

## آموزش مراقبت فردی سالمند



با بالا رفتن سن و وارد شدن به دوره سالمندی، تغییرات

زیستی چندی در بدن انسان به وجود می آید که مرض

نیستند اما فعالیت کامل را محدود می سازند. این تغییرات

در افراد متفاوت است.

طول عمر موجب کاهش تراکم استخوانها شده و آنها را شکننده می کند، به این وضعیت استئوپوروز می گویند این

مسئله در زنان پس از یائسگی شایع تر است. به همین دلیل افراد مسن ممکن است با کوچکترین ضربه دچار

شکستگی شوند، به علاوه شکستگی استخوان در آنها به آسانی جوش نمی خورد.

- در سنین بالا عضلات به تدریج لاغر می شوند، عضلاتی که درگیر حرکات سریع می باشند بیشتر گرفتار می شوند.

- آب بدن در سنین بالا به شدت کاسته می شود. متعادل نمودن آب بسیار ضروری است. افراد مسن کمتر تشنه می شوند، کمتر آب می آشامند و آب بدن خود را از دست می دهند. آنها باید آب فراوان بنوشند.

- سالمندان مستعد برخورد با حوادث می باشند، دو سوم حوادث پیری در خانه اتفاق می افتد. زمین خوردن ساده بر روی کف زمین یا پله ها موجب شکستگی ران یا لگن می شود که شایع ترین علت زمینگیر شدن پیران را تشکیل می دهد.

آموزش مراقبت فردی برای سلامت دوران پیری را باید در میانسالی شروع کرد. دستورالعمل زیر می‌تواند موجب حفظ سلامتی پیران شود:

۱- کارهای عادی روزانه: برای خواب و بیداری، خوردن، ورزش و سرگرمی خود برنامه زمانی معین داشته باشند. این برنامه حتی در روزهای تعطیل آخر هفته نیز باید انجام شود زیرا به هم خوردن برنامه ریزی در آخر هفته سبب خواهد شد تطبیق دوباره آن مشکل شود.

۲- فعالیت بدنی: قدم زدن در صورتی که منعی نداشته باشد (مثل بیماری قلبی) بهترین ورزش محسوب می‌شود. هر فرد باید ۳۰ دقیقه صبح و ۳۰ دقیقه شب قدم بزند. ورزش‌های سنگین را باید با مشورت پزشک انجام داد. از خستگی و کوفتگی به دنبال فعالیت بدنی اجتناب کنید. ورزش بدنی موجب می‌گردد کالری اضافی از دست برود و جریان خون استخوان‌ها را افزایش داده و ذخیره کلسیم را تشدید کند. قدم زدن فعالیت عضلانی را بهبود بخشیده و به اجابت مزاج منظم کمک می‌کند.

۳- خواب: با افزایش سن نیاز به خواب کاسته می‌شود. در صورتی که خواب نسبت به جوانی کمتر شود یا به هم بخورد جای نگرانی نیست زیرا این پدیده طبیعی است. این حالت را نباید با استفاده از قرص‌های خواب آور به هم زد. برای نظم زیستی بدن، خوابیدن و بیدار شدن در زمان معین ضروری است. ساعات متغیر خواب و چرت‌های مکرر در روز شایع‌ترین علل بی‌خوابی سالمندان در شب به شمار می‌رود.

۴- بهداشت فردی: رعایت بهداشت فردی در سن پیری بسیار مهم است. دهان باید تمیز نگه داشته شود به خصوص در صورتی که از دندان مصنوعی استفاده شود. بهداشت بدندان‌ها موجب انواع عفونت‌ها می‌گردد. حمام روزانه موجب تمیزی پوست می‌شود اما از صابون نباید زیاد استفاده شود زیرا موجب خشکی پوست می‌شود. عدم رعایت بهداشت پوست سبب بروز تاول، زخم و خارش می‌شود.

۵- اجابت مزاج: اجابت مزاج باید منظم باشد. مهم‌ترین لازمه برای این منظور استفاده از رژیم‌های غذایی با مانده بالا (تفاله)، ورزش و عادت رفتن به توالت در زمان معین می باشد. افراد مسن‌تر معمولاً یبوست دارند و این غالباً به علت رژیم ناکافی و فعالیت کم است. اسهال و یبوست متناوب و نیز وجود خون در مدفوع مسئله ای جدی است که باید مورد توجه پزشک قرار گیرد. استفاده طولانی مدت از ملین می تواند خطرناک باشد و باید از آن اجتناب کرد.

۶- فعالیت‌های اجتماعی: فعال بودن در اجتماع بهترین راه حفظ سلامت روانی است و می تواند از بروز افسردگی که شایع‌ترین رخداد زمان پیری است جلوگیری کند. برقراری دوستی با سایر سالمندان و وقت گذرانی با آنها درست‌ترین گام برای ارضای روانی است. آنها می توانند با کارهای اجتماعی و انسان دوستانه که سازنده و رضایت بخش است سرگرم شوند.

۷- روش‌های پیشگیرانه: روش‌های ساده پیشگیری باید اعمال شوند مانند کنترل منظم فشار خون و وزن بدن، استفاده از آب آشامیدنی سالم، رژیم کافی و مشاوره با پزشک و بهورز در صورت بروز بیماری.

۸- دارو: استفاده زیاد از دارو می تواند خطرناک باشد. استفاده از دارو فقط باید با تجویز پزشک صورت گیرد و بهتر است خوردن دارو با نظارت یک فرد بالغ دیگر انجام شود. به علت دید ضعیف و فراموشی مزمن، استفاده نادرست از نظر مقدار و نوع دارو زیاد اتفاق می افتد.

۹- رژیم غذایی مناسب: نیازهای تغذیه‌ای سالمندان به ویژه افراد پیر بسیار متفاوت است. آنها به مقدار کمتری غذا نیازمندند تا بتوانند آن را هضم و جذب نمایند. همچنین باید از مایعات فراوان استفاده کنند. سالمندان باید از مصرف شکر و شیرینی زیاد، گوشت قرمز، تخم مرغ، کره و چربی‌های حیوانی پرهیز کنند. چای و قهوه غلیظ ننوشند و آن را با مقدار متوسط شکر مصرف نمایند. استفاده از آنها نیز بایستی پس از ساعت ۶ بعدازظهر محدود باشد و پس از

صرف شام و شب‌ها نباید استفاده شود زیرا موجب بیداری فرد خواهد شد. از مصرف غذاهای سرخ شده و پر ادویه باید پرهیز شود.

سالمندان و مراقبین آنها در خانواده لازم است این موارد را بدانند:

- در زمان حرکت در منزل مخصوصاً هنگام استفاده از پله‌ها مطمئن شوید که نور کافی وجود دارد. پله‌ها شایع‌ترین محل زمین خوردن هستند. مخصوصاً هنگام پائین آمدن از پله‌ها مواظب باشید. به خاطر بسپارید که فرش و قالی می‌توانند روی کف زمین بلغزند و شما سرخورده به زمین بیفتید.
- هنگام راه رفتن روی سطوح خیس و لغزنده مانند کف حمام باید بسیار مواظب باشید.
- برخاستن ناگهانی از رختخواب یا از حالت نشسته ممکن است موجب عدم تعادل شما گردد. از حرکات سریع پرهیزید.
- هنگامی که برای شما حادثه‌ای ولو کوچک اتفاق افتاده از اطرافیان کمک بخواهید و سپس به پزشک مراجعه کنید.
- هنگام عبور از خیابان احتیاط کنید.
- در حوادث آشنایی ممکن است سوختگی اتفاق بیفتد، لذا هنگام آشنایی فوق‌العاده محتاط باشید.
- برای جلوگیری از مسمومیت با گاز حرارتی که ممکن است تصادفی خاموش شود، می‌توان از اجاق برقی استفاده کرد.