



## زندگی سالم در دوره سالمندی

آموزش کتاب "زندگی سالم در دوره سالمندی" به صورت گروهی و در مراکز ارائه دهنده خدمت سلامت سالمندان انجام می شود.

- هر مرکز ارائه خدمت موظف است حداقل ۴ کلاس آموزشی را در طی سال برای سالمندان تحت پوشش خود برگزار کند
- تعداد شرکت کنندگان بین ۲۰-۵ نفر خواهد بود.

سرفصل‌های آموزشی شامل موارد زیر است:

### \* تغذیه و تمرینات بدنی

- تغذیه
- تمرینات بدنی

### \* استخوان‌ها، مفاصل و حوادث

- توصیه‌هایی برای کمر و زانو
- مراقبت از پاها
- پوکی استخوان و پیشگیری از حوادث

### \* چند توصیه بهداشتی

- بهداشت دهان و دندان
- یبوست و بی اختیاری ادرار
- یائسگی

### \* زندگی شاداب

تدوین: مدیریت سلامت جمعیت، خانواده، تغذیه و مدارس - معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی ایران