



بیمارستان پارسیان

بیمارستان فوق تخصصی پارسیان



مراقبت‌های سالمندی

تهیه کننده: واحد آموزش به بیمار بیمارستان پارسیان
تایید کننده: مدیر گروه داخلی
ویرایش: ۴۰
آخرین بازنگری: سال ۱۴۰۴

شدت فعالیت متوسط داشته باشد، در حالی که ورزش متوسط در گروه دیگری از سالمندان ممکن است پیاده روی سریع باشد. این فعالیت‌ها باید اضافه بر فعالیت‌های سبک روزمره مانند استحمام، آشپزی، خرید یا فعالیت‌های روزانه با شدت متوسط کمتر از ۴۰ دقیقه مانند راه رفتن در خانه باشند.

منبع: کتاب مرجع پرستاری داخلی و جراحی (برونر و سودارث)

توجه به ارتقاء سلامت ذی‌نفعان
با رویکرد اولویت‌پیشگیری بر درمان



بیمارستان پارسیان



تهران، سعادت آباد، میدان کاج، نرسیده به میدان فرهنگ
تلفن: ۲۱-۲۲۳۶۳۳۱۲ (۰۲۱) فکس: ۲۲۳۶۲۵۵۵ (۰۲۱)
تلفن مستقیم کلینیک: ۲۲۳۶۳۳۲۲ (۰۲۱)

info@parsianhospital.com parsianhospital.com

انعطاف پذیری خود را به مرور از دست می‌دهند و این سذب کاهش حرکت مفاصل می‌شود.

خطر سقوط و حوادث افزایش می‌یابد و در این میان، کاهش انعطاف پذیری قوزک پا نقش مهمی در سقوط دارد. تمرین‌های ورزشی و تمرین‌های (افزایش دامنه حرکتی) به حفظ یا افزایش انعطاف پذیری سالمندان کمک می‌کنند. اختلالات حسی (مخصوصاً مشکلات شنوایی و بینایی و آستانه بالاتر برای ادراک محرک‌ها، سبب افزایش میزان سقوط به میزان ۵۳ تا ۴۰ درصد در سنین بالای ۴۰ سال می‌شود.

تحلیل عضلات از حوالی سن ۶۵ سالگی سبب افت ۵۳٪ عملکرد عضلات می‌شود. میزان متابولیسم پایه در سنین بزرگسالی به ازای هر دهه تقریباً ۳۰ درصد افت می‌کند. در سنین سالمندی افزایش چربی بدن سبب راه رفتن آرام‌تر و محدودیت‌های عملکردی دیگر می‌شود.

توصیه می‌شود که تنها با یک نوع ورزش شروع کنید:

تعدالی، قدرتی، استقامتی یا انعطاف پذیری یعنی این امکان به سالمند داده شود که با ورزش مورد نظر تطابق پیدا کند و سپس ورزش بعدی اضافه شود.

انتخاب نوع ورزش، شخصی است و بستگی به سابقه بیمار یافته‌های تست ورزش و مسائل شخصی او دارد. به عنوان نمونه، اگر قدرت عضلانی یا سطح تعادل فرد اختلال داشته باشد، بهتر است قبل از شروع ورزش هوازی، این عوامل بهبود یابد چون ممکن است سبب درد زانوهای ترس از سقوط و محدودیت در پیشرفت هوازی شود.

برای گروهی از سالمندان، پیاده روی آهسته ممکن است

مراقبت های سالمندی

از آنجایی که با افزایش جمعیت سالخورده، شیوع بیماری های مزمن نیز افزایش می یابد، در اکثر کشورهای توسعه یافته، سیستم درمانی برای درمان بیماری ها از مداخله های پیشگیری و نظارت درمانی استفاده می کنند که دارای ابعاد سه گانه (پزشک، بیمار و محیط) می باشد. اقدامات پیشگیرانه در سالمندان بر اساس زمان مداخله به سه سطح تقسیم می گردد:

۱- پیشگیری اولیه: مشتمل بر اقدامات مثبتی است که سبک ناسالم زندگی را تغییر داده و مانع حضور عوامل خطر ساز می شود. این سیاست شامل کاربرد توصیه های معمول در زمینه (تغذیه، ورزش، مصرف دخانیات، الکل و مواد مخدر) می باشد.

همچنین مراقبت های بهداشتی پیشگیرانه از دهان و دندان و ایمن سازی را برای پرهیز از ابتلا به بیماری های عفونی شامل می شود. (مانند آموزش، مشاوره و واکسیناسیون)

۲- پیشگیری ثانویه: بسیاری از سالمندان دارای بیماری خفیف یا عوامل خطر قابل شناخت بیماری مزمن یا ناتوانی زودرس می باشند. در این نوع پیشگیری با شناسایی عوامل خطر و غربالگری و تشخیص و درمان زودهنگام بیماری ها، عوامل خطر را سریع تشخیص داده و برای آنها اقدامات مناسب و خاص انجام می گیرد. این اقدامات زودهنگام بر مرگ و ناتوانی تاثیر می گذارد و مانع پیشروی بیماری می گردد.

پیشگیری ثالثیه: بسیاری از سالمندان دارای یک بیماری مزمن می باشند. در این سطح پیشگیری، هدف حفظ



عملکرد جسمی، روانی و اجتماعی سالمند تا بیشترین زمان ممکن و با کیفیت مناسب است. این سیاست شامل جلوگیری از وقوع مجدد حمله حاد بیماری با کمک دارو یا تغییرات سبک زندگی و کمک های توانبخشی است. (توانبخشی و ارتقای کیفیت زندگی سالمند)

در سالمندی به دلیل تغییر نیازهای که متاثر از مصرف داروها، بیماری ها و تغییرات متابولیکی بیماران است، توجه به تغذیه اهمیت زیادی دارد. در این سنین اضافه وزن و چاقی، فشار خون بالا، چربی خون بالا و دیابت و مشکلات استخوانی از معضلات شایع است که عمده ترین راه کنترل آن تغذیه مناسب و پیروی از یک الگوی تغذیه ای مناسب می باشد.

مراقبت ها و پیشگیری ها:

اگرچه تغییرات ناشی از پیری اجتناب ناپذیر است اما می توان از بسیاری از آنها تا حدودی پیشگیری نمود یا وقوع آن را به تعویق انداخت بدین جهت الزام است سالمندان را به رعایت موارد ذیل تشویق نمایید:

۱- انجام برنامه های ورزشی منظم به ویژه پیاده روی و استفاده از کفش های پاشنه کوتاه، با کف غیر لغزنده.

- ۲- رژیم غذایی مناسب (کم نمک و کم چربی) و خوردن غذا در وعده های زیاد و حجم کم
- ۳- مصرف کافی مایعات (حداقل ۶-۸ لیوان در روز)
- ۴- استفاده از عینک آفتابی در مقابل نور خورشید
- ۵- کنترل منظم وزن و فشار خون
- ۶- عدم استعمال دخانیات

از آنجایی که رعایت اصول تغذیه صحیح در دوران سالمندی تاثیر به سزایی در روند پیری سالم دارد، به چند مورد از توصیه های تغذیه ای دوران سالمندی اشاره می شود.

پژوهش ها نشان داده است، سالمندانی که عمر بیشتری می کنند دارای خصوصیات زیر هستند:

- هر روز به طور مرتب صبحانه می خورند.
- در هر وعده حجم غذایی کافی مصرف می کنند.
- نوسانات وزنشان کمتر است همواره (وزن مطلوب دارند).
- میوه و سبزی در برنامه غذایی روزانه آنها وجود دارد.
- چربی و مواد غذایی کمتری مصرف می کنند.
- از مصرف نمک و مواد غذایی شور به مقدار زیاد خودداری می کنند.

برنامه غذایی دوران سالمندی شامل طیف متنوعی از مواد غذایی است. به گونه ای که بتواند حدود ۵۴ درصد کالری را از چربی ها، ۱۳ درصد از پروتئین ها، ۳۳ درصد از کربوهیدرات ها (عمدتاً کربوهیدرات ها مرکب) تأمین کند، بعلاوه توصیه می شود چربی های غیر اشباع ترجیحاً از منابع گیاهی تأمین شود.

در دوران سالمندی انعطاف پذیری مفاصل با بالا رفتن سن به تدریج کاهش می یابد. مخصوصاً تاندون ها و لیگامان ها