

تغییرات جسمی، روانی و اجتماعی سالمندان

Physical, Psychological and Social Changes in Elderly

پودمان مراقبت سالمند



مؤلف

دکتر سید علی محمد یکتامرام

این محتوی درسی برای درس «تغییرات جسمی، روانی و اجتماعی سالمندان: پودمان مراقبت سالمند» برای دوره آموزش‌های خاص مدیریت خانواده در مقطع کارشناسی تدوین شده است.

- سرشناسه : یکتامرام، سیدعلی محمد، ۱۳۲۹ -
- عنوان و نام پدیدآور : تغییرات جسمی، روانی و اجتماعی سالمندان: پودمان مراقبت سالمند = Physical, psychological, social elderly / مولف سید علی محمد یکتامرام.
- مشخصات نشر : تهران: موسسه آموزش عالی علمی - کاربردی هلال ایران، ۱۳۹۴.
- مشخصات ظاهری : ۲۷۰ ص: مصور (بخشی رنگی)، جدول (بخشی رنگی)، نمودار؛ ۲۹×۲۲ س.م.
- شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۷۵۱۹-۴۰۰-۰
- وضعیت فهرست نویسی : فیپا
- یادداشت : واژه نامه .
- یادداشت : کتابنامه: ۲۶۵ - [۲۶۷].
- عنوان دیگر : پودمان مراقبت سالمند .
- موضوع : پرستاری سالمندان -- راهنمای آموزشی (عالی)
- موضوع : سالمندان -- مراقبت‌های پزشکی
- شناسه افزوده : موسسه آموزش عالی علمی - کاربردی هلال ایران
- رده بندی کنگره : RC ۹۵۴ / ۷۱۹۴
- رده بندی دیویی : ۹۷۰ / ۳۱۶۱۸
- شماره کتابشناسی ملی : ۵۹۰۷۲



سازمان اسناد و کتابخانه ملی جمهوری اسلامی ایران

- عنوان: تغییرات جسمی، روانی و اجتماعی سالمندان: پودمان مراقبت سالمند
- مؤلف: دکتر سید علی محمد یکتامرام
- ویراستار: زینب محمدزاده
- ناظران علمی - فنی: سید صاحب سادات حسینی، محمدعلی صنعتی نجیب‌شاهی، واشقانی فراهانی، عبدالرضا مجدالدین، محمدهادی تدین، حامد فرساد، زهرا آب‌جام، ملیحه خان‌بیک، فهیمه فلاح، زینب محمدی، اکرم رزم‌پور، علیرضا عزیزی، حمید جعفری، پژمان گرامی و علی هاوشکی
- تنظیم و صفحه‌آرا: زینب‌السادات دیوبین
- طراح جلد: بهاره الیاسی
- ناشر: مؤسسه آموزش عالی علمی - کاربردی هلال ایران
- چاپخانه: موسسه فرهنگی نشاط
- نوبت چاپ: اول، زمستان ۱۳۹۴
- قیمت: ۱۲۵۰۰۰
- شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۵۱۹-۴۰۰-۰

انتشار این کتاب فقط با اختیار و مجوز مرکز آموزش‌های عالی آزاد و آموزش‌های خاص دانشگاه جامع علمی کاربردی انجام می‌شود.

(نقل مطالب با ذکر مأخذ بلامانع است)

نشانی: تهران، میدان فلسطین، خیابان ایتالیا، مؤسسه آموزش عالی علمی - کاربردی هلال ایران، پلاک ۱
تلفن: ۶۰ - ۸۸۹۹۳۹۵۹ دورنگار: ۸۸۹۵۴۰۰۷ کد پستی: ۴۴۹۹۳ - ۱۴۱۶۶

وبسایت: www.helal-uast.ac.ir

پست الکترونیکی: info@helal-uast.ac.ir

فهرست مطالب

۹	پیشگفتار
۱۹	فصل اول: تغییرات سیستم‌های مختلف بدن
۲۰	هدف کلی
۲۳	اختلال بویایی و چشایی
۲۴	افزایش سن و تغییرات تنفسی
۲۸	قلب
۳۰	بطن (شکم) آبدومن
۳۸	کلیه
۴۰	دستگاه ایمنی
۴۲	سیستم عضلانی اسکلتی
۴۶	سیستم عصبی یا سامانه عصبی
۵۵	دستگاه غدد درون‌ریز
۶۴	دستگاه گردش خون
۷۱	خلاصه فصل
۷۲	پرسش‌های فصل
۷۳	خودآزمایی
۷۵	فصل دوم: تغییرات خلقی و روان‌شناختی
۷۶	هدف کلی
۷۷	حافظه چیست؟
۸۱	علل ضعف حافظه
۸۴	اختلال خلقی
۸۶	اختلال خلقی دو قطبی (Bipolar Temperament Disorder)
۸۷	انواع اختلال دو قطبی
۹۸	درمان اختلال دو قطبی (Treatment of bipolar disorder)
۱۱۴	ارتباط افسردگی با سایر بیماری‌ها
۱۱۵	اختلالات شناختی (Cognitive Disorders)
۱۱۶	دلیریوم یا روان‌آشفته‌گی یا گیجی شدید
۱۱۷	دمانس
۱۲۱	زوال عقل (آلزایمر)

۱۲۵	 خواب و سالمندی
۱۳۳	 خلاصه فصل
۱۳۵	 پرسش‌های فصل
۱۳۶	 خودآزمایی
۱۳۷	 فصل سوم: تغییرات اجتماعی
۱۳۸	 هدف کلی
۱۳۹	 روابط اجتماعی
۱۴۰	 برنامه‌ریزی بازنشستگی
۱۴۴	 واکنش افراد در دوران بازنشستگی
۱۴۴	 مراحل بازنشستگی
۱۴۵	 برداشت‌های مثبت از دوران بازنشستگی
۱۴۷	 توصیه‌هایی برای غنی‌سازی زندگی در دوران بازنشستگی
۱۵۳	 برخورد با سالمندان (زندگی در خانواده)
۱۵۸	 فقدان عزیزان
۱۶۰	 نحوه برخورد ما با داغ عزیزانمان (مرتبط با روانشناسی)
۱۶۱	 با مسئله مرگ خود و عزیزانمان چگونه کنار می‌آیم؟
۱۶۴	 تأثیرات رفتاری «فقدان»
۱۶۵	 روش‌های رویارویی با این احساسات
۱۶۷	 بازگشت به آینده
۱۶۸	 * سالمند آزاری
۱۶۹	 تعریف سالمند آزاری
۱۷۳	 چه کسی باید گزارش سالمند آزاری بدهد؟
۱۷۷	 خلاصه فصل
۱۷۹	 پرسش‌های فصل
۱۸۰	 خودآزمایی
۱۸۱	 فصل چهارم: اصول برقراری ارتباط با سالمند
۱۸۲	 هدف کلی
۱۸۳	 فرایند ارتباط
۱۸۴	 موانع ارتباطی متداول در سالمندان
۱۸۵	 ابزار ارتباط

۱۸۶		اصول برقراری ارتباط
۱۹۴		خلاصه فصل
۱۹۷		پرسش‌های فصل
۱۹۸		خودآزمایی
۱۹۹		فصل پنجم: اصول تغذیه سالمند
۲۰۰		هدف کلی
۲۰۴		تغذیه در دوران سالمندی
۲۰۸		وظایف چربی‌ها در بدن
۲۰۹		نقش پروتئین‌ها در بدن
۲۱۰		مواد معدنی
۲۱۵		نقش ویتامین‌ها در بدن
۲۲۰		آب
۲۲۱		فیبرها
۲۲۵		هرم غذایی مخصوص سالمندان
۲۳۷		سوءتغذیه
۲۳۹		انواع سوءتغذیه
۲۴۲		علل و عوامل اختلال تغذیه‌ای
۲۴۶		پرسش‌نامه تغذیه‌ای در سالمندان
۲۴۸		مشکلات شایع غذا خوردن
۲۵۶		خلاصه فصل
۲۵۷		پرسش‌های فصل
۲۵۸		خودآزمایی
۲۶۱		واژه‌نامه فارسی به انگلیسی
۲۶۵		فهرست منابع و مآخذ

پیشگفتار

از آنجایی که ارتقای کمتی و کیفی نظام آموزش‌های علمی- کاربردی و اعتلای امر آموزش و پژوهش به عنوان یکی از راهبردهای اصلی آموزش عالی در توسعه کشور تبیین شده است، دانشگاه با هدف اصلاح هرم شغلی و تربیت نیروی انسانی ماهر در بخش‌های مختلف تأسیس گردیده است.

این دانشگاه با توجه به رسالت خود، مبنی بر آموزش و پژوهش در مرزهای فناوری و ایجاد اشتغال و همچنین به دلیل تفاوت ماهوی با آموزش‌های رایج دانشگاهی و بومی کردن دانش‌های منطقه‌ای، به منابع آموزشی در رشته‌های خاص نیاز مبرم دارد، لذا تألیف و انتشار جزوات و کتب درسی تخصصی رشته‌های مختلف در دستور کار قرار گرفته است. انجام این امر در چنین سطح گسترده‌ای، کاری بس بزرگ و دشوار است که اراده و همتی بزرگ می‌طلبد.

مرکز آموزش‌های عالی آباد و خاص دانشگاه جامع علمی- کاربردی با استعانت از خداوند بزرگ، همت و همکاری استادان، مؤلفان و دست‌اندرکاران، امیدوار است صاحب‌نظران و مدرسان در راستای حفظ، صیانت و توسعه نظام آموزش‌های علمی- کاربردی با پیشنهادهای سازنده خود ما را در ارتقای کیفیت علمی این جزوات و کتب، یاری دهند.

در اینجا لازم است از ریاست محترم دانشگاه، جناب آقای دکتر محمد اخباری؛ معاونت آموزش، جناب آقای دکتر یدالله مهرعلی‌زاده؛ رئیس مرکز آموزش‌های عالی آزاد و آموزش‌های خاص، جناب آقای مهندس علی معصومیان؛ اعضای محترم کمیته برنامه‌ریزی، منابع آموزشی و انتشارات متشکل از رئیس کمیته، جناب آقای دکتر سید صاحب سادات حسینی؛ دبیر کمیته، جناب آقای محمدعلی صنعتی و سایر اعضا، آقایان دکتر هادی تدین و دکتر ماشاءالله واشقانی فراهانی که زحمات و هدایت‌های بی‌دریغ این عزیزان نقش مهم و اساسی در شکل‌گیری و چاپ این جزوات و کتب درسی و نیز از زحمات نویسنده محترم جناب آقای سید علی محمد یکتامرام تشکر نماییم.

این جزوه به عنوان منبع درسی برای درس «تغییرات جسمی، روانی و اجتماعی سالمندان» در اختیار مدرسان و دانشجویان قرار می‌گیرد.

کمیته برنامه‌ریزی منابع آموزشی و انتشارات مرکز آموزش‌های عالی آزاد و آموزش‌های خاص

مقدمه

تعداد سالمندان در کره زمین و از جمله کشور ایران در حال افزایش است. این موضوعی امیدوار کننده است؛ اما سالمندی و افزایش جمعیت سالمندان پدیده‌ای است که نادیده گرفتن آن می‌تواند در آینده، همه جوامع از جمله جامعه ایران را با مشکلات بسیار مواجه سازد. در ایران نسبت گروه‌های سنی جوان به کل جمعیت کشور درصد بالاتری دارد و کشور ما را از نظر ساختار جمعیتی در شمار کشورهای جوان قرار می‌دهد. طبق سرشماری سال ۱۳۳۵، ۶/۲ درصد جمعیت کشور، سال ۱۳۴۵، ۶/۵ درصد، سال ۱۳۵۵، ۵/۲ درصد، سال ۱۳۶۵، ۵/۴ درصد، سال ۱۳۷۵، ۶/۶ درصد، سال ۱۳۸۵، ۷/۳ درصد و سال ۱۳۹۰، ۸/۳ درصد جمعیت کشور بالای ۶۰ سال داشته‌اند (مرکز آمار ایران، ۱۳۳۵-۱۳۹۰). تخمین زده می‌شود این نسبت در سال ۲۰۲۵ به ۱۰/۵ و در سال ۲۰۵۰ به ۲۱/۷ درصد برسد. با توجه به آمار ارائه شده، برنامه‌ریزی برای بهبود کیفیت زندگی سالمندان امری ضروری است. (پناهی و همکاران، ۱۳۸۸)

از آنجا که پدیده سالمندی در همه جنبه‌های زندگی جوامع بشری از جمله طیف گسترده‌ای از ساختارهای سنی، ارزش‌ها و معیارها ایجاد سازمان‌های اجتماعی تحولات قابل ملاحظه‌ای به وجود می‌آورد، مقابله با چالش‌های فرا راه این پدیده و اتخاذ سیاست‌های مناسب برای ارتقای وضعیت جسمی و اجتماعی و روانی سالمندان اهمیت بسیار دارد. علاوه بر این، امروزه فقط زنده بودن هدف نیست؛ چگونگی و کیفیت زندگی نیز مهم است. حمایت از سالمندان نیز نباید فقط با آن هدف انجام گیرد که امید به زندگی را در آنان افزایش دهد. امروزه سالمندی پویا هدف است؛ یعنی با افزایش جمعیت سالمندی به کیفیت زندگی آن‌ها نیز باید توجه شود. (توکلی قوچانی و آرمان، ۱۳۸۲) سالمندی پویا فرایند بهینه‌سازی فرصت‌ها برای سلامتی، مشارکت و امنیت به منظور بهبود کیفیت زندگی افراد سالمند است. امروزه همه مراحل زندگی انسان با پیچیدگی‌های ویژه‌ای که دارد؛ شناخته شده است. کودکی (Childhood)، نوجوانی (Adolescence)، جوانی (Young)، میان‌سالی (Middle age)، بزرگ‌سالی (Adult hood) و کهن‌سالی (Aged) را که چون حلقه‌های به هم پیوسته یک زنجیر هستند به نحو بارزی می‌شناسیم. البته در مورد کودکی و نوجوانی بیش از سایر مراحل شناخت داریم؛ اما درباره مراحل دیگر زندگی به ویژه دوره پایدانی آن دانش ما تنها نارسا و اندک است بلکه کمبود دانش از مرحله کهن‌سالی که از بی‌توجهی به آن سرچشمه می‌گیرد، موجب شده است که کهن‌سالی را غیرمنصفانه، به پیش‌داوری‌های ناپسند کشانده و از روشن شدن نیک و بد زندگی کهن‌سالان جلوگیری نماید. به علاوه، این کمبود دانش از مرحله کهن‌سالی موجب می‌گردد که جوانان از رسیدن به خزان زندگی در هراس افتند و پیران در حسرت روزگار جوانی، لحظه‌های بر جای مانده را واقعی نهند.

برخی از ناظران سالمندی را به عنوان بزرگ‌ترین منبع طبیعی که مورد غفلت واقع گردیده است توصیف می‌نمایند. رویداد و تغییرات در ظاهر فیزیکی و نقش‌های اشخاص سالمند اغلب باعث شده که اجتماع فراموش نماید سالمندان نسل جدایی از آن‌ها نمی‌باشند.