

## توصیه هایی برای زندگی بهتر سالمندان

سالمندی برای آنهایی که از دوران جوانی مراقب سلامت خود بوده اند و سلامتی خود را با اعتقاد به اینکه مسوول سلامت خود هستند حفظ کرده اند دوران آرامش بخش و زیبایی است.



سالمندی برای آنهایی که از دوران جوانی مراقب سلامت خود بوده اند و سلامتی خود را با اعتقاد به اینکه مسوول سلامت خود هستند حفظ کرده اند دوران آرامش بخش و زیبایی است. بچه ها بزرگ شده اند و ازدواج کرده اند و شاید نوه ای هم باشد که گاهی بابا بزرگ یا مادر بزرگ صدایمان کند

و روزهایی هم هست که همه دور هم جمع میشویم و احساس خوب یک خانواده کامل را با تمام سلولهای وجودمان حس میکنیم . به گزارش سلامت نیوز : خیلی از سالمندان در این دوران احساس پیر بودن و پیر شدن را ندارند آنهایی که زندگی اجتماعی فعالی داشته اند کمتر کسالت و بیماری را تجربه میکنند . کارهای مشارکتی برای یک هدف اجتماعی بسیاری از سالمندان را استوار و شاداب نگه میدارد .

اگر شما جزو این گروه نیستید و احساس تنهایی میکنید ، اگر بچه ها از شما دورند و ممکن است سالی یکبار یا حتی کمتر آنها را ببینید . اگر اغلب احساس دلنگی و بیماری میکنید راههای خوبی وجود دارد که میتواند شما را از این حال بیرون بیاورد همه ما تجربه این را داشته ایم که در یک روز دلگیر که بی حوصله بوده و حتی احساس کسالت داشته ایم با رفتن بخانه یک دوست یا رسیدن یک مهمان سرزده یا قرار گرفتن در جریان یک حادثه که کمک ما برای حل آن موثر بوده چقدر حال و هوایمان عوض میشود

زیباترین احساس در این دوران کمک به کسانی است که ما خود شاهد هستیم با کمک ما چه تغییراتی در زندگیشان بوجود آمده است.

تلاش مثبت برای حفظ روحیه یک هنر است که گاهی بنظر سخت میرسد ولی هر کدام از ما بگونه ای میتوانیم تجربه های خوبی را که در هنگام نا آرامی به ما آرامش و سر خوشی داده است بیاد بیاوریم و سعی کنیم محیطی را در اطرافمان بوجود بیاوریم که امکان تکرار آن تجربه فراهم شود.

اگر حیاط دارید برای خود گل بکارید. به درختانی که اطرافتان هستند با دیده دل نگاه کنید آنها را حس کنید تغییراتشان را نظاره کنید طبیعت اطراف خود آسمان ، ابرها ، ستارگان ، کوهها ، گلها و حتی حیوانات را بنگرید . بیتفاوت از کنار هر چیزی رد نشویدو اگر محل زندگیتان کوچک است چند گلدان کوچک بخرید . وقتی به گل فروشی میروید به همه گلها نگاه کنید هر چه بیشتر در این حالت باشید بیشتر بخدا نزدیک میشویدو عظمت خلقت را بیشتر حس میکنید . خود را جزئی از این حیات تصور کنید و به خالق فکر کنید که همه چیز را در جای صحیح خود و به زیباترین وجه قرار داده و بخود بقبولانید که حق ندارید با فکر بد روز خود را که خداوند به شما هدیه داده است خراب کنید. همانقدر که از دود دوری میکنید از افکار آزار دهنده ای که ممکن است در فکتان زاییده شود دور شوید . با نزدیک شدن با نشانه های خلقت و طبیعت و گفتگو با آنها که به گفتگو و یا کمک شما نیاز دارند خودتان را شاد و سر زنده نگه دارید

گاهی سالمندان یک محله با هم غریبه هستند و شاید همدیگر را نمی شناسند . آیا فکر کرده اید شما خودتان میتوانید در محل خودتان یک گروه درست کنید پیدا کردن دوستانی که شرایط مشابهی دارند سخت نیست و آقایان معمولا راحت تر با رفتن به پارک ها این گروه را بوجود میاورند . اگر تلاش شما نتیجه داد و گروهی تشکیل دادید برنامه های خوبی را میتوانید با هم داشته باشید.

فکر نکنید اگر بیماریهای این دوران را دارید باید خانه نشین شوید و در پیله تنهایی خودتان رنج بکشید همیشه چیزهای خوبی برای سرگرم شدن وجود دارد. مطالعه یک کتاب خوب، دیدن یک فیلم ، بافتن یک شال گردن ساده ، پختن غذاهای جدید. رفتن به خرید. شاید بتوانید عضو یک باشگاه شوید شاید بتوانید بعنوان داوطلب در کارهای بهداشتی به پایگاه سلامتی یا خانه سلامت که نزدیک خانه تان هست به مردم کمک کنید. خانه های سلامت گاهی بشدت نیاز به همکاری داوطلبان هستند ابتدا شما در کلاس های آموزشی شرکت میکنید با افراد خیر خواهی مانند خودتان آشنا میشوید و بعد مسئولیت های ساده ای به شما واگذار میشود. فکر نکنید دیگر نمی توانید و از شما گذشته است انسان در هر سنی تا زمانی که زنده است میتواند یار و یاور دیگران باشد

اگر وزن‌تان زیاد است و زانو درد مانع این اقدامات است با ما تماس بگیرید ما نیز به شما می‌آموزیم که چگونه بدون اینکه سختی بکشید کم وزن خود را کم کنید. هیچ مشکلی نیست که قابل حل شدن نباشد فقط اراده می‌خواهد و تلاش اولیه برای آغاز گاهی مشکلات دوران سالمندی زیاد است نگذارید این مشکلات شما را از پا بیندازد آنها را طبقه بندی کنید کدام را باید اول حل کرد از دوستان و دیگرانی که دوستانان دارند کمک فکری بگیرید. برای بیماری‌های حتماً به توصیه های پزشکی که به شما کرده اند توجه کنید &#183#; سالی یکبار برای چک آپ کامل و آزمایش خون بروید تا از میزان قند و چربی و کلسترول خود مطلع شوید &#183#; از میزان فشار خون خود آگاه باشید پزشک خانواده و درمانگاه‌های دولتی میتوانند این کار را برای شما انجام دهند. اگر مایلید یک دستگاه خودکار تعیین فشار خون که کار با آن ساده است تهیه کنید نوعی را بخرید که روی بازو نصب میشود این نوع از مدلی که روی مچ نصب میشود دقیق تر است

&#183#; ساده غذا بخورید میوه و سبزی زیاد تر مصرف کنید نان سبوس دار مصرف کنید غذا را خوب بجوید تا کاملاً لقمه در دهانتان با بزاق مخلوط و کاملاً حل شود این کار به دستگاه گوارش کمک میکند که غذا بهتر حضم و جذب شود.

&#183#; گوشت سفید، ماهی، گاهی سویا بجای گوشت قرمز برایتان بهتر است. سبزیجات پخته و خام سهل حزم میشوند شبها غذای سبک بخورید. حتماً صبح‌ها نرمش‌هایی که یا میدانید یا میتوانید از کتابها و یا برنامه های تلویزیون بیاموزید انجام دهید &#183#; بعضی دارو ها برای پیشگیری از ابتلا به بیماریها برای شما لازم است مثلاً آسپرین با دوز کم (آسپرین مخصوص کودک) هر شب یک عدد میل کنید با مشورت با پزشکتان مکمل‌هایی مثل کلسیم یا مولتی ویتامین مصرف کنید

&#183#; فراموش نکنید شما روزانه به 6 تا 8 لیوان آب هم نیاز دارید دو لیوان صبح بعد از بلند شدن از رختخواب قبل از انجام نرمش‌ها صرف کنید. صبحانه را حتماً بخورید چون وعده اصلی برای شادابی و فعالیت روزانه تان است. میان وعده میوه بخورید و باز تا شب چند لیوان آب. یک ساعت قبل از غذا و چند ساعت بعد از غذا بهترین زمان است. اگر شبها برای ادرار بیدار میشوید شب کمتر نوشیدنی و آب مصرف کنید

&#183#; مراقب دندانهای خود باشید و گاهی‌گاهی به دندان پزشک مراجعه کنید. دندان‌هضم مانند سایر اعضای بدن مهم هستند بعد از هر وعده غذا حتماً با نخ مخصوص دندان بین دندانها را نخ بکشید و شبها حتماً مسواک و نخ دندان را باهم استفاده کنید

&#183#; سالیانه یک بار برای معاینه چشم‌هایتان به چشم پزشک مراجعه کنید مراقبت از چشم‌ها در این دوران بسیار مهم است.

&#183#; اگر پیاده روی میکنید در محل‌هایی که هوا آلوده نیست راه بروید اگر در اطراف شما پارک مناسبی نیست با ورزش بیشتر در خانه را جایگزین کنید

&#183#; اگر فشار خون دارید هر روز دارو‌هایتان را طبق دستور پزشک مصرف کنید اگر میزان داروها را فراموش میکنید یک جعبه کوچک برای ایام هفته از دارو خانه بخرید و دارو های هر روز را جدا جدا در روزهای هفته که روی جعبه نوشته شده بگذارید تا هیچ وعده دارو فراموشتان نشود.

&#183#; اگر مبتلا به دیابت هستید حتماً به متخصص تغذیه مراجعه کنید و زیر نظر او باشید.

نویسنده: دکتر ربابه شیخ‌الاسلام