

با بالا رفتن سن هر فردی در برابر بیماری‌های مختلف آسیب‌پذیرتر می‌شود. چند توصیه مفید برای مراقبت از سالمندان و والدین سالخورده وجود دارد. دوره سالمندی همچون دوران کودکی یا جوانی، یکی از مراحل زندگی است. با این تفاوت که دوران کودکی و جوانی، سرشار از انرژی و تلاش است. اما دوران سالمندی، همراه با تحلیل قوا و کاهش میزان فعالیت‌های فیزیکی است. آنچه در این دوره از اهمیت بسزایی برخوردار است، تاثیر سبک زندگی بر مراقبت از سالمندان است. سبک زندگی سالم تر، سلامت سالمندان را بیشتر تضمین می‌کند.

دوره سالمندی سالم

نخستین قدم برای داشتن دوره سالمندی سالم، باور این واقعیت است که سالمندی به هیچ وجه به معنای ناتوانی نیست. تنها با پذیرش این واقعیتِ درست و کنار گذاشتن باورهای نادرست است که اقدامات بعدی برای بهبود وضعیت سالمندان تاثیر گذار خواهد بود.

سبک زندگی سالم، بخش‌های مختلفی از سلامت فیزیکی و جسم سالمند تا سلامت روان او را در بر می‌گیرد. علاوه بر خود سالمندان، خانواده‌های افراد سالمند هم باید به هر دو بُعد توجه کنند. در

اینصورت کشورمان سالمندی سالمی را تجربه خواهد کرد.

تعدادی از سالمندان به معنای واقعی کلمه تنها هستند. این خود عاملی برای ابتلا به بیماری‌هایی مانند افسردگی و اختلال خواب است.

مشکلات پزشکی دوران سالمندی

مشکلات بینایی، قلبی و عروقی، چربی خون بالا، مشکلات شنوایی و مشکلات عضلانی و اسکلتی بیشترین مشکلات جسمی این افراد است.

آلزایمر یا اختلال شناختی از دیگر بیماری‌های شایع در این دوره است. گرچه در کشورمان بعضی خانواده‌ها باور ندارند که سالمندشان به این اختلال مبتلا است، این امر کار مدیریت این بیماری را با مشکل مواجه می‌کند.

سبک زندگی مطلوب برای سالمندان

همواره به یاد داشته باشیم که سه جزء تحرک، تغذیه مناسب و حمایت اجتماعی برای برخورداری از سالمندی سالم باید مدنظر قرار گیرد. علاوه بر آن، ثابت شده که سه عامل کاهش شنوایی، کاهش بینایی و تعادل جسمی فرد را به سالمندی می‌رساند. این در حالی است که در سیستم بهداشت

می‌توانیم با تست‌هایی که روی افراد انجام می‌دهیم، از بروز این مشکلات جلوگیری کنیم.

از مهم‌ترین مشکلات سالمندان که به نوعی برای اطرافیان هم مشکلاتی ایجاد می‌کند، به خطر افتادن سلامتی و استقلال آنها و احساس تنهایی و گاهی هم حس بی‌ارزشی در روابط با دیگران است و نباید فراموش شود.

سالمندان را به سبک زندگی سالم تشویق کنید

پیشگیری از بیماری‌ها، تشخیص به موقع و مقابله صحیح و موثر با آنها در تمام سنین از جمله دوران میانسالی و کهنسالی ضروری است.

با بالا رفتن سن، مسلماً هر فردی در برابر عارضه‌ها و بیماری‌های مختلف آسیب‌پذیرتر می‌شود. بنابراین برای مراقبت از سالمندان باید به این گروه سنی کمک کنیم تا سبک زندگی سالمی را دنبال کنند. در این زمینه سالمندان و افراد خانواده، باید نسبت به مشکلات پیش‌آمده برای سلامتی‌شان آگاه شوند.



نکات مهم در مراقبت از سالمندان

خداوند در سوره اسراء آیه ۲۳ می فرماید:

”بخز او را نپرستید و بر پدر و مادر نیکی کنید. اگر یکی از آنان یا هر

دو به سنین کمولت یا سانشورگی رسیدند، زینهار کلمه ای که رنجیده

خاطر شوند، نگویید. کمترین آزار به آنان نرسانید. با آنها به اکرام و

احترام سخن بگویید.”



تهیه کننده:

واحد آموزش سلامت بیمارستان شهید دکتر فقیهی

منابع:

تابستان ۱۴۰۱

EDU-PT-153/A

۳- داشتن رژیم غذایی سالم

در افراد مسن عدم مصرف مواد خوراکی سالم اغلب نتیجه وقت نگذاشتن برای تهیه یک وعده غذایی سالم است. این امر قطعاً سلامت آنها را به طور جدی به خطر می اندازد. فرزندان می توانند با کنترل رژیم غذایی و تهیه غذاهای سالم و ارگانیک برای والدین سالمند خود، به بهبود کیفیت زندگی آنان کمک کنند.

۴- تقویت توان ذهنی

مغز نیز همچون دیگر اعضا و بخش های بدن به ورزش کردن نیاز دارد. انجام فعالیت هایی که قدرت حافظه را تقویت می کنند، موجب حفظ سلامت مغز می شود. درست کردن پازل و بازی شطرنج از کارهای مفید برای تقویت قدرت ذهن و حافظه در سالمندان است.

با آرزوی سلامتی برای همه عزیزان

برای افرادی که از والدین سالخورده و مسن خود نگهداری می کنند و مراقب سلامت آنها هستند، چند توصیه مفید وجود دارد :

۱- تشویق به انجام معاینات دوره ای

افراد مسن بیشتر در معرض خطر ابتلا به بیماری ها هستند. از جمله این بیماری ها: مشکلات گوارشی، پروستات، پوکی استخوان و ... می باشد. این بیماری ها به محض تشخیص لازم است به سرعت درمان شوند. در صورتی که این افراد از مراجعه به پزشک ترس و واهمه دارند، باید آنان را همراهی کرد.

۲- تشویق به داشتن تحرک

زندگی بی تحرک برای هیچ گروه سنی مناسب نیست. اما این خطر برای افرادی که در سنین بالا هستند، آزاردهنده تر است. همچنین برخی از افراد مسن تمایلی به داشتن تحرک از خود نشان نمی دهند. از جمله فعالیت های سبک برای این گروه سنی، پیاده روی است. پیاده روی به کاهش خطر ابتلا به پوکی استخوان، حفظ سلامت قلب و تقویت ماهیچه ها کمک می کند.