



انگیزه مردم پزشکی و خدمات بهداشتی دولتی
معاونت بهداشت



شیوه زندگی سالم سالمندان

خواب و رانندگی سالمندان

گروه سلامت جمعیت خانواده و مدارس

گروه آموزش و ارتقای سلامت

تیرماه ۱۳۹۹

رانندگی سالمندان :

اگر شما وسیله نقلیه شخصی دارید ، باید بدانید که تغییراتی که بر اثر افزایش سن به وجود می آیند، مثل کند شدن عکس العمل ها و کاهش قدرت بینایی، مهارت رانندگی را کم می کنند .

توصیه ها :

- تا جایی که امکان دارد کمتر از وسیله نقلیه شخصی استفاده کنید.
- اگر رانندگی می کنید، حتماً برای معاینه چشم و تجدید گواهینامه رانندگی اقدام کنید .
- چنانچه به شما توصیه شده است که با عینک رانندگی کنید، حتماً این کار را انجام دهید .



- بهتر است شب ها رانندگی نکنید . نور تند در شب، مانع دید کافی می شود . تلاش کنید که با برنامه ریزی مناسب، کارهای ضروری را در طول روز انجام دهید تا نیازی به رانندگی در شب نداشته باشید .

در ساعت های شلوغ و پر ازدحام رانندگی نکنید . می توانید زمان رفت و آمد خود را در ساعت های خلوت روز تنظیم کنید .

- در مسافت های طولانی رانندگی نکنید .

منبع:

راهنمای خودمراقبتی برای سفیران سلامت خانواده- دفتر سلامت جمعیت ، خانواده و مدارس

تالیف: سال ۱۳۹۹

تهیه کنندگان:

فاطمه بوژآبادی - زهره نوروزیان پور

شماره تماس : ۰۵۱ - ۴۳۳۴۷۵۲۰

مقدمه:

با افزایش سن و به عبارتی در دوران سالمندی، تغییراتی در بدن به وجود می آید که این تغییرات، فرد سالمند را مستعد انواع آسیب ها و کاهش کیفیت زندگی می کند.

اصلاح الگوی زندگی و توجه به کیفیت آن تا حد بسیار زیادی می تواند باعث افزایش کارایی و استقلال سالمندان شود و آن ها را در کنترل عوارض مرتبط با سالمندی و درمان های آن کمک نماید.

با آموزش شیوه زندگی سالم در دوران سالمندی بهبود وضعیت زندگی و ارتقای سلامت سالمندان امکان پذیر خواهد بود.

خواب سالمندان:

با ورود به دوره سالمندی، تغییراتی در وضعیت خواب ایجاد می شود، به ویژه نیاز به خواب شبانه کاهش می یابد. پس نباید انتظار داشته باشید که مانند دوران جوانی بخوابید و باید سعی کنید از وقت اضافی تان بهتر استفاده کنید.



توصیه ها:

- هر روز به طور منظم، ورزش کنید. پیاده روی بسیار مفید است و به بهتر شدن خواب کمک می کند. بهتر است تمرین های ورزشی را حداقل دو ساعت قبل از خواب خاتمه دهید.

- هنگامی که واقعاً احساس می کنید خواب تان می آید، به بستر بروید.

- قبل از خواب، یک دوش آب گرم بگیرید.

- عادت کنید شب ها در یک ساعت معین به رختخواب بروید و صبح در یک ساعت معین بیدار شوید.

- اگر احساس می کنید خوب نمی خوابید، به پزشک مراجعه کنید.

- هرگز بدون تجویز پزشک، از داروهای خواب آور استفاده نکنید. چون مصرف خودسرانه آن ها می تواند مشکل خواب تان را بدتر کند.

- از چرت های روزانه اجتناب کنید؛ یا آن ها را به حداقل برسانید.

- اگر پس از رفتن به بستر، خواب تان نبرد، از رختخواب خارج شده و خود را با کاری سرگرم کنید و تا وقتی خواب تان نمی آید به بستر نروید. همچنین از تماشای تلویزیون یا مطالعه در بستر پرهیز کنید.

- بعد از ساعت ۶ بعد از ظهر مایعات کمتری بنوشید. به خصوص از نوشیدن مایعاتی مثل چای و نوشابه گازدار خودداری کنید.

- پس از شام، چای و یا قهوه ننوشید.

پس از گذشتن غذا از معده بخوابید (حدود ۲ ساعت پس از صرف غذا)، چراکه خواب در هنگام پر بودن معده از غذا باعث اختلال هضم و ایجاد نفخ و دیدن خواب های ترسناک می شود.

بهترین زمان خواب از ابتدای شب تا زمان اذان صبح است.

استفاده از کاهو همراه با مقداری از ادویه های خوش بو و گرم (مانند آویشن) که از سردی کاهو بکاهند، برای برطرف کردن بی خوابی در سالمندان موثر است.

