

## سالمند کیست؟

براساس اعلام سازمان بهداشت جهانی به افراد بالای ۶۰ سال سالمنند گفته میشود.

سالمنندان به ۳ زیر گروه سالمنند جوان، سالمنند میانسال و سالمنند پیر تقسیم بندی میشوند.

به عبارتی میتوان سالمنندی را چنین تقسیم نمود:

افراد بین ۶۰-۷۵ سال: سالمنند

افراد بین ۷۶-۹۰ سال: پیر

افراد بالای ۹۰ سال: خیلی پیر

البته سالمنندی بیش از آنکه با سن تعیین شود با شرایط فردی، توانمندی، استقلال، فعالیت های اجتماعی اقتصادی و فرهنگی شناخته می شود. در فرهنگ عامه سالمنند کسی است که دچار ناتوانی در برخی جنبه های مختلف زندگی شود و نیاز به مراقبت داشته باشد.

## نیازهای

## سالمنندان

نیاز های سالمنندان به طور کلی به موارد زیر تقسیم میشود:

|                |                       |
|----------------|-----------------------|
| نیاز های عاطفی | نیازهای معیشتی        |
| نیاز به تفریح  | نیاز به زندگی اجتماعی |
| نیاز به امنیت  |                       |



## چه خطراتی سالمنندان را تهدید میکند؟

اختلال در حفظ تعادل

اختلالات گوارشی

بریدگی و زخم

اختلالات خلقی و روحی

## اختلال در حفظ تعادل (سقوط)

شایع ترین حادثه دوران سالمنندی، سقوط یا زمین افتادن است. احتمال این حادثه با افزایش سن بیشتر میشود. بسیاری از زمین خوردن ها به علت نور کم، لغزندگی کف خانه، سیمهای رابط نابه جا و نرده های نامناسب راه پله است و این مساله میتواند باعث شکستگی استخوان و یا حتی مرگ آنها شود.

## پیشگیری

در کنار دوش دستگیره وجود داشته باشد و در کف حمام و زیر دوش، زیر پای غیرلغزنده قرار گیرد.

راه پله ها و کلیه ی محل های عبور سالمنندان در منزل باید نور و روشنایی کافی داشته باشد و این محل ها عاری از هرگونه وسایل اضافی و مانع باشد و سطوح آنها لغزنده نباشد. اولین پله و آخرین پله می بایستی علامت گذاری شود.

۳. فرش و موکت در منزل باید به زمین ثابت شده باشد و سر نخورد. برای ایمنی هر چه بیشتر، سالمنندان حین راه رفتن در منزل و خارج از آن باید عصا یا واکر همراه داشته باشند

۴ تلفن باید در نزدیکی محل خواب و نشستن فرد سالمنند باشد.

۱.۴ از آنجایی که برخی سالمنندان در کلیه ی ساعات روز عادت به چرت زدن دارند(به علت اختلالات خواب و کم خوابی های مکرر

در طول شب) باید صندلی محل نشستن آنها و یا تخت خواب آنها ایمن باشد و در وضعیتی باشند که حین چرت زدن سقوط نکنند.

## اختلالات گوارشی (یبوست)

فرآیند پیری روی حرکات روده تاثیر می گذارد و به علت کم شدن سرعت سوخت و ساز بدن در دوران سالمنندی، فعالیت روده و عضلات هم کم می شود. گاهی مصرف داروها موجب یبوست می شود که در این مورد، باید به پزشک مراجعه کنید. اما در بیشتر موارد، شیوه زندگی ما باعث به وجود آمدن یبوست می شود دیابت، اختلال عملکرد غده تیروئید، بیماری پارکینسون و بیماری های عروقی، مغزی، افسردگی و... می توانند علت کار نکردن شکم در سالمنندان باشند.

## پیشگیری

۱. برای درمان یبوست

سالمنندان بهتر است حداقل

روزی ۶ تا ۸ لیوان آب

بنوشند. سالمنندان نسبت به

سایر افراد کمتر احساس

تشنگی می کنند. اگر مصرف

آب منوط به زمان تشنگی باشد مایعات کافی به بدن نمی رسد.

۲. فعالیت بدنی را با انجام ورزش های دلخواه افزایش دهید.

۳. برنامه غذایی را طوری تنظیم کنید که استفاده از لبنیات و

غذاهای صنعتی مانند شکر و یا آرد سفید به حداقل برسد.

افزایش مصرف غذا های فیبردار نیز میتواند مفید باشد.





## پیشگیری از حوادث سالمندان



### شناسنامه ی بروشور آموزشی

|  |  |  |
|--|--|--|
| <b>پیشگیری از حوادث سالمندان</b>                             |  | <b>عنوان</b>                           |
| <b>کد: pm-06-109-A-06</b>                                    |  |  |
| ملیکا مرادی دانشجو پرستاری<br>زهرا فولادکارشناس ارشد پرستاری |  | <b>تهیه کننده</b>                      |
| کارگروه آموزش به بیمار                                       |  | <b>تایید کننده</b>                     |
| بازبینی: ۱۴۰۵  |  | <b>سال تهیه: ۱۴۰۱</b>                  |
| برونر و سودارت - پرستاری داخلی<br>جراحی (ارتوپدی) ۲۰۲۲       |  | <b>منابع:</b>                          |
| <a href="http://www.sid.ir">www.sid.ir</a>                   |  |  |
|  |  | پزشک تایید کننده:<br>دکتر سیدعلی هاشمی |
|  |  | ناظر کیفی:<br>دکتر سیدعباس رخشا        |

احتیاط کافی داشته باشند. در مسیرهای رفت و آمد، خواب و نشستن سالمندان نباید اشیای تیز و برنده مانند اشیای تزئینی تیز و یا میزهای دارای لبه‌های تیز وجود داشته باشد.

## زخم بستر

در اثر ایجاد فشار درازمدت بر یک یا چند نقطه از بدن معمولاً زخم هایی ایجاد می شود که زخم بستر نام دارند. سالمندانی که به بیماری های وخیم دچار هستند ممکن است به علت بیماری مجبور باشند مدت های طولانی را در بستر بخوابند. در این مدت فشار به نواحی مختلف بدن از جمله قسمت هایی که استخوانی تر هستند باعث ایجاد زخم بستر می شود. برای پیشگیری از این نوع زخم بهتر است از سالمند درخواست کنید به صورت متناوب جابه جا شود و یک جا -نشین نباشد.

## اختلالات خلقی و روحی ( افسردگی )

افسردگی در سالمندان از شایع ترین اختلالاتی است که مشاهده می شود. احتمالاً به دلیل علائم متفاوت، این بیماری در بسیاری از سالمندان شناخته نشده است و با اثرات دارویی و بیماری های متعدد فرد اشتباه گرفته می شود. بی خوابی معمولاً یکی از علائم افسردگی است. همچنین مطالعات نشان می دهد بی خوابی می تواند عاملی برای شروع افسردگی سالمندان باشد. پیشنهاد میشود برای جلوگیری یا به تعویق انداختن افسردگی ارتباط سالمند با خانواده و یا دوستانش افزایش یابد.

## مسمومیت

سالمندان به علت ضعف بینایی احتمال دارد که داروها را بیش از اندازه ی لازم و یا اشتباه مصرف کنند و دچار مسمومیت دارویی شوند بهتر است داروها کاملاً برچسب مشخص کننده با رنگ های متفاوت داشته باشند و داروها جداسازی شوند و فقط میزان های لازم در دسترس آنها باشد و حتی المقدور مصرف دارو توسط مراقب انجام شود.



**عفونت های باکتریال ادراری در سالمندان از شیوع قابل توجهی برخوردار هستند و از علائم آن میتوان به سوزش، تکرر و بوی غیر طبیعی ادرار اشاره کرد. عفونت های ادراری میتوانند ناشی از برخی بیماری های مزمن مانند دیابت، آلزایمر، مشکلات کلیوی و یا پارکینسون باشند.**  
برای پیشگیری از بروز عفونت در سالمندان بهتر است از مایعات به اندازه کافی استفاده شود، بهداشت ناحیه تناسلی رعایت شود، از مصرف الکل و کافئین تا حد امکان اجتناب کرده و همچنین در فواصل مناسبی تخلیه ادرار انجام گیرد.

## زخم و بریدگی

به علت لرزش دست و ضعف حرکات ظریف انگشتان، سالمندان قادر نیستند که از چاقو و سایر وسایل تیز مثل قیچی، سوزن و ... به خوبی استفاده کنند حتی المقدور کار با این وسایل را نباید به آنها محول نمود و اگر ناچار به انجام این کار شدند دقت و