

# سالمندی

## سالم

### زندگی سالم، طول عمر بیشتر

دوره دوم



#### توصیه های لازم برای داشتن خواب راحت در سالمندی

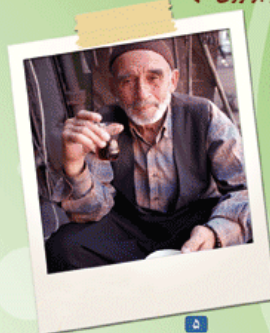
- ۱- پیاده روی منظم روزانه
- ۲- اجتناب از چرت زدن روزانه
- ۳- خوردن غذای سبک برای شام
- ۴- دوش آب گرم قبل از خواب
- ۵- عدم نوشیدن چای و قهوه پس از شام
- ۶- نوشیدن مایعات کمتر از ساعت ۶ بعد از ظهر به بعد
- ۷- پرهیز از تماشای تلویزیون و مطالعه در بستر
- ۸- نوشیدن یک لیوان شیر گرم قبل از خواب
- ۹- بهتر است سالمندان شبها در یک ساعت معین به رختخواب رفته و صبح ها در یک ساعت معین از خواب بیدار شوند



۶

#### توصیه ها جهت تقویت حافظه در سالمندی

۱. گوش کردن روزانه به اخبار رادیو و تلویزیون
۲. یاد گرفتن مطالب جدید، مطالعه روزنامه و کتاب
۳. نوشتن و تعریف خاطرات و نگاه کردن به آلبوم
۴. انجام بازیهای فکری مثل شطرنج
۵. حفظ کردن یک مطلب، حل جدول، یادداشت کردن مطالب مهم
۶. کاهش مصرف قند، چربی، نمک و افزایش مصرف میوه و سبزی های تازه
۷. عدم مصرف خود سرانه دارو و نوشتن ساعت مصرف دارو بر روی آنها



۵

#### توصیه های پیشگیری از بروز حوادث و شگستگی استخوان در سالمندان:

- ۱- وجود نرده در کنار پله ها
- ۲- استفاده از کف پوش های مطمئن در کف آشپزخانه و حمام
- ۳- استفاده از صندلی یا چهارپایه جهت نشستن در حمام
- ۴- استفاده از دوش دستی در حمام
- ۵- نصب میله یا دستگیره در حمام
- ۶- راه پله ها و محل های عبور نور کافی داشته و عاری از وسایل اضافی باشند
- ۷- چیدمان مناسب وسایل منزل مخصوصاً در مسیر توالت و آشپزخانه جهت استفاده در شب
- ۸- ثابت نمودن فرش یا پتو یا روفرشی جهت جلوگیری از لیز خوردن و گیر کردن به پاها
- ۹- رفع مشکلات بینایی جهت اصلاح دید بهتر به منظور جلوگیری از زمین خوردن و تصادفات رانندگی
- ۱۰- رفع مشکلات شنوایی جهت شنیدن صداهای اطراف مخصوصاً وسایل نقلیه هنگام عبور از خیابان
- ۱۱- خودداری از مصرف خودسرانه داروها
- ۱۲- هنگام برخاستن از رختخواب بطور ناگهانی بلند نشود.
- ۱۳- سیم وسایل برقی در مسیر عبور و مرور نباشد.
- ۱۴- برای حمام کردن از دمپایی که کف آنها لیز نباشد استفاده گردد.

۴

#### مقدمه

تغییرات سریع رشد جمعیت در جهان و بویژه در کشورهای در حال توسعه سبب گردیده است که شعار روز جهانی بهداشت سال ۲۰۱۲ " زندگی سالم و طول عمر بیشتر" در نظر گرفته شود. به همین مناسبت از تاریخ ۱۸ تا ۲۴ فروردین سال ۹۱ هفته سلامت و سالمندی نامیده می شود. سالمندی بنا بر تعریف سازمان جهانی بهداشت عبور از مرز ۶۰ سالگی است. در واقع سالمندی بخشی از روند طبیعی زندگی انسان محسوب می شود و گذشت زمان، بیماری های جسمی، مشکلات روحی و شرایط محیطی عواملی است که در این روند موثر می باشد. سالمندی فرایندی است که متوقف نمی شود و تنها با داشتن زندگی سالم و مراقبتهای ویژه می توان این دوران را به دورانی مطلوب و لذت بخش و توأم با سلامتی تبدیل کرد. نیاز های جسمانی در این سنین از اهمیت فراوانی برخوردار است زیرا مسائل ناشی از سالمندی تحولات بسیاری در روش زندگی این گروه به وجود می آورد. در دوره سالمندی شخص ممکن است به دلیل



۳

۲