



واحد سلامت و خدمات بهداشتی درمانی آبرار

بیمارستان نگر

مراقبت های ادغام یافته و جامع سالمندی



کمبود آب، روزانه ۸-۶ لیوان مایعات (ترجیحاً آب ساده) دریافت شود، از مصرف نمک و مواد غذایی شور، خودداری شود.

- تا حد امکان از مصرف سیگار و دخانیات پرهیز نمایید.



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 (۰۲۵۰۳۳۳۲۰ 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

- کنترل بیماریهای مانند دیابت، فشارخون بالا، کلسترول بالا و... در طول عمر و زندگی سالم یک سالمند بسیار ضروری است.

- توصیه می شود زمانی که دچار استرس یا دلشوره می شوید به کار مورد علاقه تان مثل تماشای تلویزیون، کتاب خواندن، باغبانی کردن، قدم زدن در پارک، ورزش کردن و... بپردازید.

- جهت جلوگیری از سقوط توصیه می شود از صندلی با پایه ثابت برای نشستن استفاده کنید و از نشستن بر روی صندلی چرخ دار اجتناب نمایید.

- اتاق ها و راهروها نور کافی داشته باشند و کفشان لیز نباشد و در صورت نیاز از وسایل کمکی مثل عصا و واکر برای راه رفتن استفاده نمایید.

- در ارتباط با تغذیه توصیه می شود سبزی در برنامه غذایی روزانه تان وجود داشته باشد، گوشت سفید یعنی گوشت ماهی و مرغ بیشتر مصرف شود، به منظور پیشگیری از



با آرزوی سلامتی برای شما مددجوی گرامی

آموزش تغذیه و تمرینات بدنی مناسب

بررسی در زمینه سقوط و عدم تعادل

آموزش شیوه زندگی سالم در سالمندی

ارائه مکمل های مورد نیاز (قرص کلسیم و ویتامین د)



آموزش:

پیشگیری به ویژه در سالمندان همیشه موثرتر از درمان است.

- تشخیص علایم اولیه بیماری های جدی، از قبیل تغییر عادت های مدفوع کردن، وجود توده در سینه، خونریزی های مداوم از هر جای بدن و ... باید پیگیری شود.

- انجام معاینات دوره ای و آزمایشات ضروری و کنترل پزشکی عملکرد اندامهای داخلی می تواند شما را نسبت به شرایط جسمی خود آگاه سازد تا در صورت تشخیص بیماری خاص نسبت به مداوای آن تا حد امکان اقدام نمایید.

باشد، از مراقبت های سطح بالاتر نیز بهره مند می گردد.

چنانچه سالمند مبتلا به بیماری باشد و نیاز به خدمات و مراقبت های سلامتی پزشکی داشته باشد، در چرخه مراقبت های ویژه (مراجعه حداقل ماهی یک بار به مرکز) و در صورت بیمار نبودن در چرخه مراقبت های دوره ای (مراجعه حداقل سالی یک بار به مرکز) قرار می گیرد.

سالمندان گرامی آیا میدانید در مراکز بهداشت چه خدماتی به شما ارائه می گردد؟



تشکیل پرونده الکترونیک و انجام مراقبت های سالمندی
بررسی سالمند از نظر ابتلا به بیماری هایی مانند فشارخون، دیابت، اختلالات چربی خون، افسردگی، اندازه گیری قد، وزن، فشارخون و ..



با توجه به اهمیت تشخیص زودرس بیماری ها در سالمندی و نیز بی توجهی سالمندان یا خانواده آنان به برخی علائم خطر و مشکلات، انجام معاینات کامل و مداوم در این دوره سنی ضروری به نظر می رسد. بدین منظور دستورالعمل کشوری مراقبت های ادغام یافته سالمندان، توسط اداره سلامت سالمندان تهیه شده است.



مراقبت های ادغام یافته و جامع به منظور شناسایی زودرس بیماری، درمان مناسب و ارجاع به موقع می باشد. در مراقبت های ادغام یافته، سالمند از نظر بیماریهای جسمانی و روانی اولویت دار در کشور مورد ارزیابی قرار می گیرد. مراقبت های ادغام یافته و جامع سالمندی در دو سطح پزشک و غیر پزشک طراحی شده است. زمانی که سالمند به خانه بهداشت و یا مرکز بهداشتی درمانی مراجعه می کند، در مرحله اول مورد بررسی در سطح غیر پزشک قرار می گیرد و در صورت نیاز و وجود اختلال، نزد پزشک مرکز ارجاع داده می شود. چنانچه برای سالمند احتمال ابتلا به یک و یا چند بیماری وجود داشته باشد و نیاز به خدمات تخصصی داشته