

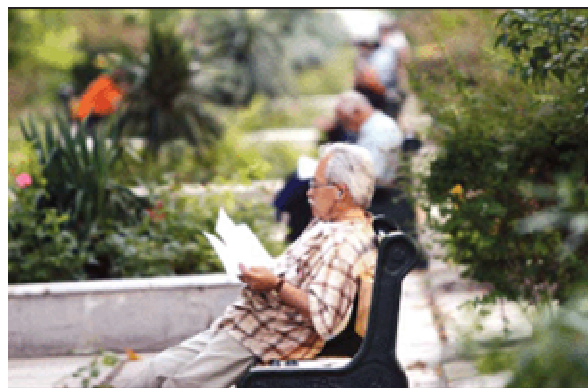
## مقدمه:

سالمند شدن يك موفقیت است که باید به آن افتخار کنید زیرا شما با یاری خداوند متعال در طول عمر بر خطرات ، سختی ها و بیماری های بسیاری فائق آمده اید تا به این دوره برسید . در فرهنگ ما همواره "پیر شدن" دعای خیری است که بدرقه راه کودکان می باشد . در کشور ما مانند بسیاری از کشورهای جهان بدلیل بهبود شرایط بهداشتی متوسط طول عمر افراد بالا رفته و تعداد سالمندان افزایش یافته است بطوریکه در حال حاضر ۷/۸ درصد افراد جامعه را سالمندان تشکیل می دهند که این رقم مرتب در حال افزایش است بنابر این لازم است همه افراد به نحوی زندگی کنند که در آینده سالمندان سالمی باشند و بتوانند در زمینه های اجتماعی و اقتصادی جامعه خود فعال باشند . اما چگونه می توان دوره سالمندی را بهتر طی نمود ؟ با تجربه ای که شما در طول عمر پر فراز و نشیب خود کسب کرده اید به خوبی می دانید که چطور باید دوره سالمندی را طی کرد . در کنار تجربیات ارزشمند شما چند توصیه علمی نیز می تواند مفید باشد به همین منظور توصیه های بسیار ساده ذیل که خیلی از آنها را می دانید- ولی چنانچه در فعالیت های روزانه خود دقت کنیم بسیاری از آنها را رعایت نمی کنیم- آمده است که رعایت آنها می تواند ما را در داشتن زندگی شاداب كمك نماید به یاد داشته باشیم که هیچوقت برای اصلاح و بهبود روش زندگی دیر نیست . با پیش روگرفتن شیوه زندگی سالم منزوی و گوشه گیر نمی شویم ، در فعالیتهای اجتماعی مشارکت خواهیم داشت و قادر خواهیم بود اطرافیان را هر چه بیشتر از تجربیات گرانبهائی خود بهره مند سازیم .

## پیامهای اساسی برای حفظ سلامت سالمندان

- ✓ غذایی متعادل بخورید و از سبزیجات و میوه جات متنوع استفاده کنید .
- ✓ شکر و نمک را کمتر مصرف نمایید .
- ✓ شیر و فرآورده های آن را در برنامه غذایی روزانه فراموش نکنید .
- ✓ سعی کنید غذاهای چرب و گوشت قرمز را کمتر و بجای آن گوشت مرغ و ماهی میل فرمایید .
- ✓ حتی المقدور از روغن مایع به جای روغن نباتی جامد و حیوانی استفاده نمایید .
- ✓ از نوشیدن چای و قهوه در ساعات قبل از خواب خودداری نمایید .
- ✓ روزانه حداقل شش تا هشت لیوان مایعات ترجیحاً آب ساده بنوشید .
- ✓ بطور منظم نرمش و پیاده روی کنید . در صورت محدودیت حرکت مفصل ها قبل از شروع به ورزش با پزشک مشورت کنید .
- ✓ تمرینات ورزشی ، رژیم غذایی مناسب و برنامه ریزی منظم برای اجابت مزاج بطور قابل توجهی مشکل یبوست را در سالمندان کاهش می دهد .
- ✓ مسواک زدن حتی در موارد استفاده از دندان مصنوعی ضروری است .
- ✓ موها را تمیز و ناخن ها را کوتاه و پاکیزه نمایید .
- ✓ بدن خود را در فصول سرد گرم نگهدارید .
- ✓ از استعمال دخانیات مانند سیگار قلیان و چپق خودداری کنید .

- ✓ از خوابیدن در روز بمدت طولانی اجتناب کنید چرت زدن در طول روز باعث بی خوابی در شب می شود .
- ✓ مواظب باشید که زمین نخورید چون شکستگی در کمین شماست .
- ✓ از حرکتهای ناگهانی و سریع اجتناب کنید مخصوصاً هنگام برخاستن از رختخواب ابتدای بیداری و بعد بایستید .
- ✓ از کفش و دمپایی مناسب استفاده کنید تا احتمال لیز خوردن کمتر شود .
- ✓ از راه رفتن در مکانی که نور آن کم است پرهیز کنید مخصوصاً هنگام استفاده از پله ها مواظب باشید. ضمناً وجود نرده در کنار پله ها ضروری است .
- ✓ برای داشتن دید بهتر پس از معاینات پزشکی از عینک مناسب استفاده کنید .
- ✓ هرگز بدون تجویز پزشک دارو مصرف نکنید .
- ✓ اگر داروهای آرامبخش می خورید از انجام کارهای دقیق مانند رانندگی بپرهیزید .
- ✓ اجتناب از تنهایی و خستگی حائز اهمیت است سعی کنید با اقوام و دوستان و همسالان در ارتباط باشید و در کار و تفریح و اجتماع فعال بمانید .
- ✓ با انجام فرایض دینی ؛ تفحص در امور مذهبی رفتن به مساجد و زیارت اماکن مذهبی اعتقادات خود را تقویت نمایید که باعث آرامش دل و تسلی روح می گردد .
- ✓ نگاهی امیدوار به زندگی داشته باشید و کارهایی نشاط آور انجام دهید .
- ✓ بطور منظم معاینات پزشکی داشته باشید ( کنترل منظم فشار خون ؛ قند ؛ چربی و.....)



## آنچه افراد سالمند باید بدانند :

در این سن چه غذایی برای من مناسب است؟

- رژیم غذایی سالمندان باید حاوی مواد غذایی غنی از ویتامینها، املاح و بویژه کلسیم و آهن باشد. لذا مصرف شیر و لبنیات، سبزیها و میوهها و گوشت توصیه می شود.

- تعداد وعده‌های غذا باید حداقل روزی ۵ وعده و مقدار غذا در هر وعده کم باشد.
- در سالمندانی که جویدن غذا برای آنها مشکل است، مصرف غذاهای نرم مانند پوره، گوشت‌های نرم، سوپ، آش‌هایی که حبوبات زیاد ندارند، آب میوه، میوه‌های رنده شده، سبزی خرد شده توصیه می‌شود.
- غذاهای چرب و سرخ شده، سس مایونز، سبزیهای نفاخ مانند کلم و گل‌کلم بهتر است تا حد امکان مصرف شود.
- مصرف تخم مرغ به سه عدد در هفته محدود شود.
- مصرف چربی کم شود آن مقدار کم هم روغن مایع مانند روغن زیتون باشد.
- برای جلوگیری از کم آب شدن بدن روزانه حداقل ۸-۶ لیوان مایعات ترجیحاً آب ساده تا قبل از ساعت ۸ شب بنوشید.
- در صورت داشتن یبوست و بی‌خوابی یک لیوان شیرگرم قبل از خواب بنوشید.
- مصرف ادویه و نمک و شکر را تا حد امکان کم کنید .



اغلب اوقات دهان من خشک می‌شود چه توصیه‌ای دارید؟

برای برطرف شدن خشکی دهان :

- نصف قاشق چایخوری نمک را در یک لیوان آب حل کنید و چندین بار در طول روز رها خود را با این محلول بشویید.
- روزانه ۸-۶ لیوان مایعات ترجیحاً آب ساده مصرف کنید.
- قبل از خوردن غذا کمی آب بنوشید.
- از مصرف خودسرانه دارو خودداری کنید.
- از کشیدن سیگار، قلیان و چپق خودداری کنید.
- میوه‌ها و سبزی‌های تازه را بیشتر مصرف کنید.

- با نوشیدن کم و جرعه جرعه آب در طول روز دهان خود را مرطوب نگه دارید .

### ورزش مناسب سن من چه ورزشی است؟

اگر تحرک ورزش نداشته باشیم :

قدرت عضله قلب کاهش می یابد

ظرفیت ریه برای جذب اکسیژن کم می شود

عضلات ضعیف می شوند

کارایی مفاصل کم می شود

استخوان ها پوک می شوند

حتی افراد بسیار ضعیف و ناتوان نیز می توانند با فعالیت های بدنی مناسب سلامتی شان را به دست بیاورند و به دیگران وابسته نباشند. شما با یک برنامه پیاده روی که به آرامی شروع شده و به طور تدریجی سرعت و مسافت آن افزایش یافته است، پس از مدتی می توانید توانایی های تنفسی خود را به حد یک فرد جوان برسانید. بهتر است قبل از شروع پیاده روی با حرکات کششی عضلات خود را گرم کنید. سپس مدت ۱۰-۱۵ دقیقه پیاده روی کنید. مدت پیاده روی را به تدریج افزایش دهید تا حداکثر به یک ساعت در روز برسد. اگر توانایی انجام ۳۰ دقیقه پیاده روی ندارید، می توانید سه پیاده روی ۱۰ دقیقه ای داشته باشید. برای پیاده روی مسیری هموار و با هوای تمیز انتخاب کنید. بطری آب همراه خود داشته باشید کفش راحت و کاملاً اندازه و بند دار بپوشید و لباس های راحت سبک و متناسب با دمای هوا بپوشید و در یک وضعیت متعادل و راحت راه بروید .

### نمی خواهم حافظه قوی من ضعیف شود چه کنم؟

- هر روز به اخبار رادیو تلویزیون گوش دهید.
- سعی کنید هر روز مطلب جدیدی یاد بگیرید.
- کتاب یا روزنامه مطالعه کنید.
- جدول حل کنید.
- خاطرات خود را بنویسید.
- در جمع دوستان یا خانواده خاطرات گذشته را تعریف کنید .
- بازیهای فکری مانند شطرنج انجام دهید.
- با دوستانتان مشاعره کنید.
- دفترچه یادداشت همراه داشته باشید و مطالب مورد نیاز را یادداشت کنید.

- قند، چربی و نمک کمتری مصرف کرده ولی مصرف میوه و سبزی تازه را بیشتر کنید.



### از خواب خود در شبها راضی نیستم چه کنم؟

- در طول روز از فراهم شدن شرایطی که سبب چرت زدن شما می‌شود پرهیز کنید و حتما سعی کنید در محیط‌های بدون سر و صدا و آرام که خواب را تحریک می‌کنند، بخوابید.
- سعی کنید هر شب برنامه خواب شما از ساعت معینی شروع شود و خود را مقید به خوابیدن و بیدار شدن در ساعت خاصی بکنید.
- حتما هر روز پیاده‌روی کنید و به طور منظم از ورزش‌های ساده‌ای که نیاز به هیچ‌گونه امکانات ندارند مثل حرکت دادن دست‌ها در حین پیاده‌روی استفاده کنید.
- دوساعت قبل از خواب، تمرینات ورزشی و فعالیت خود را کم کنید.
- فقط وقتی واقعا احساس می‌کنید خوابتان می‌آید، به بستر بروید و در غیر این صورت اوقات خود را داخل بستر نگذرانید. اگر به هنگام رفتن به بستر، خوابتان نبرد، پس از خروج از بستر، خودتان را با مطالعه یا صحبت با دیگران سرگرم کنید.
- حتما از تماشای تلویزیون یا مطالعه در بستر، پرهیز کنید.
- برای شام، غذای سبک و یک لیوان شیر گرم بخورید.
- قبل از خواب در صورت امکان دوش آب گرم بگیرید.
- در ساعات بعد از ظهر از خوردن مایعات زیاد (نوشابه، چای) یا میوه‌هایی که موجب افزایش ادرار می‌شوند (هندوانه، پرتقال) خودداری کنید.
- خوردن چای یا قهوه را چند ساعت قبل از خواب، قطع کنید.

- در هنگام خواب و بطور کلی زندگی از فعالیت ها و نگرانی های استرس زا دوری کنید
- برخی داروها ممکن است خواب شما را دچار اختلال کنند. حتما قبل از شروع مصرف این داروها به پزشک خود یادآوری کنید که برای خوابیدن شما مشکل ایجاد نشود، تا یا مقدار یا نحوه مصرف یا زمان مصرف داروها به وسیله پزشک تغییر پیدا کند..

بنابراین اگر از خواب زیاد یا خواب کم در این دوران گلهمند هستید، قبل از مراجعه به پزشک سعی کنید نکات فوق را رعایت کنید. در صورتی که پس از رعایت این نکات ساده، مدت خواب شما تنظیم نشد می‌توانید از راهنمایی پزشک خود بهره‌مند گردید.

### برای کاهش درد مفاصل چه کنم؟

- اگر دچار درد مفاصل ران مهره‌ها، زانو و گردن هستید این حالات عموماً به علت آرتريت مزمن که نشانه التهاب مفصل است می‌باشد.
- به خاطر ترس از درد، در خانه و در بستر نمانید. تا حد امکان بدون اینکه خود را خسته کنید، از نظر جسمی فعال باشید.
- اگر وزن شما زیاد است، با روشهای مناسب آنرا کم کنید. اجسام سنگین را جابجا یا حمل نکنید .
- دامنه حرکات مفاصل را با ورزشهای مناسب بهبود بخشید و با پزشک مشورت کنید.
- به مدت طولانی يك جا ننشینید هر ۲۰ دقیقه یکبار بلند شوید و حداقل يك دقیقه راه بروید.
- موقع نشستن صاف بنشینید و به جایی تکیه کنید . و برای راحتی بیشتر بالش کوچکی پشت کمر قرار دهید .
- نشستن بر روی صندلی به شرطی که صندلی مناسب باشد برای زانوها بهتر از نشستن روی زمین است .
- از نشستن بر روی صندلی نرم و مبل گود پرهیز کنید .
- برای خوابیدن روی تشک سفت بخوابید و از بالش کوتاه استفاده کنید خوابیدن در حالت طاقباز یا به پهلو برای کمر بهتر است .
- موقع ایستادن صاف بایستید و عضلات شکم را منقبض کنید تا شکم تورفته و گودی کمر کمتر شود .

- از بی حرکت ایستادن به مدت طولانی خودداری کنید .
- تا حد امکان از بالا و پایین رفتن زیاد از پله پرهیز کنید .
- برای پوشیدن و در آوردن لباس یا گذاشتن و برداشتن اشیا هیچگاه از کمر خم نشوید (باخم کردن مفصل ران و زانو خم شوید) .
- اگر دچار درد زانو هستید بهتر است از توالت فرنگی یا صندلی مخصوص توالت استفاده کنید



### چگونه با مشکلات برخورد کنم؟

در طول زندگی همواره در کنار خوشی و شادی، سختی و ناراحتی وجود دارد. زمانی که دلمان برای عزیزی تنگ شده است، از دست کسی ناراحت هستیم یا درآمد کم شده است روح، تحت فشار است. زمانیکه این مسائل خارج از اختیار ما هستند می‌توانیم توانایی خود را در برخورد با این مسائل افزایش دهیم و از عواقب بعدی آن مانند اضطراب، (دل‌شوره) حواس‌پرتی، عصبانیت، بی‌خوابی، بی‌اشتهایی، زودرنجی و ..... جلوگیری کنیم . در این موارد :

- یاد خدا داروی شفا بخش ناراحتی‌های روحی است و دردها و گرفتاریها را از انسان دور می‌کند .
- زمانی که به کمک نیاز دارید از درخواست آن کوتاهی نکنید .
- خود را به کار مشغول کنید برای روز خود برنامه داشته باشید اگر مشغول کار باشید غم و ناراحتی و فکرهای مزاحم کمتر به سراغ شما می‌آیند.
- به کاری که مورد علاقه‌تان است بپردازید.
- به موسیقی گوش دهید و تلویزیون تماشا کنید.
- با یک نفر دوست یا اقوام نزدیک تلفنی صحبت کنید، یا به دیدن او بروید.
- ورزش به کاهش اضطراب کمک می‌کند.

- از خانه خارج شوید، به دیدن مغازه‌ها بروید یا در پارک قدم بزنید.
- هرگز خود را بی‌ثمر و از کار افتاده حساب نکنید. اکثر کارهای بزرگ در دنیا در سنین بالا انجام شده است .
- به طور منظم ورزش کنید .



در واقع شما همان سنی را دارید که احساس می‌کنید چون پیری بیشتر در ذهن انسان است . مهم این است که انسان از بودن خود بهره بگیرد و ثمربخش باشد چه در جوانی و چه در پیری، با روحیه‌ی مثبت با نشاطتر و جوان‌تر می‌شوید و شور و حرارتی در درون شما ایجاد می‌شود. شما در مرحله‌ی تکامل قرار دارید و دنیا را با دید بهتر و واقع‌بینانه‌تر می‌بینید. عقل و درک شما کامل شده است. حاصل تجربیات ارزنده‌ی خود را به کار ببرید. شما منبع خیر، برکت و پیشرفت هستید. با تجربیات و دانش خود جوهر زندگی را می‌توانید بهتر تشخیص دهید و از زیبایی‌ها، الطاف و پدیده‌های جهان بیشتر لذت می‌برید.



## چگونه سیگار کشیدن را ترك كنم؟

ابتدا براي اين كار تصميم بگيريد و سپس زمان خاصي را براي آن در نظر بگيريد براي ترك سيگار يكي از اين راه ها مي تواند مناسب باشد :

۱- راه اول : از يك روز معين ترك سيگار را شروع كنيد و ديگر اصلاً سيگار نكشيد و در اين تصميم خود محكم باشيد.

۲- راه دوم : سيگار را كم كم ترك كنيد براي اين كار مي توانيد :

- ميزان مصرف روزانه را كم كنيد .
- مكان هميشگي سيگار كشيدن را عوض كنيد .
- زمان هميشگي سيگار كشيدن را به تأخير اندازيد و در نهايت سيگار را كاملاً کنار بگذاريد .
- اگر نياز داريد دست هايتان مشغول باشد گرفتن قلم، كليديا تسبيح در دست را امتحان كنيد .
- با ترك سيگار ممكن است ميل شديد به كشيدن سيگار پيدا كنيد در اين صورت انجام كارهاي زير مي تواند به شما كمك كند :
  - ✓ دوبار پشت سر هم يك نفس عميق بکشيد .
  - ✓ يك ليوان آب يانوشيدني ديگر بنوشيد .
  - ✓ كار ديگري انجام دهيد به عنوان مثال از خانه بيرون برويد و قدم بزنيد .
  - ✓ به ضرر هاي سيگار كشيدن فكر كنيد .
  - ✓ اگر كسي به شما سيگار تعارف كرد بدون ترديد بگويد "نه "