

بخش (۴)

حفظ سلامتی سالمندان

اهداف آموزشی

پس از یادگیری این بخش کارآموز قادر خواهد بود:

- ۱ - برای سالمند و مراقبین وی در خانواده توضیح دهد که مراقبت از خود موثرترین راه برای حفظ سلامتی یک سالمند است؛
- ۲ - این پیام را به سالمند بدهد که عادت های روزانه اش را به منظور حفظ سلامتی در دوره سالمندی تنظیم نماید و تعدیل کند.

محتوای آموزش

- برای خوب و سالم ماندن در دوره سالمندی، افراد سالمند به مطالب زیر نیاز خواهند داشت:
- ۱ - آگاهی در مورد این که باید دردوران سالمندی به دنبال حفظ سلامتی و فعالیت بود.
 - ۲ - اطلاعات درباره آنچه به منظور اجتناب از بیماری ها و ناتوانایی ها در سالمندی باید انجام داد.

سالمندی یک بیماری نیست بلکه یک فرآیند زیست شناختی است که هیچ کس نمی تواند از آن اجتناب کند. کمی مراقبت و توجه از بسیاری ناتوانایی ها پیشگیری می کند یا آن ها را به تاخیر می اندازد.

مراقبت از خود برای سالمندی سالم

معلوم نیست چرا فرآیند سالمندی با ترس و نگرانی همراه است. این واقعیت دارد که پیری منجر به مرگ می شود، اما با مراقبت صحیح هر فردی می تواند از یک سالمندی طولانی و سالم لذت ببرد. در بیشتر موارد افراد سالمند خودشان باید برای حفظ سلامتی در زندگی تلاش کنند.

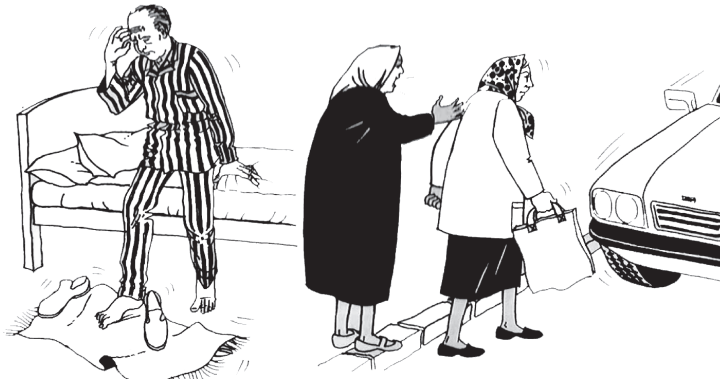
**یک دعای یونانی:
خداوندا، مرادر جوانی بمیران
اما تا حد ممکن دیر.**

مراقبت از خود برای حفظ سلامتی در سالمندی اهمیت بسیار زیادی دارد. این وظیفه همه کارکنان است که آگاهی های لازم را به سالمندان در جامعه محلی برای قبول فعالیت های مراقبت از خود بدهند. در حقیقت، این پیام به افرادی داده شود که در دهه پنجاه هستند، چرا که آن ها می توانند برای نیازهای ویژه در دوران سالمندی آماده شوند و خودشان را با تغییرات زیست شناختی که در سنین بالا رخ می دهد، تطابق بدهند.

**مراقبت از خود برای حفظ سلامتی سالمندان بهتر است از میانسالی شروع شود.
میانسالان سالمندان فردا هستند.**

پیشگیری از حوادث

سالمندان قربانیان رایج حوادث مختلف هستند. این حوادث اغلب به دلیل کاهش قدرت عضلات مورد نیاز برای حرکت سریع به منظور جلوگیری از افتادن است. علت شایع دیگر کاهش تعادل به دلیل سرگیجه است که سالمندان آن را اغلب با احساس چرخیدن اشیاء به دور سرشان توصیف می کنند.



حتی یک حادثه کوچک گاه ممکن است منجر به شکستگی استخوان ها شود، این مسئله فرد را بی حرکت و زندگی او را محدود می کند زیرا استخوان ها به زودی ترمیم نمی شوند. شکستگی

استخوان های بلند ران و استخوان های لگن در سالمندان متداول است. پوکی استخوان عارضه ای شایع در سالمندی به ویژه در زنان است. پوکی استخوان دلیل اصلی شکستگی های استخوان در اثر فشارهای خفیف است. این عارضه در بخش ۲ مورد بحث قرار گرفت.

سالمندان در معرض حادثه هستند. گاهی استخوان ها به راحتی با یک فشار خفیف می شکنند.

حدود ۷۵ درصد حوادث برای سالمندان در خانه یا محیط اطراف شان رخ می دهد. متداول ترین نوع حادثه افتادن ساده است که در موقعیت های زیر رخ می دهد:

- خارج شدن از تخت
 - عبور از پلکان جلو در
 - سر خوردن روی فرش و قالیچه
 - سر خوردن روی کف حمام یا یک سطح خیس
 - استفاده از پله، به ویژه هنگام پایین آمدن.
- روشنایی کم از دلایل اصلی افتادن است. حوادث خیابانی، بخصوص هنگام عبور از خیابان، نوع دیگری از حوادث در مناطق شهری است.

دو سوم از حوادثی که برای سالمندان رخ می دهد، در خانه شان اتفاق می افتد. افتادن ساده روی کف زمین یا پله منجر به شکستگی لگن یا ران می شود که علت شایع نقص در بین سالمندان است.

برنامه های زیر سالمندان را قادر می سازد تا نسبتاً سالم باقی بمانند:

۱ - عادت های روزانه:

تنظیم یک برنامه برای فعالیت های روزانه اساسی ترین گام در حفظ سلامتی در دوران سالمندی است. زمان مشخصی را برای انجام هر یک از فعالیت های روزانه در نظر بگیرید و سعی کنید این زمان بندی را تا حد ممکن رعایت کنید. بخواهید و بیدار شوید غذا بخورید، فعالیت های جسمانی انجام دهید و در همان حال تفریح کنید. این برنامه بهتر است حتی در تعطیلات و آخر هفته رعایت شود چنانچه این برنامه در آخر هفته مختل شود، تطابق مجدد با آن مشکل خواهد شد.

فقط در شرایط استثنایی (مثل مراسم مذهبی، عروسی و غیره) این برنامه بهتر است بهم بخورد. وقتی یک برنامه منظم وجود داشته باشد ریتم زیست شناختی بدن بهتر کار می کند. در سالمندی برای بدن سخت است که با برنامه های مختل شده خودش را تطابق بدهد.

۲ - فعالیت های جسمانی:

حفظ فعالیت های جسمانی در طول روز از شروع بسیاری از مشکلات متداول در سالمندی جلوگیری می کند. قدم زدن بهترین فعالیت جسمانی است که هیچ ممنوعیتی ندارد (برای مثال در بیماران قلبی). فرد بهتر است ۳۰ دقیقه در صبح و ۳۰ دقیقه در عصر قدم بزند. ورزش های خیلی شدید فقط باید تحت نظر پزشک انجام شوند. باید از تلاش زیاد و خستگی ناشی از فعالیت های جسمانی اجتناب کرد. فعالیت جسمانی به سوختن کالری های اضافی کمک می کند، این مسئله باعث افزایش جریان خون در استخوان ها و احتمالاً افزایش جذب کلسیم می شود. قدم زدن عملکرد عضلات را بهتر کرده و حرکات منظم روده را تسهیل می کند.

۳ - خواب:

پیروی از یک برنامه خواب منظم برای سالمندان بسیار اهمیت دارد. نیاز به خواب با افزایش سن کم می شود. اگر زمان آن نسبت به دوران جوانی کاهش یافته و یا مختل شده است، جای نگرانی وجود ندارد. این یک نشانه طبیعی است هیچ تلاشی در جهت تغییر آن یا مصرف قرص خواب آور لازم نیست. خوابیدن و بیدار شدن در یک زمان مشخص برای ریتم زیست شناختی بدن ضروری است. خوابیدن در ساعت های مختلف و چرت زدن های مکرر در طول روز از شایع ترین علل اختلال خواب شب در سالمندان است.

۴ - بهداشت فردی:

بهداشت فردی خوب در سالمندی بسیار مهم است. دهان باید تمیز نگه داشته شود بخصوص اگر از دندان مصنوعی استفاده می شود. حمام روزانه پوست را تمیز نگه می دارد. اما باید از استفاده زیاد صابون اجتناب کرد، چرا که این کار پوست راکه در اثر سالمندی خشک شده است، خشک تر می کند. اگر شرایط خاصی (مثل بی اختیاری ادرار) وجود دارد، باید احتیاطات لازم انجام شود. بهداشت ضعیف دندان منجر به انواع مختلف عفونت های دندانی می شود. پوست آلوده باعث کورک، زخم و یا خارش می شود.

۵ - حرکات روده:

حرکات منظم روده باید وجود داشته باشد. لازمه ی حرکات منظم روده یک رژیم پر از فیبر (مثل مواد سبوس دار)، با ورزش منظم و توالی رفتن در زمان های مشخص است. افراد مسن معمولاً تمایل به یبوست دارند. این مسئله به دلیل فعالیت های جسمانی و رژیم غذایی نامناسب است. اسهال و یبوست متناوب هم چنین وجود خون در مدفوع، یک موضوع جدی است که باید با پزشک در این باره مشورت کرد. استفاده طولانی از ملین ها ضرر دارد و باید از آن اجتناب کرد.

۶ - فعالیت های اجتماعی:

فعال بودن به لحاظ اجتماعی بهترین راه برای سلامت روان و اجتناب از افسردگی می باشد که از ویژگی های متداول سالمندی است. انزوای اجتماعی بی شک تهدیدی برای ایجاد افسردگی و دمانس است. ترویج دوستی با سایر افراد سالمند و سپری کردن وقت با آنان گام درستی برای اطمینان از رضایتمندی روانی است. فرد می تواند دست به فعالیت های اجتماعی یا بشردوستانه بزند تا به این وسیله احساس مفید بودن و رضایت نماید. کاهش محرکات ذهنی منجر به افسردگی و انحطاط سریع تر سلامت روان فرد می شود. استفاده بیشتر فرد از قدرت ذهنی اش، فرد را سالم تر نگه می دارد.

۷ - اقدامات پیشگیرانه بهداشتی

لازم است اقدامات ساده پیشگیرانه بهداشتی از قبیل کنترل های منظم وزن، فشارخون، استفاده از آب آشامیدنی سالم، رژیم مناسب و مشورت با پزشک یا کارکنان بهداشتی اگر خطر بیماری وجود دارد، انجام شود. تشخیص علایم اولیه بیماری های جدی، از قبیل تغییر عادت های مدفوع کردن، وجود توده در سینه، خونریزی های مداوم از هر جای بدن و غیره باید آموزش داده شود. بیماری در افراد سالمند متفاوت از افراد جوان ظاهر می شود و می تواند خیلی سریع پیشرفت کند. پیشگیری به ویژه در سالمندان همیشه موثرتر از درمان است.

۸ - داروها:

مصرف بیش از حد دارو می تواند خطرناک باشد. همه داروها باید تحت نظر پزشک و ترجیحاً تحت نظارت فرد بزرگسالی مصرف شود. در بیشتر مواقع، سالمندان به مقدار زیادی دارو مصرف

می کنند که به دلیل تداخل دارویی می تواند خطرناک باشد. هم چنین میزان مصرف دارو برای سالمندان غالباً متفاوت از میزان مصرف دارو برای بالغین است. مصرف میزان نادرست دارو خیلی خطرناک می باشد. به علاوه، به دلیل ضعیف دربینایی یا فراموشی مزمن، مصرف نادرست میزان دارو یا مصرف داروی اشتباهی ممکن است رخ بدهد. از مصرف نامنظم دارو نیز باید اجتناب کرد زیرا می تواند مضر باشد.

۹ - رژیم:

در بخش بعدی مطالعه خواهید کرد

وظایف کارکنان بهداشتی جامعه محلی

پیام های کلی برای حفظ سلامتی سالمندان

پیام های کلی زیر باید مکرراً به افراد سالمند گوشزد شود:

- ۱ - فعالیت های جسمانی روزانه بهتر است تداوم داشته باشد. از نشستن یا خوابیدن در بیشتر اوقات باید اجتناب کرد.
- ۲ - پیاده روی بهترین شکل فعالیت جسمانی است. برای انجام سایر تمرینات در صورت وجود محدودیت حرکتی در مفاصل باید با پزشک مشورت کرد. باید از انجام تمرینات سنگین اجتناب کرد.
- ۳ - رژیم غذایی صحیح نقش مهمی را در داشتن وزن مناسب برای سالمندان ایفا می کند. باید غذاهایی را انتخاب کنید که مناسب فعالیت های جسمانی شما باشد.
- ۴ - هرگونه گرایش به سمت چاقی باید از طریق رژیم غذایی و فعالیت های جسمانی کنترل شود.
- ۵ - خواب خوب در شب بدون متوسل شدن به دارو های خواب آور بسیار مهم است. یک برنامه زمان بندی روزانه برای فعالیت های جسمانی مطمئناً خواب خوبی را در شب به همراه خواهد داشت.
- ۶ - بهداشت فردی بسیار اهمیت دارد. بخاطر داشته باشید با افزایش سن پوست خشک می شود و باید از مصرف بیش از حد صابون اجتناب کرد.
- ۷ - دفع منظم مدفوع در سالمندان بسیار مهم است و باید تداوم داشته باشد. با افزایش سن

افراد دچار یبوست می شوند. فعالیت های جسمانی، رژیم غذایی مناسب و داشتن برنامه منظم برای توال رفتن به مقدار زیادی این عارضه را بهبود می بخشد.

۸- بسیار مهم است که از تنهایی و ملالت جلوگیری شود. سعی کنید فعال باشید و با وابستگان و دوستان و همسایگان ارتباط برقرار نمایید.

۹- بیشتر سالمندان مبتلا به بیش از یک نوع بیماری هستند (از قبیل، آرتروز، پرفشاری، دیابت). این مسئله به این معنی نیست که فرد باید در بستر بماند. با توصیه های درست پزشکی و شیوه زندگی مناسب، فرد می تواند در زندگی فعال و سالم بماند.

۱۰- نوشیدن آب و سایر مایعات از قبیل آب میوه، باید مکرراً به سالمندان توصیه شود حتی اگر فرد احساس تشنگی نمی کند. مصرف مقدار مناسبی از مایعات مطمئناً باعث دفع مناسب ادرار می شود و خطر عفونت ادرار را که در سالمندی شایع است، کاهش می دهد.

۱۱- هوای خیلی سرد و یا خیلی گرم برای سالمندان مناسب نیست، باید از قرار گرفتن در این شرایط اجتناب شود.

۱۲- بیشتر حوادث برای سالمندان می تواند قابل پیشگیری باشد. با کمی مراقبت، سالمندان و مراقبین آن ها در خانواده قادر خواهند بود از بیشتر موقعیت های خطرناک جلوگیری نمایند. آن ها باید بخاطر داشته باشند که بیشتر حوادث برای افراد سالمند در داخل خانه اتفاق می افتد. این پیام ها باید به سالمندان و مراقبین آن ها در خانواده انتقال داده شود تا از حوادث در خانه جلوگیری گردد.

- در هنگام حرکت در خانه، به ویژه موقع استفاده از پله ها باید مطمئن شد که نور کافی وجود دارد. پله های می توانند برای افتادن به ویژه در هنگام پایین آمدن خطرناک باشند.

- همیشه بخاطر داشته باشید که فرش و قالیچه باید کاملاً روی زمین صاف باشد چرا که ممکن از روی آن سر بخورید و بیفتید.

- فراموش نکنید در جاهای خیس و سر مثل کف حمام بسیار مراقب افتادن باشید.
- خارج شدن از تختخواب یا ایستادن از حالت نشسته ممکن است باعث عدم تعادل شود. باید از انجام حرکات سریع اجتناب کرد.

- وقتی دچار حادثه ای می شوید حتی اگر خیلی جزئی باشد، از فرد دیگری کمک بخواهید و بعداً با یک پزشک مشورت کنید.

- با رعایت احتیاط لازم می توان از حوادث جاده ای در هنگام رانندگی یا عبور از عرض جاده، جلوگیری کرد.

- خطر گازهای سمی خانگی، که گاهی ممکن است به طور اتفاقی از اجاق گاز خارج شود، می تواند با استفاده از اجاق های برقی پیشگیری شود.
- در هنگام آشپزی ممکن است سوختگی رخ دهد. بنابراین بسیار باید مراقب بود.
- نکات زیر جهت جلوگیری از خطر مصرف نامناسب دارو توصیه می شود:
- تمام داروها باید پس از مشورت با پزشک خانواده مصرف شوند.
- ترجیحاً بهتر است داروها تحت نظارت یک فرد بزرگسال مصرف شوند.
- داروها را نامنظم مصرف نکنید.
- فقط داروهای ضروری را مصرف نمایید.

