

سبک زندگی سالم در سالمندان :

پیشگیری از بیماری‌ها، تشخیص به موقع و مقابله صحیح و موثر با آنها در تمام سنین از جمله دوران میانسالی و سالمندی ضروری است.

با بالا رفتن سن، مسلماً هر فردی در برابر عارضه‌ها و بیماری‌های مختلف آسیب پذیرتر می‌شود و بنابراین افراد سالمند و به‌ویژه کسانی که از آنان مراقبت می‌کنند باید به این گروه سنی کمک کنند تا سبک زندگی سالمی را دنبال کنند و نسبت به مشکلات پیش آمده برای سلامتی‌شان آگاه باشند.

چند توصیه مفید :

-تشویق به انجام معاینات دوره‌ای: افراد مسن بیشتر در معرض خطر ابتلا به بیماری‌های متعددی از جمله سرطان روده، پستان، پروستات و پوکی استخوان قرار دارند که به محض تشخیص لازم است به سرعت درمان شوند.

-تشویق به تحرک داشتن: زندگی بی تحرک برای هیچ گروه سنی مناسب نیست اما این خطر برای افرادی که در سنین بالا هستند، آزاردهنده‌تر است. همچنین برخی از افراد مسن تمایلی به تحرک داشتن از خود نشان نمی‌دهند. از جمله فعالیت‌های سبک برای این گروه سنی، شنا کردن است که به کاهش خطر ابتلا به پوکی استخوان، حفظ سلامت قلب و تقویت ماهیچه‌ها بدون فشار آمدن بر مفاصل کمک می‌کند.

-داشتن رژیم غذایی سالم: روی آوردن به عادات غذایی نامناسب کار آسانی است و بسیاری افراد در دوره‌ای از عمر خود، آن را تجربه می‌کنند. در افراد مسن عدم مصرف مواد خوراکی سالم اغلب نتیجه وقت نگذاشتن برای تهیه یک وعده غذایی سالم است که قطعاً سلامت آنها را به طور جدی به خطر می‌اندازد. فرزندان می‌توانند با کنترل رژیم غذایی و تهیه غذاهای سالم و ارگانیک برای والدین سالمند خود به بهبود کیفیت زندگی آنان کمک کنند.

-تقویت توان ذهنی: مغز نیز همچون دیگر اعضا و بخش‌های بدن به ورزش کردن نیاز دارد. انجام فعالیت‌هایی که قدرت حافظه را تقویت می‌کنند، موجب حفظ سلامت مغز می‌شود. درست کردن پازل و بازی شطرنج از کارهای مفید برای تقویت قدرت ذهن و حافظه در سالمندان است.