

- **مداخلات آموزشی برای اصلاح شیوه زندگی به منظور تقویت حافظه و کنترل دمانس**
- به سالمند توصیه کنید که از سوال کردن و گفتن این که چیزی را فراموش کرده است خجالت نکشد و سپس راه های تقویت حافظه را به او آموزش دهید
- **راه های تقویت حافظه**
- گوش دادن به اخبار رادیو و تلویزیون هر روز و بازگو کردن آن در جمع دوستان
- سعی در مورد یاد گیری یک چیز جدید هر روز
- مطالعه کردن کتاب یا روزنامه
- تعریف کردن خاطرات گذشته در جمع دوستان و یا خانواده
- نگاه کردن به آلبوم عکسهای قدیمی و یادآوری نام افراد و خاطرات گذشته
- نوشتن خاطرات
- مشاعره کردن با دوستان
- انجام بازی های فکری مثل شطرنج
- حل کردن جدول
- مقابله با فراموشکاری
- گذاشتن چیز هایی را که همیشه از آن استفاده می کند مثل عینک یا کلید در یک جای مشخص
- یادداشت کردن مطالبی را که ممکن است فراموش کند و شماره تلفن های اقوام و دوستان
- همراه داشتن دفتر یادداشت و یا تقویم در همه جا
- قرار دادن یک دفترچه یادداشت در کنار تلفن برای یادداشت کردن پیام های تلفنی
- در معرض دید قرار دادن دارو های مصرفی (دور از دسترس نوه ها) و برای اینکه زمان مصرف دارو را فراموش نکنند می تواند به تعداد وعده هایی که باید دارو بخورد شیشه های کوچکی تهیه کند و داروهای هر وعده را در این شیشه ها بریزد
- از درمان صحیح افسردگی اطمینان حاصل کنید.

مداخلات آموزشی برای اصلاح تمرینات تقویت کننده لگن و مثانه در سالمند احتمالاً مبتلا به بی اختیاری ادراری:

- انواع بی اختیاری ادرار
- بی اختیاری ادرار یکی از سه حالت زیر را دارد:
- **حالت اول بی اختیاری ادرار:** در این حالت هنگام عطسه، سرفه، خنده و برخاستن از زمین، بی اختیار چند قطره ادرار خارج می شود. این حالت در زن ها خیلی بیشتر است
- توصیه هایی برای حالت اول بی اختیاری ادرار:
- هر ۲ ساعت برای ادرار کردن به توالت برود .
- در طول روز ۶ تا ۸ لیوان مایعات بنوشد .
- بعد از ساعت ۸ شب از نوشیدن مایعات خودداری کند .
- لباسهای آزاد و راحت بپوشد .
- عضلات کف لگن را تقویت کند .
- مثانه را تقویت کند.

حالت دوم بی اختیاری ادرار : در این حالت احساس ناگهانی و شدید برای ادرار کردن ایجاد می شود. اما قبل از رسیدن به دستشویی ادرار می ریزد.

توصیه های علاوه بر موارد فوق برای حالت دوم بی اختیاری ادرار:

- برای داشتن آرامش تمرین کنید .
- از ورزشهای سخت اجتناب کنید.
- قهوه، نوشابه های گازدار، غذاهای پرادویه میل نکنید.

تمرینات تقویت مثانه

سعی کنید کم مدت زمان بیشتری ادرارتان را نگه دارید .

برای شروع هر ۲ ساعت یک بار ادرار کنید .

به تدریج سعی کنید این مدت زمان ۲ ساعت را بیشتر کنید. اینکه چقدر این فاصله زمانی را بیشتر می کنید به خودتان بستگی دارد ولی باید در حدی باشد که ادرار نریزد.

کم کم این فاصله را به ۳ تا ۴ ساعت برسانید.

این تمرین را لازم نیست که شبها انجام دهید. با انجام این تمرین توانایی مثانه برای نگه داشتن ادرار بیشتر می شود .

راه های تقویت عضلات کف لگن

تمرین اول : هر بار که برای ادرار کردن به توالی می روید، چندین بار به طور ارادی، دفع ادرار را شروع و قطع کنید.

تمرین دوم : ناحیه مقعد را سفت کنید؛ مانند حالتی که می خواهید مانع دفع مدفوع شوید و این حالت را برای مدت ۵ ثانیه حفظ نموده و بعد رها کنید. در طول انقباض نفس خود را حبس نکنید. این کار را چندین بار در طول روز انجام دهید. تکرار تمرین باید در حدی باشد که خسته نشوید. این تمرین را در حالت ایستاده ، نشسته و یا خوابیده می توانید انجام دهید.

حالت سوم بی اختیاری ادرار : در این حالت شبها معمولا برای ادرار کردن از خواب بیدار می شود و یا جریان ادرار در حین ادرار کردن قطع و دوباره وصل می شود. این حالت بیشتر در مردها دیده می شود

توصیه هایی برای حالت سوم بی اختیاری ادرار:

در طول روز ۶ تا ۸ لیوان مایعات بنوشید.

بعد از ساعت ۸ شب از نوشیدن مایعات خودداری کنید.

در زمان ادرار کردن عضلات شکم را سفت کنید. سپس به آرامی با دست زیر شکم را به سمت پایین فشار دهید. این فشار به مثانه منتقل شده و به تخلیه ادرار کمک می کند .

اجتناب از ورزشهای سخت و مصرف نکردن غذاهای پر ادویه در همه انواع بی اختیاری ادراری

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، سکت 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 فعالیتهای 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 گوشت های 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 گوشت های 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 تخت خواب
- آشامیدن دو لیوان آب یا مایعات جایگزین صبح ناشتا قبل از بلند شدن از تخت
- استفاده از جوراب های ساق بلند واریس

منبع: راهنمای آموزشی مراقبت های ادغام یافته و جامع سالمندی ویژه پزشک، وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، معاونت سلامت - دفتر سلامت خانواده و جمعیت، اداره سلامت سالمندان اداره سلامت سالمندان