

راهنمای بهبود شیوه زندگی سالم در دوره سالمندی

ارزشیابی تصویری

تغذیه مناسب

مولفین:

مهرگان امامی نائینی - کارشناس مسئول برنامه سلامت سالمندان و میانسالان

ملادن امیراصلانی - کارشناس برنامه سلامت سالمندان و میانسالان

زیر نظر:

دکتر قمرناز اهدایی‌وند - رئیس گروه تخصصی جمعیت خانواده و تغذیه

دکتر احمدرضا فرسار - معاون امور بهداشتی

ویراستار:

دکتر پریرا طاهری - عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

سرشناسه: امامی نائینی، مهرگان، ۱۳۴۰.

عنوان و نام پدیدآور: راهنمای بهبود شیوه زندگی سالم در دوره سالمندی - ارزشیابی تصویری (تقدیه مناسب)/

مولفین مهرگان امامی نائینی، لادن امیراصلانی، زیر نظر فرناز اهدایی‌وند، احمدرضا فرسار.

مشخصات نشر: تهران: تندیس، ۱۳۹۱.

مشخصات ظاهری: ۵۶ ص: مصور (رنگی).

شابک: ۹۷۸۶۰۰۵۴۴۵۵۱۰۰

وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا

پادداشت: کتابنامه: ص ۵.

موضوع: سالمندان - تقدیه

موضوع: سالمندان - راهنمای مهارت‌های زندگی

شناسه افزوده: امیراصلانی، لادن، ۱۳۵۱.

شناسه افزوده: اهدایی‌وند، فرناز

شناسه افزوده: فرسار، احمدرضا، ۱۳۲۸.

رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۱ ۲۸۸/۶/۶۸۷۷۷

رده‌بندی دیویی: ۶۱۳/۲۰۸۴۶

شماره کتابشناسی ملی: ۳۰۹۴۸۵۸

راهنمای بهبود شیوه زندگی سالم در دوره سالمندی ارزشیابی تصویری (تقدیه مناسب)

مولفین:

مهرگان امامی نائینی - کارشناس مسئول برنامه سلامت سالمندان و میانسالان

لادن امیراصلانی - کارشناس برنامه سلامت سالمندان و میانسالان

زیر نظر:

دکتر فرناز اهدایی‌وند - رئیس گروه تخصصی-جمعیت، خانواده و تقدیه

دکتر احمدرضا فرسار - معاون امور بهداشتی

ناشر: تندیس

چاپ و صحافی: رامین

نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۲

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸۶۰۰۵۴۴۵۵۱۰۰

قیمت: ۵۰۰۰۰ ریال

تلفن: ۶۶۴۸۳۸۳۰-۱

حق چاپ برای دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی محفوظ است.

با تشکر از نظرات علمی و ارشادی:

- ۱- جناب آقای دکتر احمد رضا فرسار معاون امور بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی
- ۲- سرکار خانم دکتر پریم طاهری رییس محترم اداره سلامت سالمندان وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
- ۳- جناب آقای سعید صادقیان شریف عضو محترم هیئت علمی انستیتو تحقیقات تغذیه‌ای دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی
- ۴- سرکار خانم مهشید غنچه کارشناس سلامت سالمندان معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی
- ۵- سرکار خانم فرشته فزونی کارشناس مسئول تغذیه معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی
- ۶- سرکار خانم سحر اسماعیلی دورانی کارشناس تغذیه معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۷	مقدمه
۸	راهنمای همکاران
۹	بخش اول
۱۰	- هرم غذایی
۱۲	- سهم مصرف روزانه
۲۱	بخش دوم - کیفیت مواد غذایی
۳۱	بخش سوم - تغذیه در بیماری‌ها
۳۱	- چاقی، بیماری‌های قلبی - عروقی و دیابت
۳۲	- لاغری
۳۲	- پوکی استخوان
۳۳	- مشکلات دندانی
	ارزشیابی تصویری از:
۳۴	۱- چاقی
۴۰	۲- بیماری‌های قلبی - عروقی
۴۳	۳- دیابت
۴۶	۴- لاغری
۵۱	۵- پوکی استخوان
۵۳	۶- مشکلات دندانی
۵۵	منابع

مقدمه:

سلامت سالمندان یکی از مسائل و مشکلات مهم بهداشتی در اکثر کشورها به شمار می‌رود. این امر ناشی از افزایش امید به زندگی و ازدیاد جمعیت سالمندان است که با افزایش شیوع بیماری‌های مزمن همراه می‌شود. بخصوص کشورهای در حال توسعه بیشتر در معرض مسائل و مشکلات سالمندی قرار دارند. در این راستا دولت‌ها در تدارک برنامه‌ریزی برای پیش‌گیری از بیماری‌ها و تامین سلامت سالمندان هستند.

تغذیه مناسب یکی از محورهای مهم پیشگیری قلمداد می‌شود. از این رو شناخت صحیح نیازهای تغذیه‌ای سالمندان از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. در کشور ما نیز در این راستا سیاست‌گذاری و برنامه‌ریزی‌های فراوانی صورت گرفته است. اداره سلامت سالمندان وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی برنامه بهبود شیوه زندگی سالم در دوره سالمندی مجموعه چهار جلدی راهنمای بهبود شیوه زندگی، طرح درس، سوالات پیش آزمون و پس آزمون در دوره سالمندی را تدوین نموده است. مریان با استفاده از این کتب و سوالات مربوط در شروع و پایان هر کلاس می‌تواند میزان آگاهی سالمندان را تعیین کند. طی پایش‌های به عمل آمده در طول اجرای این برنامه مشاهده شد که طی رغم تلاش فراوان، اجرای آزمون‌های کلاسی دچار مشکلاتی بوده که اغلب به دلیل کم سواد، زبانی و لهجه محلی، کندی و تمرکز ناکافی سالمندان است. در نتیجه در بسیاری از موارد، آموزش گیرنده و آموزش دهنده با دلسردی روبرو شده و در این جریان، مستمع و صاحب سخن از یکدیگر گسسته می‌شوند. بدین سبب تصمیم به تدوین کتابی مصور برای فرآیند ارزشیابی در کلاس‌های بهبود شیوه زندگی گرفته شد. این کتاب ابزاری است برای ارزشیابی از مباحث تغذیه‌ای مجموعه راهنمای شیوه زندگی سالم در دوره سالمندی (جلد شماره یک). در تهیه مطالب و تصاویر کتاب سعی شده است که از تصاویر مشابه با راهنمای آموزشی استفاده شود تا تداومی در آموزش کلاسی باشد. ضمناً تلاش بر این بوده که بیشتر محتوای آموزشی (به جز میبخت ویتامین‌ها) در ارزشیابی گنجانده شود.

با توجه به این که در برنامه مراقبت‌های ادغام یافته سالمندان نیز، کارکنان بهداشتی متناسب با وضعیت سلامتی هر مراجعه‌کننده توصیه‌هایی را ارائه می‌کنند می‌توان از بخش‌های مختلف این کتاب استفاده نمود و یک ارزشیابی کوتاه مدت و اختصاصی از سالمند به عمل آورد. در این صورت لازم نیست که مربی سوالات را یک به یک مطرح کرده و تا دریافت جواب منتظر بماند. بلکه سالمند می‌تواند مدت زمان بیشتری را صرف مشاهده تصاویر و ارائه پاسخ مناسب کند. در انتها مربی با بررسی پاسخ‌های صحیح و غلط، وی را راهنمایی می‌نماید.

امیدواریم این کتاب در جهت ارتقاء سطح آگاهی تغذیه‌ای و بهبود شیوه زندگی سالمندان عزیز موثر بوده و با بهره‌مندی از نظرات و پیشنهادات شما سروران بتوانیم ضمن رفع کاستی‌های این کتاب، برای ارزشیابی سایر بخش‌های مجموعه بهبود شیوه زندگی سالم در دوران سالمندی نیز اقدام نماییم.

دکتر فرناز اهدایی‌وند

مدیر گروه تخصصی جمعیت، خانواده و تغذیه

همکاران محترم در استفاده از این کتاب به موارد زیر توجه کنید:

پس از شروع کلاس و ارائه مقدمات جهت انجام پیش آزمون، یک جلد از این کتاب را در اختیار هر شرکت کننده قرار دهید تا بتواند پاسخ خود را در خانه‌های مربوط علامت بزند بدیهی است جهت انجام پس آزمون باید کتاب دیگری که فاقد علامت باشد در اختیار هر سالمند قرار گیرد سپس:

- ۱- انتظاراتان را بیان کنید.
- ۲- سوالات کاملاً ساده و قابل فهم است با این حال شما می‌توانید بسته به سطح سواد و وضعیت علمی آموزش گیرندگان سوالات را تفسیر کنید.
- ۳- در برخی از سوالات میزان مصرف مواد غذایی و در برخی دیگر فقط انواعی از مواد غذایی که در مشکلات خاص سلامتی توصیه شده مورد سوال قرار گرفته است.
- ۴- در زیر هر گروه تصویر، کلمه درست و نادرست یا توصیه می‌شود و توصیه نمی‌شود نوشته شده است که سالمند باید قضاوت خود را از درستی یا نادرستی تصویر یا توصیه‌ها در خانه مربوط با مداد مشکی (جهت فراهم کردن امکان استفاده بعدی) که شما در اختیارش قرار داده‌اید علامت بزند.
- ۵- سعی بر این بوده که از تمامی توصیه‌های جلد اول کتاب راهنمای بهبود شیوه زندگی سالم سوالاتی طرح شود. لذا این کتاب در برنامه مراقبت‌های ادغام یافته سالمندان که با استفاده از مجموعه یاد شده توصیه‌هایی برای هر نوع بیماری، ارائه نموده نیز قابل استفاده است.
- ۶- کتاب دارای ۳ بخش و ۳۵ سوال (در هر صفحه یک سوال) است شامل ۸ سوال در بخش اول، ۷ سوال در بخش دوم و ۲۰ سوال در بخش سوم. درصد امتیاز کسب شده توسط مربی در جدول ثبت نتایج ارزشیابی که در پایان هر بخش پیش‌بینی شده است قابل ثبت است. جهت سهولت درصد امتیاز تعلق گرفته به هر سوال محاسبه و در ذیل جدول آمده است.
- ۷- سالمند در صورتی آموزش دیده محسوب می‌شود که حدنصاب تعیین شده در هر بخش را کسب کرده باشد. در این صورت بعنوان سالمند آموزش دیده در برگه شناسنامه کلاس نیز ثبت می‌شود.
- ۸- با توجه به لزوم ارزشیابی هر بخش به‌طور مجزا، جمع‌بندی نهایی امتیازات بخش‌های مختلف مجاز نیست. به‌طور مثال چنانچه سالمند در بخش اول به بیش از ۲ سوال پاسخ غلط داده باشد، علیرغم دادن پاسخ صحیح به سایر بخش‌ها، آموزش دیده محسوب نخواهد شد. لذا مربی می‌بایست بخش یاد شده را در همان جلسه مجدداً به سالمند آموزش دهد.
- ۹- در پایان هر بخش قسمتی به عنوان یادداشت مربی در نظر گرفته شده است که مربی می‌تواند پیشنهادات و نظرات خود را در آن بنویسد.