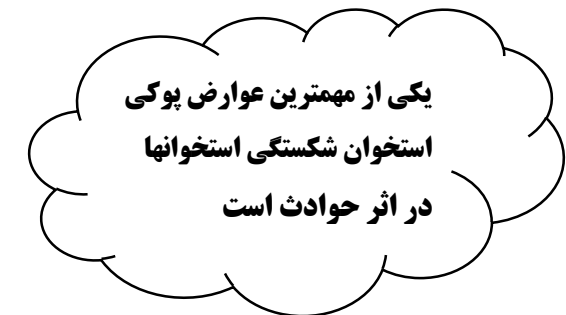


دوران سالمندی:

پیری فرایندی است که متوقف نمی شود و تنها با داشتن زندگی سالم و مراقبت های ویژه می توان این دوران را به دورانی مطلوبی و توام به سلامتی تبدیل کرد. چون ممکن است سقوط همراه با آسیب جسمانی، شکستگی، بستری شدن در بیمارستان، معلولیت و نیاز به استفاده از وسایل کمکی باشد، تاثیر مستقیم و غیر مستقیم روی عملکرد سالمند دارد. شایعترین حادثه در دوره سالمندی افتادن و زمین خوردن است.



برای پیشگیری سقوط در محل

زندگی چه باید کرد؟!

ایمنی در منزل و محیط بیرون:

- ✓ میله های قلاب مانند بر روی دیوار های حمام نصب کنید تا در موقع شستشو از آن میله ها به عنوان دستگیره استفاده کنید
- ✓ از دمپایی که کف آن لیز نباشد استفاده کنید
- راهر وها و پله ها، پارکینگ، سالن و آشپزخانه ها با ید روشن بوده و نور کافی داشته باشد
- از گذاشتن وسایل اضافه و غیر ضروری در اتاق و محل زندگی خود پرهیز کنید
- وسایلی از آشپزخانه را که مرتب استفاده می کنیم در جایی باشد که دسترسی به آن آسان باشد
- از کفش های پاشنه کوتاه و مناسب فصل استفاده کنید کفش هایی با پاشنه پهن و زیر های ضد لغزش بپوشید که از پاهایتان مراقبت کند.

- ✓ اگر کف زمین را به تازگی شسته اید، هرگز قبل از خشک شدن روی آن راه نروید.
- ✓ کف چوبی یا موکت شل شده یا کنده شده را فوراً تعمیر کنید
- ✓ سیم ها و اتصالات برقی را از سطح زمین جمع آوری کنید
- ✓ پادر های بدون لغزش استفاده کنیم و مراقب سطوح خیز و لغزنده باشیم و مایعات ریخته شده روی زمین را فوراً پاک کنیم
- ✓ از یک پوشش لاستیکی که لیز نباشد در وان، زیر دوش و روی کف حمام استفاده کنید

- معاینات بینا سنجی و شنوا سنجی به صورت دوره ای و منظم انجام دهید
- از عصا و واکر هایی که شکسته شده اند هرگز استفاده نکنید
- در صورت ابتلا به هر گونه بیماری مانند دیابت، پر کاری و کم کاری تیروئید، فشار خون پایین، افسردگی و اضطراب حتما به پزشک مراجعه کنید

نکات تغذیه ای ویژه سالمندان

- ❖ مراجعه به موقع به پزشک و متخصص تغذیه جهت بررسی و وضعیت سلامت و تغذیه و یک پیروی از یک برنامه غذایی صحیح
- ❖ توجه و رسیدگی مناسب به بهداشت دهان و دندان
- ❖ مصرف ۵-۶ لیوان آب در روز
- ❖ مصرف ماهی و میگو در برنامه غذایی هفتگی و استفاده از روشهای پخت مناسب (بخار پز کردن)
- ❖ مصرف مقادیر کافی میوه جات و سبزیجات
- ❖ استفاده از نانهای سبوس دار
- ❖ محدود کردن مصرف غذاهای چرب و شیرینی جات
- ❖ مصرف کافی لبنیات مانند شیر و ماست
- ❖ عدم مصرف چای و قهوه در ساعات بعداز ظهر و شب و مصرف یک لیوان شیر گرم قبل از خواب(در سالمندان دچار کم خوابی)
- ❖ استفاده از لیمو ترش تازه در کنار غذا و عدم مصرف چای تا ۲ ساعت بعد از غذا(جهت جذب بهتر آهن)
- ❖ قرار گرفتن در معرض نور مستقیم آفتاب به مدت نیم ساعت در روز و استفاده از لباسهای رنگ روشن
- ❖ ۱۲- انجام نرمش و پیاده روی منظم روزانه به مدت ۲۰ دقیقه