

—انجام فعالیتهای ورزشی مانند پیاده روی ، اما اگر در حین پیاده روی دچار درد قفسه سینه ، تنگی نفس و یا پادرد شدیم فوراً باید استراحت کرد و با پزشک مشورت کرد .
—در طول شبانه روز خواب و استراحت کافی داشته باشیم در طول روز ساعات طولانی بی تحرک ننشینیم .
—از رفتارهای پر خطر مانند سیگار و قلیان و مواد مخدر اجتناب کنیم .



برای طراحی یک برنامه خود مراقبتی باید به تمام عناصر زندگی توجه داشت . این عناصر در چهار دسته طبقه بندی می شوند که در ادامه به آنها اشاره می کنیم . با توجه به این مطالب می توانیم بر اساس خصوصیات فردی خود ، برای ((خود مراقبتی)) برنامه ریزی کنیم . خود مراقبتی جسمی ، خود مراقبتی روانی و عاطفی ، خود مراقبتی معنوی و خود مراقبتی اجتماعی

1- خود مراقبتی جسمی

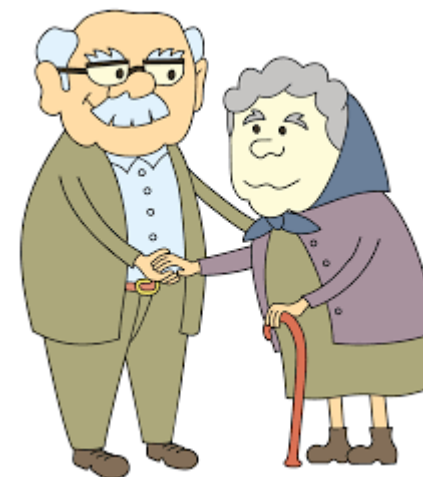
—خوردن غذای سالم (میوه ها ، سبزیجات و استفاده از تمام گروههای غذایی مانند : غلات ، حبوبات ، شیر و لبنیات ..) توجه به توصیه های پزشک در خصوص محدودیت و ممنوعیت غذایی ، نوشیدن آب به اندازه کافی .



این بمقتل آموزشی به منظور افزایش آگاهی شما در زمینه خود مراقبتی و ارتقای سلامتی در دوران سالمندی تهیه شده است .

خود مراقبتی در سالمندی

امروزه جمعیت سالمند در سراسر دنیا رو به افزایش است . افزایش جمعیت سالمندان ، یک پدیده جهانی است . با افزایش سن سالمندی ، تغییراتی در ابعاد مختلف سلامتی از جمله ضعف جسمی ، روانی ، عقلانی و انواع بیماریهای ها به وجود خواهند آمد و این تغییرات سالمند را مستعد آسیب و کاهش کیفیت زندگی می کند .



خود آگاهی ، اولین گام خود مراقبتی



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی خراسان شمالی
بیمارستان پورسینا شهرستان مانه و سملقان

راهنمای خود مراقبتی در دوران سالمندی



واحد آموزش به بیمار و سلامت همگانی

با آرزوی سلامتی

تاریخ ابلاغ: 1400/07/10

تاریخ بازنگری: -

آدرس وب سایت بیمارستان:

nkums.ac.ir/category/1541

4- خود مراقبتی معنوی

- همانطور که تغذیه با مواد غذایی برای بدن ما ضروری است، پرورش روح ما نیز ضرورت دارد. خود مراقبتی معنوی به ما کمک می کند با خالق هستی آشنا شویم و معنای زندگی را درک کنیم.
- هر روز زمانی را برای عبادت و نیایش در نظر بگیریم.
- کارهای خیر انجام دهیم.
- به نیازمندان کمک کنیم.
- شکر گزار نعمت های الهی باشیم.
- کتابهای مذهبی و معنوی مطالعه کنیم.
- در مراسم و مناسک دینی و مذهبی شرکت نماییم.
- آیات قرآن را تلاوت کنیم یا بشنویم.



2- خود مراقبتی روانی و عاطفی

- برای کاهش استرس خود، اقدامات لازم از جمله تمرینات آرام سازی را انجام دهیم.
- به تجارب، آرزوها، افکار و احساسات خود توجه نماییم.
- زمانی را برای رفتن به طبیعت اختصاص دهیم.
- به موسیقی آرامش بخش گوش دهیم. به دیدن دوستان و آشنایان برویم.
- خشم و احساسات خود را به روشی سازنده ابراز کنیم.
- زمانی را با افراد سالمند دیگر به تبادل تجربیات بگذرانیم.

3- خود مراقبتی اجتماعی

- با دیگران بویژه افرادی که احساس خوبی در ما ایجاد می کنند و ما را به سوی زندگی سالم سوق می دهند معاشرت و مرادده داشته باشیم.
- در گروههای همسان محل زندگی خود عضو شویم.
- در طول روز با اعضای خانواده یا با همکاران خود، گفت و گوی دوستانه داشته باشیم.
- وعده های غذایی را تا حد امکان با افراد خانواده یا در محیط های دوستانه بخوریم.
- با افرادی که در زندگیمان مهم هستند، ارتباط برقرار کنیم.

