



هفته جهانی سالمندان
10 الی 17 مهرماه 1403



روز جهانی سالمند مبارک

آموزش فردی به بیماران بستری در
بخش دیالیز به مناسبت هفته
جهانی سالمندان





آموزش خودمراقبتی به
بیماران بستری در
بخش داخلی - جراحی
به مناسبت هفته
جهانی سالمند

روز جهانی سالمندان

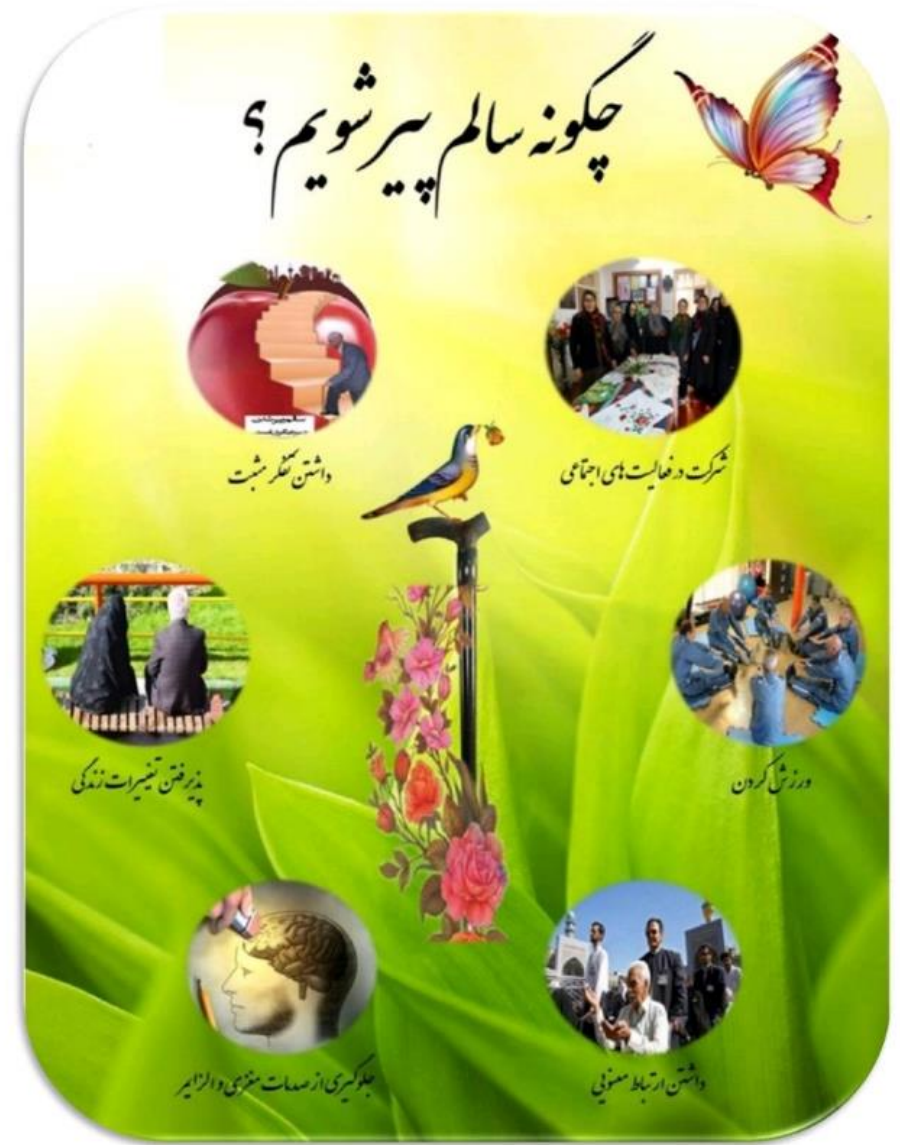


آموزش خودمراقبتی در سالمندی در
بخش داخلی- جراحی به مناسبت
هفته جهانی سالمند



روز جهانی سالمند
گرامی باد

تهیه تراکت آموزشی توسط
بخش ICU به مناسبت هفته
جهانی سالمند



بخش ICU - بیمارستان رستمانی پاریسیان

تهیه تراکت به مناسبت هفته جهانی سالمند توسط
بخش داخلی - جراحی



بیمارستان رستمانی پاریسیان واحد آموزش

عشق ورزیدن به سالمندان و
حمایت عاطفی از آنها

ترغیب آنها به انجام فعالیتهای فیزیکی
و تحرک بدنی

تشویق سالمندان برای انجام معاینات
دوره ای و مصرف به موقع داروها

علاقمند ساختن آنها به فعالیتهایی که
قدرت حافظه را افزایش می دهد مانند
شطرنج و پازل

تشویق آنها به رعایت رژیم غذایی و
مصرف غذاهای سالم

از
سالمندان

نکاتی
برای
مراقبت



تهیه تراکت توسط بلوک زایمان به مناسبت
هفته جهانی سالمند



تهیه تراکت توسط بلوک زایمان
به مناسبت هفته جهانی
سالمند



سلامت سالمندی

مادر جون مهربونم
لطفا به دقت گوش
کنید.



حداقل روزی ۸-۶ لیوان آب بخورید.

مصرف نمک را محدود کنید.

فیبر و سبوس مصرف کنید

پوست مرغ را موقع مصرف جدا کنید.

با ویتامین ها دوست باشید.

بلوک زایمان مهر 1403

مقدمه

با افزایش سن و به عبارتی در دوران سالمندی، تغییراتی در بدن به وجود می آید که این تغییرات، فرد سالمند را مستعد انواع آسیبها و کاهش کیفیت زندگی میکند. اصلاح الگوی زندگی و توجه به کیفیت آن تا حد بسیار زیادی میتواند باعث افزایش کارایی و استقلال سالمندان شود و آنها را در کنترل عوارض مرتبط با سالمندی و درمانهای آن کمک نماید.

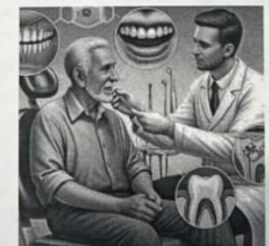
با آموزش شیوه زندگی سالم در دوران سالمندی، تغذیه مناسب، ورزش منظم، کنترل وزن، کاهش استرس و خودداری از مصرف خودسرانه داروها و ... بهبود وضعیت زندگی و ارتقای سلامت سالمندان امکانپذیر خواهد بود.



1

توصیههای خودمراقبتی دهان و دندان

حداقل روزی 2 بار مسواک بزنید. بهتر است مسواک زدن بعد از خوردن غذا باشد. از یک مسواک، بیشتر از 3 یا 4 ماه استفاده نکنید. در صورت پوسیدگی دندان، هرچه سریعتر برای درمان آن به دندانپزشک مراجعه کنید. حداقل سالی یکبار برای معاینه به دندانپزشک مراجعه کنید. موهای مسواک نباید خیلی نرم یا خیلی سفت باشد. بهتر است از مسواک نوع متوسط استفاده کنید. از نمک خشک یا جوش شورین برای مسواک کردن یا شستن دندانها با انگشت استفاده نکنید. این مواد خشک باعث ساییدگی دندان میشوند. اگر در موقع مسواک زدن، لثه شما خونریزی می کند، مسواک زدن را قطع نکنید و به دندانپزشک مراجعه کنید. برای جلوگیری از خشک شدن دهان، خودسرانه دارو مصرف نکنید. برای جلوگیری از خشک شدن دهان، از سیگار یا سایر انواع دخانیات مثل قلیان و چپق استفاده نکنید.



2

فوائد فعالیت بدنی در سالمندان

داشتن فعالیت بدنی و ورزش مناسب کمک میکند تا سالمندی سالمتری را تجربه کنید. فعالیت بدنی را باید به صورت پیوسته، مداوم و بر اساس اصول صحیح انجام داد. سالمندان باید حداقل فعالیت هایی با شدت متوسط به مدت 30 دقیقه، 5 روز در هفته انجام دهند و یا میتوانند 150 دقیقه در یک هفته فعالیت کنند. بیشتر این فعالیت ها باید فعالیت هایی باشند که باعث تقویت عضله و افزایش تعادل بدن میشوند. فواید فعالیت بدنی در دوران سالمندی 1: کارایی مفاصل را بیشتر میکند. 2: از پوکی استخوانها جلوگیری میکند. 3: از بیماریهای قلبی - عروقی پیشگیری میکند. 4: موجب کاهش فشارخون میشود. 5: ظرفیت ریه برای جذب اکسیژن را افزایش میدهد. 6: وضعیت خواب را بهتر میکند. 7: انرژی و استرس را کاهش میدهد. 8: از اضافه وزن و چاقی جلوگیری میکند. 9: به پیشگیری از ابتلا و کنترل دیابت، سرطان و سکته مغزی کمک میکند و باعث بهبود خونرسانی به اندامهای بدن میشود.

اگر میخواهید کمتر به اطرافیان وابسته باشید، کارهای مورد علاقه تان را انجام دهید، زندگی شاداب داشته باشید و هزینه کمتری را صرف درمان کنید، باید ورزش کنید.

3

توصیه های خودمراقبتی چشم

در صورت بروز هر نوع ناراحتی در دیدن، مثل تاری شدن دید، دیدن چرکه های نورانی، مگس پران، کج و موج دیدن خطوط صاف، درد و قرمزی چشمها و ... به پزشک مراجعه کنید حتی اگر مشکلی ندارید، معاینات دوره ای چشم پزشکی را انجام دهید. این معاینات به تشخیص به موقع و پیشگیری از بسیاری بیماریهای چشمی کمک میکند برای محافظت از چشمها از عینک آفتابی استفاده کنید. در صورت ورود گردوغبار به چشم، جای تزه دم وارم شده تنها محلول خنکی است که میتوانید برای شستشوی چشم از آن استفاده کنید. البته به شرطی که فنجان و دستهای شما کاملاً تمیز اگر پس از شستشو احساس کردید که باشد چیزی در چشم شما باقی مانده است، از دستکاری چشمتان خودداری کرده و به پزشک مراجعه کنید. شستشوی باید از گوشه چشم به مطالعه و کارهای سمت بیرون انجام شود چشمی همانند سوزن نخ کردن را در نور کافی انجام دهید.



4

سعی کنید زمان خاصی از هر روز را برای پیاده روی در نظر بگیرید که خسته یا گرسنه نباشید و در صورت امکان با دوستانتان پیاده روی کنید.

سالمندان گرمای بدن بالا و ضعف قوای جسمانی مانعی برای ورزش کردن نیست. پیاده روی، ساده ترین ورزش برای دوره سالمندی است.

شناسنامه بروشور آموزشی	
عنوان	مراقبت های سالمندی
تهیه کننده	سمیه جعفری
تایید کننده	کمیته آموزش به بیمار
سال تهیه	مهرماه 1403
ناظر کیفی	سوپروایزر آموزشی منیره اکبرزاد
تایید کننده علمی	دکتر محمد علیزاده رحمانی سمسکندری

5



بیمارستان رستمیانی پارسپان

CCU

مراقبت های سالمندی



آدرس: پارسپان 4 کیلومتری جاده دریا بیمارستان رستمیانی

تلفن: 07644624032

منبع: بروشور سودارت

روز جهانی سالمندان



تهیه پمفلت آموزشی مراقبت در سالمندی توسط بخش CCU به مناسبت هفته جهانی سالمند

آموزش به مراجعین سالمند در
مورد روش بهبود سبک زندگی در
کلینیک بیمارستان به مناسبت
هفته جهانی سالمند

روز جهانی سالمندان

International Day for Older Persons



۱ اکت



روز جهانی سالمندان

International Day for Older Persons





جمهوری اسلامی ایران
وزارت آموزش و پرورش
سازمان تربیت بدنی و سلامت
دفتر سلامت و تغذیه

تغذیه سالم در سالمندی



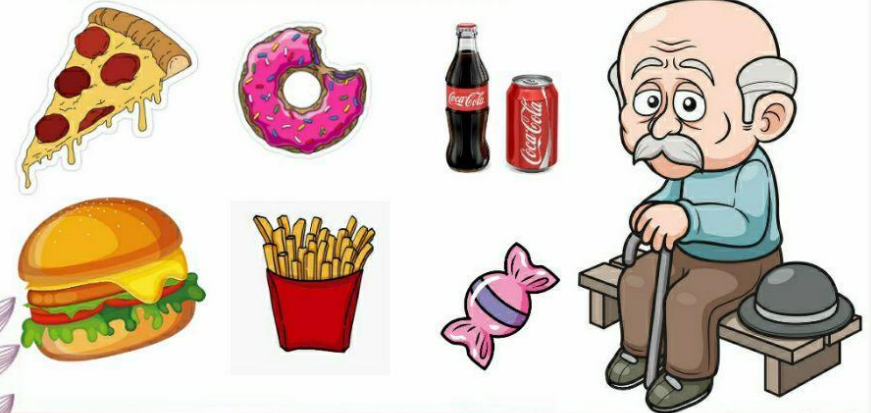
جمهوری اسلامی ایران
وزارت آموزش و پرورش
سازمان تربیت بدنی و سلامت
دفتر سلامت و تغذیه

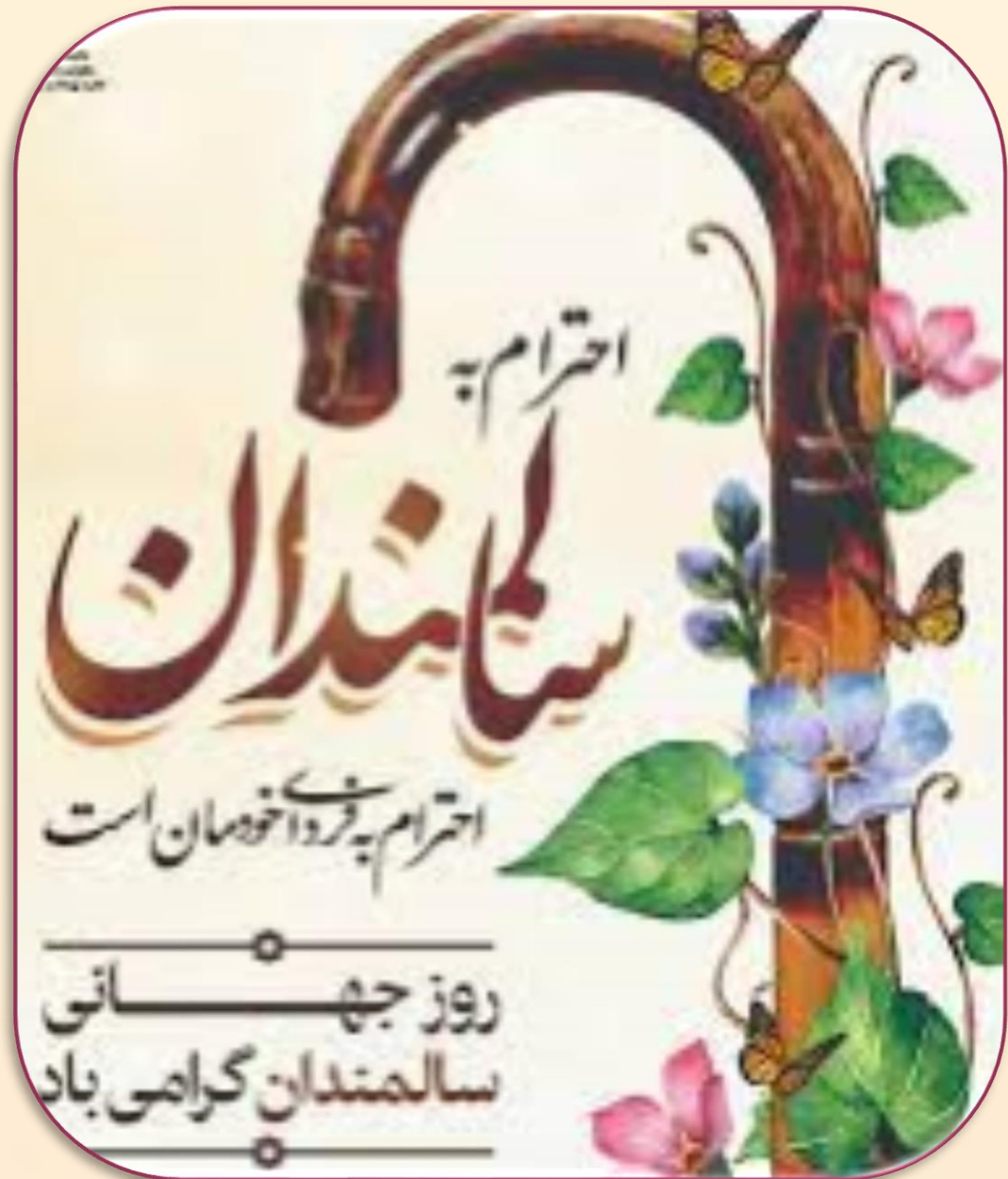


سفیران سلامت
دانش آموزی



پدر بزرگ و مادر بزرگ عزیزم
برای سلامتی خود از غذاهای
پرچرب خودداری کنید





احترام به

سپاسگزاران

احترام به فرود آخوستان است

روز جهانی

سالمندان گرمی باد

سالمندان گرمی باد

واحد آموزش بیمارستان رستمانی پارسیان
سوپروایزر آموزشی خانم منیره اکبرزاد
مهرماه 1403

