

سالمندی

سالمندی دوره ای از زندگی است که از 60 یا 65 سالگی شروع میشود. در تعریف سالمندی نمی توان زمان خاصی را مشخص کرد، بلکه سالمندی را می توانیم با ویژگی های خاصی که فرد در زمانی از زندگی خود پیدا می کند بشناسیم.

مراقبت و نگهداری سالمند به صورت فیزیکی:

اولین چیزی که به ذهن شما می رسد محیط زندگی سالمند است به طوری که محیطی که ایشان در آن زندگی می نماید بایستی عاری از هر گونه مخاطرات فیزیکی برای ایشان باشد به نحوی که در زمان استحمام استفاده از سرویس بهداشتی و ... فضایی که سالمند در آنجا استراحت می نماید و یا جایی که او علاقه مند است آشیزی نماید مخاطره فیزیکی برای ایشان نداشته باشد.

سرویس های بهداشتی مناسب فرد سالخورده:

همه ما می دانیم که افراد سالخورده برای استفاده از سرویس های بهداشتی دچار مشکل هستند به نحوی که برخی از آنها میبایستی حتما از سرویس های بهداشتی فرنگی استفاده نمایند.

همچنین برای استحمام سالمند حتما نیاز به کمک دارند. می توانیم در این ارتباط نکات ایمنی را رعایت نماییم که در ادامه به آنها اشاره خواهیم کرد.

عدم استفاده از وان برای افراد سالخورده به دلیل آنکه نشستن در داخل وان برای اکثر سالمندان خطرناک است و امکان سر خوردن آنها وجود دارد و دچار خفگی نیز شوند.

عدم استفاده از دمیایی های لغزنده در محیط های سرویس های بهداشتی، به نحوی که این پاپوش ها به نحوی انتخاب شوند که از سر خوردن افراد جلوگیری نمایند.

مراقبت و نگهداری سالمند در سرویس های بهداشتی به صورت فیزیکی، به صورت کلی به همراهی با ایشان در این محیط نیازمند است که هر زمانی که می خواهند از این سرویس ها استفاده نمایند، حدالمقدور توسط پرستار سالمند به ایشان کمک شود.

برای استحمام افراد سالمند که توان حرکت ندارند میتوان از صندلی های مخصوص استحمام و یا صندلیهای ویلچر استفاده کرد. باید توجه داشته باشیم که برای شستشوی سالمند در صورتی که نیاز به کمک داشته باشد به او کمک کنیم تا باعث رنجش و ناراحتی روحی او نشویم. سالمندان برای شستشوی خود باید از وسایل نرم و لطیف کهنه آنها آسیب وارد نمیکند استفاده کنند.

محیط استراحت فرد سالخورده چگونه باید باشد؟

اتاق خواب فرد سالخورده باید به گونه ای باشد که ایشان در اینفضا احساس راحتی و آرامش بیشتری به نسبت بقیه فضاهای منزل داشته باشد و بتواند دسترسی های لازم را به موارد حساس داشته باشد، شاید سالمند شما دچار بیماری باشد که نیاز اسیت از قرص های خود در فواصل زمانی منظم استفاده نماید اگر پرستار سالمند نتواند آنها را در زمان مشخص به او بدهد باید این وسایل در اختیار او قرار داده شود و در اتاق خواب او گذاشته شود.

همچنین فضای فیزیکی اتاق خواب او می بایستی عاری از هر گونه جسم نوك تیز و برنده و خطرناك باشد. حتی امکان باید از یک زنگ در اتاق او استفاده شود به طوری که در زمان های حساس بتواند مراقب خود را خبر نماید و از او درخواست کمک نماید. پس شما می توانید این کار را انجام دهید با اجازه گرفتن از او می توانید در اتاق خواب او دوربین نصب کنید که شرایط ایشان را در هر لحظه بتوانید مشاهده نمایید.



شرایط محیط آشیزی برای حضور سالمند

محیط آشیزخانه باید به گونه ای باشد که برای مراقبت و نگهداری سالمند در منزل مشکل ساز نباشد. سالمندان علاقه ای و آفریه این دارند که خودشان کارهای شخصی را انجام دهند فقط شما به عنوان مراقب باید حواستان به همه چیز باشد از گازهای رو میزی که با شعله کار نمی کنند استفاده نمایند. اجسام پرنده را در محیط هایی قرار دهید که دست فرد سالخورده به آنها برسد و همچنین به راحتی بتواند از آنها استفاده نماید. تجهیزات الکترونیکی را در قسمت هایی قرار دهید که امکان برق گرفتگی به حداقل برسد و همچنین در زمان هایی مشخص بتوانید این تجهیزات را جا به جا کنید در کنار سینک ظرفشویی نباشند و امکان اتصال با آب برای آنها صفر باشد.

برای سالمندان باید برنامه ی غذایی مناسبی را که حاوی 4 گروه اصلی غذایی در روز باشد تدارك دید. سالمندان به طور معمول باید دسته ای از مواد را به صورت روزانه مصرف کنند که به برخی از آنها اشاره خواهیم کرد:

گروه گوشت تخم مرغ حبوبات و مغزها 2 تا 3 سهم

گروه نان و غلات 6 تا 11 سهم

گروه شیر و لبنیات 2 تا 3 سهم

گروه میوه ها و سبزیها (میوه 2 تا 4 سهم و سبزیها 3 تا 5 سهم)

گروه متفرقه: توصیه می شود به ویژه سالمندان از مواد غذایی این گروه کمتر مصرف کنند (فست فود ها، روغن و غذاغای سرخ شده و...)



بسم الله الرحمن الرحيم

00/Sh/Pa/Ep/123



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی همدان

درباره ی سالمندی بدانیم...

بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی زنان و زایمان
دکتر شریعتی_بندرعباس

تهیه شده توسط :

خاتم خیام سرپرستار بخش نوزادان
فاطمه ناصرزاده کارشناس پرستاری
(تایید شده در کمیته آموزش به بیمار)

ناظران کیفی

خاتم دکتر الهی فوق تخصص نوزادان
خاتم گلنام سوپروایزر آموزش سلامت

منبع:

کتاب مفاهیم بیوفیزیکی و روانی اجتماعی برونر و سودارث

تابستان 1400

مراقبت های روحی و روانی از فرد مسن

افراد سالخورده نیازهای بیشتری به مراقبت های روحی و روانیتوسط پرستار سالمند و فردی که از آنها مراقبت می نمایند را دارند. به طوری که شما می توانید با استفاده از تکنیک هایی این امر را محقق نمایید که عبارتند از : پرستار یا شخصی که از سالمندمراقبت می کند آشنایی با علم روانشناسی طرز برخورد با سالمند، آشنایی با علایق سالمند فیلم و سریال تفریح، ورزش و ... را داشته باشد تمامی این نکات مد نظر قرار داده می شود.

حس مفید بودن آن ها را تقویت کنید

بسیاری از سالمندان با وجود ضعفها و بیماریهایی که در آنها وجود دارد همواره در تلاشند تا خود را افرادی مفید جلوه این مفید بودن صرفا با توجهی که اطرافیان به آنها دارند . دهند. حاصل میشود. به همین خاطر ایجاد ارتباط با این افراد و درخواست کمک در زمینه هایی که آنها توانایی انجام آنها را دارند از نظر روحی و روانی به آنها کمک شایانی خواهد کرد.



مدیریت دارویی سالمندان

سالمندان با توجه به ضعف هایی که به آنها دچار می شوند به مصرف مکملها و قرصهایی که حاوی ویتامینهای مورد نیاز بدن آنها است روی میآورند. این مصرف دارویی فقط به مصرف ویتامینها ختم نمیشود و آنها در کنار این ویتامینها قرصهای دیگری را نیز مورد استفاده قرار میدهند. باید توجه داشته باشند که این مصرف داروها با یکدیگر تداخل نداشته باشید تا بعدها بیماریهای جدید را به شخص اضافه کند.



ورزش در سالمندی

ورزش در افراد بویژه افراد سالخورده باعث بهبود تعادل و کاهش دردهای ناشی از آرتروز و تقویت عضلات و استخوانها که در اثر افزایش سن دچار ضعف میشوند خواهد شد. مطالعات نشان میدهد که ورزش کردن افزایش خونرسانی به مغز را افزایش خواهد داد، که این امر میتواند قوای ادراکی مغز را حفظ کرده و ضمن افزایش سلامت مغز علائم ابتلا به بیماری را کاهش دهد.

این بدین معنا نیست که افراد سالخورده روزانه مقدار قابل توجهی را به انجام حرکات ورزشی طاقت فرسا بگذرانند بلکه تنها استفاده از دوچرخه ثابت و یا پیاده روی روزانه 30 دقیقه برای آنها کافی خواهد بود.