

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

مجموعه آموزشی رابطان سلامت

کتاب سوم □ سلامت خانواده



شیوه زندگی سالم در دوران سالمندی

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی مشهد
معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی مشهد

رحمانی، فاطمه، ۱۳۴۵-

شیوه زندگی سالم در دوران سالمندی / تألیف و طراحی فاطمه رحمانی،
فاطمه سعیدی، ملیحه سالک؛ ویراستار مهدی احمدپور
مشهد: دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی مشهد، معاونت
بهداشتی، ۱۳۸۵.

۶۰ ص. : مصور. -- (مجموعه آموزشی رابطان سلامت : کتاب سوم.
سلامت خانواده؛ ۷) ISBN 964-5627-72-7

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیفا.

۱. سالمندان - بهداشت، ۲. سالمندان - تغذیه، ۳. ورزش برای
سالمندان، ۴. سالمندان - بیماریها، الف. سعیدی، فاطمه، ۱۳۵۶ -
ب. سالک، ملیحه، ۱۳۳۸ - ج. احمدپور، مهدی، ویراستار. دانشگاه
علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی مشهد، معاونت بهداشتی، ه. عنوان.

۶۱۳/۰۴۳۸

۹ ش ۸/۸/۵۶۴ RA

۱۰۹۸۷-۸۵ م

کتابخانه ملی ایران



شیوه زندگی سالم در دوران سالمندی

(از مجموعه آموزشی رابطان سلامت، کتاب سوم: سلامت خانواده)

تألیف و طراحی آموزشی: فاطمه رحمانی، فاطمه سعیدی، ملیحه سالک
بررسی و تأیید نهایی: دکتر غلامحسین خدایی، دکتر ایرج صابری فرد، دکتر سید جواد حسینی،
دکتر محمد رضا جويا، دکتر عبدالله هروی، فهیمه ناظران پور، ماهرخ احمدی
تهیه شده در: گروه گسترش شبکه ها (واحد مشارکت مردمی) - معاونت بهداشتی استان خراسان رضوی

نوبت چاپ: اول - ۱۳۸۵، ۶۵۰۰ نسخه

چاپ: دانشگاه فردوسی

قیمت: ۸۵۰۰ ریال

شابک: ۷-۷۲-۵۶۲۷-۹۶۴

پیشگفتار

توسعه هر جامعه در گرو توانمندی و مشارکت اعضای آن جامعه است و موفقیت دولت در تامین سلامت جامعه نیز در گرو خواست مردم برای سالم بودن و سالم زیستن می باشد. دستیابی به این هدف نیازمند آگاهی، احساس مسئولیت و اقدام عملی تک تک افراد برای ارتقاء سلامت عمومی است.

مشارکت مردم در قالب داوطلبان سلامت زمینه های لازم را برای مشارکت فعالانه تر آحاد جامعه در توسعه زندگی سالم فراهم نموده است، داوطلبان سلامت سعی دارند با کسب دانش و مهارت های بهداشتی و با رعایت و ترویج الگوهای سالم زیستن، فاکتورهای ضروری و زیربنایی زندگی سالم را به جامعه منتقل نمایند.

هدف مجموعه آموزشی رابطان سلامت آن است که در یادگیری دانستنیها و مهارت های بهداشتی به داوطلبان کمک کند و در فعالیتهای فردی و گروهی، انتقال پیامها به مردم و ترویج رفتارهای سالم زیستن راهنمای آنان باشد.

برای طراحی این کتاب از روشهای آموزش مشارکتی استفاده شده است، بدین معنی که در جریان آموزش داوطلبان نیز تجربه ها و آموخته های خود را به یکدیگر منتقل خواهند کرد و سعی شده است اصول آموزش مشارکتی را با خصوصیات برنامه داوطلبان سلامت و شرایط فرهنگی جامعه خودمان درهم آمیخته و توسعه سلامت را به باورها، تجربه ها و زندگی واقعی مردم نزدیکتر کنیم.

رضایت داوطلبان سلامت، مربیان و کارشناسان بهداشت از محتوای این کتاب را می توان نشانه توفیق در این راه دانست.

معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی
و خدمات بهداشتی درمانی مشهد

چگونه از این کتاب استفاده کنیم؟

این کتاب از چه قسمتهایی تشکیل شده است؟

قسمتهای اصلی این کتاب عبارتند از:

■ **مقدمه:** در ابتدای کتاب، توضیحی مختصر درباره موضوع آورده شده است تا بتوانید با اهمیت موضوع و جنبه های مختلف آن آشنایی پیدا کنید.

■ **اهداف:** با مطالعه اهداف خواهید دانست که پس از پایان آموزش این کتاب، چه آگاهیها و مهارتهایی را به دست خواهید آورد.

■ **کاربردها:** با مطالعه این قسمت از برخی از کاربردهای مطالب این کتاب مطلع خواهید شد. بعضی از این کارها را می توان به تنهایی انجام داد، ولی بعضی از آنها به کار گروهی شما نیاز دارد.

این فعالیتها فقط چند پیشنهاد هستند. چندین کار دیگر وجود دارد که به فکر شما و همکارانتان خواهد رسید و می توانید به این فهرست اضافه کنید.

■ **اطلاعات مورد نیاز از محله:** از آن جا که شما رابطان عزیز در جریان آموزش خود باید برای آموزش مردم محله برنامه ریزی کنید، لازم است مردم محله خودتان را بهتر بشناسید، باورها و سنتهای خوب و بد مردم را تشخیص دهید و نیازهای آنها را بدانید. برای این منظور بحثهایی در لابه لای درسهایتان قرار داده شده که «در محله» نامیده شده اند. برای اینکه بحثهای «در محله» به واقعیت نزدیکتر باشند، لازم است شما قبل از جلسه بحث، اطلاعاتی از مردم محله به دست بیاورید. سؤلهایی که در قسمت «اطلاعات مورد نیاز از محله» می بینید، خلاصه ای از سؤلهای «در محله» است. هدف این قسمت آماده کردن شما برای بحثهای بسیار مهم «در محله» است. با مطالعه این قسمت خواهید دانست که باید برای چه مسائلی در روابط و رفتارهای مردم دقت بیشتری کنید.

■ **درسها:** مطالب این کتاب به صورت پاسخ چند سؤال مرتب شده است. برای روشن شدن موضوع، در پاسخ هر سؤال یک یا چند درس طراحی شده است. هر درس این کتاب از یک یا چند فعالیت آموزشی تشکیل شده است که با علامت ▼ مشخص شده اند. این فعالیتهای آموزشی انواع مختلفی دارند، از جمله:

- | | |
|--|--|
| ☐ بحث عمومی | ☐ یک مشورت |
| ☐ کار گروهی | ☐ کار عملی |
| ☐ یک یا چند مسأله | ☐ بررسی نمونه |
| ☐ مشاهده | ☐ اجرای تصویری |
| ☐ بازدید | ☐ داستان ناتمام |

این فعالیتها برای یادگیری دانستیهای بهداشتی و کسب مهارتهای عملی در هر درس گنجانده شده اند و در این فعالیتها مربی به شما کمک خواهد کرد تا تجربه، احساس و فکر خود را با سایر رابطان در میان بگذارید.

هر درسی در انتها چند دانستی بهداشتی دارد که در داخل یک مربع خاکستری آورده شده است.

انتظار می رود این دانستیها را پس از پایان بحث و فعالیت در خاطر نگه دارید. یک نوع خاص از فعالیتهای آموزشی بحثهای «در محله» است که در بالا توضیح داده شد. این بحثها از مهمترین قسمتهای کتاب هستند که کمک می کنند مطالب کتاب به واقعیتهای جامعه شما نزدیکتر شود. نتیجه بحثهای «در محله» در پایان دوره آموزشی این کتاب استفاده خواهد شد.

■ **تمرین انتقال پیامها:** آخرین سوالی که در این کتاب باید پاسخ دهید آن است که: «چگونه پیامهایمان را به مردم انتقال دهیم؟» فراموش نکنید که مهمترین انتظاری که نظام بهداشتی از شما دارد آن است که آموخته‌هایتان را به مردم محله و همسایه‌هایتان منتقل کنید. برای این کار باید برنامه ریزی و تمرین کرد. نتیجه بحثهای «در محله» در این جلسات استفاده خواهد شد.

ابتدا باید مسایل مهم محله خودتان را شناسایی و برای رفع آنها برنامه ریزی کنید، سپس به صورت گروهی برای تهیه پوستر، روزنامه دیواری، جزوه و ...، با یکدیگر همکاری نمایید. برای این که بتوانید در مقابل مردم خوب سخنرانی کنید، باید تمرین «چهره به چهره» را انجام دهید و برای همکاران خودتان صحبت کنید. دست آخر برای پیدا کردن مهارت کافی در گفت و گو با مردم با «ایفای نقش» اشکالات ارتباطی خود را خواهید شناخت. آموزش این کتاب بدون برگزاری جلسات تمرین انتقال پیامها ناقص است. از مربی خود بخواهید حداقل سه جلسه را برای این فعالیتها اختصاص دهد.

■ **خودآزمایی:** پس از پایان آموزش هر کتاب، برای مطمئن شدن از یادگیری مطالب و استفاده صحیح از آنها می‌توانید به سوالهای «خودآزمایی» پاسخ دهید. سوالهای «آیا می‌دانم؟» مربوط به یادگیری دانستیهای بهداشتی است. سوالهای «آیا می‌توانم؟» مربوط به کسب مهارتهاست.

سوالهای «آیا پیامها را به مردم منتقل کرده‌ام؟» مربوط به فعالیتهایی است که باید برای آموزش مردم محله انجام شود.

سوالهای «آیا کارهای ما مؤثر بوده است؟» مربوط به ارزشیابی فعالیتها شماست. با پاسخ به این سوالها می‌توانید میزان موفقیت خود را بسنجید و اشکالهای کارتان را بشناسید.

چگونه این کتاب را انتخاب کنیم؟

اگر این کتاب اولین یا تنها کتابی است که از مجموعه آموزشی رابطان سلامت می‌بینید، دست نگه دارید. این مجموعه بیش از ۲۰ جلد کتاب دارد و شما می‌توانید بر حسب وضعیت محله خودتان و با کمک مربی خود کتابهایی را انتخاب کنید که بیشتر مورد نیاز شماست. وقت را با کتابهایی که مورد نیازتان نیست از دست ندهید. در صفحه داخلی جلد این کتاب، قسمتهای مختلف مجموعه آموزشی شما معرفی شده است.

در چه مواقعی می‌توان از این کتاب استفاده کرد؟

■ **در کلاس آموزش:** شما این کتاب را در طی آموزش خود از مرکز بهداشتی درمانی دریافت می‌کنید و طبق برنامه‌ای که مربی خواهد ریخت، به تدریج آن را مطالعه خواهید کرد. مربی برای هر جلسه یک یا چند درس را در نظر خواهد گرفت. پس از پایان درسهای سه جلسه یا بیشتر برای انتقال پیامها به مردم تمرین خواهید کرد.

■ **در آموزش مردم:** شما می‌توانید پس از پایان آموزش خودتان از بحثها و روشهایی که در این کتاب نوشته شده برای آموزش مردم محله استفاده کنید. بهتر است این روشها را با شرایط فرهنگی محله خودتان مطابقت دهید.

به علاوه شما می‌توانید از تصاویر و نکته‌های این کتاب در مواد آموزشی که تهیه می‌کنید استفاده ببرید.

■ **یادآوری:** اگر مدتی پس از پایان آموزش، نکته‌هایی را فراموش کرده باشید می‌توانید با مراجعه به مربیهای خاکستری آنها را دوباره بخوانید.

ویک استفاده دیگر: شما می‌توانید این کتاب را برای مطالعه در اختیار افراد خانواده و همسایگان خود قرار دهید.

۸	مقدمه
۸	اهداف
۹	کاربردها
۱۰	اطلاعات مورد نیاز از محله
۱۱	۱. چرا به کارگیری شیوه زندگی سالم در دوران سالمندی اهمیت دارد؟
۱۳	۲. اهمیت تغذیه در دوران سالمندی چیست؟
۱۳	الف- چرا نوع تغذیه در دوران سالمندی مهم است؟
۱۵	ب- نیازهای غذایی سالمندان در طول یک شبانه روز چیست؟
۱۷	ج- چه غذاهایی برای سالمندان مناسب است؟
۲۱	۳. انجام تمرینات ورزشی چه تأثیری در سلامت سالمندان دارد؟
۲۱	الف- چرا باید سالمندان ورزش کنند؟
۲۲	ب- چه نوع تمرینهای ورزشی برای سالمندان مفید است؟
۲۶	ج- نحوه انجام تمرینات ورزشی توسط سالمندان محله شما چگونه است؟
۲۷	۴. چگونه می‌توان در دوره سالمندی از درد و ناراحتی در استخوانها، مفاصل و حوادث پیشگیری کرد؟
۲۷	الف - چگونه می‌توان از کمردرد، درد زانو و مشکلات پا در سالمندی پیشگیری کرد؟
۳۱	ب - چگونه می‌توان از پوکی استخوان و حوادث جلوگیری کرد؟
۳۴	ج- سالمندان محله شما برای پیشگیری از ناراحتی در استخوانها و مفاصل چه کارهایی انجام می‌دهند؟
۳۵	۵. چگونه می‌توان در دوره سالمندی از دهان و دندانها مراقبت کرد؟
۳۷	۶. چگونه می‌توان در دوره سالمندی مشکلات یبوست و بی اختیاری ادرار را کاهش داد؟
۳۷	الف - چگونه می‌توان از بروز یبوست و بی اختیاری ادرار پیشگیری کرد؟
۴۰	ب - یائسگی چیست و چگونه می‌توان مشکلات دوران یائسگی را کم کرد؟
۴۲	ج- سالمندان محله شما برای پیشگیری از یبوست، بی اختیاری ادرار و مشکلات دوران یائسگی چه می‌کنند؟
۴۳	۷. سالمندان برای پیشگیری از ابتلا به دیابت و فشار خون بالا چگونه از خود مراقبت کنند؟
۴۵	۸. چگونه می‌توان استرس و مشکلات ناشی از فراموشکاری را در دوره سالمندی کاهش داد؟
۴۸	۹. چگونه می‌توان در دوران سالمندی خواب راحت تر و رابطه زناشویی مناسبی داشت؟
۵۰	۱۰. چگونه می‌توان مصرف دخانیات را در دوره سالمندی ترک کرد؟
۵۳	۱۱. چگونه پیامهایمان را به مردم منتقل کنیم؟
۵۶	خودآزمایی
۵۹	فهرست منابع

شیوه زندگی سالم در دوران سالمندی

سالمند شدن یک موفقیت است که باید به آن افتخار کرد، زیرا سالمند به یاری خداوند متعال در طول عمر بر خطرات، سختی ها و بیماریهای بسیار فایز آمده تا به این دوره رسیده است.

در کشور ما نیز همانند بسیاری از کشورهای جهان به دلیل بهبود شرایط بهداشتی درمانی، متوسط طول عمر افراد بالا رفته و تعداد سالمندان بالای ۶۰ سال افزایش یافته است. در حال حاضر بیش از ۵ میلیون سالمند بالای ۶۰ سال در کشورمان زندگی می کنند که پیش بینی می شود این رقم طی ۲۰ سال آینده به حدود ۱۰ میلیون نفر برسد. بنابراین لازم است همه افراد به نحوی زندگی کنند که در آینده سالمندان سالمی باشند و بتوانند در زمینه های اجتماعی و اقتصادی جامعه خود فعال باشند. در این کتابچه توصیه های بسیار ساده، اما مفید برای یک زندگی سالم ارائه شده است. شما را بطان سلامت باید توجه داشته باشید که این توصیه ها برای سالمندان سالم طراحی شده اند و باید به افراد سالمندی که طبق نظر پزشک بیماری خاصی ندارند، توصیه ها را ارائه دهید تا در زندگی روزمره خود به کار بندند.

اهداف

- پس از پایان جلسه های آموزشی این کتاب انتظار می رود بتوانید:
۱. نیازهای غذایی دوره سالمندی را بیان کنید.
 ۲. انواع تمرین های ورزشی ویژه سالمندان را شرح دهید.
 ۳. راههای پیشگیری از کمردرد و درد زانو را بیان کنید.
 ۴. کارهایی که جلوی پوکی استخوان را می گیرند شرح دهید.
 ۵. راههای پیشگیری از حوادثی که موجب شکستن استخوانها می شوند را توضیح دهید.
 ۶. نحوه مراقبت از دهان و دندانها را بیان کنید.
 ۷. راههای پیشگیری از بروز یبوست را در سالمندان شرح دهید.
 ۸. اقدامات لازم برای کم کردن مشکلات ایجاد شده پس از یائسگی را فهرست کنید.
 ۹. چگونگی کاهش مشکلات ناشی از فراموشکاری را در دوران سالمندی بیان کنید.
 ۱۰. نحوه ترک مصرف سیگار را در سالمندان شرح دهید.