

مراقبت از خود برای حفظ سلامتی در سالمندی اهمیت بسیار زیادی دارد، چرا که می‌توانند برای نیازهای ویژه دردوران سالمندی آماده شوند و خودشان را با تغییرات زیست‌شناختی که در سنین بالا رخ می‌دهد، تطابق بدهند.

پیشگیری از حوادث

سالمندان قربانیان رایج حوادث مختلف هستند. این حوادث اغلب به دلیل کاهش قدرت عضلات مورد نیاز برای حرکت سریع به منظور جلوگیری از افتادن است. علت شایع دیگر کاهش تعادل به دلیل سرگیجه است که سالمندان آن را اغلب با احساس چرخیدن اشیاء به دور سرشان توصیف می‌کنند.

حدود ۷۵ درصد حوادث برای سالمندان در خانه یا محیط اطراف شان رخ می‌دهد. متداولترین نوع حادثه افتادن ساده است که در موقعیت‌های زیر رخ می‌دهد:

- خارج شدن از تخت
- عبور از پلکان جلو در
- سر خوردن روی فرش و قالیچه
- سر خوردن روی کف حمام یا یک سطح خیس
- استفاده از پله، به ویژه هنگام پایین آمدن.

روشنایی کم از دلایل اصلی افتادن است. حوادث خیابانی، بخصوص هنگام عبور از خیابان، نوع دیگری از حوادث در مناطق شهری است.

عادت‌های روزانه:

تنظیم یک برنامه برای فعالیت‌های روزانه اساسی‌ترین گام در حفظ سلامتی دردوران سالمندی است.

زمان مشخصی را برای انجام هر یک از فعالیت‌های روزانه در نظر بگیرید و سعی کنید این زمانبندی را تا حد ممکن رعایت کنید. بخواهید و بیدار شوید غذا بخورید، فعالیت‌های جسمانی انجام دهید و در همان حال تفریح کنید.

این برنامه بهتر است حتی در تعطیلات و آخر هفته رعایت شود چنانچه این برنامه در آخر هفته مختل شود، تطابق مجدد با آن مشکل خواهد شد. فقط در شرایط استثنایی (مثل مراسم مذهبی، عروسی و غیره) این برنامه بهتر است بهم بخورد.

وقتی یک برنامه منظم وجود داشته باشد ریتم زیست‌شناختی بدن بهتر کار می‌کنند، در سالمندی برای بدن سخت است که با برنامه‌های مختل شده خودش را تطابق بدهد.

فعالیت‌های جسمانی:

حفظ فعالیت‌های جسمانی در طول روز از شروع بسیاری از مشکلات متداول در سالمندی جلوگیری می‌کند. قدم زدن بهترین فعالیت جسمانی است که هیچ ممنوعیتی ندارد (برای مثال در بیماران قلبی) فرد بهتر است ۳۰ دقیقه در صبح و ۳۰ دقیقه در عصر قدم بزند. ورزش‌های خیلی شدید فقط باید تحت نظر پزشک انجام شوند. باید از تلاش زیاد و خستگی ناشی از فعالیت‌های جسمانی اجتناب کرد.

فعالیت جسمانی به سوختن کالری‌های اضافی کمک می‌کند، این مسئله باعث افزایش جریان خون در استخوان‌ها و احتمالاً افزایش جذب کلسیم می‌شود. قدم زدن عملکرد عضلات را بهتر کرده و حرکات منظم روده را تسهیل می‌کند.

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 و یا مختل شده است، جای نگرانی وجود ندارد. این یک نشانه طبیعی است هیچ تلاشی در جهت تغییر آن یا مصرف قرص خواب آور لازم نیست. خوابیدن و بیدار شدن در یک زمان مشخص برای ریتم زیست‌شناختی بدن ضروری است. خوابیدن در ساعت‌های مختلف و چرت زدن‌های مکرر در طول روز از شایع‌ترین علل اختلال خواب شب در سالمندان است.



بهداشت فردی:

- ✓ بهداشت فردی خوب در سالمندی بسیار مهم است. دهان باید تمیز نگه داشته شود بخصوص اگر از دندان مصنوعی استفاده می‌شود.
- ✓ حمام روزانه پوست را تمیز نگه می‌دارد. اما باید از استفاده زیاد صابون اجتناب کرد، چرا که این کار پوست را که در اثر سالمندی خشک شده است، خشک‌تر می‌کند.
- ✓ اگر شرایط خاصی (مثل بی‌اختیاری ادرار) وجود دارد، باید احتیاطات لازم انجام شود.
- ✓ بهداشت ضعیف دندان منجر به انواع مختلف عفونت‌های دندانی می‌شود.
- ✓ پوست آلوده باعث کورک، زخم و یا خارش می‌شود.



بیمارستان عیسی بن مریم (ع)

خودمراقبتی در سالمندی



واحد آموزش به بیمار

تاریخ تدوین: تابستان ۱۳۹۵

بازنگری: ۱۴۰۰

کد پمفلت: H.E.127

شماره تماس با واحد آموزش به بیمار:

۶۷-۳۲۳۳۲۰۶۵ (داخلی ۲۹۲)

www.Bimaramozesh.blogfa.com

[Telegram.me/bimar_amozech](https://t.me/bimar_amozech)

آشامیدنی سالم، رژیم مناسب و مشورت با پزشک یا کارکنان بهداشتی اگر خطر بیماری وجود دارد، انجام شود. 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 غیره باید آموزش داده شود. بیماری در افراد سالمند متفاوت از افراد جوان ظاهر می شود و می تواند خیلی سریع پیشرفت کند. پیشگیری به ویژه در سالمندان همیشه موثرتر از درمان است.

داروها:

مصرف بیش از حد دارو می تواند خطرناک باشد. همه داروها باید تحت نظر پزشک و ترجیحا تحت نظارت فرد بزرگسالی مصرف شود. در بیشتر مواقع، سالمندان به مقدار زیادی دارو مصرف می کنند که به دلیل تداخل دارویی می تواند خطرناک باشد. هم چنین میزان مصرف دارو برای سالمندان غالبا متفاوت از میزان مصرف دارو برای بالغین است. مصرف میزان نادرست دارو خیلی خطرناک می باشد. به علاوه، به دلیل ضعیف دربینایی یا فراموشی مزمن، مصرف نادرست میزان دارو یا مصرف داروی اشتباهی ممکن است رخ بدهد. از مصرف نامنظم دارو نیز باید اجتناب کرد زیرا می تواند مضر باشد



مشاور علمی: آقای دکتر مهرداد صلاحی (متخصص عفونی)

منبع: تفرشی، ف، عباسی نیا، ش، مراقبت های بهداشتی از سالمندان، تهران سازمان بهزیستی کشور، ۱۳۸۷.

حرکات روده:

حرکات منظم روده باید وجود داشته باشد. لازمه ی حرکات منظم روده یک رژیم پر از فیبر (مثل مواد سبوس دار)، با ورزش منظم و توالی رفتن در زمان های مشخص است.

افراد مسن معمولا تمایل به یبوست دارند. این مسئله به دلیل فعالیت های جسمانی و رژیم غذایی نامناسب است. اسهال و یبوست متناوب هم چنین وجود خون در مدفوع، یک موضوع جدی است که باید با پزشک در این باره مشورت کرد. استفاده طولانی از ملین ها ضرر دارد و باید از آن اجتناب کرد.

فعالیت های اجتماعی:

فعال بودن به لحاظ اجتماعی بهترین راه برای سلامت روان و اجتناب از افسردگی می باشد که از ویژگی های متداول سالمندی است. انزوای اجتماعی بی شک تهدیدی برای ایجاد افسردگی و دمانس است.

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 یا بشر دوستانه بزند تا به این وسیله احساس مفید بودن و رضایت نماید. کاهش محرکات ذهنی منجر به افسردگی و انحطاط سریع تر سلامت روان فرد می شود. استفاده بیشتر فرد از قدرت ذهنی اش، فرد را سالم تر نگه می دارد.

اقدامات پیشگیرانه بهداشتی

لازم است اقدامات ساده پیشگیرانه بهداشتی از قبیل کنترل های منظم وزن، فشارخون، استفاده از آب