

## روز جهانی سالمند



سازمان ملل، اول اکتبر را روز جهانی سالمندان تعیین کرده است.

### سالمندی:

سالمندی دوره ای از زندگی است که از ۶۰ سال به بالا شروع می شود و در هر فردی به فرد دیگر متفاوت است. با مراقبت صحیح می توان فرایند سالمندی را به تاخیر انداخت. برآورد سازمان ملل حاکی از آن است که تا سال 2050 جمعیت سالمندان ایران به 26 میلیون و 390 هزار نفر افزایش یابد که با سونامی پیری روبرو خواهیم شد. باید سالخوردگی جمعیت را یک موفقیت بهداشتی و وجود سالمندان را نعمتی از نعمات بی شمار پروردگار محسوب کرد. معمولاً سالمندی با کاهش عملکرد در تمام ابعاد یا افت توانایی های جسمی، فکری، اجتماعی و... شناخته می شود. به طور کلی، کلیه ابعاد زندگی با افزایش سن، کاهش می یابند. یکی از مسائل تأثیرگذار در کیفیت زندگی سالمندان، بیماری های مزمن است. سالمندی دوران حساسی از زندگی انسان است که توجه به مسائل و نیازهای این مرحله از زندگی، یک ضرورت اجتماعی در جهت ارتقای کیفیت زندگی سالمندان به شمار می رود.

برخی از درد های جسمی از 30 سالگی به بعد با افزایش سن، افزایش می یابد، این افزایش با کاهش کیفیت زندگی همراه است.

❖ اغلب دانشمندان توافق دارند که مفهوم کیفیت زندگی در سالمندی همواره 5 بعد زیر را در بر می گیرد:

1- **فیزیکی (Physical):** انجام فعالیت های روز مره و مراقبت از خود جز این دسته هستند.

2- **روانی (Psychological):** اضطراب، افسردگی و ترس از این نوع اند.

3- **اجتماعی (Social):** این بعد در مورد رابطه فرد با خانواده، دوستان و همکاران و در نهایت جامعه است.

4- **روحی (Spiritual):** درک فرد از زندگی و هدف و معنای زندگی را در بر می گیرد.

5- **علائم مربوط به بیماری یا تغییرات مربوط به درمان:** در این راستا مواردی مانند درد، تهوع و استفراغ را می توان نام برد.

سالمندان و مشکلات تغذیه ای:

یکی از روش هایی که باعث می شود سالمندان در دوران سالمندی به خیلی از بیماری ها گرفتار نشوند تأثیر تغذیه بر زندگی و سلامت آنان می باشد. خیلی از سالمندان در این دوران به دلیل کاهش میزان سوخت و ساز بدنشان دچار مشکل افزایش وزن می شوند که خود دلیل بسیاری از بیماری ها می باشد.

✓ داشتن یک روش تغذیه ای صحیح باعث می شود که سالمندان در این دوران تندرست باقی بمانند و همچنان سلامت قلب، ریه ها، مفاصل، استخوان های آنان حفظ شود و از بیماری جلوگیری شود.



توصیه های تغذیه ای مناسب برای سالمندان:

✓ کاهش مصرف نمک

✓ مصرف مرتب شیر

✓ مصرف ویتامین ب ۱۲

✓ پیشگیری از پوکی استخوان با مصرف ویتامین D و Ca

✓ میوه، سبزیجات و مواد غذایی سرشار از فیبر

✓ غلات کامل

✓ لبنیات کم چرب

✓ مرغ و ماهی

✓ روغن زیتون و کانولا

✓ حبوبات، عدس

✓ بادام

کارشناسان تغذیه معتقدند، پیروی از رژیم غذایی سالم ارتباط مستقیمی با حفظ

سلامت قلب سالمندان دارد.

- ❖ بین بیماری های مزمنی که سالمندان از آن رنج می برند (سرطان، ناراحتی های قلبی، دیابت، پوست و دردهای استخوانی) و ترکیبی از رژیم غذایی نامناسب و زندگی ناسالم، رابطه مستقیم وجود دارد.
- ❖ سالمندان به دلایل گوناگون مقدار خوراکشان کمتر می باشد. برخی مشکل بلع دارند، برخی به علت داشتن درد مفاصل برای خرید و درست کردن غذا دچار مشکل هستند، عده ای به علت از دست دادن همسر و ناخوش بودن، اشتهاى خود را از دست می دهند و بعضی نیز به دلیل ضعف مالی قدرت خرید ندارند.



## تحرک بدنی در دوران سالمندی:

ورزش‌های سبک مانند پیاده‌روی، استحکام استخوان‌ها را بیشتر می‌کند. تحرک بدنی باعث عملکرد خوب ریه‌ها و قلب می‌شود، قدرت و انعطاف‌پذیری را زیاد می‌کند و حس سلامتی را القاء می‌کند و باعث افزایش کیفیت زندگی می‌گردد.



افسردگی مشکل شایع سالمندان است که بر ابعاد مختلف کیفیت زندگی آنان اثر گذار است. سلامت روان در ورای سن کاهش می‌یابد و این موضوع را می‌توان عامل مهمی در افت کیفیت زندگی در دوران سالمندی قلمداد نمود. کارایی افراد افسرده حتی بیشتر از افراد با بیماری مزمن مانند دیابت و یا آرتروز افت می‌یابد.





❖ بین وضعیت تاهل سالمندان با کیفیت زندگی و ابعاد عملکرد جسمی، عاطفی و دردهای بدنی ارتباط وجود دارد.



سالمندان متاهل در دوران سالمندی در صورت داشتن شریک و همراه زندگی از سلامت عمومی و کیفیت زندگی بهتری برخوردارند و بایستی در برنامه های کیفیت زندگی سالمندان نگاهی جدید بویژه در ترویج ازدواج داشت.

❖ در دوران سالمندی علاوه بر مبتلا بودن به بیماریهای مزمن مختلف، بحران از دست دادن همسر و دوستان، تنها شدن در خانواده، بازنشستگی، کاهش توانایی عملکردی، تغییرات ظاهری، کاهش درآمد، کاهش امنیت اجتماعی و نگرشهای منفی باعث می گردد تا کیفیت زندگی سالمندان تحت تاثیر قرار گیرد.

توصیه های لازم در سالمندی:

- خواب کافی و منظم
- مصرف متعادل غذا و تغذیه صحیح
- فعالیت جسمی و ورزش
- تفریح و سرگرمی های سالم
- مدیریت استرس
- روابط اجتماعی و بین فردی
- بهداشت دهان و دندان



**به خاطر بیاورید روزی را که اولین موی سپیدتان را دیدید، شاید  
روزگاری نه چندان دور بود به آخرین موی رنگینتان با حسرت خیره  
شوید. سالمندان را عزیز بداریم.**

باتشکر از خانم فتوتی (کارشناسی ارشد سالمندی)

(واحد آموزش سلامت مجتمع بیمارستانی)