

سالمندی و توانبخشی

گردآورندگان و مؤلفین:

رضا رازقی نژاد

دانشجوی کارشناسی ارشد اعضای مصنوعی و وسایل کمکی دانشگاه علوم پزشکی ایران

سیده هانیه سیدزاده

دانشجوی کارشناسی ارشد اعضای مصنوعی و وسایل کمکی دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی

آمنه سبجانی

دانشجوی دکتری تخصصی سالمند شناسی دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی

تحت نظارت دکتر حسن سعیدی

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران

سرشناسه	: رازقی نژاد، رضا، ۱۳۷۲-
عنوان و نام پدیدآور	: سالمندی و توانبخشی / رضا رازقی نژاد، سیده هانیه سیدزاده قمی، آمنه سبحانی؛ تحت نظارت حسن سعیدی.
مشخصات نشر	: تهران: موسسه آموزشی تالیفی ارشدان، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	: ۹۷ ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۹۹۵-۷۱۰-۱
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: کتابنامه: ص. ۹۶ - ۹۷.
موضوع	: سالمندان -- سلامتی و بهداشت
موضوع	: سالمندان -- توانبخشی
موضوع	: پرستاری سالمندان
موضوع	: ورزش درمانی سالمندان
موضوع	: سالمندان -- بیماری‌ها
شناسه افزوده	: سیدزاده قمی، سیده هانیه، ۱۳۷۲-
شناسه افزوده	: سبحانی، آمنه، ۱۳۶۷-
رده بندی کنگره	: RA۵۶۴/۸
رده بندی دیویی	: ۶۱۳/۰۴۳۸
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۷۱۴۷۱۳

ارشدان

مؤسسه آموزشی تالیفی ارشدان

سالمندی و توانبخشی

رضا رازقی نژاد، سیده هانیه سیدزاده قمی، آمنه سبحانی

دکتر حسن سعیدی

آموزشی تالیفی ارشدان

اول

اول ۱۳۹۸

رضا رازقی نژاد

رضا رازقی نژاد

۹۷۸-۶۰۰-۹۹۵-۷۱۰-۱

۱۰۰۰

www.arshadan.com

www.arshadan.net

۰۲۱۴۷۶۲۵۵

۳۰۰۰ تومان

■ نام کتاب:

■ تألیف:

■ تحت نظر:

■ ناشر:

■ ویرایش:

■ نوبت چاپ:

■ حروفچینی و صفحه آرایی:

■ طراح و گرافیکست:

■ شابک:

■ شمارگان:

■ مرکز خرید آنلاین:

■ مرکز پخش و توزیع:

■ قیمت:

فهرست

۶	فصل اول: سالمندی
۷	سالمندی چیست؟
۸	از پیری چه می دانید؟
۱۲	روند پیری در بدن:
۱۴	عوامل مؤثر بر سلامت سالمندان
۱۴	رشد و سالمندی
۲۳	رژیم غذایی و تغذیه
۲۴	انرژی
۲۵	پروتئین
۲۵	کربوهیدرات
۲۶	چربی
۲۶	ویتامین ها
۲۷	مواد معدنی
۲۷	نقش پرستار بهداشت جامعه
۲۸	تغییرات استخوان ها، عضلات و مفاصل در دوران پیری
۲۹	پوکی استخوان (استئوپروزیس)
۳۱	تغییرات هورمونی در دوران پیری
۳۴	زمین خوردن در سالمندان
۴۰	درمان و پیشگیری
۴۰	محافظت پاها
۴۱	راه رفتن در سالمندان
۴۲	اختلالات خواب در سالمندان

۴۳	 دیابت
۴۷	 اثر سالمندی بر روی مغز انسان
۵۰	 تغییرات عملکرد دستگاه ها، مغز و دستگاه عصبی
۵۲	 تغییرات عملکرد دستگاههای بدن سیستم ایمنی
۵۵	 فصل دوم: توانبخشی
۵۶	 مداخلات ارتزی در سالمندان
۵۶	 ارتزهای پوکی استخوان
۵۷	 Posture training support ارتز بازآموزی پاسچر
۵۸	 کرست های لومبوساکرال و دورسولومبوساکرال
۵۹	 ارتزهای سه نقطه ای هایپراکستنشن
۶۰	 اسپاینومد
۶۱	 ارتز توراکولومبوساکرال با شل خلفی
۶۲	 ارزیابی کلینیکال و توصیه های ارتزی برای سالمندان
۶۳	 کفش و کفی سالمندان
۶۵	 ارتزهای کمر درد
۷۰	 امکانات مورد نیاز سالمند در خانه
۷۳	 تأثیر ایروبیک در تقویت مغز سالمندان
۷۴	 توصیه هایی برای فعالیت بدنی
۷۶	 تمرینات با دیوار
۷۷	 حرکات انقباضی ایستا برای سالمندان
۷۹	 حرکات بازو
۸۲	 تمرینات گرم کننده برای سالمندان
۸۳	 تمرینات تعادلی در سالمندان

آنچه افراد بالای ۶۰ سال باید بدانند..... ۸۶

اهمیت ورزش و فعالیت بدنی..... ۸۷

امید به زندگی..... ۹۰

شیوه زندگی سالم در دوره سالمندی..... ۹۱

منابع..... ۹۶