

نکاتی که سالمندان در مسافرت باید رعایت کنند

سالمندان پیش از سفر باید از سلامت خود اطمینان داشته باشند و با پزشکشان مشورت کنند بنابراین مسافرت سالمندان به وضعیت سلامت و درمان آنان بستگی دارد.



سالمندان پیش از سفر باید از سلامت خود اطمینان داشته باشند و با پزشکشان مشورت کنند بنابراین مسافرت سالمندان به وضعیت سلامت و درمان آنان بستگی دارد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ایسنا، مهم است که سالمندان هم پیش از سفر و هم در زمان سفر برای مراقبت های بهداشتی و پزشکی یک برنامه ریزی دقیق داشته باشند. رعایت برخی نکات سفر را برای افراد سالمند و خانواده هایشان لذت بخش تر می کند.

افراد سالمند اگر از داروهایی استفاده می کنند باید نحوه مصرف آن ها را در زمان سفر از پزشکشان سوال کنند همچنین باید پیش از سفر یک لیست از تمام داروهایی که باید مصرف کنند را تهیه کرده و برای این کار از پزشک یا کارمند بهداشتی کمک بگیرید. در این لیست باید هر دو نام تجاری و نام اصلی، مقدار دارو و زمان مصرفش نوشته شود همچنین سالمندان باید از پزشک یا کارمند بهداشتی و یا فردی از خانواده بخواهند که از وضعیت پزشکی فعلی شان و اینکه چگونه تحت درمان هستند، یادداشتی تهیه کند و در اختیارشان قراردهد علاوه بر آن لازم است افراد سالمند دفترچه بیمه خود را در سفر به همراه داشته باشند.

باید توجه کرد که بسیاری از افراد مسن مشکلاتی در پا و اندام تحتانی مانند تغییرناخن، زخم و گردش خون ضعیف در پاها و... دارند بنابراین باید کفش مناسب بپوشند. همچنین آفتاب سوختگی در زمان سالمندی می تواند بدتر از افراد دیگر باشد بنابراین سالمندان باید از کرم ضدآفتاب مناسب استفاده کنند.

در عین حال سالمندان باید هنگام سفر لباس متناسب فصل را همراه ببرند، از قرار گرفتن در معرض تشعشعات، دود سیگار، افراد دارای بیماری های تنفسی و عفونی، محیط های آلوده و غیربهداشتی خودداری و در صورت امکان واکسن های مورد نیاز را دریافت کنند.

بنا بر اعلام دفتر آموزش و ارتقای سلامت معاونت درمان وزارت بهداشت، برای سالمندان استفاده از کلاه های نقاب دار با لبه پهن توصیه می شود. از طرفی اگر سالمندان قصد انجام سفرهای زیارتی در فصول گرم را دارند، بهتر است در مواقعی که هوا خنک تر است، این کار را انجام دهند.