



بیمارستان روانپزشکی بهارن

مراقبت‌های دوران سالمندی



شناسنامه پمفلت آموزشی

عنوان	مراقبت‌های دوران سالمندی
تهیه کننده	پریسا بهادری نیا (سوپروایزر آموزش سلامت)
تایید کننده	زهرا رئیسی (سوپروایزر آموزشی)
سال تهیه	۱۴۰۳
سال بازنگری	۱۴۰۶
ناظر کیفی	کمیته آموزش به بیمار
منابع	مقالات و سایت‌های معتبر

سالمند کیست؟

سالمند به فردی اطلاق می شود که بیش از ۶۰ سال سن داشته و به علت پیامدها و عوارض ناشی از کهولت سن و تغییرات فیزیولوژی که در بدن وی در اثر افزایش سن به وجود می آید، نیاز به مراقبت و توانبخشی دارد.



بیماری‌های رایج در سالمندی

بیماری‌های قلبی و عروقی

التهاب مفاصل

آب مروارید

پوکی استخوان

سقوط و زمین خوردن

دیابت

فشار خون بالا آلزایمر

افسردگی



مراقبت های سالمندی

مراقبت ها و پیشگیری ها:

اگرچه تغییرات ناشی از پیری اجتناب پذیر است اما نمی توان از بسیاری از آنها تا حدودی پیشگیری نمود یا وقوع آن را به تعویق انداخت بدین جهت لازم است سالمندان را به رعایت موارد ذیل تشویق نمائید:

۱- انجام برنامه‌های ورزشی منظم به ویژه پیاده‌روی و استفاده

از کفش‌های پاشنه کوتاه، با کف غیر لغزنده

۲- رژیم غذایی مناسب (کم نمک و کم چربی)و خوردن غذا

در وعده‌های زیاد و حجم کم

۳- مصرف کافی مایعات (حداقل ۶-۸ لیوان) در روز

۴- استفاده از عینک آفتابی در مقابل نور خورشید

۵- کنترل منظم وزن و فشارخون



میزان پروتئین مورد نیاز سالمندان

با افزایش سن علاوه بر کاهش توده عضلانی، ذخیره پروتئینی بدن نیز کاهش می یابد و میزان نیاز به پروتئین با افزایش سن نه تنها کاهش نیافته بلکه ثابت مانده و یا افزایش می یابد. به ویژه در صورت ابتلا به بیماری ها و یا عفونت ها که این مسئله بسیار مهم است .توصیه می شود چهل تا شصت درصد از انرژی دریافتی روزانه سالمندان از پروتئین‌ها به ویژه پروتئین‌های با کیفیت بالا تامین شود.

اهمیت تغذیه در دوره سالمندی

از آنجائی که رعایت اصول تغذیه صحیح در دوران سالمندی تاثیر به سزایی در روند سالم پیر شدن دارد، به چند مورد از توصیه‌های تغذیه‌ای دوران سالمندی اشاره می‌شود. نوع تغذیه در دوره سالمندی بسیار مهم است زیرا : اضافه وزن، فشار خون بالا، چربی خون بالا و قند خون بالا از مشکلات شایعی هستند که تغذیه صحیح یکی از راههای کنترل آنها

است. در صورت کنترل نکردن این مشکلات، میزان ابتلا

به بیماری‌هایی مانند سکنه قلبی و مغزی و سرطان‌ها بیشتر می‌شود
با یک برنامه غذایی صحیح، می‌توان خطر ابتلا به این بیماری‌ها را کاهش
داد. به مثال‌هایی در این باره توجه کنید :

 مصرف کمتر چربی، میزان ابتلا به سرطان روده، پانکراس و
پروستات را کم می‌کند

 مصرف کمتر روغن‌های جامد و نمک، از بالا رفتن فشارخون و
کلسترول جلوگیری می‌کند و خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی
را کمتر می‌کند

 مصرف یک یا دو وعده در روز از میوه‌ها و سبزی‌های تازه،
خطر بیماری قلبی را ۳۰ درصد کمتر می‌کند



چکاپ سالمندان

معاینات پزشکی، آزمایش‌ها و غربالگری‌ها راه‌های ایده‌آل برای پیشگیری
از بروز بیماری‌های مختلف در هر سنی هستند.

**چکاپ‌های لازم در دوران سالمندی شامل موارد ذیل
است:**

 آزمایش فشار خون (هر ۶ ماه)

 کنترل وزن (هر ۶ ماه)

 آزمایش سرطان روده بزرگ (هر ۶ ماه)

 معاینه چشم (هر ۶ ماه)

 غربالگری پوکی استخوان (هر ۶ ماه)

 غربالگری کلسترول خون (هر ۶ ماه)

 تست قند خون (هر ۶ ماه)

 غربالگری هورمون تیروئید (هر ۶ ماه)

 معاینات دندانپزشکی (هر ۶ ماه)

 غربالگری سرطان ریه (هر ۶ ماه)



طور کلی سالمندان عزیز باید اصول کلی زیر را مد نظر داشته باشند:

(۱) مراجعه به موقع به پزشک و متخصص تغذیه جهت بررسی وضعیت

سلامت و تغذیه و پیروی از یک برنامه غذایی صحیح

(۲) توجه و رسیدگی مناسب به بهداشت دهان و دندان

(۳) مصرف ۵-۶ لیوان آب در روز

(۴) استفاده از تمام گروه‌های غذایی و ایجاد تنوع غذایی در برنامه

روزانه

(۵) مصرف مقادیر کافی میوه‌جات و سبزیجات

(۶) استفاده از نان‌های سبوس دار

(۷) محدود کردن مصرف غذاهای چرب و شیرینی‌ها



راه‌هایی برای داشتن زندگی شاد در دوران سالمندی

تصور غلط رایجی وجود دارد مبنی بر اینکه انسان پا به سن گذاشته،
نمی‌تواند شاد باشد و از زندگی خود لذت ببرد. در حالی که با یک نگاه
عمیق و منصفانه می‌توانیم دریابیم که اتفاقاً دوران سالمندی بهترین
دوران برای لذت بردن از زندگی و کسب تجربه‌های ناب و جدید است.

 تمرکز بر روی توانایی‌ها

 حفظ روابط اجتماعی

 فعال بودن در زندگی

 تکیه کردن روی اتفاقات و وقایع مثبت



baharanhospital@zamus.ac.ir

آدرس: خیابان امام خمینی ره - روبروی اداره غله

تلفن: ۰۵۴-۳۳۵۱۳۷۷۸