

"مشایخ و پیران خودرا احترام نمایید زیرا بزرگداشت ایشان تعظیم خداوند است" پیامبر اکرم(ص)



دانشگاه علوم پزشکی تهران  
دانشکده پرستاری و مامایی



## توصیه هایی برای سلامت سالمندان

مراقبت از سالمند باید با سالمند نه برای سالمند صورت پذیرد.



سالمند را آنطور که هست بدون انتقاد، بدون داوری و یا قضاوت ارزشی بپذیریم.

با سالمندان متناسب با سن آنها گفتگو کنیم نه آنگونه که با کودک سخن می گوئیم و به گفته هایشان توجه نماییم.

✓ سالمندان را به زندگی اجتماعی تشویق و از تنهایی و گوشه گیری آنها جلوگیری نماییم. برای تنوع و تغییر در محیط زندگی از تصاویر و رنگ های شاد و روشن استفاده کنیم.

✓ سالمندان را تشویق نماییم تا با دوستان و خویشاوندان و همسایگان ارتباط برقرار کنند.



✓ آنها را تشویق کنیم تا در صورت نیاز از عینک، سمعک و دندان مصنوعی استفاده نمایند.



✓ انجام تمرینات بدنی منظم برای سالمند مفید است زیرا به کاهش اضطراب و افسردگی کمک می کند.



✓ به سالمند یادآور شویم با مراقبت صحیح از دندان ها از مشکلات شایع دهان و دندان جلوگیری کرده و زخم های دهانی را جلدی گرفته و به دندانپزشک مراجعه نماید.