





سرشناسه	شیرازیان، فرحید، ۱۳۴۷-
عنوان و نام پدیدآور	حس دلنشین سالمندی / نویسندگان فرحید شیرازیان، فرگل ساعتچی.
مشخصات نشر	تهران: سروش برتر، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	۱۷۷ص: مصور(رنگی).
شابک	978-622-7593-27-3
وضعیت فهرست نویسی	فیبا
موضوع	پیری
موضوع	Aging
موضوع	سالمندان -- ارتباط
موضوع	Older people -- Communication
موضوع	سالمندان -- بهداشت روانی
موضوع	Older people -- Mental health
موضوع	سالمندان -- مراقبت
موضوع	Older people -- Care
موضوع	سالمندان -- بیماری‌ها
موضوع	Older people -- Diseases
شناسه افزوده	ساعتچی، فرگل ۱۳۸۵
رده بندی کنگره	HQ۱۰۶۱
رده بندی دیویی	۳۰۵/۲۶
شماره کتابشناسی ملی	۷۶۵۳۹۰۸
اطلاعات رکورد کتابشناسی	فیبا

عنوان: حس دلنشین سالمندی

نویسندگان: دکتر فرحید شیرازیان، فرگل ساعتچی

ناشر: سروش برتر ۱۴۰۰

تیراژ: ۱۰۰۰

چاپ سوم: انتشارات سروش برتر ۱۴۰۰

شماره پخش: ۰۹۳۵۲۴۰۸۱۹۹



حق چاپ برای ناشر محفوظ است

قیمت: ۱۲۰/۰۰۰ تومان

فهرست

مقدمه

فصل اول: سالمند کیست؟

سالخوردگی جمعیت چیست؟

نمودار ها

سخنان بزرگان و شعرا

فصل دوم: اطلاعات اولیه درباره علائم حیاتی سالمند

نبض

تنفس

درجه حرارت

فشار خون

سطح هوشیاری

فصل سوم: تغییرات فیزیولوژیک در سالمندی

دستگاه استخوانی

دستگاه قلب و عروق

دستگاه ادراری

دستگاه گوارش

حواس پنج گانه

یادگیری

تمرکز و توجه

قدرت بیان

فهم مطالب

فصل چهارم: تغذیه در سالمندی

فصل پنجم: تغییرات دستگاه عصبی مرکزی در سالمندی

تغییرات ساختاری

تغییرات کارکردی

ظرفیت های حفظ شده در سالمندی

تغییرات حافظه

تغییرات توجه

تغییرات زبان و گفتار

تغییرات شناختی

تغییرات هیجانی و شخصیت

فصل ششم: ورزش در سالمندی

فصل هفتم: اهمیت شوخی و خنده در سالمندی

ارزش شوخی و خنده در نیمه دوم زندگی

خنده، لازمه زندگی همه خصوصاً سالمندان

پدربزرگی و مادربزرگی

فصل هشتم: سالمندی موفق

صد ساله های موفق

مذهب در سالمندی

فصل نهم: نظریه های سالمندی

نظریه های زیست شناختی

نظریه های برنامه ریزی شده

نظریه های خمت!