

سرفصل های حیطه ها و موضوعات زیر مجموعه هر حیطه بر نامه "خوب بمان" در سال 1403

حیطه سلامت جسم	حیطه سلامت روان	حیطه سلامت اجتماعی	حیطه سلامت معنوی
حرکات اصلاحی	افسردگی، اضطراب، خودکشی	زندگی پس از بازنشستگی (تعریف دوران بازنشستگی، از کار افتادگی، شغل مجدد، فعالیت اقتصادی، سفر، مهاجرت معکوس و ...)	افزایش حس ارزشمندی (خودباوری و حس مفید بودن)
طب سنتی ایرانی	مشکلات شناختی (دمانس، آلزایمر)	فعالیت های اجتماعی دوران سالمندی (مشارکت در کار خیر، داوطلبان، سفیران سلامت باغ تجربه، اهدای عضو، اهدای خون)	هدفمندی (یادگیری مهارت های جدید)
بیماری های گوارشی (یبوست، IBS، سرطان های دستگاه گوارش، مشکلات معده، کبد چرب، اسهال و ...)	خواب (بهبود کیفیت خواب)	ارتباط بین نسلی	تاثیر دعا و نیایش در آرامش
دردهای مفاصل (پوکی استخوان، آرتروز و سقوط)	آسیب های دوران سالمندی (سیگار، مشروب، اعتیاد)	مهارت های فضای مجازی (آموزش پیشگیری از کلاه برداری های اینترنتی، آموزش با اپلیکیشن های مجازی، یادگیری، خرید اینترنتی، اشتغال زایی مجازی)	آرامش و آسایش (ایجاد شادی و نشاط واقعی بدون وابستگی به اشیا یا اشخاص)
مشکلات ادراری تناسلی (سنگ کلیه، سرطان پروستات، یائسگی)	درد (کنترل، مدیریت درد)	اهمیت یادگیری مهارت های جدید (رانندگی، خوانندگی، مداحی، دوچرخه سواری، آموزش تئاتر، روزنامه نگاری، خبر نگاری، آشپزی، قصه گویی)	ارتباط با طبیعت
مراقبت های بهداشتی (سلامت دهان و دندان، مشکلات شنوایی ، سلامت پوست و مو و مشکلات بینایی)	ازدواج در سالمندی		معنا بخشی به زندگی (انجام کار های خیر، شرکت در فعالیت های داوطلبانه)
تغذیه دوران سالمندی (نمک، روغن، فست قود، نوشابه، سرخ کردنی، غذاهای سنتی و مکمل ها)	مهارت های زندگی در دوران سالمندی (خود آگاهی، ارتباط بین فردی، همدلی، کنترل استرس، کنترل خشم، مهارت حل مساله، مدیریت احساسات، تصمیم گیری)		
پیشگیری و مراقبت های بیماری های واگیر: شامل بیماری های: قابل پیشگیری با واکسن، تنفسی حاد و مزمن، منتقله از آب و غذا، سالک و زئونوزها، ایدز، هیپاتیت و... و اهمیت واکسیناسیون عمومی	نیاز های عاطفی و روابط زناشویی		
پیشگیری و مراقبت های بیماری های غیر واگیردار (بیماری های قلبی عروقی، سکته قلب و مغزی، دیابت، فشارخون، واریس، سرطان های سینه، COPD ها و آسم)	تنهایی و سوگ		
اصول دارو درمانی در دوران سالمندی	داروهای شایع اعصاب و روان		

