



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی اهواز

بهداشت سالم...

آموزش سبک زندگی سالم در سالمندان



حفظ توان حافظه و تمرکز حواس:

در این زمینه، گوش کردن به رادیو، تماشای تلویزیون، مطالعه روزنامه ها، مجلات، کتابها، بحث و تبادل نظر در مورد موضوعات مختلف با افراد خانواده و دوستان، آموختن مهارت ها، بازی ها یا زبان های جدید، انجام فعالیت های اجتماعی مفید و کارآمد می باشد.

عدم استعمال دخانیات:

بدیهی است مصرف مواد مخدر و دخانیات اثرات مخربی بر سیستم گردش خون و قلب، حافظه و عملکرد استخوانها و عضلات دارد. حتی الامکان سعی شود فعالیت های نشاط آور را جایگزین استعمال دخانیات کنید.

قابل توجه مددجویان محترم :

واحد ارتقاء سلامت بیمارستان آماده پاسخگویی به سؤالات شما در خصوص پیشگیری ، درمان ، مراقبت از بیماری و نحوه پیگیری می باشد . در صورت نیاز ، می توانید با شماره تلفن بیمارستان (۳۳۳۲۰۱۲۵ داخلی ۲۴۱) و یا آدرس اینترنتی <https://sarallah.abzums.ac.ir> تماس حاصل نمایید.

با سپاس

تهیه و تنظیم : واحد آموزش و ارتقاء سلامت

بازنگری اردیبهشت ۱۴۰۲

منبع: صدرالهی علی، جامعه شناسی و مبانی

بهداشت سالمندی- ۱۴۰۰ چاپ سوم- نشر جامعه

نگر

بهداشت فردی:

دهان باید تمیز نگه داشته شود بهداشت ضعیف دندان منجر به انواع مختلف عفونت های دندانی می شود. اگر از دندان مصنوعی استفاده می شود در طول شب داخل آب گذاشته شود. برای جلوگیری از بوی بد دهان و دندان بعد از مسواک زدن از دهانشویه استفاده شود و در طول روز به طور مرتب دهان با آب شستشو شود. حمام روزانه پوست را تمیز نگه می دارد. اما باید از استفاده زیاد صابون اجتناب کرد، چرا که این کار پوست را که در اثر سالمندی خشک شده است، خشک تر می کند.

مشارکت فرد در فعالیتهای اجتماعی:

فعال بودن به لحاظ اجتماعی بهترین راه برای سلامت روان و اجتناب از افسردگی می باشد. ترویج دوستی با سایر افراد سالمند و سپری کردن وقت با آنان گام درستی برای اطمینان از رضایتمندی روانی است. فرد می تواند دست به فعالیت های اجتماعی در موسسات خیریه بزند تا به این وسیله احساس مفید بودن و رضایت نماید.

معاینات دوره ای و تشخیص زودرس بیماریها:

لازم است اقداماتی از قبیل کنترل منظم وزن، قند خون، فشارخون، مشورت با پزشک یا کارکنان بهداشتی انجام شود. انجام معاینات دوره ای و آزمایشات ضروری می تواند سالمند را نسبت به شرایط جسمی آگاه سازد و در صورت تشخیص بیماری خاص نسبت به مداوای آن تا حد امکان اقدام نماید.

با آرزوی سلامتی برای شما مددجوی گرامی

آموزش شیوه زندگی سالم در سالمندان بر آموزش استاندارد سالمندان در زمینه سبک زندگی تمرکز دارد. سبک زندگی سالم مولفه‌های مختلفی را شامل می‌شود که در این پمفلت توضیحاتی درباره این مولفه‌ها به اختصار داده شده است.

رعایت اصول تغذیه صحیح:

نوع تغذیه در دوره سالمندی بسیار مهم است زیرا اضافه وزن، فشار خون بالا، چربی خون بالا و قند خون بالا از مشکلات شایعی هستند که تغذیه صحیح یکی از راه‌های کنترل آنها است. بنابراین به سالمندان توصیه می‌شود:

- غذاها به صورت ساده و کم حجم تهیه کنند.
- هر روز بطور مرتب صبحانه میل کنند.
- میوه و سبزی در برنامه غذایی روزانه وجود داشته باشد.
- گوشت سفید یعنی گوشت ماهی و مرغ بیشتر مصرف کنند.
- چربی و مواد غذایی چرب (سس سالاد و چاشنی‌های چرب غذایی) را کمتر مصرف کنند.



- مصرف منظم ماهی (حداقل دو بار در هفته) داشته باشند.
- به منظور پیشگیری از کمبود آب، روزانه ۸-۶ لیوان مایعات (ترجیحاً آب ساده) دریافت کنند.
- از گوشت و پنیر و شیر کم چرب یا بدون چربی استفاده کنند.
- در هفته بیش از ۴ عدد تخم مرغ استفاده نکنند.
- از مصرف نمک و مواد غذایی شور، خودداری کنند.



رعایت بهداشت خواب:

پیروی از یک برنامه خواب منظم برای سالمندان بسیار اهمیت دارد. نیاز به خواب با افزایش سن کم می‌شود. اگر زمان آن نسبت به دوران جوانی کاهش یافته، جای نگرانی وجود ندارد. با رعایت موارد زیر می‌توان در حفظ بهداشت خواب اقدام موثری انجام داد:

- اجتناب و یا به حداقل رساندن مصرف چای، قهوه، سیگار، محرک‌ها، الکل به ویژه قبل از خواب.

- اجتناب از چرت زدن بعد از ساعت ۲ عصر، محدود کردن چرت‌ها فقط به یک چرت کمتر از ۳۰ دقیقه به ویژه بعد از صرف ناهار. چرت طولانی‌تر باعث خواب‌آلودگی و نیز اختلال در خواب شب می‌شود.
- دمای مناسب و حداقل نور و صدا در اتاق خواب
- اجتناب از خوردن غذای سنگین قبل از خواب شب
- محدود کردن مصرف مایعات از عصر به بعد، برای جلوگیری از بیدار شدن مکرر هنگام خواب

تحرک لازم در طول شبانه‌روز:

قدم زدن بهترین فعالیت جسمانی است که هیچ ممنوعیتی ندارد (مثلاً در بیماران قلبی). فعالیت جسمانی به سوختن کالری‌های اضافی کمک می‌کند، این مسئله باعث افزایش جریان خون و افزایش جذب کلسیم می‌شود. قدم زدن عملکرد عضلات را بهتر، استقامت استخوان‌ها را افزایش و حرکات منظم روده را تسهیل می‌کند.

