**تغییرات روانی:**

**دردوره سالمندی هوش و ذکاوت تغییری نمی یابدو اگیر چنین اتفاقی رخ دهد معمولاحاصل بیماریهاست و ربطی به دوران سالمندی ندارد افراد در صورتی که تمایل واقعی داشته باشندقادرهستند قدرت یادگیری خود را حفظ کنند.**

**ممکن است در دوره سالمندی از قدرت فرد در حل بازی هایی مانند پازل کاسته شود ولی توانایی حل مشکلات که مبتنی بر بصیرت و تجارب است تغییری نمیابد.**

**راه های تطابق با تغییرات اجتناب پذیر:**

**پوست**

**-پس از استحمام بایستی از مواد مرطوب کننده نر وازلین استفاده شود.**

**-درموقع قرار گرفتن در معرض تابش نور مستقیم خورشیذاستفاده از چتر یا کرم های ضد افتاب توصیه میشود.**

**-برای پیشگیری از خشکی دست در موقع شستن ظروف از دستکش استفاده شود.**

**موها**

**-استفاده از شامپو های ملایم برای شست شوی موها هر 3تا4 روز یکبار.**

**-استفاده از آب سرد یا ولرم برای شستشوی موها.**

**-استفاده از رنگ مو در صورت نیاز.**

**قدرت بیناییی**

**-اگر قدرت بینایی فرد ضعیف است باید توسط پزشک معاینه شود.**

**-معاینات چشم پزشکی جهت تشخیص بیماری های آب مروارید و آب سیاه**

**-استفاده از نور های درخشان جهت مطالعه.**

**-استفاده از لامپ های حبابی به جای لامپ های مهتابی.**

**شنوایی**

**اجتناب از قرار گرفتن در معرض موسیقی بامدادی بلند و سرو صدای ماشین ها**

**-مراجعه به پزشک ر صورت بروز هرگونه اختلال در شنوایی**

**-استفاده از وسایل کمکی مانند سمعک در صورت نیاز.**

**کنترل مثانه**

**-در موقع ادرار کردن افراد سالمند میتواند 2تا3 بار با قطع جریان و نگه داشتن ادرار کنترل مثانه را تمرین کنند.**

**-اگر فرد سالمند دچار عدم توانایی کنترل مثانه است باید جهت کشف علت با پزشک خود مشورت نماید و اگر وضعیت قابل درمان نباشد استفاده از پوشک های جذب کننده که در داروخانه ها موجود است تا حد زیادی به رفع مشکل کمک میکند.**

**عضلات و قلب**

**-انجام فعالیت ورزشی موجب تقویت قلب و ریه میشود.**

**اما اگرفرد فعالیت ورزشی نداشته باید حتما در**

**صورت انجام حرکات با پزشک خود مشورت کند.**

**-پیاده روی سریع دوچرخه سواری و شنا ورزش های مناسبی برای سالمند هستند.**

**-فعالیت های ورزشی بایستی به تدریج افزایش یافته تا به زمان 20 الی 60 دقیقه و 3تا5بار در هفته برسد.**

**حافظه**

**-برای تقویتحافظه گوش کردن به رادیو و تماشای تلویزیون و مطالعه کتاب موثر است.**

**-بحث و تبادل نظر در مورد موضوع های مختلف با افراد و خانواده**

**-بازی کردن با نوه ها و گفتن قصه**

**-آموختن مهارت و باز یها با زبان جدید**

**-انجام فعالیت اجتماعی در موسسات خیریه و فعال بودن در جاممعه محلی.**

**استخوان ها**

**-پوکی استخوان ممکن است منجربه شکستگی خود به خود استخوان شود که این حالت بیشتر در زنان بالای 60سال رخ میدهد.**

**-کلسیم کافی برای بدن از مصرف شیر کم چرب،ماست،پنیر،بادام زمینی و سویا و...حاصل میشود.**

**-زنان در دوران یائسگی باید برای دریافت هورمون های مکمل با پزشک خود مشورت کنند.**

**به وسیله فعال نگه داشتن بدن و ذهن خود جوان بمان و بدان که اندازه پیری تو به اندازه احساس تو از وضعیت خودت است.**



**سالم زندگی کنیم،سلامت بمانیم**

**دوران سالمندی**



**تاریخ تدوین : 1/3/1403**

**تاریخ بازنگری:1/3/1404**

**کدQR: BN 5**

**پزشک تایید کننده:**

**آدرس:ناغان جاده کمربندی بیمارستان امام جواد (ع)-تلفن:63-03832463662**

<https://emamjavadhp.skums.ac.ir/>

**واحد پیگیری و آموزش به بیمار**