

## ۸. رانندگی در دوران سالمندی

درخواست از سالمندان برای خودداری از رانندگی سخت است. اما می دانیم زمانی که پیری بر آنها مسلط می شود قادر به رانندگی نیستند. در سالمندان سرعت واکنش ها کاهش می یابد، بدن سفت می شود، و رانندگی عجیب و غریب می شود. وقتی از آنها درخواست می کنید که رانندگی نکنند دچار افسردگی می شوند. برخی حتی به اندازه ای لجاجت می کنند و به حرف هایتان گوش نمی دهند. در مورد نگرانی تان با او صحبت کنید. اگر برای استفاده از خودروی شخصی پافشاری می کند و توان مالی دارد برایش یک راننده استخدام کنید. یا از وسیله ی نقلیه ی آسان تری استفاده کنند.

## ۹. مراقبت از سالمند: خطر کلاهبرداری از سالمندان

خیلی از سالمندان تنها، در معرض خطر کلاهبرداری قرار دارند. این کلاهبرداری ها شامل: سرمایه گذاری در گوشی همراه، تا نحوه ی استفاده از کارت های بانکی می شود. کارت های بانکی سالمندان را بررسی کنید، قبوض و صورت حساب ها فراموش نکنید. سالمندان بازنشسته مشکلات مالی دارند و با درآمدی ثابت زندگی می کنند.

## ۱۰. صحبت صریح درباره مسائل مالی با سالمند

در صورت وابستگی سالمندان از لحاظ مالی به شما با هم بحث آزاد داشته باشید. با آنها راحت باشید، همواره از آنها مشورت و نصیحت بخواهید. روش هایی را پیشنهاد بدهید که بهترین تاثیر را بر مسائل مالی هر دوی شما می گذارد. به آنها بگویید که چقدر قادر هستید از نظر مالی به آنها کمک کنید.

## ۱۱. سرگرم بودن سالمند به انجام کار برای مراقبت

از سالمند

ارتباط سالمند با جهان اطرافش نباید قطع شود. سالمندان می توانند سال ها تجربه و مهارت را به دیگران منتقل کنند. اکثر سالمندان انجام چنین کارهایی را به نشستن در منزل و تماشای تلویزیون بهتر می دانند. انجام امور داوطلبانه، آموزش دانش و مهارت مورد نیاز به دیگران سالمند را سرگرم کار مفید می کند. بعضی سالمندان ترجیح می دهند در خانه بمانند زیرا فکر می کنند زندگی با پیری به اتمام می رسد. این تصمیم باعث بروز ناراحتی، افسردگی، و سایر امراض می شود.

## ۱۲. حفظ ارتباط اجتماعی و پیدا کردن دوستان جدید

سالمندانی که تنها زندگی می کنند لازم است روابط اجتماعی خود را حفظ کنند. انجام سرگرمی های مشترک مانند پیاده روی های دسته جمعی، انجام بازی های گروهی، خرید، یا گفتگو برای سالمندان مفید است. سالمندی که همسر خود را از دست داده، زندگی به مراتب سخت تری دارد.

## ۱۳. توجه به ناتوانی های فیزیکی

به خاطر داشته باشید، با افزایش سن، ممکن است شنوایی، بینایی، لامسه و سایر حس ها به خوبی قبل کار نکنند و یا به تدریج رو به زوال بروند. بنابراین، هنگامی که با آنها صحبت می کنید، کمی بلندتر حرف بزنید یا به اندازه ی کافی نزدیک شان بشوید. همچنین، سالمندان به درد و تماس حساس تر می شوند. بنابراین، مراقب این مسئله نیز باشید.

## ۱۴. گفتن جملات دلگرم کننده

تغییرات جسمی و روحی زیادی در این دوران برای سالمندان وجود دارد. گفتگو با سالمندان موجب شادی و افزایش عزت نفس شان می شود. مراقبت از سالمند در منزل نیاز سالمندان و موجب تقویت عشق بین فرزندان شان می شود. به خاطر تمام عشق و کمکی که در طول زندگی به شما بخشیده اند. فراموش نکنید، آنها همیشه در کنار تان خواهند بود.

## اصول تغذیه سالمندان :

- هر روز به طور مرتب صبحانه بخورند.
- روزانه مقادیر مناسبی آب و مایعات بنوشند.
- از مصرف نمک و مواد غذایی شور خودداری کنند.
- گوشت سفید را حداقل ۱ بار در هفته مصرف نمایند.
- نوسانات وزنشان کمتر است و همواره وزن مطلوبی دارند.
- در هر وعده شام غذای متعادلی مصرف می کنند (نه کمتر، نه بیشتر).
- میوه و سبزی به مقدار مناسب و به صورت متنوع در برنامه غذایی روزانه آنها وجود داشته باشد.
- چربی و مواد غذایی چرب کمتر مصرف کنند (مثل گوشت قرمز، کله پاچه، جگر، خامه، کره، بستنی، سوسیس، کالباس و...)
- مصرف فیبر به صورت روزانه خطر دیابت و بیماری های قلبی - عروقی و سرطان ها را کم می کند. (سبوس، غلات و دانه ها، سبزیجات، میوه ها)

شناسنامه پمفلت آموزشی کد

عنوان :	مراقبت از سالمند
تهیه کننده :	مهین روزچک
سال تهیه:	مهرماه ۱۴۰۲
ناظر کیفی :	سوپروایزر آموزشی منیره اکبرزاد
تایید کننده	دکتر فاطمه صبور متخصص داخلی



## مراقبت از سالمند به چه معناست؟

مراقبت از سالمند یک خدمت دائمی می باشد. این خدمت شامل خدمات تخصصی که توسط پرستار ارائه می شود نمی باشد. مراقب سالمند می تواند گرفتن فشار خون و گرفتن قند خون و ... را نیز انجام دهد. مراقبت از سالمند کمی دشوارتر از نگهداری از سالمند در منزل می باشد، مراقبت از سالمندان نیاز به تجربه و توانایی های بیشتری دارد. مراقبت از افراد سالمند گاهی از عهده فرزندان آنان خارج است. امر مراقبت از سالمندان دشوار است. شرایط و نحوه نگهداری از سالمندان در خانه برای برخی پر از عشق و برکت، و بعضی افراد امری چالش برانگیز است. بهتر است برای مراقبت صحیح از سالمند درک روشنی از دوران سالمندی بدست آورید.

## تعریف سالمند

دوران سالمندی به سنین بالای ۶۰ سال اطلاق می گردد. ممکن است تغییرات سالمندی از سالها قبل و از ۴۰ سالگی آغاز شود. نگرش ما به سالمندی اهمیت دارد. سالمندی، یک بیماری نیست بلکه یک پدیده طبیعی است. دوران سالمندی از لقاح شروع می شود و با مرگ پایان می یابد.

## ۱۴ نکته آموزش مراقبت و نگهداری

### از سالمندان در منزل

## ۱. اولین نکته مراقبت از سالمندان : بررسی امنیت

### منزل سالمندان

محیط خانه را برای سالمند امن کنید. تغییراتی که جلوی بروز مشکلات را بگیرد. این تغییرات کمک کننده هستند:

۱. مسیر رفت و آمد سالمند در خانه را روشن نگه دارید.
۲. مبلمان اضافی را که مانع حرکت آزادانه سالمندان است را از سر راه بردارید.
۳. برای حمام و دستشویی میله های کمکی بگذارید. این میله ها از واجبات خانه سالمند است.
۴. برای نقاط لغزنده ی خانه لایه های پلاستیکی قرار دهید تا از لیز خوردن سالمندان جلوگیری کنید.
۵. کابل ها و سیم ها را در خانه سامان دهی کنید این کار لغزش و سقوط سالمندان را پیشگیری می کند.
۶. از حسگرهای مونوکسید کربن استفاده کنید، سالمندان در برابر میزان پایین این گاز آسیب پذیر هستند.
۷. برای دوش حمام یا شیر دستشویی حسگر دما نصب کنید تا از پوست سالمندان در برابر سوختگی محافظت شود.

## ۲. از وضعیت سالمند در خانه مطلع شوید

در صورت تمایل سالمند به تنها زندگی کردن شرایط آسایش وی را فراهم کنید. برخی وسایل الکترونیکی می توانند وضعیت حرکتی سالمند را در خانه به اطلاع فرزندان برسانند. میکروفون یا دوربین حریم خصوصی سالمند را از بین می برد. استفاده از موبایل ایده آل است. تماس تصویری شبکه های اجتماعی می تواند نگرانی ها را به مقدار زیادی کم کند.

## ۳. استخدام پرستار سالمند برای مراقبت از سالمند

## سالمند در منزل

در برخی موارد فرزندان نمی توانند زیاد کنار سالمندان باشند. بهترین کار استخدام یک پرستار سالمند مجرب است. مراقبت از سالمند در زمان هایی که سالمند به کمک نیاز داشته باشد.

## ۴. هزینه استخدام نگهدار سالمند یا پرستار را

### تامین کنید

هزینه های نگهداری از سالمند در منزل شامل : دستمزد پرستار سالمند در منزل ، درمان سالمند، خرج و مخارج روزانه می باشد.

## ۵. به سالمندان مرتب سر بزنید

فرزندان سالمند در صورت ملاقات مرتب قادرند وضعیت امنیتی، کیفیت زندگی، و سلامت آنها را چک کنند.

## ۶. نکته ششم مراقبت از سالمند : ورزش کردن در

### سالمندان

سالمندان به فعالیت بدنی احتیاج دارند. ورزش سالمندان را از بیماری ها مصون می داند. انجام ورزش های کم هزینه تری نظیر پیاده روی، یوگا، مراقبه، و هم چنین پیروی از یک رژیم غذایی سالم، متعادل، و مقوی برای مراقبت از سالمندان واجب است.

## ۷. مصرف به موقع داروها

مصرف به موقع دارو در سالمندان اهمیت دارد. سالمندان مستقل به دلیل مصرف نامناسب دارو ممکن است تحت نظارت پزشک در بیایند. مسائلی از جمله ضعف بینایی، مشکلات حافظه مصرف دارو در سالمندان را به مخاطره می اندازد. روی داروها برچسب بچسبانید و نحوه ی مصرف آنها را با حروف بزرگ بنویسید. آنها را را به طور جداگانه در کشوها یا قفسه های مجزا قرار دهید.