



معرفی خدمات سلامت سالمندان

بند 7 سیاستهای جمعیتی ابلاغی مقام معظم رهبری

فرهنگ سازی برای احترام و تکریم سالمندان و ایجاد شرایط لازم برای تأمین سلامت و نگهداری آنان در خانواده و پیش بینی ساز و کار لازم برای بهره مندی از تجارب و توانمندیهای سالمندان در عرصه های مناسب

مقدمه:

با عنایت به برآورد سازمان جهانی بهداشت، در کشورهای در حال توسعه جمعیت سالمندان سریع ترین رشد را نسبت به تمام گروههای جمعیتی دارد، با توجه به نرخ رشد جمعیت سالمندان کشور ایران (۴,۳ درصد سالانه) پیش بینی می شود که جمعیت ۶۰ سال و بالاتر به حدود ۲۸ میلیون نفر تا سال ۱۴۳۰ افزایش یابد که نزدیک به حدود ۳۰ درصد از کل جمعیت خواهد بود.

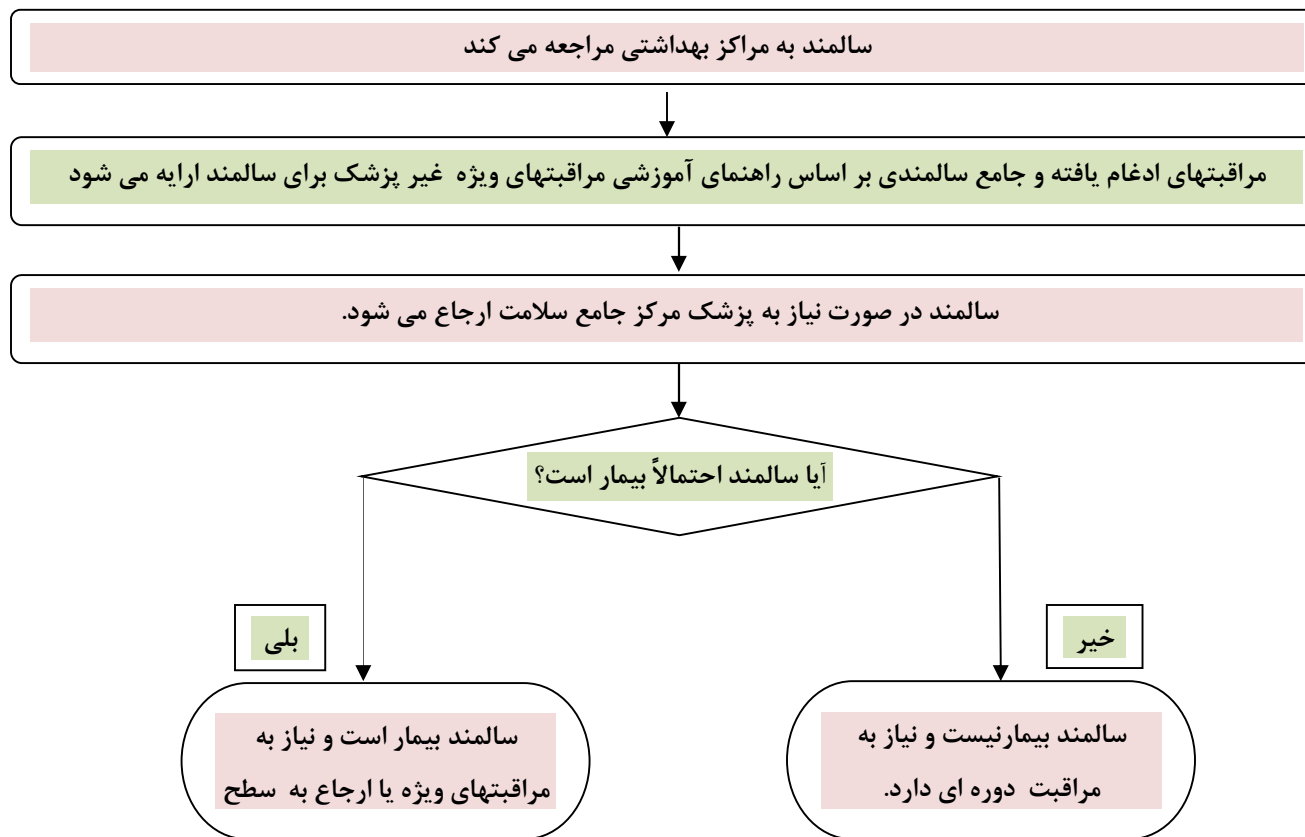
مشکلات سالمندان: سالمندی معمولاً همراه با مشکلات مختلفی است که جنبه های جسمی، روانی و اجتماعی را در بر گرفته و با تحمیل هزینه های قابل توجهی همراه است. با سالمند شدن جمعیت، برنامه ریزی و سیاست گذاری در جهت تغییر نقش سالمندان از افرادی وابسته به جمعیتی فعال از هر نظر، اجتناب ناپذیر است.

حفظ تندرستی و سلامت سالمندان، امری امکان پذیر بوده و نباید بیماری و ناتوانی را جزء جدایی ناپذیر سالمندی دانست. در این راستا مراقبت دوره ای سالمندان در کنار آموزش شیوه زندگی سالم می تواند با کاهش بار بیماری و افزایش امید به زندگی توأم با سلامت، به سالمندی سالم و فعال منجر شود.



معرفی خدمات سلامت سالمندان

چرخه فرایند کلی مراقبت از سالمند در مراکز بهداشتی





معرفی خدمات سلامت سالمندان

❖ مراقبت های ادغام یافته سالمندی:

در کلیه واحدهای بهداشتی، برنامه مراقبت های ادغام یافته در دوره سالمندی که به شناسایی زودرس بیماریها، درمان مناسب و ارجاع به موقع می پردازد به صورت رایگان انجام می شود.

این مراقبت ها در دو سطح غیرپزشک و پزشک (در صورت لزوم) در خانه های بهداشت، پایگاه سلامت و مراکز جامع سلامت ارائه می گردد:

۱. پیشگیری از سکته های قلبی و مغزی از طریق خطر سنجی (سال ۸۰-۶۰): خطر سنجی یک راهکار مناسب در تخمین میزان «احتمال بروز سکته های قلبی - مغزی طی ۱۰ سال آینده» کمک می کند تا با شناخت عوامل خطر ابتلا به بیماری قلبی، آنها را کاهش داده شود.



➤ سالمند گرامی: برای کنترل دیابت و فشار خون به مراکز بهداشتی مراجعه کنید. زیرا عدم تشخیص و درمان به موقع می تواند

عوارض چشمی شدیدی را بوجود بیاورد.



معرفی خدمات سلامت سالمندان

۲. **غربالگری تغذیه در سالمندان (۶۰ سال و بالاتر) :** سالمندان مبتلا به سوء تغذیه، چاق و مبتلا به بیماریهای فشارخون، دیابت ، چربی خون بعد از تشخیص به کارشناس تغذیه و پزشک ارجاع می شوند .



- **تغذیه صحیح به معنی مصرف مواد غذایی گران قیمت نیست.**
- **با استفاده از جایگزین های مواد غذایی می توان تغذیه ای صحیح و متناسب با اقتصاد خانواده داشت.**
- **برای تقویت سیستم ایمنی بدن به اندازه کافی از منابع پروتئینی و ریز مغذی ها استفاده کنید.**
- **بهترین منبع پروتئینی ارزانتر ، حبوبات است که همراه با غلات ارزش غذایی معادل گوشت خواهد داشت.**



معرفی خدمات سلامت سالمندان

۳. غربالگری افسردگی سالمندان (۶۰ سال و بالاتر): تکمیل پرسشنامه مقیاس افسردگی - غربال مثبت ارجاع به پزشک یا روانشناس



سالمند گرامی:

- فعال بودن در اجتماع بهترین راه حفظ سلامت روانی است. برقراری دوستی با سایر سالمندان و وقت گذرانی با آنها گام موثری برای ارضای روانی است.
- از نشستن و یک جا ماندن خودداری کنید. حرکت کنید. حرکت شادی آور است و افسردگی را از شما دور می کند.



معرفی خدمات سلامت سالمندان

۴. مراقبت از نظر خطر سقوط و عدم تعادل در سالمندان (۶۰ سال و بالاتر) :

بررسی فعالیتهای روزمره زندگی و آموزش های لازم به منظور پیشگیری از سقوط و حفظ تعادل ورزش و به خصوص ورزش هایی که به منظور افزایش حس تعادل به طور منظم و مرتب با مشاوره پزشک انجام می شود، تا حد زیادی در کاهش زمین خوردگی های دوران سالمندی مؤثر است.



سالمندگرامی :

➤ در زمان رفت و آمد در منزل مخصوصاً استفاده از پله ها مطمئن شوید که نور کافی وجود دارد، مخصوصاً هنگام پایین آمدن از پله ها مواظب باشید.



معرفی خدمات سلامت سالمندان

۵. ارزیابی و تشخیص و درمان اختلالات فشار خون (افزایش فشار خون و افت فشار خون وضعیتی)



سالمندگرامی:

- از یک رژیم غذایی سالم که شامل کاهش مصرف نمک و افزایش مصرف میوه ها، سبزیجات و لبنیات کم چرب می شود پیروی کنید.
- وزن اضافی را کاهش دهید و وزن متعادل را کنترل کنید.
- به طور منظم فعالیت بدنی داشته باشید.
- سیگار کشیدن را ترک کنید.



معرفی خدمات سلامت سالمندان

۶. غربالگری و تشخیص زودهنگام سرطان روده بزرگ (۶۰-۷۰ سال): آزمایش خون مخفی در مدفوع- موارد مشکوک ارجاع به پزشک



سالمندگرمی:

برای کاهش احتمال ابتلا به سرطان روزانه حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی متوسط برای همه افراد توصیه می شود. همچنین یک ساعت پیاده روی سبک در روز نیز می تواند در پیشگیری از سرطانها موثر باشد.



معرفی خدمات سلامت سالمندان

۷. تشخیص زودهنگام سرطان سینه (۶۰-۷۰ سال): بررسی سابقه فردی خانوادگی و نمونه برداری بیمار و ارجاع موارد مشکوک به

پزشک متخصص



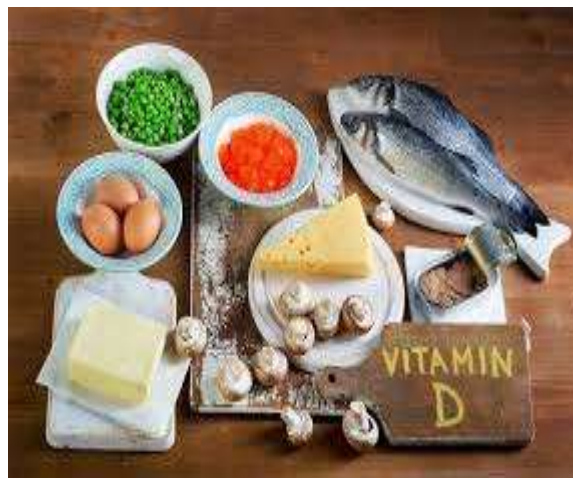
سالمندگراسی:

- اگر سابقه خانوادگی سرطان پستان یا تخمدان وجود دارد، درباره‌ی گزینه‌های غربالگری خاص با پزشک مشاوره کنید.
- علائم سرطان پستان را بشناسید و اگر توده‌ای مشکوک یا تغییرات پوستی را در پستان‌های خود دیدید به پایگاه سلامت مراجعه کنید.
- ماهانه (روز مشخص هر ماه) خودآزمایی پستان را انجام دهید.



معرفی خدمات سلامت سالمندان

۸. توزیع ویتامین د ۵۰۰۰۰ واحد (مصرف یک عدد قرص به صورت ماهانه)



سالمند گرامی

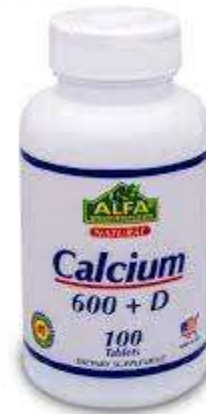
ماهانه یک عدد کپسول ویتامین د جهت پیشگیری از پوکی استخوان، دیابت نوع ۲، بیماری های خود ایمنی مثل بیماری ام اس

و انواع سرطان مصرف کنید.



معرفی خدمات سلامت سالمندان

۹. توزیع کلسیم د به سالمندان (مصرف روزانه یک عدد کپسول کلسیم د)



سالمندگرامی:

همه روزه مواد غذایی حاوی کلسیم به خصوص لبنیات پاستوریزه کم چرب مصرف کنید.



معرفی خدمات سلامت سالمندان

برنامه شیوه زندگی سالم در سالمندی: با رعایت شیوه زندگی سالم می توان سالم پیر شد یا در صورت وجود بیماری عوارض آن را کنترل کرد

و جلوی ناتوانی را گرفت.

در برنامه شیوه سالم زندگی در دوره سالمندی آموزش ها به دو شکل آموزش گروهی و چهره به چهره در خانه های بهداشت، پایگاه سلامت و مراکز جامع سلامت در خصوص تغذیه، فعالیت بدنی، مراقبت از کمر و زانو، مراقبت از پاها، پوکی استخوان، پیشگیری از حوادث، بهداشت دهان و دندان، یبوست، بی اختیاری ادرار، یائسگی، استرس، حافظه، خواب، روابط زناشویی، رانندگی، استعمال دخانیات، ترک سیگار و سایر موارد بر حسب نیاز سالمند بر اساس مراقبت های انجام شده، به سالمندان داده می شود.



شش رکن اصلی شیوه زندگی سالم از لحاظ سلامت مغز:

- تحرک بدنی منظم
- رژیم غذایی سالم
- تحریک ذهنی
- خواب با کیفیت
- مدیریت استرس
- داشتن زندگی اجتماعی فعال

سالمند گرامی، در کلیه مراکز جامع سلامت کلاسهای آموزشی رایگان شیوه زندگی سالم برای شما برگزار میشود.