



دوره سالمندی

۱. مصاحبت، معاشرت و روابط اجتماعی برای سالمندان می تواند به حفظ شادابی آنان کمک کند.
۲. بهتر است سالمندان برای تقویت حافظه، هر روز به اخبار رادیو یا تلویزیون گوش دهند و خبرهای مهم را برای دیگران بازگو کنند.
۳. پیاده روی، ساده ترین فعالیت بدنی برای دوره سالمندی است.
۴. تعریف خاطرات گذشته در جمع دوستان و خانواده و دیدن آلبوم عکس و فیلم های خانوادگی، باعث تقویت حافظه سالمند و کاهش بروز آلزایمر می شود.
۵. مصرف میوه و سبزیجات تازه موجب تقویت حافظه در سالمندان می شود.
۶. برای پیشگیری از زمین خوردن سالمند، باید لبه پله ها را با چسباندن نوار رنگی یا رنگ کردن مشخص کردن تا انتهای پله بهتر دیده شود.
۷. جهت پیشگیری از حوادث در طول شب، باید مسیر اتاق خواب تا دستشویی نور کافی داشته باشد.
۸. کاهش احساس گرسنگی و تشنگی در زمان سالمندی، باعث کاهش مصرف و کم شدن آب بدن و حجم خون می شود و می تواند مشکلات زیادی از جمله یبوست را در پی داشته باشد.
۹. کاهش بینایی در دوره سالمندی و توجه نکردن به آن باعث می شود فرد نتواند کارهای روزانه را به خوبی انجام دهد.
۱۰. سیگار کشیدن موجب ابتلا زودتر به آب مروارید می شود.
۱۱. برطرف شدن مشکلات شنوایی باعث برقراری ارتباط بهتر با اطرافیان می شود.
۱۲. خواب کافی و راحت از پایه های اصلی در سلامتی سالمندان است و مصرف یک لیوان شیر گرم قبل از خواب به برطرف شدن کم خوابی کمک می کند.
۱۳. جهت پیشگیری از زمین خوردن افراد سالمند، به فرش کف اتاق دقت کنید تا پا به لبه های آن گیر نکند.
۱۴. نیم ساعت پیاده روی روزانه به برطرف شدن یبوست کمک می کند.
۱۵. خارج کردن دندان های مصنوعی از دهان حداقل یکبار در روز و شستن آن ها با مسواک، باعث حفظ سلامت لثه ها و محیط دهان می شود.
۱۶. افزایش فعالیت بدنی و داشتن تحرک کافی، روند سالخوردگی را آهسته می کند.
۱۷. تنهایی، مشکل در تهیه و طبخ غذا، بی اشتهایی و تغییر ذائقه و حس بویایی از مهمترین دلایل کاهش وزن در سالمندان است.

۱۸. عمدتاً افراد در سنین بالای ۵۰ سال، بیشتر مستعد ابتلا به سرطان هستند لذا توصیه می شود آزمایشات منظم زیر نظر پزشک، در این سنین انجام شود.
۱۹. نیایش، نماز، دعا و تلاوت قرآن، روحیه سالمند را تقویت و او را امیدوار و سرزنده می سازد.
۲۰. بی اختیاری ادرار از مشکلات شایع دوران سالمندی است، علاوه بر رعایت دستورات پزشک، سالمند می تواند عضلات کف لگن را تقویت نماید.
۲۱. سالمند هم مثل همه گروههای سنی، به پنج گروه اصلی مواد غذایی یعنی شیرولبنیات، گوشت و حبوبات، نان و غلات و میوه و سبزیجات نیاز دارد، تنها میزان مصرف تفاوت دارد.
۲۲. سالمند دارای احترام خاصی در دین مبین اسلام است تا جاییکه حضرت علی میفرماید: وقار پیری، نزد من دوست داشتنی تر از نشاط جوانی است .
۲۳. پیامبر اسلام(ص) فرمود: برکت با سالمندان است، سالمند عزیز، برکت حضورت را می ستاییم.