

بسم الله الرحمن الرحيم

بسم الله الرحمن الرحيم

بازآموزی

مراقبت‌های دوران سالمندی 🍷



**آنچه که به عنوان یک فرد بالینی
باید بدانید و مراقبت نمایید.**



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی گلستان
دانشکده پرستاری و مامایی

مراقبت‌های دوران سالمندی

سه شنبه - ۹ آبان ۱۴۰۲

ساعت: ۱۲:۳۰ الی ۱۴

گروه هدف: پرستاران و همه گروه‌های بهداشتی

عناوین	سخنران	تخصص سخنران
اختلالات و مشکلات سالمندان	خانم محبوبه بروجردی	کارشناس ارشد پرستاری سالمندی عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی گلستان
راهکار های مراقبتی از سالمند	خانم محبوبه بروجردی	کارشناس ارشد پرستاری سالمندی عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی گلستان

مقدمه

افزایش طول عمر انسان ها و اضافه شدن جمعیت سالمندان یکی از دستاوردهای قرن ۲۱ می باشد. سالخوردگی جمعیت پدیده ای است که برخی جوامع بشری با آن روبرو شده یا خواهند شد. که در صورت عدم برنامه ریزی مناسب به یک چالش بزرگ برای فرد و خانواده و حتی سیستمهای بهداشتی تبدیل خواهد شد.

براساس آمارهای اعلامی، جمعیت سالمندی ایران در سال ۱۳۵۵ حدود ۵ درصد بوده است و در سال ۱۳۹۸ این جمعیت به ۱۰ درصد رسیده است. به عبارتی دیگر دو برابری شدن جمعیت سالمندی در کشور ۴۳ سال زمان برده است.

از سال ۱۳۹۸ تا ۱۴۲۱ جمعیت سالمندی ایران از ۱۰ به ۲۰ درصد می‌رسد(۲۳)

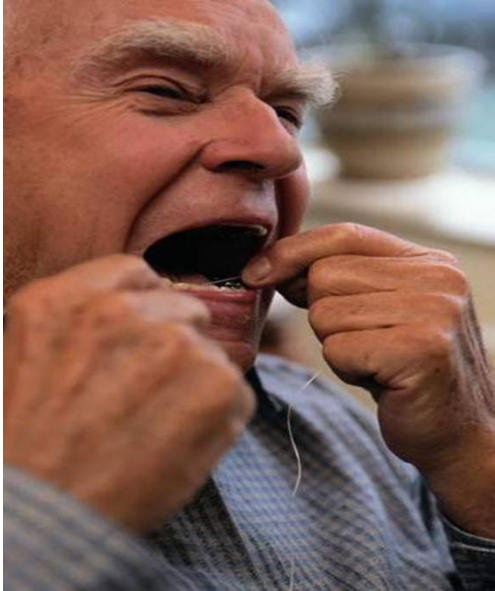
سال)؛ این درحالیست که رسیدن جمعیت سالمندی از ۱۰ به ۲۰ درصد، در آمریکا

۷۰ سال، در سوئد ۹۰ سال و در فرانسه ۱۲۰ سال طول کشیده است.

بهداشت دهان و دندان



آیا می توانید:



- دندان های خود را درست نخ بکشید ؟
- دندان های خود را درست مسواک بزنید ؟
- دندان مصنوعی را درست بشوید ؟

مراقبت از دندان ها و رعایت بهداشت دهان ، اهمیت بسیار زیادی دارد. زیرا

- مهمترین کار دندان ها ، جویدن است.
 - اگر غذا خوب جویده شود ، هضم غذا راحت تر انجام می شود و مشکلات گوارشی کمتری به وجود خواهد آمد.
 - همه دوست دارند که دندان های سالم و دهان خوشبو داشته باشند. بوی بد دهان، علاوه براینکه موجب دوری اطرافیان می شود، برای خود شخص نیز آزار دهنده است.
 - اولین اقدام برای برطرف کردن بوی بدن دهان، پیشگیری از خرابی دندان ها و عفونت های لثه است.
-

در هر سنی با داشتن دندان طبیعی یا مصنوعی وحتى بدون دندان،
باید بهداشت دهان را رعایت کنیم .



مراقبت از دندان های طبیعی

- در صورت پوسیدگی دندان ، هرچه سریعتر برای درمان آن به دندانپزشک مراجعه کنید.
 - حتی اگر فکر می کنید هیچ مشکلی ندارید ، سالی یک بار برای معاینه به دندانپزشک مراجعه کنید.
-

مراقبت از دندان های طبیعی

- روزی یک بار با استفاده از نخ دندان ، سطح بین دندان ها را تمیز کنید. نخ دندان را قبل از مسواک زدن استفاده کنید. در این صورت لای دندان ها طی مسواک زدن بهتر شسته می شود.
-

مراقبت از دندانهای مصنوعی

- برای شستن آن دسته از دندان های مصنوعی که می توان آنها را از دهان خارج کرد به نکات زیر توجه کنید:
 - دندان های مصنوعی را حداقل یک بار در روز از دهان خارج کرده و با مسواک نرم بشوید.
 - به خاطر داشته باشید که خمیر دندان برای شستن دندان های مصنوعی مناسب نیست.
-

مراقبت از دندانهای مصنوعی

- برای شستن دندان های مصنوعی از خمیر دندان ویژه دندان مصنوعی و مایع ظرفشویی استفاده کنید. پس از آن دندان مصنوعی را به خوبی با آب بشویید.
- بعد از خارج کردن دندان مصنوعی از دهان ، لثه ها و زبان خود را با یک مسواک نرم بشویید. سپس لثه ها را با انگشت ماساژ دهید.

در موارد زیر به دندانپزشک مراجعه کنید:

- اگر دندان مصنوعی شل است.
 - اگر دندان مصنوعی به لثه فشار می آورد.
 - اگر در هر قسمت از دهان زخم به وجود آمده است.
-

در موارد زیر به دندانپزشک مراجعه کنید:

- اگر قسمتی از دندان مصنوعی شکسته است.
 - اگر نمی توانید با دندان مصنوعی غذا بخورید.
 - اگر بعد از خارج کردن دندان مصنوعی از دهان احساس می کنید لثه شما برجسته است .
-

بی دندانی

- با یک مسواک نرم و کمی خمیر دندان لثه ها و سطح روی زبان را بشویید. پس از آن لثه ها را با انگشت ماساژ دهید.
 - هر چه سریعتر برای گذاشتن دندان مصنوعی اقدام کنید.
-

خشکی دهان

- با افزایش سن به طور طبیعی ترشح آب دهان کم می شود.
 - مصرف داروهای مدر (زیاد کننده ادرار) و داروهای آرام بخش نیز دهان را خشک می کند.
 - گرفتگی بینی و نفس کشیدن با دهان به خصوص هنگام خواب موجب خشکی دهان می شود.
 - کشیدن سیگار نیز یکی از علت های خشکی دهان است.
-

راهکار برطرف شدن خشکی دهان

- نصف قاشق چایخوری نمک را در یک لیوان آب حل کنید و چندین بار در طول روز دهان خود را با این محلول آب نمک رقیق بشوید.
 - حداقل ۶ تا ۸ لیوان مایعات ترجیحاً آب ساده در طول روز بنوشید.
 - در طول روز با نوشیدن کم کم و جرعه جرعه آب، دهان خود را مرطوب نگهدارید.
 - قبل از خوردن غذا، دهان خود را با آب بشوید و یا کمی آب بنوشید. خیس شدن دهان به راحت تر شدن جویدن غذا و قورت دادن لقمه کمک می کند.
-

راهکار برطرف شدن خشکی دهان

- از مصرف خودسرانه دارو خودداری کنید.
 - از کشیدن سیگار یا سایر دخانیات مثل قلیان و چپق خودداری کنید.
 - میوه ها و سبزی های تازه را بیشتر مصرف کنید.
-

یبوست و بی اختیاری امدار



آیا میدانید:

- چرا دچار «یبوست» می شویم؟
 - خوردن غذاهای حاوی فیبر چه اهمیتی دارد؟
 - ورزش منظم چه تاثیری روی کار روده ها دارد؟
 - برای «بی اختیاری ادرار» چه باید کرد؟
 - علائم «بزرگ شدن غده پروستات» چیست؟
-

آیا می توانید:

- از بروز «یبوست» پیشگیری کنید؟
 - «تمرینات عضلات کف لگن» را برای کم کردن بی اختیاری ادرار انجام دهید؟
-

یبوست

- افزایش سن دلیل یبوست نیست ؛ بلکه عوامل مختلفی در ایجاد آن دخالت دارند. مثلاً گاهی بیماری خاصی موجب یبوست می شود.
- گاهی نیز مصرف داروها موجب یبوست می شود.
- اما در اغلب موارد، شیوه زندگی ما باعث یبوست می شود. پس می توان با توجه به موارد زیر این شیوه را اصلاح و بروز یبوست را کاهش داد:

عادات غذایی

- مواد غذایی حاوی فیبر را بیشتر بخورید. این ارزاترین و راحت ترین راه درمان یبوست است . گلابی رسیده ، آلو ، توت ، انگور ، گوجه فرنگی ، کاهو و سایر انواع میوه ها و سبزی ها دارای فیبر هستند. همچنین نان جو یا نان کامل گندم که دارای سبوس باشند حاوی فیبر هستند و یبوست را کم می کنند.
- مصرف کم مایعات نیز موجب یبوست می شود. سعی کنید در طول روز حداقل ۶ تا ۸ لیوان مایعات که بهتر است آب ساده باشد بنوشید. اگر صبح ها بعد از بیدار شدن از خواب یک لیوان آب بنوشید، چند دقیقه بعد روده ها به کار می افتند.
- چند ساعت قبل از خواب، یک لیوان شیر گرم کم چربی بنوشید.





فعالیت بدنی

نیم ساعت پیاده روی روزانه و

یا انجام سایر تمرینات ورزشی

به برطرف شدن یبوست

کمک می کند.

زمان اجابت مزاج

- کسانی که به دلایل مختلف اجابت مزاج را به تاخیر می اندازند پس از مدتی دچار یبوست شدید خواهند شد .
- زمانی که نیاز به اجابت مزاج پیدا می کنید ، بلافاصله به توالت بروید . همچنین وقتی اجابت مزاج هر روز در یک ساعت معین انجام شود روده ها عادت می کنند که در همان زمان معین کار کنند. این زمان بهتر است پس از خوردن غذا و ترجیحاً پس از خوردن صبحانه باشد. زمانی را انتخاب کنید که کاری نداشته باشید و بتوانید بدون عجله در توالت بمانید.
- اگر از توالت فرنگی استفاده می کنید ، یک زیر پایی به بلندی حدود ۱۵ سانتی متر را در زیر هر یک از پاها، بگذارید . این کار باعث می شود که حالت چمباتمه ایجاد شود و به دفع مدفوع کمک می کند.

مصرف داروهای مسهل



اگر داروهای مسهل به طور مداوم مصرف شوند
پس از مدتی روده کار طبیعی خود را انجام نداده
و یبوست به وجود می آید. بنابراین از مصرف
خودسرانه داروهای مسهل خودداری و تنها
با تجویز پزشک آنها را مصرف کنید .

درموارد زیر باید به پزشک مراجعه کنید:

- اگر به تازگی دچار یبوست شده اید.
 - اگر اخیراً عادت اجابت مزاج شما تغییر کرده است . مثلاً تعداد دفعات اجابت مزاج کمتر یا بیشتر شده است و یا مدفوع سفت تر یا شل تر شده است.
 - اگر هنگام اجابت مزاج درد دارید.
 - اگر در مدفوع شما خون دیده می شود.
 - اگر مدفوع شما سیاه رنگ شده است.
-

دفع ادرار

با افزایش سن ، دفع ادرار دچار تغییراتی می شود.

برای مثال :

- تحمل نگهداشتن ادرار کمتر می شود.
 - کار کردن کلیه ها در طول شب هم ادامه می یابد.
 - عضلات شکم و لگن ضعیف می شوند.
-

این تغییرات (افزایش سن) موجب می شود که:

- نگهداشتن ادرار مشکل تر شود.
 - در طول شب چندین بار برای ادرار کردن بیدار شویم.
 - دفعات ادرار کردن بیشتر شود.
 - احتمال عفونت ادراری و تشکیل سنگ افزایش یابد.
-

بی اختیاری ادرار

- در صورت ابتلا به بی اختیاری ادرار ابتدا به پزشک مراجعه کنید تا علت ایجاد کننده آن درمان شود و مجبور نشوید که به خاطر آن فعالیت های اجتماعی، رفت و آمدها و مصاحبت با دوستان را کم کنید.
- همچنین نوشیدن آب را کم نکنید. زیرا آب کافی برای دفع سموم بدن و جلوگیری از عفونت ادراری و پیشگیری از تشکیل سنگ های ادراری لازم است.

انواع بی اختیاری ادرار

حالت اول بی اختیاری ادرار:

در این حالت هنگام عطسه، سرفه، خنده و برخاستن از زمین، بی اختیار چند قطره ادرار خارج می شود. این حالت در زن ها خیلی بیشتر است که ممکن است به علت عفونت ادراری ، تغییرات مجرای ادرار با افزایش سن و یا زایمان های متعدد باشد.

انواع بی اختیاری ادرار

حالت دوم بی اختیاری ادرار:

در این حالت احساس ناگهانی و شدید برای ادرار کردن ایجاد می شود. اما قبل از رسیدن به دستشویی ادرار می ریزد.

انواع بی اختیاری ادرار

حالت سوم بی اختیاری ادرار :

در این حالت مثانه خیلی پر شده است و ادرار به صورت قطره قطره به طور غیر ارادی می ریزد. زمانی که فرد به دستشویی می رود ادرار به طور کامل خالی نمی شود. این حالت بیشتر در مردها دیده می شود که دلیل آن تنگ شدن مجرای ادرار به خاطر بزرگ شدن غده پروستات است.

توصیه هایی برای بی اختیاری ادرار:

- این مشکل قابل حل است پس برای برطرف شدن آن حتماً به پزشک مراجعه کنید.
 - هر ۲ ساعت برای ادرار کردن به توالت بروید.
 - در طول روز ۶ تا ۸ لیوان مایعات بنوشید.
 - بعد از ساعت ۸ شب از نوشیدن مایعات خودداری کنید.
 - لباس های آزاد و راحت بپوشید.
 - عضلات کف لگن را تقویت کنید.
 - مثانه را تقویت کنید.
-

توصیه هایی برای بی اختیاری ادرار:

- از ورزش های سخت اجتناب کنید.
 - قهوه ، نوشابه های گازدار، غذاهای پرادویه میل نکنید.
 - در زمان ادرار کردن عضلات شکم را سفت کنید. سپس به آرامی با دست زیر شکم را به سمت پایین فشار دهید. این فشار به مثانه منتقل شده و به تخلیه ادرار کمک می کند(توصیه برای حالت سوم).
-

چگونه مثانه را تقویت کنیم؟

- برای این کار سعی کنید کم کم مدت زمان بیشتری ادرارتان را نگه دارید.
برای شروع هر ۲ ساعت یک بار ادرار کنید.
 - به تدریج سعی کنید این مدت زمان ۲ ساعت را بیشتر کنید.
 - اینکه چقدر این فاصله زمانی را بیشتر می کنید به خودتان بستگی دارد؛ ولی باید در حدی باشد که ادرار نریزد.
 - کم کم این فاصله را به ۳ تا ۴ ساعت برسانید.
 - این تمرین را لازم نیست که شب ها انجام دهید.
 - با انجام این تمرین توانایی مثانه برای نگه داشتن ادرار بیشتر می شود.
-

چگونه عضلات کف لگن را تقویت نماییم:

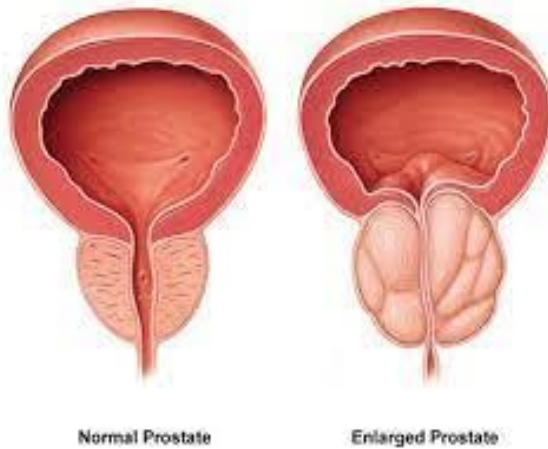
• تمرین اول :

- هر بار که برای ادرار کردن به توالت می روید، چندین بار به طور ارادی، دفع ادرار را شروع و قطع کنید.

• تمرین دوم :

- ناحیه مقعد را سفت کنید؛ مانند حالتی که می خواهید مانع دفع مدفوع شوید و این حالت را برای مدت ۵ ثانیه حفظ نموده و بعد رها کنید. در طول انقباض نفس خود را حبس نکنید. این کار را چندین بار در طول روز انجام دهید. تکرار تمرین باید در حدی باشد که خسته نشوید. این تمرین را در حالت ایستاده ، نشسته و یا خوابیده می توانید انجام دهید.
-

بزرگی غده پروستات



با افزایش سن این غده بزرگ می شود
و در برخی از مردان مشکلاتی را
در ادرار کردن ایجاد می کند .

اگر هریک از علائم زیر را دارید برای بررسی وضعیت غده پروستات به پزشک مراجعه کنید:

- بعد از اتمام ادرار، احساس می کنید ادرارتان کاملاً خالی نشده است .
 - با فاصله زمانی کمتر از ۲ ساعت دوباره مجبور هستید برای ادرار کردن به دستشویی بروید.
 - هنگام ادرار کردن چند بار ادرار قطع و دوباره شروع می شود.
 - نگه داشتن ادرار سخت شده است .
-

اگر هریک از علائم زیر را دارید برای بررسی وضعیت غده پروستات به پزشک مراجعه کنید:

- فشار جریان ادرار نسبت به قبل کم شده است .
 - وقتی برای ادرار کردن به دستشویی می روید برای شروع ادرار مجبورید زور بزنید.
 - بعد از رفتن به رختخواب چندین بار مجبورید برای ادرار کردن بلند شوید.
 - سوزش ادرار دارید.
 - ادرار قطره قطره می آید .
-



سالخوردگی تا حدودی شبیه سفر
به سرزمینی دیگر است.
اگر پیش از سفر به این سرزمین
خود را آماده کرده باشید،
در آنجا نیز بشما خوش خواهد
گذشت.

یائسگی



آیا می دانید :

- یا ئسگی چیست ؟
 - کدامیک از تغییرات یا ئسگی تا دورهٔ سالمندی ادامه می یابد؟
 - با افزایش سن هورمون مردانه چه تغییری می کند؟
-

یائسگی چیست ؟



یائسگی یکی از مراحل طبیعی زندگی زنان است
که معمولاً در حدود سن ۴۸ تا ۵۵ سالگی شروع
می شود . ابتدا عادت ماهیانه نامرتب شده
و سپس به طور کامل قطع می شود.

یائسگی و سالمندی

- یائسگی با یک سری تغییرات همراه است. برخی علائم که با یائسگی به وجود می آیند مانند گرگرفتگی ، تپش قلب و تعریق در ابتدای یائسگی شدیدتر است ولی با گذشت زمان بهتر می شود.
 - اما آنچه مهم است تغییراتی است که بعد از یائسگی به وجود آمده و با گذشت زمان تا دوره سالمندی ادامه پیدا می کند.
-

پوکی استخوان

- به طور منظم ورزش کنید. پیاده روی ورزش مناسبی است. ورزش یکی از عوامل مهم برای قرار گرفتن کلسیم در داخل استخوان و محکم شدن استخوان ها است .
 - همه روزه مواد غذایی حاوی کلسیم ، به خصوص لبنیات پاستوریزه کم چربی مصرف کنید. در گروه لبنیات شیر، ماست ، پنیر و کشک از منابع خوب کلسیم هستند.
 - علاوه بر سن ، یکی دیگر از علل پوکی استخوان « یائسگی » است . بنابراین زنان سالمند بیشتر از مردان سالمند به پوکی استخوان مبتلا می شوند . پس برای جلوگیری از پیشرفت پوکی استخوان توصیه های زیر را انجام دهید.
-

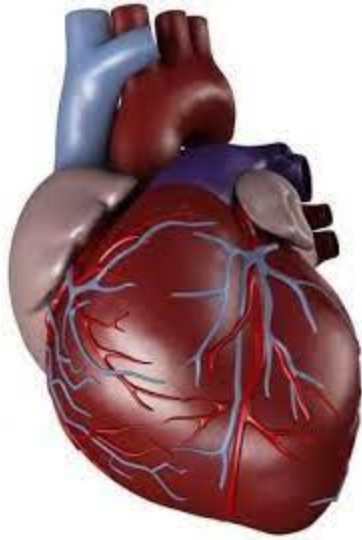
پوکی استخوان

- شربت های کاهش دهنده اسید معده نمی گذارند کلسیم غذا جذب شود. بنابراین از مصرف خودسرانه و غیر ضروری آنها خودداری کنید.
 - نوشابه های گازدار جلوی جذب کلسیم غذا را می گیرند. پس تا حد امکان نوشابه های گازدار را کمتر مصرف کنید.
 - عدم استعمال دخانیات و مصرف الکل
-

پوکی استخوان

- ویتامین D با افزایش جذب کلسیم در روده ها از پوکی استخوان جلوگیری می کند. برای تامین آن هر روز در مقابل نور مستقیم خورشید قرار بگیرید. تابش نور خورشید از پشت شیشه تاثیر ندارد.
- برای پیشگیری از حوادث بخصوص جلوگیری از زمین خوردن ، در محیط خانه و در خارج از منزل نکات ایمنی را رعایت کنید.

بیماری های قلبی عروقی



برای کم کردن این خطر توصیه می شود که :

- از استعمال دخانیات مانند سیگار ، قلیان و چاق خودداری کنید.
- به طور منظم ورزش کنید.
- مصرف چربی و نمک را کاهش دهید.
- میوه و سبزی بیشتری مصرف نمایید.
- برای معاینه به پزشک مراجعه کنید .

کم شدن ترشحات زنانه

- در دوره یائسگی به طور طبیعی ترشحات زنانه کم می شود.
 - به همین دلیل خارش و سوزش ایجاد شده و نزدیکی دردناک می شود.
 - با مراجعه به پزشک، این مشکل به راحتی برطرف می شود. پزشک داروهایی می دهد که با استفاده آنها مهبل مرطوب شده و خارش ، سوزش و درد از بین می رود. ادامه روابط زناشویی نیز به رفع این مشکل کمک می کند.
-

تغییرات پستانها

- بعد از یائسگی و با افزایش سن، به طور طبیعی پستان ها کوچک و شل می شوند.
 - از آنجا که با افزایش سن خطر سرطان پستان زیاد می شود، لازم است برای اطمینان از سلامت پستان ها توسط پزشک معاینه شوید.
 - در صورت وجود توده در پستان یا زیر بغل ، فرورفتگی نوک پستان، تورفتگی سایر قسمت های پستان، خروج خون یا هر نوع ترشح از نوک پستان ، زخم پستان ، تغییر شکل، اندازه یا رنگ پستان و درد پستان ها باید هرچه سریعتر به پزشک مراجعه کنید.
-

توجه:

- در صورت هر نوع لکه بینی یا خونریزی زنانگی به پزشک مراجعه کنید.
 - اگر متوجه هر نوع توده یا برجستگی در ناحیه تناسلی شدید هر چه زودتر به پزشک مراجعه کنید.
 - سرطان گردن رحم یک بیماری خطرناک است. اما اگر زود تشخیص داده شود می توان جلوی پیشرفت آن را گرفت. این بیماری با یک آزمایش ساده به نام پاپ اسمیر، قابل تشخیص است. بنابراین برای انجام این آزمایش به ماما یا پزشک مراجعه کنید .
-

کاهش هورمون مردانه با افزایش سن

- به طور طبیعی در مردان با افزایش سن هورمون مردانه به تدریج کم می شود. به دنبال آن در بعضی از مردان کاهش میل و قدرت جنسی، خستگی، بی قراری، کم شدن قدرت عضلات و پوکی استخوان نیز ممکن است دیده شود.
- کاهش میل و قدرت جنسی می تواند در رابطه زناشویی تاثیر بگذارد. اگر این کاهش ناگهانی بود و یا موجب نارضایتی شما و یا همسرتان شد، برای بررسی بیشتر به پزشک مراجعه کنید. پزشکان متخصص مجاری ادراری و روانپزشکان می توانند در این زمینه به شما کمک کنند.
- اگر چه پوکی استخوان در مردان به شدت پوکی استخوان در زنان نیست ولی لازم است که مردان نیز توصیه های گفته شده برای پوکی استخوان را به کار ببرند.

استرس در سالمندان



- تپش قلب و فشارخون بالا
- دست و پای سرد و مرطوب
- افزایش تعداد و سرعت تنفس
- احساس خستگی و سیاهی رفتن چشم
- مشکلات گوارشی و اداری
- احساس گزگز و سردردهای تنشی

توصیه های زیر ممکن است در این کار به شما کمک کند:

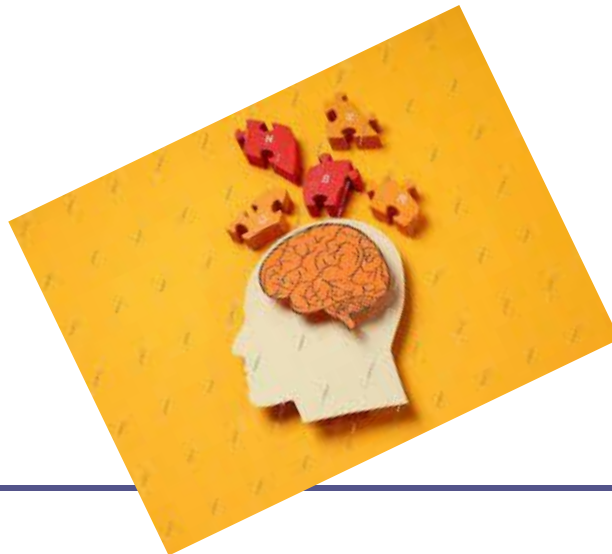
- زمانی که به کمک نیاز دارید، از درخواست آن کوتاهی نکنید.
 - خود را به کاری در خانه مشغول کنید. به عنوان مثال وسایل خود را مرتب کنید، آشپزی کنید، چیزی بدوزید و ...
 - به کاری که مورد علاقه تان است بپردازید. به عنوان مثال به موسیقی مورد علاقه خود گوش دهید یا برنامه ای را که دوست دارید از تلویزیون تماشا کنید.
 - با یک نفر دوست یا اقوام نزدیک صحبت کنید. اگر می توانید به دیدن او بروید و یا تلفنی با او صحبت کنید.
-

توصیه های زیر ممکن است در این کار به شما کمک کند:

- از خانه خارج شوید. برای مدت کوتاهی به دیدن مغازه ها بروید یا در پارک قدم بزنید.
- به طور منظم ورزش کنید .
- خواندن نماز و دعا
- ارتباط نزدیک با نوه ها
- نگهداری حیوان خانگی
-

حافظه

- به طور کلی با افزایش سن، احتمال فراموشکاری بیشتر است. این فراموشکاری، بیشتر مربوط به حوادث اخیر است .
- به عنوان مثال خاطرات دوران جوانی را به یاد می آوریم، اما یادمان نمی آید که یک ساعت پیش که به خانه برگشتیم، کلید را کجا گذاشتیم؟
- حال بینیم چگونه می توانیم مشکلات ناشی از فراموشکاری را کاهش دهیم؟



تقویت حافظه

- در درجهٔ اول، از سوال کردن و گفتن اینکه «موضوعی را فراموش کرده اید»، نترسید و خجالت نکشید.
 - بیاید به جای ناراحتی از این وضع، به راه هایی که حافظه شما را تقویت، یا از کم شدن آن جلوگیری می کند، توجه کنید.
 - چیزهایی را که همیشه از آن استفاده می کنید مثل عینک یا کلید در یک جای مشخص بگذارید به عنوان مثال داخل یک کاسه بزرگ در اتاق نشیمن.
 - هر روز به اخبار رادیو یا تلویزیون گوش دهید.
-

تقویت حافظه

- سعی کنید هر روز یک مطلب جدید یاد بگیرید.
 - کتاب یا روزنامه مطالعه کنید.
 - در جمع دوستان یا خانواده، خاطرات گذشته را تعریف کنید. می توانید آلبوم عکس های قدیمی را برای یادآوری نام افراد و خاطرات گذشته نگاه کنید.
 - خاطرات خود را بنویسید.
 - بازی های فکری مثل شطرنج انجام دهید.
 - با دوستانتان مشاعره کنید.
 - جدول حل کنید.
-

تقویت حافظه

- مطالبی را که ممکن است فراموش کنید، یادداشت نمایید. برای این کار، یک تقویم جیبی بردارید. تمام تاریخ های مهم مثل، روز تولد نوه تان، سالگردها، روزی که نوبت دکتر دارید، روز آخر مهلت پرداخت قبض ها و ... را در آن بنویسید. در انتهای تقویم، شماره تلفن های اقوام و دوستان را بنویسید. این تقویم را همیشه و موقع خارج شدن از منزل نیز همراه داشته باشید.
- یک دفترچه یادداشت در کنار تلفن بگذارید. هر بار که کسی تلفن می زند، اگر پیغامی دارد، یا کاری از شما می خواهد، بلافاصله یادداشت کنید.

تقویت حافظه

- هیچ گاه خودسرانه دارو مصرف نکنید. اما اگر دارویی توسط پزشک برای شما تجویز شده است، در مصرف درست و به موقع دارو دقت کنید. برای اینکه زمان مصرف دارو یادتان نرود می توانید به تعداد وعده هایی که باید دارو بخورید، شیشه های کوچکی تهیه کنید. فرض کنیم در سه نوبت ۶ صبح، ۲ بعد از ظهر و ۱۰ شب باید دارو بخورید. پس سه شیشه بردارید. روی یکی بنویسید ۶ صبح، روی یکی ۲ بعد از ظهر و روی یکی ۱۰ شب. هر روز صبح داروهایتان را داخل این شیشه ها بیاندازید. وقتی که به این شیشه ها نگاه کنید، یادتان می آید که کدام دارو را نخورده اید.
-

تقویت حافظه

- شیشه داروها را جایی بگذارید که در معرض دید شما باشد ولی کودکان به آن دسترسی نداشته باشند.
 - تغذیه مناسب برای حفظ قدرت حافظه لازم است. برای این کار قند، چربی و نمک کمتری مصرف کرده ولی مصرف میوه و سبزی های تازه را بیشتر کنید.
-

توجه

□ در موارد زیر به پزشک مراجعه کنید:

- اگر اسامی افراد را دائماً فراموش می کنید.
 - اگر فکر می کنید حافظه تان روز به روز کمتر می شود.
 - اگر فراموش کردن کارها باعث شده که نتوانید به تنهایی کارهایتان را انجام دهید.
-

خواب



خواب

- در طول خواب، بدن استراحت می کند. انرژی از دست رفته به دست می آید و بدن، بار دیگر برای فعالیت جسمی و فکری آماده می شود.
 - با ورود به دوره سالمندی، تغییراتی در وضعیت خواب ایجاد می شود، به ویژه نیاز به خواب شبانه کاهش می یابد. نباید انتظار داشته باشید که مانند دوران جوانی بخواهید.
-

توصیه های زیر می تواند به خواب راحت تر کمک کند:

- هر روز به طور منظم، ورزش کنید. پیاده روی بسیار مفید است و به بهتر شدن خواب کمک می کند. بهتراست تمرینات ورزشی را حداقل دو ساعت قبل از خواب خاتمه دهید.
 - چرت های روزانه را به حداقل برسانید. عادت کنید شب ها در یک ساعت معین به رختخواب بروید و صبح در یک ساعت معین بیدار شوید.
 - هنگامی که واقعاً احساس می کنید خوابتان می آید به بستر بروید.
 - اگر پس از رفتن به بستر، خوابتان نبرد، از رختخواب خارج شده و خود را با کاری سرگرم کنید و تا وقتی خوابتان نمی آید به بستر نروید. همچنین از تماشای تلویزیون یا مطالعه در بستر پرهیز کنید .
-

توصیه های زیر می تواند به خواب راحت تر کمک کند:

- قبل از خواب یک دوش آب گرم بگیرید.
 - برای شام یک غذای سبک بخورید.
 - بعد از ساعت ۶ بعد از ظهر مایعات کمتری بنوشید. خصوصاً از نوشیدن مایعاتی مثل چای و نوشابه گازدار خودداری کنید.
 - پس از شام چای و یا قهوه ننوشید.
 - قبل از خواب یک لیوان شیر گرم بنوشید.
 - اگر احساس می کنید خوب نمی خوابید، به پزشک مراجعه کنید. به یاد داشته باشید که هرگز بدون تجویز پزشک، نباید از داروهای خواب آور استفاده کنید. چون مصرف خودسرانه آنها می تواند مشکل خواب شما را بدتر کند.
-

روابط زناشویی

- گروهی فکر می کنند که رابطه زناشویی فقط خاص جوانان است. در صورتی که این طور نیست و در دوره سالمندی نیز می توان روابط زناشویی مناسبی داشت. هر چند که با افزایش سن این روابط به تدریج کم می شود، اما در مقابل آن رابطه عاطفی و صمیمیت بین زن و شوهر افزایش می یابد.
 - با افزایش سن، به طور طبیعی تغییراتی در بدن مرد و زن هر دو به وجود می آید که موجب کاهش تدریجی روابط زناشویی می شود .
-

روابط زناشویی

- تغییر طبیعی دیگری که می تواند موجب مشکل در رابطه زناشویی شود، کم شدن ترشحات زنانه است که موجب خشکی مجرای زنانگی (مهبلی) می شود. این مشکل نیز با مراجعه به پزشک به راحتی برطرف می گردد.
- علاوه بر این مسائل دیگری نیز وجود دارد که در روابط زناشویی مشکل ایجاد می کند؛ مانند بیماری قند خون، مصرف برخی داروها، مصرف سیگار و الکل

رانندگی

تغییراتی که بر اثر افزایش سن به وجود می آیند، مثل کند شدن عکس العمل ها و کاهش قدرت بینایی، مهارت رانندگی را کم می کنند. بنابراین برای پیشگیری از حادثه نکات زیر را رعایت کنید:

- تا جایی که امکان دارد کمتر از وسیله نقلیه شخصی استفاده نمایید.
 - اگر رانندگی می کنید حتماً برای معاینه چشم و تجدید گواهینامه رانندگی اقدام کنید. چنانچه به شما توصیه شده است که با عینک رانندگی کنید، حتماً این کار را انجام دهید.
 - بهتر است شب ها رانندگی نکنید. نور تند در شب، مانع دید کافی می شود .
 - در ساعات شلوغ و پر ازدحام رانندگی نکنید.
-

- پرهیزات:
- استعمال دخانیات



- مصرف هر نوع دخانیات مانند
- سیگار، پپ، قلیان و چق برای
- سلامتی ضرر دارد. قلب، عروق
- و ریه بیشترین آسیب را در اثر
- استعمال دخانیات پیدا می کنند.

مضرات سیگار

- سیگار بروز پوکی استخوان را تسریع می کند.
 - دود سیگار باعث بیماری لته ها، خرابی و زرد شدن دندان ها، بوی بد دهان و خشکی دهان می شود.
 - افراد سیگاری مزه غذاها را خوب متوجه نمی شوند.
 - سیگار گردش خون را ضعیف می کند و باعث چروکیدگی و پدرونگی پوست صورت می شود.
 - سیگار یکی از علل ایجاد ناتوانی جنسی در مردان است.
 - احتمال یائسگی زودرس در زنان سیگاری بیشتر است.
 -
-

