغذیه در سلامت سالمندان
- ۲۳.....پیشگیری از اختلالات تغذیه ای (لاغری).
- ۲۵.....پیشگیری از اختلالات تغذیه ای (چاقی).
- ۲۷.....پیشگیری از دیابت در سالمندان
- ۳۰.....اختلالات بینایی در دوره سالمندی
- ۳۳.....اختلالات شنوایی در سالمندان
- ۳۶.....افسردگی در سالمندان
- ۴۱.....اختلالات خواب در سالمندی
- ۴۳.....پوکی استخوان
- ۴۵.....مشکلات ادراری سالمندان
- ۴۹.....پیشگیری از سرطان غده پروستات
- ۵۱.....کنترل سقوط و حفظ تعادل در دوره سالمندی
- ۵۶.....تقویت حافظه و پیشگیری از فراموشی در سالمندان
- ۵۹.....مقابله با بیماری آرتروز.
- ۳۷.....انواع ورزش های مفید دوران سالمندی

- بهبود داشت دهان و دندان در دوره سالمندی..... ۶۶
- راه های پیشگیری از بیماریهای تنفسی در سالمندان..... ۸۲
- آلزایمر..... ۸۳
- پیشگیری از یبوست..... ۸۸
- بیری و عملکرد جنسی..... ۹۲
- مشکلات یائسگی در زنان سالمند..... ۹۴
- توصیه های مفید..... ۹۵
- منابع..... ۹۶

مقدمه:

از گذشته های دور و در همه فرهنگها و مذاهب سالمندی دارای ارزش والایی بوده به طوری که همه بزرگان بر حفظ حرمت آنان و لزوم احترام به آنان تاکید کرده اند در آیین مقدس اسلام نیز سالمندان به طور ویژه مورد توجه قرار گرفته اند، از نظر اسلام رسیدن به دوران پیری کاری با ارزش است. تکریم سالمندان در سوره مبارک اسرا آیه ۲۳ به نیکویی بیان شده، در این آیه شریفه آمده است 'خدای توحکم فرموده که جز او کسی را نپرستید و به پدر و مادر، نیکویی کنید و چنانچه هر دو یا یکی از آنها پیر و سالخورده شوند، کلمه ای نگویید که رنجیده خاطر شوند و کمترین آزار به آنان نرسانید و با ایشان به اکرام و احترام سخن گوئید. سالمندی آغازی دیگر در زندگی است و فرصت سیر به سوی کمال و رسیدگی به خویشتن. علاوه بر این سالمندان در جامعه، محور وحدت و همدلی در خانواده شناخته شده اند. از این رو رسیدگی و توجه به ابعاد مختلف سلامت سالمندان از اهمیت بالایی برخوردار است.

در کشور ما نیز همانند بسیاری از کشورهای جهان به دلیل بهبود شرایط بهداشتی متوسط طول عمر افراد بالا رفته و تعداد سالمندان در حال افزایش است و این در حالی است که بدلیل متفاوت بودن نیازهای آنان با سایر اقشار جامعه می بایست خدماتی متناسب با خود دریافت

کنند. با این پیشگفت توجه ویژه به بالابردن مهارت های خود مراقبتی سالمندان و برنامه ریزی هدفمند و مداوم برای آنان ضروری است تا این گروه که تعداد قابل توجهی از آنان دچار مشکلات متفاوت جسمی، روانی و یا اجتماعی می باشند، علاوه بر توانایی غلبه بر مشکلات، از زندگی پر برکت و شادی بهره مند شوند.

همچنین لازم است در برنامه ریزی های مختلف، آموزش هایی متناسب با این گروه و اطرافیان آنان لحاظ شود و با استفاده از روش های موثر و کاربردی، رضایتمندی آنان را فراهم سازیم.

در راستای این هدف شایسته، هر نوع اقدامی می تواند گاهی به سوی مرتفع نمودن کاستی ها و راهی برای بهبود ارائه خدمات باشد. از اهتمام همکاران محترم گروه آموزش و ارتقای سلامت دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی در این زمینه سپاسگزاری نموده و توفیق تصام خدمت گزاران را از خداوند متعال خواهانم.

دکتر فاطمه رخشانی

معاون بهداشتی

وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی