



آموزش شیوه زندگی سالم در سالمندی دوران پیری را زیباتر کنید!

مقدمه

سالمندی دوران پختگی، ورزیدگی و زمان احساس بی نیازی و فرصت حرکت به سوی کمال و رسیدگی به خویشتن است. در فرهنگ اسلامی و ایرانی، «پیری» نه به عنوان یک کلمه ناخوشایند، بلکه به صورت «کمال، حکمت، خردمندی و فرزانی» تلقی می شود.

امروزه حدود ۷۰۰ میلیون از جمعیت جهان را افراد سالمند بالای ۶۰ سال تشکیل می دهند. جمعیت سالمندان در ایران نیز رو به افزایش است و پیش بینی می شود تا سال ۱۴۲۹ جمعیت سالمندان کشور به ۲۴/۹ درصد از جمعیت کل کشور برسد. وضعیت سلامت ما همیشه وابسته به سن ما نیست بلکه در هر سنی می تواند قابل تغییر به وضعیت بهتر و یا بدتر باشد. نکات تغذیه ای، عوامل ارثی و ژنتیکی، فعالیت های بدنی منظم، اجتماعی بودن و معاشرت های دوستانه و مسایل اقتصادی می توانند در افزایش طول عمر انسان موثر باشند.

شایسته سعادتمند و کلثوم خرم به ترتیب: کارشناس مسؤول آموزش بهورزی، رابط فصلنامه و مدیر، مربی مرکز آموزش بهورزی سقز دانشگاه علوم پزشکی کردستان لیلا خلیفه قلی کارشناس بهداشت خانواده مرکز آموزش بهورزی دانشگاه علوم پزشکی قم مهدی فلاحتی کارشناس سلامت روان دانشگاه علوم پزشکی مشهد

اهداف آموزشی

امید است خوانندگان محترم پس از مطالعه مقاله:

- با اهمیت آموزش سلامت و شیوه زندگی سالم به گروه سالمندان آشنا شوند.
- عوامل خطرزا در دوره سالمندی را بدانند.
- توصیه های مهم برای بهبود شیوه زندگی سالم در دوران سالمندی را شرح دهند.

عوامل خطرزا در دوره سالمندی

۱. از دست دادن دوستان و عزیزان
۲. بازنشستگی سالمند به ویژه اگر ناخواسته باشد، می تواند به افسردگی یا بی تفاوتی او نسبت به زندگی منجر شود.
۳. معلولیت های فیزیکی ناشی از بیماری های متعدد جسمی، به ویژه بیماری های عضلانی استخوانی و بیماری های دستگاه عصبی که توان حرکت را از سالمند سلب می کند.
۴. اختلال های حسی به ویژه حس شنوایی و بینایی

چهار زمینه آموزش به سالمندان

۱. آموزش تغذیه مناسب و داشتن فعالیت بدنی با توجه به توانایی های آن ها
۲. آموزش در زمینه مراقبت از استخوان ها و مفاصل و پیشگیری از ایجاد یا بدتر شدن دردهای عضلانی اسکلتی مانند کمردرد و پادرد و مشکلات مربوط به مفاصل، اصلاح وضعیت های فیزیکی مانند درست نشستن، ایستادن و مراقبت از پاها و پیشگیری از سوانح و حوادث که منجر به ناتوانی های حرکتی در سالمندان می شود.
۳. توصیه های بهداشتی در خصوص بهداشت دهان و دندان و برخی بیماری های دستگاه گوارش و دستگاه ادراری که در سالمندی تشدید می شود؛ مانند یبوست و بی اختیاری ادراری و مشکلات مربوط به غده پروستات و مسایل و مشکلات مربوط به زمان یائسگی در زنان و پوکی استخوان
۴. آموزش بهداشت و سلامت روانی به سالمندان جهت کاهش بیماری های روانی مانند اضطراب، دلشوره، حواس پرتی، عصبانیت، بی خوابی، بی اشتها، زودرنجی و ...

توصیه هایی برای بهبود شیوه زندگی سالم در دوران سالمندی

تغذیه سالم

داشتن رژیم غذایی متناسب و متعادل برای افراد سالمند بسیار مهم و حیاتی است. بهتر است در این سنین از مقدار مناسبی میوه و سبزیجات و گوشت و ماهی کم چرب استفاده شود. در سنین پیری، سیستم ایمنی بدن ضعیف می شود پس برای حفظ و پشتیبانی آن باید غذاهایی مقوی، با توجه به قدرت دستگاه گوارش هر فرد مصرف کرد.

شادمانه زیستن

اگر انتظارات تان را از خود و دیگران در حد معقول و منطقی نگه دارید، راز شادمانه زیستن را یافته اید. همواره خوش بین باشید و مثبت فکر کنید. معاشرت شما با سالمندان خوش بین و فراگیری نگرش خوش بینانه، بی حوصلگی و

اهمیت توجه به سالمندان

اگرچه برخی سالمندی را پایان راه می دانند، اما در حقیقت سالمندی را باید آغاز راهی دانست که زمان ارایه تجربه های گرانبها به متن جامعه است و می توان از ظرفیت های سالمندان در بهبود زندگی سایر افراد جامعه کمک گرفت. سالمندی با خود ناتوانی ها و مشکلاتی را به همراه دارد که می توان با یک برنامه ریزی صحیح و دقیق و شناسایی مشکلات و ناتوانی های این دوره و با آموزش سلامت و بهبود شیوه زندگی سالمندان و با کنترل عوامل خطرزا در دوره سالمندی کمک شایانی به سالم سپری شدن این دوره از زندگی کرد.



فعالیت های اجتماعی و گروهی شرکت کنید. یکی از مهم ترین فواید این شیوه زندگی این است که زندگی فعالانه اجتماعی، قوه فیزیکی و ذهنی افراد را به صورت فعال حفظ می کند. این نوع زندگی، افراد کهنسال را از بسیاری بیماری های روحی و فراموشی ها مصون داشته و زمینه فعالیت بیشتر و بهتر را فراهم می کند.

از خانه بیرون بزنید

سالمندان باید سعی کنند فعالیت خود را خیلی کاهش ندهد. پیاده روی تمرینی عالی برای بهبود زندگی است. این ورزش آرام و دلپذیر اگر در یک پارک محلی صورت پذیرد که در هنگام قدم زدن با تماشای گل و گیاه و درختان نیز همراه شود، بسیار ارزشمند و خوب است.

تغییرهای طبیعی مرتبط با سن را بپذیرید

مانند هر دوره ای از عمرمان، در این سن و سال نیز به قطع و یقین، شرایط بدنی ما تغییر می کند. تغییر شرایط ممکن است در هر سنی همراه با مشکلات خاصی باشد. ولی طبیعی است. اگر در این شرایط به مشکل خاصی برخوردید (چه در مفاصل، چه در دستگاه گوارش، چه در سیستم تنفس و...) که فعالیت های شما را کاهش می دهد حتماً با یک متخصص مشورت کنید.

نتیجه گیری

پس از مطالعه این توصیه ها اگر در فعالیت های روزانه زندگی خود کمی تأمل کنیم در می یابیم، بسیاری از این نکات ساده را رعایت نمی کنیم. رعایت این نکات ما را برای داشتن زندگی شاداب کمک خواهد کرد. به یاد داشته باشیم، هیچ وقت برای اصلاح و بهبود روش زندگی دیر نیست. با پیش روگرفتن شیوه های زندگی سالم، منزوی و گوشه گیر نمی شویم، در فعالیت های اجتماعی مشارکت خواهیم داشت و قادر خواهیم بود اطرافیان را هر چه بیشتر از تجربیات گرانبه های خود بهره مند سازیم.

منابع

۱. کتاب مراقبت های بهداشتی سالمندان کتابچه ای برای بهروزان نوشته دکتر قداحافظ و دکتر کالیان باغچی
۲. مروری بر طب سالمندان چاپ اداره سلامت سالمندان و دفتر سلامت خانواده و جمعیت وزارت بهداشت درمان آموزش پزشکی
۳. بهداشت سالمندان و مروری بر جنبه های مختلف زندگی آنان تألیف مریم تاجور
۴. مجموعه شیوه زندگی سالم در دوره سالمندی جلد ۱، ۲، ۳، ۴ دفتر سالمندان

ناامیدی شما را از بین می برد. با این جمله که «از ما گذشته و برای سن ما دیر است» خداحافظی کنید.

با امید زندگی کنید. از هرفرصتی برای یادگیری چیز تازه ای استفاده کنید و بدانید هیچ وقت دیر نیست. هر روز صبح که بیدار می شوید، چهره های خندان داشته باشید. خنده سلامت را به شما هدیه می دهد. به هیچ وجه نباید یک جا ماندن و بی حرکتی را تجربه کنید. حرکت کنید. حرکت شادی آور است و افسردگی را از شما دور می کند.

به عنوان یکی دیگر از رموز شادمانه زیستن در سالمندی باید از نظر جسمی و عاطفی تماس خود را با دیگران به ویژه اقوام، دوستان، فرزندان و نوه هایتان حفظ کنید. نوه هایتان را در آغوش بگیرید، نوازش کنید، عزیز بدارید و ابراز محبت کنید. یادمان باشد برقراری ارتباط در تمام طول عمر باعث امنیت می شود.

یکی از شاهراه های شاد زیستن، توکل به خداست. وقتی خدا بزرگترین حامی ماست، جایی برای نگرانی و اندوه نیست. زیاد دعا کنید؛ زیرا دعا و نیایش در تعالی و آرامش روح اثر دارد. سعی کنید در کارهای داوطلبانه برای کمک به دیگران شرکت کنید. با این امور خداپسندانه علاوه بر نفع رساندن به دیگران موجب بالا رفتن انرژی خودتان نیز می شوید و امید به زندگی شما بالا می رود.

در سنین سالمندی نباید از زندگی و حتی روابط زناشویی غافل شد. زندگی زناشویی راهی برای افزایش سطح عاطفه و صمیمیت بین زن و شوهر است. جزو آن گروهی نباشید که فکر می کنند، رابطه زناشویی مختص جوانان است. شما متناسب با سن می توانید فعالیت زناشویی مناسبی داشته باشید. در واقع این رابطه وسیله ای برای اثبات فعال بودن، داشتن احساس پرقدرت بودن، ایجاد اعتماد به نفس و جلوگیری از اضطراب است.

از دوران بازنشستگی خود لذت ببرید

همه می دانیم که روزی بازنشسته خواهیم شد، پس چه بهتر که از قبل و از زمانی که مشغول به کار و فعالیت هستیم برای دوران بازنشستگی خود و کسب رضایت در آن دوران برنامه ریزی کنیم. مثل برخی سفرها؛ دیدن نوه ای که سال هاست او را ندیده اید، رسیدگی به باغچه خانه و گلدان ها، نقاشی و ده ها کار دیگر که همه راه هایی برای پرکردن اوقات بیکاری هستند. هم چنین می توانید و باید برای خودسرگرمی ایجاد کنید، به خصوص سرگرمی هایی که نیاز به فعالیت شدید نداشته باشند، مانند مطالعه، دیدن فیلم، جمع آوری بعضی از اشیا و داشتن یک کلکسیون کوچک و... حتی می توانید از این راه منبع درآمدی نیز برای خود ایجاد کنید. مثلاً با خیاطی کردن، آشپزی، آموزش دروس و... در تعاونی های محلی مشغول به کار شده و یا ساعاتی را در یکی از کتابخانه ها فعالیت کنید. این قبیل امور آنقدر برای سنین سالمندی سودمند هستند که نباید خود را درگیر مسایلی مانند دستمزد و حقوق آنها کرد.

در اجتماع حضور داشته باشید. برای داشتن زندگی سالم باید در

به این موضوع امتیاز دهید (۱ تا ۱۰۰)

کد این موضوع ۸۷۲۶

SMS

۳۰۰۰۷۲۷۳۰۱۰۰۰۱