

مداخلات آموزشی برای اصلاح شیوه زندگی سالمند احتمال ابتلا به دیابت:

در ابتدای امر سالمند باید بداند که کنترل دقیق قند خون برای پیشگیری از عوارض دیابت (مشکلات چشمی، ناراحتی های کلیه، ناراحتی های قلبی، بی حسی و گزگز کردن دست ها و پاها و نیز دیر بهبود یافتن زخم ها) اهمیت زیادی دارد و تظاهرات زودرس و دیررس بیماری را به تاخیر می اندازد و در صورت ایجاد عوارض ناتوانی های ناشی از آنها مثل کوری، قطع عضو، نارسایی شدید کلیه، سکته قلبی و مرگ پیشگیری می کند.

در هر بار ملاقات با سالمند نکته های زیر را آموزش دهید:

۱- کنترل وزن در صورت داشتن اضافه وزن

۲- تغذیه مناسب:

- افزایش تعداد وعده های غذا و کاهش غذا در هر وعده
- متناسب بودن غذای مصرفی با فعالیت های بدنی سالمند
- حذف نکردن یکی از وعده های اصلی غذا به خصوص در سالمندان لاغر و سالمندان تحت درمان دارویی
- استفاده زیاد از سبزی ها در وعده های غذایی
- محدود کردن مصرف میوه های شیرین مانند انگور، خربزه، خرما، توت و همچنین خشکبار مانند توت خشک، کشمش، قیسی و....
- مصرف بیشتر از حبوبات در برنامه غذایی روزانه
- استفاده از نان های سبوس دار
- حذف کردن قند، شکر و شیرینی مانند آب نبات ، شکلات، گز، سوهان و ... از برنامه غذایی
- استفاده مناسب از مواد نشاسته ای مانند نان ، برنج، سیبزمینی، گندم، جو و ماکارونی به میزانی که موجب افزایش وزن نشود

- کاهش مصرف چربی ها (خودداری از سرخ کردن غذا و تهیه آن به صورت آب پز و کبابی)، استفاده از گوشتهای کم چربی (قبل از پخت، چربی گوشت و پوست مرغ را جدا کند)، استفاده از شیر و ماست کم چربی، محدود کردن مصرف تخم مرغ، مصرف کمتر گوشتهای احشایی مانند جگر ، مغز ، قلوه و کله پاچه و استفاده از روغن مایع و زیتون

۳- ورزش و فعالیتهای بدنی

- افزایش فعالیتهای بدنی در کنترل بیماری قند اهمیت بسیار دارد. ورزش و فعالیت های بدنی باید متناسب با شرایط و وضعیت سلامت شخص باشد و به طور منظم و مستمر انجام گیرد. زمان ورزش بهتر است عصر (بعد از ظهر) باشد . سالمندان می توانند ورزشهای سبک مثل نرمش و پیاده روی انجام دهند.

مداخلات آموزشی برای کنترل افت فشار خون وضعیتی:

- بلند شدن آرام و چند مرحله ای از صندلی یا تختخواب
- آشامیدن دو لیوان آب یا مایعات جایگزین صبح ناشتا قبل از بلند شدن از تخت
- استفاده از جوراب های ساق بلند واریس

تدوین: زکویه نوری کارشناس توانبخشی بهزیستی استان کرمان- سال ۹۹

منبع: راهنمای آموزشی مراقبت های ادغام یافته و جامع سالمندی ویژه پزشک، وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی