

داشتن صبوری گام اول در مراقبت سالمند است. فردی که از سالمند مراقبت میکند باید به انسانیت و شخصیت سالمند اهمیت دهد.



مراقبتهای سالمند شامل:

- تامین امنیت و آسایش (خانه محل امنیت سالمند است)
- نظافت منزل و کمک به حفظ بهداشت فردی سالمند
- توجه عاطفی و مصاحبت و درک سالمند
- حفظ استقلال (مراقبت در منزل شخصی سالمند)

سالمندی فرایندی است که برای هر فردی، صرف نظر از داشتن پول و مقام و شخصیت اتفاق میافتد. و از نظر تقویمی، گذشت زمان و از نظر ذهنی، چگونگی احساس فرد از خود، و از نظر عملکردی، تغییر در ظرفیتهای فیزیکی و جسمی و روحی میباشد.

سالمندی از نظر زیست شناسی، سن بین 65-75 به بالا میباشد. در کشور ما 65 درصد جمعیت را سالمندان تشکیل میدهند و با توجه به حساسیت این گروه، مراقبتهای دوران سالمندی، از جوانب مختلفی بررسی میشود.

مشکلات جسمی و روحی سالمندان:

- آب مروارید
- آب سیاه
- کم شنوایی یا ناشنوایی
- مشکلات قلبی
- مشکلات استخوانی
- مشکلات تنفسی
- افسردگی، آلزایمر، دمانس
- سرطانها
- دیابت
- حوادث و شکستگیها



کد سند: AE/AB/HES/BR-HEAL/04/01

تاریخ تدوین: 1400/1/20 شماره بازنگری: 1

تاریخ بازنگری: 1402/1/20 تاریخ بازنگری بعدی: 1404/1/20

مراقبتهای دوران سالمندی



ناظر علمی: آقای دکتر شکیبا

دفتر آموزش سلامت

تایستان 1402

- استفاده از برنامه صحیح و سالم غذایی
- رعایت رژیم کم نمک و کم چربی و کم شکر ضروری است
- استفاده روزانه از میوه و سبزی در برنامه غذایی لازم است
- رعایت رژیم پرفیبر و استفاده از مایعات ، در جلوگیری از یبوست مهم است.



- کمک در استحمام سالمند جهت جلوگیری از لغزش و استفاده از مواد شامپو و صابون بچه به دلیل کاهش مواد محرک

- انجام ورزشهای سبک و نرمشی باعث افزایش اعتماد به نفس و خونسازی بیشتر به اندامها و جلوگیری از افسردگی میشود.



منبع: بهداشت سالمندان ترجمه دکتر زهرا دلیر

بهداشت خانواده: ترجمه دکتر علی خوشوتی

شماره تلفن بیمارستان: 33295575

شماره داخلی: 1554

آدرس لینک آموزش به بیمار بیمارستان:

*آموزش-به-بیمار-و-ارتقای-

سلامت/ <https://alihos.zaums.ac.ir>

- کمک به کاهش استرس و جلوگیری از تنش با سالمند.
- ادامه نگهداری و مالکیت حیوانات خانگی که باعث کاهش ابتلا به آلزایمر و کاهش احساس تنهایی و افسردگی میشود.
- دادن به موقع داروها
- تشویق به برقراری ارتباطات اجتماعی
- حفظ امنیت جسمی سالمند که شامل بالابردن حفاظ تخت و استفاده از کفپوشهای ضد لغزش و تعمیر وسایل مرتبط با برق و آتش
- استفاده از لباسهای نخی و راحت
- استفاده از آبرسانهای پوستی