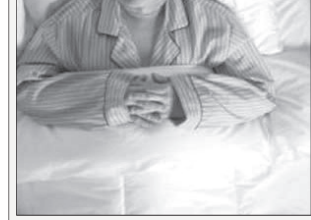


خواب سالمندان

خواب کافی و راحت یکی از پایه های اصلی سلامت است. با ورود به دوره سالمندی، تغییراتی در وضعیت خواب ایجاد می شود.مثلا نیاز به خواب شانه کاهش می یابد و هر چه سن بیشتر می شود، خواب هم سبکتر و نا منظم تر می شود.



بسیاری از سالمندان مشکل خواب رابعنوان بخشی از روند پیری وحل نشدنی می دانند. اما اقداماتی وجود دارد که به کمک آنها افراد سالمند می توانند خواب بهتری داشته باشند.نیازمندیها و الگوهای خواب باگذشت زمان و ورود به مراحل مختلف سنی تغییر می کند. از آن جایی که مشکلات خواب به سلامت آسیب می رساند و تأثیرمنفی برکیفیت زندگی دارد. این مشکلات در سالمندان با کاهش حافظه، عدم تمرکز و ناتوانی جسمی همراه است. همچنین در افزایش احتمال تصادفات، زمین خوردن و خستگی مزمن نیز دخالت دارد.

سالمندان چگونه می توانند خواب بهتری داشته باشند؟

ثابت فعالیتهای مغزی سالمندان کار آسانی نیست. چون آنها مانند کودکان خواب سبکی دارند و نسبت به محیط اطراف خود حساسند. آزمایشهای گوناگون نشان می دهد که افرادسالمند، روند تدریجی خواب سبک به سمت خواب عمیق را ندارند. وقتی خواب سبک به خواب عمیق تبدیل نشود، شخص نسبت به محیط اطراف خود حساس باقی می ماند در نتیجه مدام بیدار می شود. آمار نشان می دهد جوانان در کمتر از ۲۰ دقیقه به خواب می روند در حالیکه سالمندان بین ۳۰ تا ۴۰دقیقه زمان لازم دارند تا وارد خواب سبک شوند.

علل بی خوابی:

با ورود به دوره سالمندی تغییراتی در وضعیت خواب آنها ایجاد می شود که خواب شانه را کاهش داده و باعث بی خوابی در آنها می شود و یا وقتی بیدار می شوند فکر می کنند کم خوابیده اند و احساس خستگی می کنند.

بی خوابی مشکلاتی برای سالمند به وجود می آورد و منجر به اختلال اشتها، خستگی، کاهش توانایی برای انجام کارهایی که به هماهنگی عضلانی نیاز دارد می شود. مانند سوانح رانندگی، سوانح منزل، سقوط و تحریک پذیری و اختلال در تمرکز و قضاوت. بی خوابی ممکن است بر اثر درد یا بیماری، یائسگی در زنان، عوامل روحی، مصرف برخی داروها و عوامل محیطی یا رفتاری ایجادشود. رفتارهایی که ممکن است به بی خوابی منجر شود عبارتنداز: نداشتن فعالیت فیزیکی، ورزش نکردن، مصرف غذاهای سنگین، استعمال دخانیات و مصرف قهوه پیش از خواب.

عوامل محیطی مانند سرو صدا یا نور زیاد، راحت نبودن بستر، سرما و گرمای بیش از اندازه می تواند نیز خواب را مختل کند. همچنین عوامل روانی مانند از دست دادن همسر، بازنشستگی و ترس از تنهایی و مرگ هم ازجمله مواردی است که ممکن است خواب را تحت را از چشم سالمند بگیرد.

توصیه هایی برای انجام خواب راحت:

۱- هر روز کمی ورزش یا پیاده روی کند تا بتواند بهتر بخوابد. از خوردن چربی پرهنز نماید.

۲- باور غلط و رایج در عمه مردم این است، که یک سری از علائم اختلال در سلامت روان مثل اختلال تمرکز،تحریک پذیری، خلق افروده، کاهش انرژی و اضطراب به دلیل سالمندی است.

لازم به ذکر است که فرایند پیری سالم و پویا، شامل تغییر ناگهانی شخصیت افراد و از دست دادن هوش یا حافظه و... نمی باشد. در صورت وجود چنین علائمی، باید به متخصصین روانپزشکی مراجعه نمود.

۳- انجام تمرینات بدنی مناسب و حفظ توده عضلانی بدن یک روش مناسب برای حفظ نشاط وشدابی و سلامتی شماست. هرگز تمرینات بدنی را فراموش نکنید و آن را بخشی از برنامه روزانه خود بدانید.

۴- به خود توجه کنید و برای سلامتی روحی و جسمی خود اهمیت قائل باشید. استرس ها را کنترل کنید و از زندگی لذت ببرید. ۵- روابط اجتماعی و معاشرت های خود را با دوستانتان حفظ کنید. یک سرگرمی دائمی داشته باشید و روزانه ساعتی را به آن اختصاص دهید.

۶- به منظور پیشگیری و تشخیص زودرس بیماری ها به طور منظم به پزشک مراجعه کنید و دارو را فقط با تجویز پزشک مصرف کنید. ۷- کار کردن، مفید بودن را در شما تقویت می کند و معنی زنده بودن و زندگی را به شما نشان می دهد. در کارهای خیره و فعالیتهای گروهی عام النفعه شرکت کنید.

۸- خواندن دعا و نیایش و انجام امور مذهبی و فریاض دینی به آرامش فکری و روحی شما کمک می کند و توانایی پذیرش مصایب و سختی ها را در شما بالا می برد. ۹- همواره برای یادگیری تلاش کنید، بدانید که هیچگاه برای یادگیری دیر نیست.

۱۰- ابراز عشق و علاقه یک نیاز دائمی است. زندگی خود را با عشق و زهد پر کنید و محبت به دیگران شیرین و با نشاط نسوده تا ۱۱- تجربیات شما روشنگر راه جوانان است.آموخته های خود را به دیگران بیاموزید تا برای همیشه باقی بمانند. ۱۲- برای دیگران کاری انجام دهید. تلاش کنید لحظاتی از افکار مربوط به خود خارج شوید و مشکل شخص دیگری را تا حد ممکن کاهش دهید. این کار احساس «خوب مفید بودن» به شما می دهد. ۱۳- به خود اجازه دهید که گاه به خاطر اشتباهاتی که در گذشته و حال مرتکب شده اید خود را ببخشید، به این ترتیب قادر به بخشیدن اشتباهات دیگران نیز خواهید بود.

۱۴- تقویات خود را از دیگران کم کنید و به خود تکیه کنید. ۱۵- زندگی بزرگترین نعمتی است که خدا به شما عطا نموده تا زنده اید قدر لحظات آنرا بدانید و از آن لذت ببرید و شکر کنید. ۱۶- خوشرویی و داشتن برخورد مناسب، رعایت بهداشت و نظافت و حفظ آرامستگی ظاهر در معاشرت ها و هم نشینی ها موثر است.

پروانه معینی - کارشناس مسئول بهداشت خانواده شبکه بهداشت و درمان گازرون

سالموردگان سالم بهترین مدیر، راحتم و مشاورانند و از بهترین منتفکرین دنیا هستند. دنیا با تفکر سالمندان و حرکت جوانان اداره می شود، لذا لازم است شان و قدر آنان باز شناخته شود.

ویژه

سلامت روان در سالمندان

حفظ سلامت روان سالمندان در دنیای مدرن امروزی یکی از امور مهم و اساسی می باشد.

دنیای در حال پیر شدن است.کشورهای پیشرفته با کنترل موالید و ارتقای سطح بهداشت جامعه خود،سالمهاست که با این پدیده آشنايند.

سالمندی بیماری نیست بلکه مرحله- ای از چرخه زندگی است که مسائل رشدی خاص خود را دارد و در عین حال سالمندی با انباشت خوردمندی همراه است و فرصتی است که قدرتی می تواند تغییراتی بدن در این دوران دارد. ایسن

بدان معنا نیست که افراد من هیچ بیماری یا مشکلی را تجربه نمی کنند بلکه منظور آن است که کنترل و درمان به موقع علائم و بیماریها منجر به افزایش کیفیت زندگی خواهد شد. بیماریهای روانشناختی به گروهی از حالات روانی اطلاق می گردد که باعث اختلال در تفکر، رفتار واحساس فرد و کاهش سازگاری او با تغییرات واسترس های زندگی می شود. بیماریهای ذهنی و روانی، هر فرد با هر سن و با هر موقعیت اجتماعی را می تواند درگیر کند.

کلید اصلی سلامت روان در سالمندان سلامت جسم در این افراد است. سلامت جسم و روان در سالمندان یک رابطه دوسویه است. افراد با مشکلات و بیماری های جسمی مثل دیابت، بیماری قلبی وفشارخون و آرتروز... در معرض اختلالات روانپزشکی بیشتری می- باشند و همچنین در افراد مبتلا به افسردگی و اضطراب احتمال ابتلا به مشکلات طبی بیشتر می باشد. جای تعجب نیست که سالمندان با مشکلات اضطراب و افسردگی وقت وهزینه بیشتری را صرف مراقبت های طبی و مراجعه به کلینیک های تخصصی درمانی بیماری های جسمی، می کنند.

۳- به ذهن وفغزرتان هم ورزش دهید

مقداری از حواس پرتی ها در سنین پیری، طبیعی قلمداد می شوند. فشار عصبی و اضطراب و زندگی پر مشغله هم می تواند در حافظه تمرکز حواس شما اختلال ایجاد کند. پیری عموما تأثیری در حافظه درازمدت، ندارد اما حافظه کوتاه مدت اغلب دچار نقصان می شود. ذهنتان را با حل کردن انواع جدول و معمها درگیر کنید. اطلاعات عمومی خود را با خواندن کتابهای متعدد افزایش دهید.برای فرزندان و نوههای خود قصه بخوانید و در حل تکالیف به آنها کمک کنید. راه سالم نگه داشتن ذهن، مطالعه مستمر است.

۴- در کلاس های مختلف ثبت نام کنید. هیچ وقت برای یادگیری دیر نیست.کار با رایانه را یاد بگیرید و با ایمیل (پست الکترونیکی)با

آله با مشاهده آن صحنه، ناراحت شدند و فرمودند: «کسی که نسبت به کوچک ترهای امت بر رحم و عطوفت نداشته و نسبت به بزرگسالان آنان اکرام و احترام به خرج ندهد، از ما نیست» و آن گاه با احترام پیرمرد را در جایی نشاندند.

اگر احترام و ادب نسبت به سالخوردگان در اعمال و رفتار ما تجلی یابد، فرزندان ما نیز با چنین چشمتی

زندگی هستی و مایه پشت گرمی و آرامش خاطر آنان، صدای لرزانت را که می شنوم، موهای سپید و کمر خمیده ات را که هر روزگار پیری و سالمندی می رسد. قرآن قدرتمندی را پشت سر می گذارد و به تدریج به روزگار پیری و سالمندی می رسد. قرآن

مهربان بر دستان پر مهر و محبت بوسه می زدم و تو را می ستایم. سالمندی و پیر شدن یک جریان طبیعی و عمومی در نظام آفرینش است. انسان نیز خواه ناخواه حلقه زندگی را از دوران کودکی و ناتوانی آغاز کرده، مرحله جوانی و دوران قدرت و جوانی به شما بخشید و سپس روزگار ضعف و پیری را برای شما مقرر داشت.

اسلام، تجلیل و احترام از سالمندان را یک وظیفه اخلاقی می داند. پیشوایان بزرگوار دین همواره سالمندان را مورد احترام قرار داده و رفتاری همراه با تکریم با آنان داشته- اند. به عنوان نمونه، هنگامی که پیامبر اسلام در مجلسی حضور داشت و اصحاب گرد وجود آن حضرت زده بودند، پیرمردی به آن جمع وارد شد، ولی به خاطر کمی جا، اندکی سرگردان ماند و برای نشستن جایی نیافت و حاضران هم از جا دادن به او، سستی به خرج دادند. پیامبر اسلام صلی الله علیه و

آله با مشاهده آن صحنه، ناراحت شدند و فرمودند: «کسی که نسبت به کوچک ترهای امت بر رحم و عطوفت نداشته و نسبت به بزرگسالان آنان اکرام و احترام به خرج ندهد، از ما نیست» و آن گاه با احترام پیرمرد را در جایی نشاندند.

اگر احترام و ادب نسبت به سالخوردگان در اعمال و رفتار ما تجلی یابد، فرزندان ما نیز با چنین چشمتی

زندگی هستی و مایه پشت گرمی و آرامش خاطر آنان، صدای لرزانت را که می شنوم، موهای سپید و کمر خمیده ات را که هر روزگار پیری و سالمندی می رسد. قرآن قدرتمندی را پشت سر می گذارد و به تدریج به روزگار پیری و سالمندی می رسد. قرآن

مهربان بر دستان پر مهر و محبت بوسه می زدم و تو را می ستایم. سالمندی و پیر شدن یک جریان طبیعی و عمومی در نظام آفرینش است. انسان نیز خواه ناخواه حلقه زندگی را از دوران کودکی و ناتوانی آغاز کرده، مرحله جوانی و دوران قدرت و جوانی به شما بخشید و سپس روزگار ضعف و پیری را برای شما مقرر داشت.

اسلام، تجلیل و احترام از سالمندان را یک وظیفه اخلاقی می داند. پیشوایان بزرگوار دین همواره سالمندان را مورد احترام قرار داده و رفتاری همراه با تکریم با آنان داشته- اند. به عنوان نمونه، هنگامی که پیامبر اسلام در مجلسی حضور داشت و اصحاب گرد وجود آن حضرت زده بودند، پیرمردی به آن جمع وارد شد، ولی به خاطر کمی جا، اندکی سرگردان ماند و برای نشستن جایی نیافت و حاضران هم از جا دادن به او، سستی به خرج دادند. پیامبر اسلام صلی الله علیه و

آله با مشاهده آن صحنه، ناراحت شدند و فرمودند: «کسی که نسبت به کوچک ترهای امت بر رحم و عطوفت نداشته و نسبت به بزرگسالان آنان اکرام و احترام به خرج ندهد، از ما نیست» و آن گاه با احترام پیرمرد را در جایی نشاندند.

اگر احترام و ادب نسبت به سالخوردگان در اعمال و رفتار ما تجلی یابد، فرزندان ما نیز با چنین چشمتی

زندگی هستی و مایه پشت گرمی و آرامش خاطر آنان، صدای لرزانت را که می شنوم، موهای سپید و کمر خمیده ات را که هر روزگار پیری و سالمندی می رسد. قرآن قدرتمندی را پشت سر می گذارد و به تدریج به روزگار پیری و سالمندی می رسد. قرآن

مهربان بر دستان پر مهر و محبت بوسه می زدم و تو را می ستایم. سالمندی و پیر شدن یک جریان طبیعی و عمومی در نظام آفرینش است. انسان نیز خواه ناخواه حلقه زندگی را از دوران کودکی و ناتوانی آغاز کرده، مرحله جوانی و دوران قدرت و جوانی به شما بخشید و سپس روزگار ضعف و پیری را برای شما مقرر داشت.

اسلام، تجلیل و احترام از سالمندان را یک وظیفه اخلاقی می داند. پیشوایان بزرگوار دین همواره سالمندان را مورد احترام قرار داده و رفتاری همراه با تکریم با آنان داشته- اند. به عنوان نمونه، هنگامی که پیامبر اسلام در مجلسی حضور داشت و اصحاب گرد وجود آن حضرت زده بودند، پیرمردی به آن جمع وارد شد، ولی به خاطر کمی جا، اندکی سرگردان ماند و برای نشستن جایی نیافت و حاضران هم از جا دادن به او، سستی به خرج دادند. پیامبر اسلام صلی الله علیه و

آله با مشاهده آن صحنه، ناراحت شدند و فرمودند: «کسی که نسبت به کوچک ترهای امت بر رحم و عطوفت نداشته و نسبت به بزرگسالان آنان اکرام و احترام به خرج ندهد، از ما نیست» و آن گاه با احترام پیرمرد را در جایی نشاندند.

اگر احترام و ادب نسبت به سالخوردگان در اعمال و رفتار ما تجلی یابد، فرزندان ما نیز با چنین چشمتی

زندگی هستی و مایه پشت گرمی و آرامش خاطر آنان، صدای لرزانت را که می شنوم، موهای سپید و کمر خمیده ات را که هر روزگار پیری و سالمندی می رسد. قرآن قدرتمندی را پشت سر می گذارد و به تدریج به روزگار پیری و سالمندی می رسد. قرآن

مهربان بر دستان پر مهر و محبت بوسه می زدم و تو را می ستایم. سالمندی و پیر شدن یک جریان طبیعی و عمومی در نظام آفرینش است. انسان نیز خواه ناخواه حلقه زندگی را از دوران کودکی و ناتوانی آغاز کرده، مرحله جوانی و دوران قدرت و جوانی به شما بخشید و سپس روزگار ضعف و پیری را برای شما مقرر داشت.

اسلام، تجلیل و احترام از سالمندان را یک وظیفه اخلاقی می داند. پیشوایان بزرگوار دین همواره سالمندان را مورد احترام قرار داده و رفتاری همراه با تکریم با آنان داشته- اند. به عنوان نمونه، هنگامی که پیامبر اسلام در مجلسی حضور داشت و اصحاب گرد وجود آن حضرت زده بودند، پیرمردی به آن جمع وارد شد، ولی به خاطر کمی جا، اندکی سرگردان ماند و برای نشستن جایی نیافت و حاضران هم از جا دادن به او، سستی به خرج دادند. پیامبر اسلام صلی الله علیه و

دوستان و آشنایان خود تماس بگیرند.

۴- در فعالیتهای اجتماعی مختلف شرکت کنید. روابط اجتماعی خود را در حدی حفظ کنید که تفاوت جزئی با سالهای قبل داشته باشد...تماس با جوانان نیز مهم است. شما می توانید ارزش های فرهنگی راه به نسل جوان منتقل کنید و احساس سودمند عزت نفس خودرا حفظ کنید و از انزوا و افسردگی و استرس روزمره رها گردید.

۵- در کنسرت ها، سخنرانی ها، سینما و مهمانی- های دوستان و آشنایان، سفر های گروهی با بستگان و دوستان... شرکت کنید.

۶- سعی کنید با دوستان و آشنایان خود، حداقل یک بار در هفته دور هم جمع شوید. این عمل از شروع انزواطلبی در شما جلوگیری می کند.

۷- خاطرات گذشته خود را برای فرزندان و نوه ها تعریف کنید.

۸- یادآوری خاطرات وحتی تماشای آلبوم عکس های قدیمی و صحبت با افراد خانواده راهی برای پیوند شما با اطرافیان و تقویت حافظه شما می باشد.

۹- عکس های قدیمی و صحبت با افراد خانواده شرکت در برنامه های کمک به نیازمندان به طور داوطلبانه در ایجاد آرامش خاطر، باعث کاهش بیماری های مزمن مثل تصلب شرایین، کاهش فشارخون، کاهش چربی خون و... می شود. یک

فعالیت بدنی منظم و ملایم روزانه، مثل پیاده روی به مدت ۳۰دقیقه در روز باعث کاهش بیماری های قلبی عروقی و کاهش بروز پوکی استخوان، بهبود عملکرد تنفسی و بهبود جریان خون وحفظ وزن ایده ال و تناسب اندام ودر نهایت احساس کلی آرامش جسمی و روانی می باشد.

۳- به ذهن وفغزرتان هم ورزش دهید

مقداری از حواس پرتی ها در سنین پیری، طبیعی قلمداد می شوند. فشار عصبی و اضطراب و زندگی پر مشغله هم می تواند در حافظه تمرکز حواس شما اختلال ایجاد کند. پیری عموما تأثیری در حافظه درازمدت، ندارد اما حافظه کوتاه مدت اغلب دچار نقصان می شود. ذهنتان را با حل کردن انواع جدول و معمها درگیر کنید. اطلاعات عمومی خود را با خواندن کتابهای متعدد افزایش دهید.برای فرزندان و نوههای خود قصه بخوانید و در حل تکالیف به آنها کمک کنید. راه سالم نگه داشتن ذهن، مطالعه مستمر است.

۴- در کلاس های مختلف ثبت نام کنید. هیچ وقت برای یادگیری دیر نیست.کار با رایانه را یاد بگیرید و با ایمیل (پست الکترونیکی)با

آله با مشاهده آن صحنه، ناراحت شدند و فرمودند: «کسی که نسبت به کوچک ترهای امت بر رحم و عطوفت نداشته و نسبت به بزرگسالان آنان اکرام و احترام به خرج ندهد، از ما نیست» و آن گاه با احترام پیرمرد را در جایی نشاندند.

اگر احترام و ادب نسبت به سالخوردگان در اعمال و رفتار ما تجلی یابد، فرزندان ما نیز با چنین چشمتی

زندگی هستی و مایه پشت گرمی و آرامش خاطر آنان، صدای لرزانت را که می شنوم، موهای سپید و کمر خمیده ات را که هر روزگار پیری و سالمندی می رسد. قرآن قدرتمندی را پشت سر می گذارد و به تدریج به روزگار پیری و سالمندی می رسد. قرآن

مهربان بر دستان پر مهر و محبت بوسه می زدم و تو را می ستایم. سالمندی و پیر شدن یک جریان طبیعی و عمومی در نظام آفرینش است. انسان نیز خواه ناخواه حلقه زندگی را از دوران کودکی و ناتوانی آغاز کرده، مرحله جوانی و دوران قدرت و جوانی به شما بخشید و سپس روزگار ضعف و پیری را برای شما مقرر داشت.

اسلام، تجلیل و احترام از سالمندان را یک وظیفه اخلاقی می داند. پیشوایان بزرگوار دین همواره سالمندان را مورد احترام قرار داده و رفتاری همراه با تکریم با آنان داشته- اند. به عنوان نمونه، هنگامی که پیامبر اسلام در مجلسی حضور داشت و اصحاب گرد وجود آن حضرت زده بودند، پیرمردی به آن جمع وارد شد، ولی به خاطر کمی جا، اندکی سرگردان ماند و برای نشستن جایی نیافت و حاضران هم از جا دادن به او، سستی به خرج دادند. پیامبر اسلام صلی الله علیه و

آله با مشاهده آن صحنه، ناراحت شدند و فرمودند: «کسی که نسبت به کوچک ترهای امت بر رحم و عطوفت نداشته و نسبت به بزرگسالان آنان اکرام و احترام به خرج ندهد، از ما نیست» و آن گاه با احترام پیرمرد را در جایی نشاندند.

اگر احترام و ادب نسبت به سالخوردگان در اعمال و رفتار ما تجلی یابد، فرزندان ما نیز با چنین چشمتی

زندگی هستی و مایه پشت گرمی و آرامش خاطر آنان، صدای لرزانت را که می شنوم، موهای سپید و کمر خمیده ات را که هر روزگار پیری و سالمندی می رسد. قرآن قدرتمندی را پشت سر می گذارد و به تدریج به روزگار پیری و سالمندی می رسد. قرآن

مهربان بر دستان پر مهر و محبت بوسه می زدم و تو را می ستایم. سالمندی و پیر شدن یک جریان طبیعی و عمومی در نظام آفرینش است. انسان نیز خواه ناخواه حلقه زندگی را از دوران کودکی و ناتوانی آغاز کرده، مرحله جوانی و دوران قدرت و جوانی به شما بخشید و سپس روزگار ضعف و پیری را برای شما مقرر داشت.

اسلام، تجلیل و احترام از سالمندان را یک وظیفه اخلاقی می داند. پیشوایان بزرگوار دین همواره سالمندان را مورد احترام قرار داده و رفتاری همراه با تکریم با آنان داشته- اند. به عنوان نمونه، هنگامی که پیامبر اسلام در مجلسی حضور داشت و اصحاب گرد وجود آن حضرت زده بودند، پیرمردی به آن جمع وارد شد، ولی به خاطر کمی جا، اندکی سرگردان ماند و برای نشستن جایی نیافت و حاضران هم از جا دادن به او، سستی به خرج دادند. پیامبر اسلام صلی الله علیه و

آله با مشاهده آن صحنه، ناراحت شدند و فرمودند: «کسی که نسبت به کوچک ترهای امت بر رحم و عطوفت نداشته و نسبت به بزرگسالان آنان اکرام و احترام به خرج ندهد، از ما نیست» و آن گاه با احترام پیرمرد را در جایی نشاندند.

اگر احترام و ادب نسبت به سالخوردگان در اعمال و رفتار ما تجلی یابد، فرزندان ما نیز با چنین چشمتی

زندگی هستی و مایه پشت گرمی و آرامش خاطر آنان، صدای لرزانت را که می شنوم، موهای سپید و کمر خمیده ات را که هر روزگار پیری و سالمندی می رسد. قرآن قدرتمندی را پشت سر می گذارد و به تدریج به روزگار پیری و سالمندی می رسد. قرآن

مهربان بر دستان پر مهر و محبت بوسه می زدم و تو را می ستایم. سالمندی و پیر شدن یک جریان طبیعی و عمومی در نظام آفرینش است. انسان نیز خواه ناخواه حلقه زندگی را از دوران کودکی و ناتوانی آغاز کرده، مرحله جوانی و دوران قدرت و جوانی به شما بخشید و سپس روزگار ضعف و پیری را برای شما مقرر داشت.

اسلام، تجلیل و احترام از سالمندان را یک وظیفه اخلاقی می داند. پیشوایان بزرگوار دین همواره سالمندان را مورد احترام قرار داده و رفتاری همراه با تکریم با آنان داشته- اند. به عنوان نمونه، هنگامی که پیامبر اسلام در مجلسی حضور داشت و اصحاب گرد وجود آن حضرت زده بودند، پیرمردی به آن جمع وارد شد، ولی به خاطر کمی جا، اندکی سرگردان ماند و برای نشستن جایی نیافت و حاضران هم از جا دادن به او، سستی به خرج دادند. پیامبر اسلام صلی الله علیه و

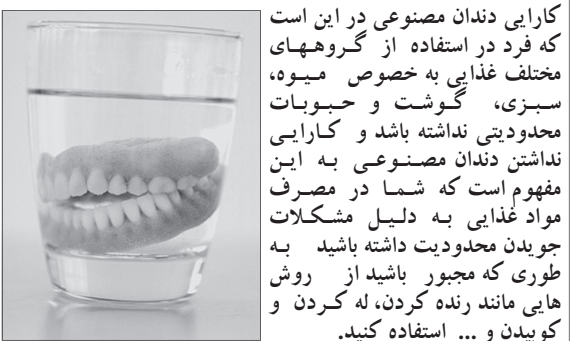
آله با مشاهده آن صحنه، ناراحت شدند و فرمودند: «کسی که نسبت به کوچک ترهای امت بر رحم و عطوفت نداشته و نسبت به بزرگسالان آنان اکرام و احترام به خرج ندهد، از ما نیست» و آن گاه با احترام پیرمرد را در جایی نشاندند.

اگر احترام و ادب نسبت به سالخوردگان در اعمال و رفتار ما تجلی یابد، فرزندان ما نیز با چنین چشمتی

زندگی هستی و مایه پشت گرمی و آرامش خاطر آنان، صدای لرزانت را که می شنوم، موهای سپید و کمر خمیده ات را که هر روزگار پیری و سالمندی می رسد. قرآن قدرتمندی را پشت سر می گذارد و به تدریج به روزگار پیری و سالمندی می رسد. قرآن

مهربان بر دستان پر مهر و محبت بوسه می زدم و تو را می ستایم. سالمندی و پیر شدن یک جریان طبیعی و عمومی در نظام آفرینش است. انسان نیز خواه ناخواه حلقه زندگی را از دوران کودکی و ناتوانی آغاز کرده، مرحله جوانی و دوران قدرت و جوانی به شما بخشید و سپس روزگار ضعف و پیری را برای شما مقرر داشت.

مراقبت از دندان مصنوعی



کارایی دندان مصنوعی در این است که فرد در استفاده از گروههای مختلف غذایی به خصوص میوه، سبزی، گوشت و حبوبات محدودیتی نداشته باشد و کارایی نداشتن دندان مصنوعی به این مفهوم است که شما در مصرف مواد غذایی به دلیل مشکلات جویدن محدودیت داشته باشید به طوری که مجبور باشید از روش هایی مانند رنده کردن، له کردن و کوپیدن و ... استفاده کنید.

دندان های مصنوعی نیز مانند دندان های طبیعی، نیازمند مسواک زدن و مراقبت هستند. اگر دندان مصنوعی به خوبی تمیز نشود ممکن است باعث ایجاد عفونت های مختلف مانند برفک دهان شود. برای شستن آن دسته از دندان های مصنوعی که می توان آن ها را از دهان خارج کرد به نکات زیر توجه کنید:

*در هنگام تمیز کردن دندان مصنوعی، طرف آب پلاستیکی را تا نیمه پر کنید و زیر دست خود قرار دهید تا اگر دندان مصنوعی از دستتان افتاد صدمه نبیند.

*دندان مصنوعی را حداقل یک بار در روز از دهان خارج کرده و با مسواک نرم بشویید.

* برای شستن دندان های مصنوعی از مایع ظرفشویی استفاده کنید و پس از آن دندان مصنوعی را به خوبی با آب بشویید.

*بعد از خارج کردن دندان مصنوعی از دهان، له ها و زبان خود را با یک مسواک نرم بشویید و سپس له ها را با انگشت ماساژ دهید.

*شب با دندان های مصنوعی را از دهان خارج کرده و در یک ظرف آب یا آب نمک تمیز قرار دهید تا دهان دهان که تحت فشار بوده استراحت کند.

نکته: اگر دندان های مصنوعی در هوا خشک شوند یا در آب خیلی داغ قرار داده شوند خراب خواهند شد.

* در مواردی که دندان مصنوعی تا کامل دارید بهتر است ۲ مسواک داشته باشید: یکی برای تمیز کردن دندان مصنوعی و دیگری برای دندان های طبیعی که در داخل دهان قرار دارند.

*اگر دچار تورم، درد و تحریک بافت های دهان شدید، دندان را خارج و حتما به دندان پزشک مراجعه کنید.

اگر دندان مصنوعی شل شده است. اگر دندان مصنوعی به لته فشار می آورد اگر در هر قسمت از دهان زخم به وجود آمده است اگر قسمتی از دندان مصنوعی شکسته است اگر نمی توانید با دندان مصنوعی به راحتی غذا بخورید. اگر بعد از خارج کردن دندان مصنوعی از دهان احساس می کنید لته شما برجسته شده است.

اگر اصلا دندان ندارید باز هم برای جلوگیری از عفونت لته، بهداشت دهان را رعایت کنید. با یک مسواک نرم و کمی خمیر دندان لته ها و سطح روی زبان را بشویید و آن لته ها را با انگشت ماساژ دهید و هر چه سریع تر برای گذاشتن دندان مصنوعی اقدام کنید.

رضا میرزایی - بهداشتکار دهان و دندان مرکز بهداشتی درمانی خست

نکاتی درخصوص تقویت حافظه سالمندان

با افزایش سن، احتمال فراموشکاری افزایش می یابد ولی در افرادی که فعالیت فکری دارند، حافظه تقویت می شود. این فراموشکاری، بیشتر مربوط به حوادث اخیر است.

معمولا افراد مسن خاطرات دوران جوانی را به یاد می آورند اما ممکن است مثلا یادشان نیاید یک ساعت پیش، کلیدشان را کجا گذاشته اند؟ گاهی این فراموشکاری مشکلاتی برای آنها یا خانواده شان ایجاد می کند.

آیا می دانید چگونه می توان این فراموشکاری ها را کمتر و حافظه را تقویت کرد؟از «موضوعی را فراموش کرده اید»، نترسید و نخیالت نکنید. اینکته نمی توانید مانند گذشته همه چیز را به یاد آورید، تقصیر شما نیست.

باید به جای ناراحتی از این وضع به روش هایی که حافظه تان را تقویت یا از ضعف آن جلوگیری می کند، توجه کنید. کارهایی انجام دهید که در آنها دست ها، مغز و حافظه به کار انداخته شود. سعی کنید هر روز یک مطلب جدید یاد بگیرید. کتاب یا روزنامه مطالعه کنید. به اخبار رادیو یا تلویزیون گوش دهید و خبرهای مهم را برای دیگران بازگو کنید. بازی های فکری مثل شطرنج انجام دهید یا جدول حل کنید. وسایلی را که همیشه از آنها استفاده می کنید مثل عینک یا کلید را در جای مشخص بگذارید. مثلا داخل یک کاسه بزرگ یا ظرف مخصوص در اتاق نشیمن. برای نوه های تان قصه بگویید؛ خاطرات خود را بنویسید و برای دیگران بازگو کنید. یک دفترچه کنار تلفن بگذارید و هر بار کسی تماس می گیرد و پیغامی دارد یا کاری از شما می خواهد، بلافاصله آن را یادداشت کنید. اگر خواندن و نوشتن نمی دانید، می توانید مطالب را ضبط کنید. در دفترچه تان تمام تاریخ های مهم مثل روز تولد فرزندان و نوه های تان، سالگرد ها، روزی که نوبت دکتر دارید و مهلت پرداخت قبض ها را بنویسید و همیشه این دفتر یا سررسید را همراه داشته باشید. هرگز خودسرانه دارو مصرف نکنید. داروهایی که پزشک برایتان تجویز کرده به دقت و سر ساعت بخورید. برای اینکه داروهایتان را فراموش نکنید، شیشه زیبا و رنگی برای خود بخردید و داروهای مربوط به صبح، ظهر و شب را داخل هر شیشه مخصوص بپنجاهید. بهتر است هر روز صبح داروهای داخل این شیشه بپنجاهید تا هر بار به آنها نگاه می کنید، یادتان بیاید کدام دارو را نخورده اید. تغذیه مناسب برای حفظ قدرت حافظه لازم است. قند، چربی و نمک کمتر و سبزی های تازه بیشتری مصرف کنید. اختلال میوه علاوه بر تأمین ویتامین C و E، B، A و پیشگیری از اختلال حافظه تأثیر دارد. از تأثیر صبحانه بر حافظه غافل نشوید. سالمندی که فراموش می کند صبحانه بخورد، خود را برای یک روز فراموشکاری آماده می کند. خوردن صبحانه شامل کربوهیدرات ها یا پروتئین با انواع چربی مثل کره، حافظه را تقویت می کند. یک کاسه غلات همراه با شیر و مقداری میوه و یک تکه نان می تواند صبحانه مفید و مناسبی باشد. بنبر، گردو، خرما، عسل و تخم مرغ را حتما در برنامه غذایی خود بگنجانید. اگر حس می کنید یکی از علائم زیر را دارید به متخصص طب سالمندی، روان پزشک یا متخصص مغز و اعصاب مراجعه کنید: اگر اسامی افراد را دایم فراموش می کنید، اگر نمی توانید مهارت جدیدی را یاد بگیرید، اگر اطرافیان به شما می گویند که فراموشکار شده اید و بالاخره اگر فراموش کردن کارها باعث شده نتوانید تنهایی کارهایتان را انجام دهید.

فاطمه بنهادی - کارشناس آموزش سلامت شبکه بهداشت و درمان شهرستان گازرون

اگر اصلا دندان ندارید باز هم برای جلوگیری از عفونت لته، بهداشت دهان را رعایت کنید. با یک مسواک نرم و کمی خمیر دندان لته ها و سطح روی زبان را بشویید و آن لته ها را با انگشت ماساژ دهید و هر چه سریع تر برای گذاشتن دندان مصنوعی اقدام کنید.

اگر اصلا دندان ندارید باز هم برای جلوگیری از عفونت لته، بهداشت دهان را رعایت کنید. با یک مسواک نرم و کمی خمیر دندان لته ها و سطح روی زبان را بشویید و آن لته ها را با انگشت ماساژ دهید و هر چه سریع تر برای گذاشتن دندان مصنوعی اقدام کنید.

اگر اصلا دندان ندارید باز هم برای جلوگیری از عفونت لته، بهداشت دهان را رعایت کنید. با یک مسواک نرم و کمی خمیر دندان لته ها و سطح روی زبان را بشویید و آن لته ها را با انگشت ماساژ دهید و هر چه سریع تر برای گذاشتن دندان مصنوعی اقدام کنید.

اگر اصلا دندان ندارید باز هم برای جلوگیری از عفونت لته، بهداشت دهان را رعایت کنید. با یک مسواک نرم و کمی خمیر دندان لته ها و سطح روی زبان را بشویید و آن لته ها را با انگشت ماساژ دهید و هر چه سریع تر برای گذاشتن دندان مصنوعی اقدام کنید.

اگر اصلا دندان ندارید باز هم برای جلوگیری از عفونت لته، بهداشت دهان را رعایت کنید. با یک مسواک نرم و کمی خمیر دندان لته ها و سطح روی زبان را بشویید و آن لته ها را با انگشت ماساژ دهید و هر چه سریع تر برای گذاشتن دندان مصنوعی اقدام کنید.

اگر اصلا دندان ندارید باز هم برای جلوگیری از عفونت لته، بهداشت دهان را رعایت کنید. با یک مسواک نرم و کمی خمیر دندان لته ها و سطح روی زبان را بشویید و آن لته ها را با انگشت ماساژ دهید و هر چه سریع تر برای گذاشتن دندان مصنوعی اقدام کنید.

اگر اصلا دندان ندارید باز هم برای جلوگیری از عفونت لته، بهداشت دهان را رعایت کنید. با یک مسواک نرم و کمی خمیر دندان لته ها و سطح روی زبان را بشویید و آن لته ها را با انگشت ماساژ دهید و هر چه سریع تر برای گذاشتن دندان مصنوعی اقدام کنید.