

نکاتی که سالمندان و مراقبین آنها به منظور پیشگیری از بروز حوادث و حفظ سلامتی باید مراعات کنند

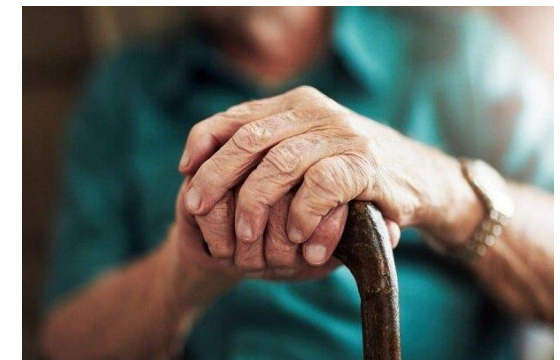
بر روی سطوح خیس و یا لغزنده ای مانند کف حمام، باید احتیاط بیشتری معمول گردد.

برخاستن سریع از رختخواب یا برخاستن سریع از حالت نشسته می تواند منجر به از دست دادن حالت تعادل شود و به همین دلیل از انجام حرکات سریع باید اجتناب شود.

سالمندان باید به هنگام حوادث و حتی در مورد یک حادثه کوچک، از دیگران کمک بخواهند.

حوادث در خیابان ها، به هنگام رانندگی یا گذاشتن از عرض خیابان با کمی احتیاط قابل پیشگیری هستند.

بیشتر حوادث در افراد سالخورده با اتخاذ تدابیر مناسب و اقدامات احتیاطی، قابل پیشگیری هستند. افراد سالخورده یا مراقبین آنها در خانواده باید قادر باشند با کمی احتیاط، از بسیاری از موقعیت های خطرناک، جلوگیری نمایند. باید به آنها یادآوری شود که اکثر حوادث برای افراد سالمند در داخل منزل اتفاق می افتد.



مسمومیت با گازهای ناشی از وسایل گرمساز، یا بکار بردن وسایل گرمساز الکتریکی، قابل اجتنابند.

سوختگی ممکن است به دلیل ایجاد حادثه هنگام پخت و پز روی دهد. به همین دلیل باید احتیاط زیادی صورت گیرد.

تمام دارو ها باید پس از مشورت پزشکی و ترجیحا تحت نظارت افراد بالغ جوان، مصرف گردند.

فقط دارو های ضروری استفاده کنند.

فعالیت های روزمره زندگی باید حفظ شود و از نشستن یا خوابیدن به مدت طولانی اجتناب گردد.

پیاده روی بهترین نوع تمرین های جسمانی است.

رژیم غذایی مناسب نقش مهمی در حفظ تناسب اندام در سنین بالا خواهد داشت. البته باید موارد غذایی را متناسب با میزان فعالیت های فیزیکی، انتخاب نمود.

به افراد سالخورده باید توصیه کرد آب و سایر مایعات را حتی اگر تشنه نباشند به طور مکرر بپاشامند زیرا دریافت مقدار کافی مایعات، ترشح ادرار را به طور طبیعی تضمین کرده و احتمال ایجاد عفونت های دستگاه ادراری را کاهش خواهد داد.

هنگام حرکت در منزل و خصوصا به هنگام استفاده از پله ها، اطمینان حاصل کنند که روشنایی به اندازه کافی وجود دارد. پله ها، عمده ترین محل سقوط افراد سالخورده هستند و به همین دلیل خصوصا هنگام پایین آمدن از پله ها باید مراقب باشند.

همواره بخاطر داشته باشیم که قالیچه ها یا فرش ها در کف اتاق ها میتوانند بلغزند و باعث سقوط سالمندان شوند. لذا در چنین اماکنی می توان از ورقه های پلاستیکی ساده ای که به ترمز فرش، موسومند استفاده نمود.

حفظ حرکات منظم روده ها با افزایش سن حائز اهمیت می باشد. افراد سالمند معمولا با بالا رفتن سن دچار یبوست میشوند. تمرینات ورزشی، رژیم غذایی مناسب و برنامه منظم برای اجتناب مزاج به طور قابل توجهی این مشکل را کاهش خواهد داد.

اجتناب از تنهایی و خستگی، حائز اهمیت است و لذا سالخوردگان، باید سعی کنند فعال باقی مانده و با اعضا خانواده، دوستان و همسایه ها ارتباط برقرار نمایند.

هوای بسیار سرد یا بسیار گرم برای افراد سالمند، مناسب نیست و لازم است از قرار گرفتن در معرض هوای نامناسب، اجتناب نمایند.





وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

بهداشت سالمندان

(Ageing and Health)



سرای سلامت اریا

گروه هدف: سالمندان

سال ۱۴۰۳

استفاده صحیح از وجود سالمندان

* به کار گیری افراد سالمندی که از نظر جسمانی فعال و مناسب مشاغل بلا تصدی بخش های خصوصی هستند .

* از سالمندان مرد و زنی که از نظر جسمانی و روانی مناسب فعالیت در مراکز نگهداری کودکان ، مهد کودک ها و مدارس ابتدایی به عنوان مراقب و یا در مسئولیت های مشابه هستند ، باید استفاده کرد .

* از سالمندانی که از نظر جسمی و روانی برای فعالیت های بهداشت جامعه مانند مراقبت کودکان در مراکز بهداشتی ، ایمن سازی همگانی ، برنامه های بهسازی و یا سایر فعالیت های مشابه مناسب هستند باید استفاده شود .



تهیه کنندگان: مریم باقری پور - سانیا عبدالمهی - امیر

بافکار - محمد مهدی بهزادی شیخ

استاد: سرکار خانم مریم کیارسی

منبع: کتاب جامع بهداشت عمومی جلد سوم

* بسیاری از سالمندان مجبور هستند با بیشتر از یک اختلال بالینی زندگی کنند (مانند استئوآرتریت ، فشار خون بالا و دیابت) اما این امر بدان معنی نیست که فرد باید در رختخواب باقی بماند . با دریافت توصیه های پزشکی مناسب و یک شیوه زندگی مطلوب ، فرد می تواند زندگی سالم و فعالی داشته باشد .

* هر نوع تمایل به طرف چاقی باید از طریق رژیم غذایی مناسب و فعالیت جسمانی تحت کنترل قرار گیرد .

* خواب شبانه خوب ، بدون توسل به قرص های خواب ، حائز اهمیت می باشد . وجود یک برنامه برای فعالیت های جسمانی در طول روز ، خواب شبانه راحت را تضمین خواهد کرد .

* بهداشت فردی از اهمیت ویژه ای برخوردار است . استحمام منظم خصوصا اگر بی اختیاری ادراری وجود داشته باشد باید مورد ترغیب قرار گیرد . ضمنا باید توجه داشت که با افزایش سن ، پوست بدن خشک میشود و به همین دلیل از بکار بردن مقدار زیاد صابون و مواد مشابه آن باید اجتناب نموده به طور مرتب از مواد مرطوب کننده و نرم کننده پوست ، استفاده کنند .

