

پیام های بهداشتی برای سالمندان

فعالیت های روزمره حفظ شوند و اجتناب از نشستن و خوابیدن طولانی

انجام پیاده روی و اجتناب از تمرینات سنگین و ورزشی

رژیم غذایی مناسب و متناسب با فعالیتهای فیزیکی

کنترل چاقی با رژیم غذایی و ورزش

خواب شبانه بدون استفاده از قرص

رعایت بهداشت فردی (استحمام روزانه و استفاده کمتر از صابون)

اجتناب از بیبوست با تمرینات ورزشی و برنامه منظم اجابت مزاج

اجتناب از تنهایی و خستگی و داشتن فعالیت اجتماعی

درمان و مراقبت صحیح از بیماریها

دریافت معاینات بطور مکرر

اجتناب از هوای بسیار سرد و بسیار گرم

دقت لازم در زمان عبور از پله ها

روشنایی کافی محیط

اجتناب از انجام حرکات سریع

دقت در راه رفتن روی فرشها و قالیچه ها

در صورت افتادن حتماً با پزشک مشورت شود.

احتیاط در عبور از عرض خیابان

مصرف داروها با مشاوره پزشک

کمک گرفتن از اعضاء خانواده برای مصرف صحیح دارو استفاده از دارو فقط در موارد ضرورت

مصرف مایعات فراوان و رژیم غذایی متناسب (ماهی، میوه، سبزیجات، کم نمک و ...)

اقدامات حفظ تندرستی نسبی در افراد سالمند

انجام فعالیتهای روزمره زندگی (A.D.L) در ساعات مشخص و منظم برای حفظ نظم ریتم بیولوژیک بدن

داشتن یک برنامه خواب منظم (خوابیدن در ساعات منظم + عدم مصرف قرصهای خواب آور و ...)

حفظ بهداشت فردی (استحمام روزانه، بهداشت دهان و دندان و ...)

حفظ حرکات طبیعی روده ها (رژیم غذایی حاوی فیبر، داشتن فعالیت و ورزش و ...)

حفظ فعالیتهای اجتماعی (حفظ بهداشت روانی، مشارکت در امور اجتماعی و...)

اقدامات بهداشتی و پیشگیری کننده (کنترل منظم فشارخون، وزن بدن، معاینات دوره ای و ...)



دوران سالمندی مانند دوران کودکی یا جوانی ، یکی از مراحل زندگی است ، با این تفاوت که دوران کودکی و جوانی سرشار از انرژی و تلاش است ولی دوران سالمندی همراه با تحلیل قوا و کاهش میزان فعالیتهای فیزیکی می باشد.

امروزه بهبود وضع تغذیه ، پیشرفتهای چشمگیر پزشکی و ارتقای سطح بهداشت ، سبب افزایش میانگین عمر گردیده است.

گروه های سالمند

۱- سالمندان جوان (Young-old) - محدوده سنی ۷۵-۶۰ سالگی- از نظر جسمی فعال و از نظر ذهنی هوشیار

۲- سالمندان پیر (old-old)- بالاتر از ۷۵ سال- از نظر جسمی شکننده و دارای انواع اختلالات جسمی و روانی

حفظ تندرستی سالمندان

چون پیر شدن قابل اجتناب نیست، بنابراین باید با کمی مراقبت و احتیاط از بسیاری از ناتوانی ها جلوگیری با آنها را به تعویق انداخت. مراقبتها باید از میانسالی (دهه پنجم زندگی) شروع شود چرا که میانسالان فعلی سالمندان آینده خواهند بود.

پیشگیری از حوادث در سالمندان

- عدم توانایی حرکات سریع و سرگیجه از علل عمده حوادث در سالمندان می باشد.
- شکستگی استخوان پاها و لگن شایع و از دلایل عمده ناتوانی در سالمندان می باشد.
- ۷۵ درصد حوادث در منزل یا حوالی آن رخ می دهند که شایعترین نوع حادثه افتادن می باشد.





بیمارستان فرمانیه

دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

سالمندي

و

حفظ تندرستي

تاریخ تدوین: تابستان ۹۵

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۰

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۳

تهیه و تنظیم: واحد آموزش

توصیه‌های مفید در زمینه رژیم غذایی:

عدم مصرف غذاهای چرب و سرخ شده و جایگزینی روغن مایع

افزایش وعده‌های غذایی در روز

مصرف غذاهای آب‌پز، بخارپز، کباب‌پز یا تنوری

عدم مصرف سس‌های سالاد و جایگزینی آب لیمو، غوره یا نارنج تازه

عدم مصرف یا کاهش مصرف غذاهای کنسروی

کم کردن مصرف نمک و عدم مصرف غذاهای شور و نمک‌سود

جدا کردن پوست مرغ و چربی‌های گوشت

عدم مصرف دل و قلوه و کله پاچه

کاهش مصرف گوشت قرمز و چربی حیوانی و لبنیات پرچرب

مصرف ۶-۸ لیوان آب روزانه

کاهش مصرف حبوبات در صورت نفخ

افزایش فعالیت فیزیکی و ورزش مناسب

آهسته غذا خوردن و جویدن کامل غذا