



مجموعه‌ای آموزشی

بسته‌ی آموزشی پیشگیری از معلولیت‌های دوران سالمندی

ویژه‌ی تسهیل‌گران



سازمان بهزیستی کشور
معاونت توسعه پیشگیری

سرشناسه	عربی، اشرف، ۱۳۴۴-
عنوان و نام پدیدآور	بسته آموزشی پیشگیری از معلولیت‌های دوران سالمندی
	محتوای آموزشی ویژه تسهیل گران
	نویسندگان: اشرف عربی، مینو رفیعی، بهزاد منافزاده؛
	سر ویراستار: ابوالفضل وطن‌پرست
مشخصات نشر	اصفهان: پیمان دانش، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	۶۴ ص.
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۸۴۸۳-۳۷-۳
وضعیت فهرست نویسی:	فپا
موضوع	سالمندان -- بیماری‌ها
شناسه افزوده	رفیعی، مینو، ۱۳۴۸ -
شناسه افزوده	منافزاده، بهزاد، ۱۳۴۸-
شناسه افزوده	وطن‌پرست، ابوالفضل، ۱۳۴۷، ویراستار
شناسه افزوده	معاونت توسعه پیشگیری، دفتر پیشگیری از معلولیت‌ها
رده‌بندی ۲ خره	۱۳۹۷ ۵۴/۵/۴ RC۹۵۲
رده‌بندی دی‌سی	۶۱۸/۹۷
شماره کتابشناسی	۵۶۰۹۱/۰



اصفهان، هشت بهشت غربی، پیرراه‌ماک، چاپ آژانس مسافرتی اسپادانا
ساختمان ملک، طبقه سوم، واحد ۵ همراه: ۰۹۱۳۱۰۰۵۱۲۹

peymanedaneesh@gmail.com

عنوان: بسته‌ی آموزشی پیشگیری از معلولیت‌های دوران سالمندی - محتوای آموزشی

نویسندگان: اشرف عربی/ دکتر مینو رفیعی/ دکتر بهزاد منافزاده

سر ویراستار: دکتر ابوالفضل وطن‌پرست

ناظر علمی: دکتر فرشاد شریفی

ناشر: انتشارات پیمان دانش

طراحی جلد و صفحه‌آرا: مریم درخشان نیا

نوبت چاپ: اول

سال چاپ: ۱۳۹۸

چاپ: کوثر

لیتوگرافی: طلوع

صحافی: بهار

شمارگان: ۱۶۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۴۸۳-۳۷-۳

فهرست

۷	پیش‌گفتار
۸	سیاسگذاری
	درس نخست: آشنایی با بیماری استئوآرتریت (آرتروز)
۹	مقدمه
۹	استئوآرتریت چیست؟
۱۰	علائم استئوآرتریت
۱۰	علل استئوآرتریت
۱۰	پیشگیری از استئوآرتریت
۱۱	تغذیه در استئوآرتریت
۱۱	درمان غیردارویی
۱۲	درمان دارویی
۱۲	درمان جراحی
۱۳	خلاصه
	درس دوم: سرطان‌های، علل و راه‌های پیشگیری
۱۵	مقدمه
۱۶	همه‌گیرشناسی
۱۶	عوارض سقوط
۱۷	علل سقوط در سالمندان
۱۷	عوامل مرتبط به فرد
۱۷	عوامل محیطی و بیرونی
۱۸	شایع‌ترین مکان‌های سقوط
۱۸	پیشگیری از سقوط
۲۱	خلاصه
	درس سوم: بیماری قند (دیابت) چیست؟
۲۳	مقدمه
۲۴	تعریف
۲۴	علائم بیماری
۲۴	تشخیص
۲۵	علل و عوامل خطر ساز
۲۶	درمان

۲۶	کنترل بیماری
۲۶	ورزش
۲۷	افزایش فعالیتهای معمول
۲۷	تغذیه سالم در بیماران دیابتی
۲۷	اهداف رژیم غذایی
۲۷	ترکیبات موجود در مواد غذایی
۲۸	اهمیت زمان بندی مناسب مصرف غذا در بیماران دیابتی
۳۱	تفاوت‌های تشخیصی دیابت در سالمندان در مقایسه با جوانان
۳۳	خلاصه

درس چهارم: استنپروز (پوکی استخوان) در سالمندان

۳۵	مقدمه
۳۵	تعریف
۳۶	اهمیت بیماری
۳۶	علل پوکی استخوان
۳۷	پیشگیری
۳۷	ورزش در افراد مبتلا به پوکی استخوان
۳۸	درمان
۳۸	درمان داروئی
۳۸	درمان غیرداروئی
۳۹	خلاصه

درس پنجم: آشنایی با بیماری‌های عروق قلب

۴۱	مقدمه
۴۲	علائم بیماری عروق قلب
۴۳	عوامل خطر ساز
۴۳	عوامل خطر ساز غیر قابل تغییر
۴۳	عوامل خطر ساز قابل تغییر
۴۳	اقدامات درمانی اولیه
۴۴	پیشگیری
۴۴	نکات بسیار مهم ورزشی در بیماران قلبی
۴۴	تغذیه در بیماران عروق قلبی
۴۴	نکات دیگری برای پیشگیری از ابتلا به بیماری‌های عروق قلب
۴۳	خلاصه

درس ششم: سکنه‌ی مغزی؛ آنچه باید سالمندان بدانند

مقدمه

انواع سکنه مغزی

علائم سکنه‌ی مغزی

آزمون سکنه‌ی مغزی

هنگام بروز علائم سکنه مغزی چه باید کرد

عوامل خطر ساز سکنه‌ی مغزی چه هستند؟

پیشگیری از ابتلاء و عود سکنه‌ی مغزی

پیشگیری اولیه از سکنه‌ی مغزی

۱- فشار خون

۲- رگی‌های خون

۳- دیابت

۴- مصرف خانگی

آلودگی هوا و سکنه مغزی

عوارض و پیامدهای روحی و روانی پس از سکنه مغزی

سایر عوارض احتمالی سکنه‌ی مغزی

خلاصه

پرسش‌های شایع

منابع مورد استفاده و منابع برای مطالعه بیشتر

پیش گفتار:

افزایش امید به زندگی و کاهش سطح باروری موجب بالا رفتن شمار سالمندان در جمعیت کل کشور و گرایش ساختار جمعیتی کشور از ساختار جوان به بزرگسال شده است. افزایش طول عمر انسانها و اضافه شدن جمعیت سالمندان یکی از دستاوردهای قرن بیستم است. سالخوردگی جمعیت، پدیده‌ای است که برخی از جوامع بشری با آن روبرو هستند و برخی دیگر در آینده‌ای نزدیک با آن درگیر خواهند شد.

بر اساس گزارش‌های سازمان ملل، امروزه بسیاری از کشورهای توسعه یافته، ساختار جمعیتی سالخورده‌ای پیدا کرده اند. برخی از کشورهای در حال توسعه، در آستانه ورود به مرحله سالخوردگی جمعیت هستند و بسیاری از کشورها هنوز ساختار جمعیتی بسیار جوانی دارند که در فرآیند انتقال جمعیت از جوانی به پیری می‌رود این کشورها نیز چنین فرآیندی را طی نمایند. به عبارتی دیگر سالخوردگی جمعیت، پدیده‌ای است که همه کشورها را با شدت و ضعف فرا خواهد گرفت.

سلامت سالمندان که از مسائل و مشکلات بهداشتی در اکثر جوامع است و مقابله با این مشکلات نیازمند سیاستگذاری و برنامه‌ریزی‌های دقیق و صحیح می‌باشد. مسلماً اکثر کشورهای در حال توسعه که برنامه فراگیر در این زمینه ندارند با مشکلات عدیده‌ای مواجه هستند. نیازهای جسمانی در سنین پیری از اهمیت فراوانی برخوردار است و سال‌های ناشی از سالمندی نیز تحولات بسیاری در روش زندگی این گروه بوجود می‌آورد. موضوع سلامت و ارتباط آن با افزایش سالهای زندگی در عصر حاضر، چالش‌های فراوانی را به وجود آورده است. برای مقابله با این چالش و ارتقای سطح سلامت فردی و اجتماعی افراد، آموزش سلامت و اجرای برنامه‌های آموزشی، سازنده و توانمند کردن افراد برای بکارگیری رفتارهای سالم و در اولویت قرار دادن خدمات پیشگیرانه برای دستیابی به این سلامتی نقش مهمی دارند.

از طرفی این آموزش‌ها زمانی نتیجه بخش خواهند بود که برنامه‌ریزی آموزشی دقیق و استاندارد صورت گرفته و مدرسان شایسته و آموزش دیده در این امر مشارکت نمایند. از طرفی به کارگیری شیوه‌های موثر تدریس از ارکان مهم برای این موفقیت آموزشی محسوب می‌شود. واضح است که نقص در هر یک از این موارد، می‌تواند در روند یادگیری اختلال ایجاد کند. به همین مناسبت در برنامه‌ریزی برای تدوین طرحی در قالب آگاهسازی و با هدف ارتقاء سطح آگاهی افراد می‌توان سالانه چند جامعه و متعاقب آن برگزاری کارگاه‌های آموزشی برای آموزش کارشناسان و نیز تدوین محتوای آموزش متناسب با سطح آگاهی کارشناسان آموزش دهنده و البته بکارگیری این محتوا در کارگاهها مطابق با راه‌نمای آموزشی تدوین شده بر اساس توافق جمعی کارشناسان و مدیران مسئول این برنامه در معاونت پیشگیری سازمان بهزیستی کشور صورت گرفته است.

بدیهی است منبع اصلی تولید این محتوا مجموعه‌ی دانش بشری است که بخش اعظم آن از منابع بیرونی می‌آیند اما در این مجموعه سعی شده، با توجه به نتایج پژوهش، نیازسنجی قبلی صورت گرفته و شناسایی مهمترین نیازهای مربوط به سالمندان با معرفی هر یک از موضوعات مورد بحث، توصیه‌های ساده، کاربردی و دارای قابلیت اجرا برای پیشگیری و کنترل و در بعضی موارد درمان اختلال مربوطه صورت گیرد.

در پایان ضمن تشکر از کلیه همکاران و دست‌اندرکاران برنامه‌ریزی و اجرای این برنامه، انتظار داریم با مطالعه این محتوا و ارائه بازخوردهای بدست آمده در طول اجرای برنامه، ما را در ارتقاء سلامت این گروه از عزیزان که ذخایر معنوی این جامعه هستند یاری نمایند.

دکتر مجید رضازاده

معاون پیشگیری