



سالمندی و راههای تقویت حافظه



قرار دادن یک دفترچه یادداشت در کنار تلفن برای یادداشت کردن پیام های تلفنی
در معرض دید قرار دادن داروهای مصرفی (دور از دسترس نوه ها) برای اینکه زمان دارو فراموشش نشودمی توان به تعداد وعده های که باید دارو مصرف شود شیشه های کوچکی تهیه کرده و داروهای هر وعده را در این شیشه ها ریخت.



قابل توجه مددجویان محترم :
واحد ارتقاء سلامت بیمارستان آماده پاسخگویی به سوالات 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: نصیری زیبا ، فریا- درسنامه پرستاری داخلی -
جراحی برونر سودارث (سالمندی) ۲۰۱۴ ، جلد ۹- نشر
جامعه نگر**

خوراکی های مفید برای تقویت حافظه

مویز، کندر، سیب، به، انار، عسل، فلفل سیاه، بادام، پسته، نارگیل، پیاز، سیر، عدس



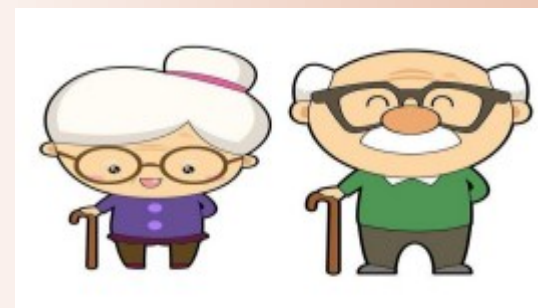
راه های مقابله با فراموشکاری
چیزهایی را که همیشه از آن استفاده می کنید در جای مشخص قرار دهید: مثل عینک یا کلید
یادداشت کردن مطالب یا شماره تلفن اقوام و دوستان را که ممکن است فراموش کنید.



با آرزوی سلامتی برای شما مددجوی گرامی

دمانس و سالمندی

یکی از شایع ترین بیماریهای روانی رفتاری در سالمندان دمانس است که پس از ۶۵ سالگی ۵ تا ۸ درصد سالمندان را گرفتار می کند. شیوع این بیماری هر ۵ سال دو برابر می شود، به طوری که در ۸۰ تا ۸۵ سالگی حدود ۵۰ درصد سالمندان دچار درجاتی از این بیماری هستند.



بیماری دمانس با کاهش حافظه، فراموشی و یادگاری و نیز یادگیری مطالب جدید شناخته می شود شایع ترین فرم دمانس در بزرگسالان بیماری آلزایمر است. البته درجاتی از ضعف حافظه در سالمندی طبیعی است و نیاز به تشخیص پزشک دارد. تقویت حافظه در دوران سالمندی به طور کلی با افزایش سن، احتمال فراموشکاری بیشتر میشود ولی افرادی که فعالیت فکری بیشتری دارند کمتر با این مشکل مواجه می شوند این فراموشکاری مربوط به حوادث جدید است، چیزهایی که مربوط به گذشته دور است بهتر است یادآوری می شود اما اتفاقات جدید ممکن است فراموش شود.

نکات تقویت حافظه

تغذیه مناسب برای قدرت حافظه لازم است قند، چربی و نمک کمتری مصرف شود ولی مصرف میوه و سبزی های تازه بیشتر گردد. مصرف میوه علاوه بر تامین ویتامین های آ و ویتامین ب

A , B , C, E در پیشگیری از اختلال در حافظه نیز موثر است و کمبود این ویتامین ها می تواند موجب ضعف حافظه در سالمندی شود. مهمترین مواد غذایی موثر در تغذیه مغز عبارتند از : هویج ، اسفناج، کدو حلوایی، گل کلم، گوجه فرنگی، موز، انبه، خربزه، بادام، پسته، تخم آفتاب گردان، جوانه گندم، جگر گوساله، تخم مرغ و ...



راه های تقویت حافظه

قدم اول، نباید از سوال کردن و گفتن این که (چیزی را فراموش کرده ام) خجالت بکشید.

توصیه های زیر می تواند به تقویت حافظه شما کمک کند:
گوش دادن به اخبار رادیو و تلویزیون هر روز و بازگو کردن آن در جمع دوستان
انجام بازی های فکری مختلف
حل کردن جدول
نگاه کردن به آلبوم عکس های قدیمی و یادآوری نام افراد و خاطرات گذشته
قصه گفتن برای نوه ها
مشاعره کردن با دوستان
سعی کردن در یادگیری یک مورد و موضوع جدید هر روز
مطالعه کردن کتاب یا روزنامه
تعریف کردن خاطرات گذشته در جمع دوستان و یا خانواده
نوشتن خاطرات

