

فهرست مطالب

صفحه

عنوان

۱۳	بخش اول: تغییرات رفتاری سالمندان.....
۱۵	فصل اول: مقدمه.....
۱۶	تغییرات شخصیتی و رفتاری وابسته به سن در دوران سالمندی.....
۱۷	تغییر شخصیت در سالمندی سالم.....
۱۸	تغییر شخصیت در سالمندان بیمار.....
۱۹	تعریف رفتار و تفاوت آن با شخصیت.....
۱۹	تغییرات رفتاری در دوره‌ی سالمندی.....
۲۱	آنچه مراقبین در منزل می‌توانند برای بهبود روابط خود با سالمندان انجام دهند.....
۲۷	خلاصه بخش اول.....
۲۹	بخش دوم: تغییرات اجتماعی در سالمندی.....
۳۱	فصل دوم: بازنشستگی.....
۳۱	مقدمه.....
۳۲	تعریف بازنشستگی.....
۳۲	عوارض ناشی از بازنشستگی.....
۳۳	آنچه مراقبین برای تجربه‌ی بهتر بازنشستگی در سالمندان می‌توانند انجام دهند.....
۳۵	فصل سوم: انزوای اجتماعی.....
۳۵	مقدمه.....
۳۶	تعریف انزوای اجتماعی.....
۳۶	تفاوت انزوای اجتماعی با تنهایی.....
۳۶	دلایل انزوای اجتماعی.....

۳۸	عوارض انزوای اجتماعی.....
۳۸	آنچه مراقبین می‌توانند برای کاهش انزوای اجتماعی در سالمندان انجام دهند.....
۴۳	فصل چهارم: احساس تنهایی.....
۴۳	تعریف احساس تنهایی.....
۴۵	انواع تنهایی.....
۴۵	تنهایی و سالمندی.....
۴۶	عوامل ایجاد کننده احساس تنهایی.....
۴۶	آنچه مراقبین می‌توانند برای کاهش احساس تنهایی در سالمندان انجام دهند.....
۴۷	خلاصه بخش دوم.....
۴۹	بخش سوم: مراقبت‌های روان‌شناختی سالمندان.....
۵۱	فصل پنجم: اختلال خواب.....
۵۱	مقدمه.....
۵۲	عوامل خطر اختلال خواب.....
	آنچه مراقبین در منزل می‌توانند برای پیشگیری از اختلال خواب سالمند سالمندان انجام
۵۲	دهند.....
۵۷	فصل ششم: افسردگی در سالمندان.....
۵۷	مقدمه.....
۵۸	علائم و نشانه‌های افسردگی در سالمندان.....
	آنچه مراقبین در منزل می‌توانند برای پیشگیری و یا کاهش نشانه‌ها و اثرات افسردگی
۵۹	در سالمندان انجام دهند.....
۶۳	فصل هفتم: اختلال حافظه و شناخت در سالمندان.....
۶۳	تعریف حافظه و شناخت.....
۶۴	علت‌های اختلال حافظه و شناخت.....

۶۵	تعریف دمانس.....
۶۶	علائم اولیه زوال عقل.....
۶۶	مراحل زوال عقل.....
۶۷	آنچه مراقبین در منزل می‌توانند برای مراقبت و حفاظت از سالمندان مبتلا به زوال عقل انجام دهند.....
۷۷	فصل هشتم: آلازایمر در سالمندان.....
۷۷	مقدمه.....
۷۸	عوامل مؤثر در ایجاد آلازایمر.....
۷۸	آنچه مراقبین در منزل می‌توانند برای پیشگیری از آلازایمر برای سالمندان انجام دهند.
۷۹	آنچه مراقبین در منزل می‌توانند برای مقابله و کاهش عوارض آلازایمر برای سالمندان انجام دهند.....
۹۹	فصل نهم: پارکینسون در سالمندان.....
۹۹	مقدمه.....
۱۰۰	علائم و عوارض بیماری پارکینسون.....
۱۰۳	آنچه مراقبین در منزل می‌توانند برای بهبود و حفظ سالمندان مبتلا به پارکینسون انجام دهند.....
۱۰۵	روش انجام یوگای خنده انفرادی.....
۱۰۸	روش انجام یوگای خنده دو نفره یا گروهی.....
۱۰۹	خلاصه بخش سوم.....
۱۱۳	بخش چهارم: توانبخشی و انواع آن.....
۱۱۵	فصل دهم: کلیات توانبخشی.....
۱۱۵	زندگی با ناتوانی.....
۱۱۶	عوامل مؤثر بر نگرش افراد به بازتوانی و تأثیر توانبخشی.....

۱۱۶	دسته‌بندی خدمات توانبخشی برای سالمندان
۱۱۷	روش‌ها و وسایل توانبخشی برای سالمندان در منزل
۱۱۸	ورزش درمانی
۱۲۱	فصل یازدهم: ورزش‌های مناسب دوره سالمندی
۱۲۱	تعریف ورزش و تفاوت آن با فعالیت بدنی
۱۲۲	فواید ورزش در دوره‌ی سالمندی
۱۲۲	معرفی ورزش‌های مناسب دوره سالمندی
۱۲۳	یوگا
۱۲۶	پيلاتس
۱۲۸	تای چی چوان
۱۳۰	تمرین‌های حرکتی در حفظ و بهبود فعالیت فیزیکی سالمندان (نسخه ۲۰۱۸)
۱۵۳	فصل دوازدهم: آشنایی با وسایل توانبخشی و کمک حرکتی
۱۵۳	مقدمه
۱۵۴	آنچه مراقبین در منزل می‌توانند برای توانبخشی حرکتی سالمندان انجام دهند
۱۵۵	معرفی و روش استفاده از وسایل کمک حرکتی
۱۶۱	فصل سیزدهم: روش حمل و جابه‌جایی سالمندان
۱۶۱	مقدمه
۱۶۲	قوانین مهم در زمان بلند کردن بیمار
۱۶۲	روش کمک به بیمار جهت راه رفتن
۱۶۴	روش کمک کردن به بیمار جهت راه رفتن با وسایل کمک حرکتی
۱۶۷	کمک به بیمار برای نشستن در لبه تخت
۱۶۸	انتقال بیمار بین تخت و ویلچر
۱۷۱	حرکت دادن سالمند به بالای تخت
۱۷۲	کشیدن سالمند به بالای تخت

تغییر وضعیت سالمند در تخت	۱۷۳
خلاصه بخش چهارم	۱۷۵
بخش پنجم: سالمند آزاری و مسائل حقوقی سالمندان	۱۷۷
فصل چهاردهم: سالمند آزاری	۱۷۹
تعریف سالمند آزاری	۱۷۹
نشانه‌ها و انواع سالمند آزاری	۱۸۰
جهت پیشگیری از سالمند آزاری می‌توان اقدامات زیر را انجام داد	۱۸۱
فصل پانزدهم: مسائل حقوقی سالمندان	۱۸۳
مقدمه	۱۸۳
اصول قانونی برای سالمندان	۱۸۴
آنچه مراقبین سالمندان در خصوص مسائل حقوقی باید بدانند و مدنظر قرار دهند	۱۸۷
فصل شانزدهم: حمایت اجتماعی از سالمندان	۱۸۹
تعریف حمایت اجتماعی	۱۸۹
انواع حمایت‌های اجتماعی برای سالمندان	۱۹۰
آنچه مراقبین می‌توانند برای بهبود حمایت اجتماعی در سالمندان انجام دهند	۱۹۱
خلاصه بخش پنجم	۱۹۲
بخش ششم: مراقبت‌های اواخر عمر در سالمندان	۱۹۳
فصل هفدهم: مقدمه	۱۹۵
افسردگی قبل از پایان زندگی	۱۹۶
نشانه‌های نزدیک شدن مرگ و آنچه مراقبین در منزل می‌توانند برای بیمار در	
روزهای پایانی عمر انجام دهند	۱۹۶
خلاصه بخش ششم	۲۰۴

۲۰۵	بخش هفتم: بیماری‌های مراقبین و بار مراقبتی
۲۰۷	فصل هجدهم: تنش و اضطراب در مراقبین
۲۰۸	مقدمه
۲۰۸	تعریف تنش
۲۰۸	علائم و عوارض تنش
۲۰۹	اضطراب
۲۰۹	علائم و عوارض اضطراب
	راهکارهایی که مراقبین می‌توانند برای پیشگیری و یا کاهش تنش و اضطراب خود انجام دهند
۲۱۰	
۲۲۵	فصل نوزدهم: افسردگی در مراقبین
۲۲۵	مقدمه
۲۲۶	تعریف افسردگی
۲۲۷	علل ابتلا به افسردگی
۲۲۷	علائم افسردگی
۲۲۸	عوارض افسردگی
۲۲۹	راهکارهایی که مراقبین می‌توانند برای پیشگیری و یا کاهش افسردگی انجام دهند
۲۳۳	روش انجام دادن فعالیت‌ها و عادت‌ها در افراد افسرده
۲۳۸	توصیه‌هایی برای جلوگیری از عود مجدد افسردگی
۲۳۹	فصل بیستم: راهکارهایی برای پیشگیری و کاهش بار مراقبت
۲۳۹	مقدمه
۲۴۰	پیشرفت مهارت‌ها، دانش و سواد سلامت
۲۴۱	پیشرفت رفتارهای خودمراقبتی در سالمند
۲۴۲	کاهش فشارهای روانی
۲۴۵	ذهن‌آگاهی

۲۴۸		مراقبت از خود
۲۵۱		بهبود رابطه بین فردی با سالمند
۲۵۱		استفاده از فن آوری
۲۵۲		جلب حمایت اجتماعی
۲۵۳		جلب حمایت اقتصادی
۲۵۳		خلاصه بخش هفتم
۲۵۵		منابع
۲۷۳		فهرست موضوعی