



# واحد کار سوم

## تغذیه‌ی سالمندان





- هدف‌های رفتاری: انتظار می‌رود، هنر جو پس از گذراندن این واحد کار بتواند به هدف‌های زیر دست یابد:
- ۱- اهمیت تغذیه در دوره‌ی سالمندی را شرح دهد.
  - ۲- دست کم سه بیماری مرتبط با تغذیه را در سالمندان نام ببرد.
  - ۳- هرم غذایی سالمند را رسم کند.
  - ۴- به سالمندی که دچار مشکل دندانی است کمک کند تا تغذیه‌ی مناسب‌تری داشته باشد.
  - ۵- نکته‌های مهم تغذیه‌ی سالمند را بیان کند.
  - ۶- با توجه به مواد غذایی موجود در منطقه‌ی خود، برای یک روز سالمند، برنامه‌ی غذایی طرح‌ریزی کند.
  - ۷- شرایطی را که احتمال وجود سوءتغذیه‌ی سالمند در آن‌ها بیشتر است فهرست کند.

### پیش‌آزمون واحد کار سوم ؟ ؟ ؟ ؟ ؟ ؟ ؟ ؟ ؟ ؟ ؟

- جمله‌های درست را با علامت  و جمله‌های غلط را با علامت  مشخص کنید.
- ۱- سالمندان چون در سن رشد نیستند مهم نیست که چه نوع غذایی می‌خورند.
  - ۲- داشتن اضافه وزن در سالمندان اهمیتی ندارد.
  - ۳- برای سالمندی که دندان ندارد خوردن سوپ‌های نرم کافی است.
  - ۴- خوردن روزانه یک لیوان شیر برای تأمین کلسیم سالمند کافی است.
  - ۵- سالمندی که تنها زندگی می‌کند در خطر سوءتغذیه است.
  - ۶- چاقی در سالمندان موجب به وجود آمدن برخی بیماری‌ها می‌شود.
  - ۷- با تغذیه‌ی صحیح می‌توان از برخی سرطان‌ها جلوگیری کرد.



## مقدمه

همیشه به ما گفته‌اند این غذا مقوی است! بخور تا خوب رشد کنی. شاید همین باعث شده فکر کنیم، سالمندان که دیگر رشد نمی‌کنند، چه فرقی می‌کند که چه غذایی بخورند. این تصور کاملاً اشتباه است. مانند تمام گروه‌های سنی دیگر، سالمندان هم به یک سری مواد غذایی نیاز دارند که برای سلامت‌شان لازم است. بعضی از مواد هم در سالمندی باید کمتر مصرف شود. ما می‌خواهیم بدانیم تغذیه‌ی افراد سالمند چگونه باید باشد.

### ۱-۳- اهمیت تغذیه در سالمندی

خون بالا از مشکلات شایعی هستند که تغذیه‌ی صحیح یکی از راه‌های کنترل آن‌هاست.

به نظر شما تغذیه‌ی مناسب در سالمندی چه نتایج مفیدی

در صورت کنترل نکردن این مشکلات، میزان ابتلا به

دارد؟

بیماری‌هایی مانند سکته‌ی قلبی و مغزی و سرطان‌ها بیشتر می‌شود.

آیا تغذیه در ابتلای سالمندان به بیماری تأثیر دارد؟

نوع تغذیه در دوره‌ی سالمندی بسیار مهم است، زیرا:

۱- اضافه وزن، فشار خون بالا، چربی خون بالا و قند

## توجه!

با برنامه‌ی غذایی صحیح، می‌توان خطر ابتلا به این بیماری‌ها را کاهش داد.

### بیشتر بدانید



- مصرف کمتر چربی، میزان ابتلا به سرطان روده، پانکراس و پروستات را کم می‌کند.
- مصرف کمتر روغن‌های جامد و نمک، باعث کاهش فشار خون و کلسترول شده، خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی - عروقی را کمتر می‌کند.
- مصرف یک یا دو وعده در روز از میوه‌ها و سبزی‌های تازه، خطر بیماری قلبی را ۲۰ درصد کمتر می‌کند.
- کاهش کلسترول خون به میزان ۱۰ درصد، خطر ابتلا به بیماری قلبی را ۲۰ درصد کمتر می‌کند.
- کاهش فشار خون به اندازه‌ی ۶ میلی‌متر جیوه، خطر سکته‌ی مغزی را ۴۰ درصد و خطر سکته‌ی قلبی را ۱۵ درصد کاهش می‌دهد.



## مراقبت از سالمندان در خانه: تغذیه‌ی سالمندان

در بدن ایجاد می‌شود که احتمال سوءتغذیه را بیشتر می‌کند.

۲- با افزایش سن، توده‌ی عضلانی و سوخت و ساز بدن

کاهش می‌یابد، مصرف غذا کمتر می‌شود و هم‌چنین تغییرهایی

### بیشتر بدانید



با افزایش سن مشکلات زیر می‌تواند بروز کند:

- آنزیم‌های گوارشی و اسید معده کاهش یافته، ظرفیت هضم و جذب غذا، کمتر می‌شود.
- ابتلا به بیماری‌های مزمن، تغییر در احساس طعم، مزه و بو، کاهش ترشح بزاق، کاهش ظرفیت هضم، عدم تحرک، واکنش متقابل غذا و داروهای مصرفی، نگرانی‌های روحی و تنهایی، همگی می‌توانند اشتها را کم کنند.
- کاهش قدرت خرید، دشواری تهیه‌ی مواد غذایی از بازار و یا نداشتن مهارت کافی برای پختن غذا باعث می‌شود که غذایی کافی و کامل به بدن نرسد.
- مشکل دندانی باعث می‌شود که غذاهای نرم انتخاب و برخی از مواد غذایی مورد نیاز بدن، مانند سبزی‌ها و میوه‌های خام از غذای روزانه حذف شوند.

برای این منظور باید بدانید که بدن سالمندان به چه مواد غذایی نیاز دارد و از چه مواد غذایی و به چه مقدار باید بخورند تا سلامت‌شان حفظ شود.

پس سالمندان برای مقابله با این مشکلات به برنامه‌ی غذایی مناسب نیاز دارند. برنامه‌ی غذایی مناسب برای سالمندان چیست؟

## فعالیت عملی ۱



سالمندانی که در اطراف خود می‌شناسید کدام‌یک از مشکلات گفته شده را دارند؟ مشکلات آن‌ها را فهرست کنید. چگونه می‌توانید به آن‌ها کمک کنید؟ نتایج بررسی خود را به صورت گزارش در کلاس ارائه دهید.

## ۲-۳- نیازهای تغذیه‌ای سالمند

آیا می‌دانید سالمندان به چه مواد غذایی نیاز دارند؟ به‌طور کلی نیازهای غذایی شامل انرژی، پروتئین، چربی، ویتامین‌ها، مواد معدنی و آب است. درباره‌ی هر یک از نیازهای غذایی توضیح می‌دهیم.

۱- انرژی: با افزایش سن، نیاز به انرژی کمتر می‌شود. این کم شدن نیاز به انرژی، به خاطر کوچک‌تر شدن بافت عضلانی و کاهش فعالیت‌های فیزیکی است. بنابراین سالمندان باید به اندازه‌ای غذا بخورند که ضمن تأمین نیازهای اساسی بدن، وزن مناسب خود را نیز حفظ کنند.



بدن کاهش می‌یابد. این ویتامین با افزایش جذب کلسیم، از پوکی استخوان جلوگیری می‌کند.

**ویتامین C:** با افزایش سن، میزان ویتامین C خون کم می‌شود. این ویتامین در پیشگیری از تصلب شرایین (تنگی دیواره‌ی سرخرگ‌ها)، سرطان، آب مروارید، بیماری‌های ریوی و عملکرد ذهنی نقش دارد.

**ویتامین E:** اثر مهمی در پیشگیری از بیماری‌های مزمن سالمندی دارد. ویتامین E باعث بهبود پاسخ ایمنی و کاهش خطر بیماری‌های قلبی - عروقی در سالمندی می‌شود. اثر این ویتامین بر بسیاری از بیماری‌های مزمن سالمندی مانند تصلب شرایین، سرطان، آب مروارید و اختلال‌های سیستم عصبی مرکزی به‌خوبی شناخته شده است.

#### ۵- مواد معدنی:

● **کلسیم** - یکی از مهم‌ترین مواد معدنی است که با افزایش سن، نیاز به آن افزایش می‌یابد. کمبود این ماده باعث پوکی استخوان می‌شود.

● **آهن** - ماده‌ی معدنی مهم دیگری است که سالمندان در معرض کمبود آن قرار دارند. کمبود آهن منجر به کم‌خونی، احساس خستگی و ضعف می‌شود.

● **روی** - عنصر دیگری است که کمبود آن در سالمندان موجب بی‌اشتهایی، مشکلات بینایی و کندی ترمیم زخم‌ها و هم‌چنین باعث می‌شود که مزه و طعم غذاها را کمتر احساس کنند.

#### ۶- آب:

یکی از مواد مورد نیاز بدن است و با افزایش وزن نیاز بدن به مایعات نیز افزایش می‌یابد.

داشتن وزن مناسب کمک می‌کند تا فشار خون، قند خون و چربی خون در حد طبیعی بماند. همچنین هنگامی که وزن بدن مناسب باشد، خطر ایجاد سرطان روده، پروستات، کیسه‌ی صفرا، پستان و تخمدان کم می‌شود.

**۲- پروتئین:** مقدار پروتئین بدن در دوره‌ی سالمندی کم می‌شود. بنابراین سالمندان باید در این دوره پروتئین بیشتری مصرف کنند. توصیه می‌شود ۱۲ تا ۲۰ درصد از انرژی دریافتی روزانه از پروتئین‌ها (حدود ۴۵ تا ۵۰ گرم پروتئین در زنان و ۵۵ تا ۶۵ گرم پروتئین در مردان) تأمین شود.

**۳- چربی:** با افزایش سن، بر مقدار چربی بدن اضافه می‌شود.

بنابراین لازم است به سالمند توصیه کنید:

چربی کمتری مصرف کند. آن مقدار کمی هم که مصرف می‌کند از نوع چربی اشباع نشده یعنی روغن‌های مایع مانند روغن زیتون باشد.

تا حد امکان غذاهای سرخ شده در روغن را کمتر مصرف کند.

اگر مجبور شد غذا را سرخ کند، از حرارت کم استفاده کند تا روغن نسوزد و باقیمانده‌ی روغن را دور بریزد.

**۴- ویتامین‌ها:** با افزایش سن، میزان برخی ویتامین‌ها کم می‌شود که با رعایت تنوع در رژیم غذایی سالمند می‌توان آن را جبران کرد. ویتامین‌های گروه B، C، D، E از جمله‌ی این ویتامین‌ها هستند. مصرف این گروه از ویتامین‌ها در سالمندی اهمیت دارد زیرا:

**ویتامین‌های گروه B:** در کاهش خطر بیماری‌های قلبی - عروقی در دوره‌ی سالمندی مؤثرند.

**ویتامین D:** با افزایش سن، ساخته شدن ویتامین D در

### توجه!

در شرایط زیر نیاز به آب بیشتر می‌شود:

- هنگام ورزش و فعالیت بدنی
- آب و هوای گرم
- هنگام استفاده از داروهای ملین و مدر
- مواقع ابتلا به اسهال یا تب



### مراقبت از سالمندان در خانه: تغذیه‌ی سالمندان

یک لیوان ماست کم چرب + نصف قوطی کبریت پنیر +  
نصف لیوان کشک

#### ● گروه گوشت، حبوبات و مغزها:

سالمندان باید روزانه، دست کم دو سهم گوشت و حبوبات در رژیم غذایی خود مصرف کنند.

مثال:

سه قطعه گوشت خورشتی پخته شده + یک عدد تخم مرغ + نیم لیوان حبوبات پخته شده

یا

یک لیوان حبوبات پخته شده + یک ران کامل مرغ



یا

دو قطعه‌ی کوچک گوشت پخته شده + نیم لیوان حبوبات پخته شده + یک عدد تخم مرغ + ۱/۴ لیوان از مغزها

از آنجا که در دوره‌ی سالمندی احساس تشنگی کاهش می‌یابد، باید به سالمندان یادآوری کنید که حتی اگر تشنه نمی‌شوند روزانه حداقل ۶ تا ۸ لیوان آب بنوشند و پس از ساعت ۶ بعد از ظهر مصرف آب و چای را کمتر کنند، تا در شب برای دفع ادرار از خواب بیدار نشوند.

### ۳-۳- سهم‌های غذایی نیاز سالمندان

همان‌طور که در پودمان تغذیه و بهداشت مواد غذایی در خانواده اشاره شده است، هر فرد باید در برنامه‌ی غذایی روزانه‌ی خود از پنج گروه مواد غذایی استفاده کند. تعداد سهم‌های غذایی سالمندان از این پنج گروه به صورت زیر است:

● گروه شیر و فراورده‌های آن: سالمندان باید روزانه، دست کم دو سهم غذایی، از شیر و فراورده‌های آن استفاده کنند.

مثال:

یک لیوان شیر کم چرب + یک لیوان ماست کم چرب

یا

یک لیوان شیر کم چرب + یک قوطی کبریت پنیر





## توجه!

چنانچه سالمند مشکل دندانی دارد، مغزها را می‌توانید به صورت کوبیده، له شده و یا رنده شده به تنهایی یا باغذا برای آن‌ها آماده کنید.



مصرف گوشت سفید بهتر از گوشت قرمز است. ماهی‌های کوچک (کیلکا) که استخوان‌های آن با گوشت ماهی خورده می‌شود، علاوه بر این که منبع خوب پروتئین اند کلسیم و ویتامین D دارند که برای کاهش پوکی استخوان مفیدند. توصیه می‌شود که روزانه حداقل در دو وعده‌ی غذایی، از غذاهای این گروه مصرف کنند.

● **گروه نان و غلات**: درباره‌ی گروه نان و غلات تعداد سهم مورد نیاز از این گروه بستگی به میزان فعالیت روزانه و وزن سالمند دارد، ولی به‌طور کلی توصیه می‌شود روزانه دست‌کم ۶ سهم از این گروه در برنامه‌ی غذایی روزانه‌ی سالمند باشد.

مثال:

سه کف دست نان سنگک + نصف لیوان برنج پخته +

یک لیوان ماکارونی پخته

یا

سه کف دست نان تافتون + یک لیوان برنج پخته + نصف

لیوان جوی پخته به صورت سوپ یا آش

یا

۸ کف دست نان لواش + یک لیوان برنج پخته + یک

لیوان ماکارونی پخته

بهتر است نان و غلات مورد نیاز روزانه را در چهار

وعده‌ی غذایی میل کنند.

● **گروه سبزی‌ها**: سالمندان باید روزانه دست‌کم ۲



## توجه!

مصرف غلات با حبوبات مثل عدس پلو، لوبیا پلو، آش جو و هم‌چنین غلات بالبنیات مثل شیر برنج، سوپ

جو با شیر، ماکارونی با پنیر، نان و پنیر مجموعه‌ی پروتئینی کاملی را برای بدن فراهم می‌کنند.





## مراقبت از سالمندان در خانه: تغذیه‌ی سالمندان



یا

نصف لیوان جبه‌ی انگور + یک سیب

یا

۱/۴ طالبی + سه عدد زردآلو

یا

نصف لیوان آب میوه + یک پرتقال.

بهتر است که سالمندان میوه و سبزی موردنیاز یک روز را در چهار نوبت بخورند و سعی کنند که نیمی از میوه‌ها و سبزی‌های مصرفی از گروه سرشار از ویتامین C باشند. میوه‌ها و سبزی‌ها علاوه بر تأمین ویتامین‌ها و املاح به دلیل داشتن مقادیر زیادی «فیبر» از بروز یبوست جلوگیری می‌کنند. بنابراین سالمندان با خوردن میوه‌ها و سبزی‌ها نیازی به مصرف داروهای مُلین نخواهند داشت.

سهم سبزی در رژیم غذایی خود مصرف کنند.

مثال:

دو لیوان کاهوی خرد شده

یا



یک لیوان سبزی پخته

یا

یک سیب‌زمینی + نصف لیوان سبزی خرد شده

یا

نصف لیوان سبزی خرد شده + یک لیوان کاهوی خرد

شده

● گروه میوه‌ها: سالمندان باید روزانه دست کم ۲ سهم

میوه در رژیم غذایی خود مصرف کنند.

مثال:

یک گلابی یا یک سیب + یک پرتقال

## توجه!

در صورتی که سالمند مشکل دندانی دارد برای استفاده از این گروه مواد غذایی، از روش‌هایی مانند خرد کردن و رنده کردن استفاده کنید. برای مصرف کاهویا «سبزی خوردن» همراه با غذا، آن را ریز ریز خرد کنید. خیار، هویج یا سیب را می‌توانید رنده کنید.







## توجه!

### توصیه‌های تغذیه‌ای برای افزایش سلامت سالمندان

- میوه‌ها و سبزی‌ها، غلات سبوس‌دار و حبوبات مثل سیب‌زمینی، نان تهیه شده از آرد سبوس‌دار، ماکارونی، لوبیا، نخود و عدس جزو کربوهیدرات‌های پیچیده‌اند. این مواد دارای فیبرند و باعث کاهش کلسترول و پایین آمدن فشار خون می‌شوند. از بالا رفتن قند خون نیز جلوگیری می‌کنند و یبوست را از بین می‌برند.
- در مقابل موادی مانند قند، شکر، شربت، نوشابه و شیرینی‌ها که جزو دسته‌ی کربوهیدرات‌های ساده هستند باید کمتر مصرف شوند.
- بهتر است سالمندان غذاهای چرب و سرخ شده نخورند. اما برای این‌که چربی مورد نیاز بدنشان تأمین شود، روزانه یک قاشق سوپخوری روغن گیاهی مثل روغن زیتون همراه غذا یا سالاد مصرف کنند.
- تا حد امکان از مصرف گوشت قرمز و چربی‌های حیوانی پرهیز و مرغ و ماهی را جایگزین آن کنند.
- برای جذب بهتر آهن:
  - همراه غذا، سبزی خوردن و سالاد مصرف کنند. بعد از غذا میوه‌ی تازه بخورند.
  - از نوشیدن چای یا قهوه از یک ساعت قبل و تا دو ساعت بعد از خوردن غذا خودداری کنند.
  - تا حد امکان مصرف ادویه، نمک و شکر را کم کنند.
- سالمندی که میل زیاد به شور کردن غذا دارد، ممکن است دچار کاهش حس چشایی شده باشد. در این خصوص نیاز به بررسی پزشکی دارد. کمبود «روی» یکی از علت‌های کاهش حس چشایی است.
- اگر سالمند مشکل دندانی دارد با استفاده از خرد کردن و یا رنده کردن، سبزی‌ها و میوه‌های خام را مصرف کند.
- در سالمندانی که دچار بی‌اشتهایی هستند تزئین کردن غذا با تحریک حس بینایی به افزایش اشتهای آنان کمک می‌کند.
- تغذیه‌ی مناسب به معنای صرف هزینه‌ی زیاد نیست، مهم‌ترین اصل برای جلوگیری از کمبود مواد غذایی رعایت تنوع در خوردن مواد غذایی از هر پنج گروه است.

## ۳-۴- سوء تغذیه در سالمندان

سالمندانی که اخیراً وزنشان کم شده است، سالمندانی که توانایی حرکت کردن ندارند، سالمندانی که بیماراند (به‌خصوص مبتلایان به بیماری‌های روانی مانند افسردگی)، سالمندانی که لاغرند و سالمندانی که تنها زندگی می‌کنند، این خطر بیشتر است.

کدام سالمند در خطر سوء تغذیه است؟ همان‌طور که گفته شد سالمندان در معرض خطر سوء تغذیه هستند. این خطر برای سالمندانی که به هر دلیلی بی‌اشتها هستند،



## فعالیت عملی ۲

- به گروه‌های ۵ نفری تقسیم شوید. هر گروه در باره‌ی پرسش‌های زیر تحقیق کند و نتایج آن را در کلاس، گزارش دهد. سپس سایر هنرجویان درباره‌ی آن بحث کنند.
- ۱- چه غذاهایی در منطقه‌ی شما بیشتر خورده می‌شود؟ در این غذاها کدام یک از گروه‌های مواد غذایی به کار رفته است؟ آیا این غذاها برای سالمندان مناسب است؟ چه پیشنهادی برای مناسب‌سازی این غذاها برای سالمندان دارید؟
  - ۲- با توجه به میوه‌ها و سبزی‌های موجود در منطقه‌ی خودتان برای یک روز فردی سالمند دست کم میوه و سبزی را که باید مصرف شود تعیین کنید. آیا سالمندان اطراف شما این مقدار میوه و سبزی را در یک روز مصرف می‌کنند؟

### چکیده

- ✓ در دوره‌ی سالمندی، تغذیه‌ی صحیح یکی از راه‌های کنترل اضافه وزن، فشار خون بالا، چربی خون بالا و قندخون بالاست. هم‌چنین با افزایش سن، توده‌ی عضلانی و سوخت و ساز بدن کاهش می‌یابد، مصرف غذا کمتر و هم‌چنین تغییرهایی در بدن ایجاد می‌شود که احتمال سوء تغذیه را بیشتر می‌کند.
- ✓ به‌طورکلی نیازهای غذایی سالمندان شامل انرژی، پروتئین، چربی، ویتامین‌ها، مواد معدنی و آب است. با افزایش سن، نیاز به انرژی کمتر می‌شود. بنابراین باید مراقب حفظ وزن ایده‌آل بود. سالمندان باید در این دوره پروتئین بیشتر و چربی کمتری مصرف کنند. با افزایش سن، میزان برخی ویتامین‌ها از جمله ویتامین‌های گروه B، C، D، E کم می‌شود که با رعایت تنوع در رژیم غذایی سالمند می‌توان آن را جبران کرد. کلسیم، آهن و روی از مواد معدنی مهم موردنیاز سالمندان‌اند. با افزایش وزن، نیاز بدن به مایعات نیز افزایش می‌یابد. سالمندان باید حتی اگر تشنه نمی‌شوند روزانه دست کم ۶ تا ۸ لیوان آب بنوشند.
- ✓ هر فرد باید در برنامه‌ی غذایی روزانه‌ی خود از پنج گروه مواد غذایی استفاده کند. تعداد سهم‌های غذایی سالمندان شامل: ۲ سهم شیر و فرآورده‌های آن، ۲ سهم گوشت و حبوبات، ۶ سهم نان و غلات، ۲ سهم سبزی و ۲ سهم میوه است. مصرف از هر ۵ گروه در یک روز و هم‌چنین رعایت تنوع در هر گروه اهمیت دارد.
- ✓ در تجویز رژیم‌های غذایی باید به نیازها و محدودیت‌های هر سالمند از جمله قد، وزن، سن، جنس، فعالیت، ابتلا به بیماری‌هایی مانند فشار خون بالا و یا قند خون بالا توجه کرد. به‌خصوص باید به سالمندانی که در معرض خطر سوء تغذیه‌اند، توجه شود.



## آزمون پایانی نظری واحد کار سوم



در پرسش های زیر گزینه ی صحیح را انتخاب کنید.

۱- برای جلوگیری از سوء تغذیه در سالمندان کدام جمله صحیح نیست؟

الف) تزیین و زیباسازی ظاهر غذا

ب) اضافه کردن چاشنی هایی مانند آبلیمو و سبزی های معطر

ج) مصرف بیشتر غذاهای مایع و نرم

د) پیگیری و درمان مشکل دندانی

۲- تغذیه ی صحیح در کنترل کدام یک از بیماری های زیر نقش دارد؟

الف) فشار خون بالا      ب) قند خون بالا      ج) سرطان ها      د) هر سه گزینه

۳- کدام یک از گزینه های زیر درست است:

الف) در هر وعده ی غذایی دست کم از سه گروه مواد غذایی استفاده کنید.

ب) مصرف پنج گروه غذایی در برنامه ی غذایی روزانه ضروری است.

ج) در هر وعده ی غذایی باید از سه گروه غذای استفاده شود.

د) الف و ب

۴- در خصوص نوشیدن آب در سالمندان کدام جمله غلط است؟

الف) با نوشیدن آب، هنگام تشنگی نیاز طبیعی بدن برطرف می شود.

ب) در صورت فعالیت بدنی، تعریق، تب، اسهال، استفراغ و یا خونریزی نوشیدن آب اضافی ضروری

است.

ج) دریافت ناکافی آب می تواند منجر به افزایش دمای بدن، یبوست، تهوع و عدم هوشیاری شود.

د) بدون توجه به احساس تشنگی نوشیدن روزانه ۶ تا ۸ لیوان آب ضروری است.

۵- کدام یک از گزینه های زیر درست است؟

الف) نیاز سالمندان به ویتامین های B6 و D بیشتر از سایر گروه های سنی است.

ب) نیاز سالمندان به انرژی بیشتر از سایر گروه های سنی است.

ج) نیاز سالمندان به کلسیم بیشتر از سایر گروه های سنی است.

د) الف و ج درست است.

۶- سالمندان باید در یک روز دست کم چند سهم از شیر و فرآورده های آن استفاده کنند؟

الف) ۲ سهم      ب) ۳ سهم      ج) ۱ سهم      د) ۴ سهم

۷- کدام یک از مثال های زیر درباره ی کمترین مقدار مصرف سالمندان از گروه گوشت و حبوبات

صحیح است؟

الف) سه قطعه گوشت خورشتی پخته شده + نیم لیوان حبوبات پخته شده

ب) سه قطعه گوشت خورشتی پخته شده + یک عدد تخم مرغ + نیم لیوان حبوبات پخته شده



ج) سه قطعه گوشت خورشتی پخته شده + یک عدد تخم مرغ

د) یک لیوان حبوبات پخته شده

۸- درباره‌ی کمترین مقدار مصرف سالمندان از گروه نان و غلات، کدام جمله صحیح نیست؟

الف) حداقل ۶ سهم در یک روز باید مصرف شود.

ب) سهم نیازمندی از این گروه به میزان فعالیت روزانه و وزن سالمند بستگی دارد.

ج) بهتر است نان و غلات نیاز روزانه در ۴ وعده‌ی غذایی میل شود.

د) یک مثال برای کمترین سهم توصیه شده در روز یک کف دست نان سنگک + یک لیوان برنج

پخته است.

۹- درباره‌ی کمترین مقدار مصرف سالمندان از گروه سبزی‌ها، کدام جمله صحیح نیست؟

الف) سبزی‌ها نباید به صورت پخته مصرف شوند.

ب) یک مثال برای کمترین سهم توصیه شده در روز، دو لیوان کاهوی خرد شده است.

ج) اگر سالمند مشکل دندانی دارد می‌توان سبزی‌ها را خرد کرد.

د) در روز، دست کم دو سهم سبزی باید مصرف شود.

۱۰- درباره‌ی کمترین مقدار مصرف سالمندان از گروه میوه‌ها، کدام جمله صحیح نیست؟

الف) در طول روز دست کم دو سهم میوه باید مصرف شود.

ب) یک مثال برای کمترین سهم توصیه شده در روز، یک پرتقال و یک سیب است.

ج) بهتر است نیمی از میوه‌ها از گروه سرشار از ویتامین C باشد.

د) سالمندانی که یبوست دارند باید میوه کمتری مصرف کنند.

۱۱- کدام یک از سالمندان زیر در معرض خطر سوء تغذیه‌اند؟

الف) سالمندانی که توانایی حرکت کردن ندارند.

ب) سالمندانی که به بیماری‌های روانی مبتلا هستند.

ج) سالمندانی که تنها زندگی می‌کنند.

د) همه‌ی گزینه‌ها

## آزمون پایانی عملی واحد کار سوم

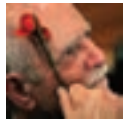


برنامه‌ی غذایی برای یک روز سالمند با در نظر گرفتن فراوان‌ترین مواد غذایی منطقه طراحی کنید.

## واحد کار چهارم

# مشکلات روحی و روانی شایع در سالمندان



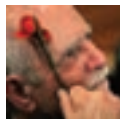


اهداف‌های رفتاری: انتظار می‌رود، هنر جو پس از گذراندن این واحد کار بتواند به هدف‌های زیر دست یابد:

- ۱- بیماری‌های روانی شایع در سالمندان را نام ببرد.
- ۲- راه‌های پیشگیری از افسردگی سالمندان را توضیح دهد.
- ۳- راه‌های تقویت حافظه‌ی سالمند را شرح دهد.
- ۴- فراموشی طبیعی در سالمندی را توضیح دهد.
- ۵- راه‌های بهتر خوابیدن در سالمندان را شرح دهد.
- ۶- کمک‌های لازم برای مقابله با استرس در سالمندان را انجام دهد.

### پیش‌آزمون واحد کار چهارم؟

- جمله‌های درست را با علامت  و جمله‌های غلط را با علامت  مشخص کنید.
- ۱- همه‌ی سالمندان درجاتی از افسردگی را به‌طور طبیعی دارند.
  - ۲- افسردگی سالمندان قابل درمان است.
  - ۳- تشویق سالمندان به انجام فعالیت‌های فکری، برای جلوگیری از کاهش حافظه‌ی آنان مفید است.
  - ۴- خوردن یک لیوان شیر قبل از خواب به بهتر خوابیدن سالمند کمک می‌کند.
  - ۵- ورزش در کاهش استرس سالمندان مفید است.



## مقدمه

هنگام سالمندی در مغز نیز مانند سایر اعضای بدن تغییرهایی به وجود می‌آید. قدرت حافظه کم و یادگیری مطالب جدید سخت می‌شود. با توجه به این تغییرها توانایی سالمند برای رویارویی با مشکلات جدید و یافتن راه حل آن‌ها کم می‌شود. دقیقاً در همین مرحله است که سالمند با شرایطی روبه‌رو می‌شود که به عنوان عامل خطر برای سلامت روان او محسوب می‌شود.

فوتِ دوستان و اقوام به خصوص همسر، مستقل شدن فرزندان و دوری از آن‌ها، بازنشستگی، معلولیت‌های ناشی از بیماری‌های متعدد جسمی و اختلالات حسی به‌ویژه کاهش حس شنوایی و بینایی از جمله‌ی این عواملِ خطرند. این شرایط موجب انزوای اجتماعی سالمند می‌شود. اگر سالمند نتواند با این موقعیت‌های دشوار کنار بیاید یا به روش صحیح با آن‌ها برخورد کند، زمینه برای بروز اختلالات روانی به وجود می‌آید. افسردگی و زوال عقل مهم‌ترین بیماری‌های روانی در سالمندان است. استرس و اختلالات خواب نیز ممکن است زمینه‌ساز این بیماری‌های روانی باشد و یا بر اثر این بیماری‌ها به وجود بیاید.

## فعالیت عملی ۱

۳ نفر از سالمندانی را که می‌شناسید در نظر بگیرید. هر یک از این سالمندان با کدام یک از عوامل خطر گفته شده برای سلامت روان روبه‌رو هستند؟ آیا اطرافیان سالمند مورد نظر شما به این موضوع توجه دارند؟ آیا خانواده یا جامعه از این سالمند در جهت مقابله با شرایطی که برایش پیش آمده حمایتی دارد؟ درباره‌ی پاسخ‌هایتان در کلاس بحث کنید.

## ۱-۴- افسردگی در سالمندان

سالمندان شود. به خصوص اگر سالمند احساس کند که کنترل زندگی و حمایت اطرافیان را از دست داده است.

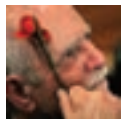


به نظر شما کدام سالمند افسردگی دارد؟  
آیا فکر می‌کنید شناسایی و درمان افسردگی در سالمندان

اهمیت دارد؟

افسردگی یکی از شایع‌ترین اختلالات روانی در سالمندان است. افسردگی بخشی طبیعی از سالمندی نیست. در واقع، مطالعات نشان می‌دهد که اکثر سالمندان از زندگی خود راضی هستند. عواملی مانند بیماری‌های جسمی، مصرف برخی داروها و فشارهای روانی مانند مرگ عزیزان، احساس تنهایی، مشکلات اقتصادی و ... می‌تواند موجب بروز افسردگی در





## مراقبت از سالمندان در خانه: مشکلات روحی و روانی شایع در سالمندان

- ۱-۱-۴- علایم افسردگی در سالمندان: علاوه بر علایمی که در پودمان بهداشت روان خواندید، افسردگی در سالمندان اغلب علایم دیگری هم دارد.
- ۱- سالمندان افسرده، بیشتر از عصبانیت، زود از کوره در رفتن و یا حوصله‌ی میهمان را نداشتن، شکایت می‌کنند.
- ۲- کاهش خواب، کاهش اشتها و کاهش انرژی از شکایات شایع سالمندان افسرده است.
- ۳- گاهی اوقات افسردگی سالمند، خود را به شکل درد مزمن، احساس خستگی مزمن و یا نگرانی مفرط از داشتن نوعی بیماری مثل سرطان ... که تاکنون پزشکان موفق به تشخیص آن نشده‌اند، نشان می‌دهد. بنابراین توصیه می‌شود چنانچه علایم بالا در فرد سالمند دیده شد او را نزد پزشک ببرید.

### بیشتر بدانید



- شما با پاسخ به پرسش‌های زیر می‌توانید احتمال بروز افسردگی را در سالمندان تعیین کنید.
- آیا سالمند: ۱- سابقه‌ی افسردگی دارد؟
- ۲- از نظر اجتماعی گوشه‌گیر است؟
- ۲- بیماری مزمنی دارد؟
- ۴- در سه ماه گذشته عزیزی را از دست داده است؟ چنانچه پاسخ هر یک از پرسش‌های فوق برای سالمند بلی باشد، او در معرض خطر افسردگی است.

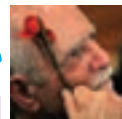
## فعالیت عملی ۲



خانم ارجمندی ۶۵ سال دارد. از ۳ سال قبل که همسرش فوت کرده است تنها زندگی می‌کند. یک دختر و پسرش که ازدواج کرده‌اند هفته‌ای یک بار به او سر می‌زنند. به تازگی خانم ارجمندی حوصله‌ی سرو صدای نوه‌ها را ندارد. کارهای خانه را مانند قبل انجام نمی‌دهد و اغلب روزها برای خودش غذا نمی‌پزد. نیمه شب از خواب بیدار می‌شود و دیگر خوابش نمی‌برد. هم‌چنین تغییر رفتار او بابچه‌هایش موجب دلخوری آن‌ها شده و اخیراً کمتر به او سر می‌زنند. به نظر شما چه مشکلی برای خانم ارجمندی پیش آمده است؟ شما چگونه می‌توانید به خانم ارجمندی کمک کنید؟ آیا شما کسانی دیگر را مانند خانم ارجمندی در اطراف خود می‌شناسید؟ درباره‌ی پاسخ‌هایتان در کلاس بحث کنید.

## ۲-۴- زوال عقل

زوال عقل<sup>۱</sup> یکی از بیماری‌های دوره‌ی سالمندی است که روی حافظه، تفکر، رفتار و احساس اثر می‌گذارد. علایم آن کاهش حافظه، مشکل در یافتن لغات درست برای صحبت کردن و یا فهمیدن حرف‌های دیگران، مشکل انجام دادن فعالیت‌های روزمره‌ی قبلی و تغییرهای خلق و خو می‌باشد.



## بیشتر بدانید



یکی از شایع‌ترین بیماری‌های روانی - رفتاری در سالمندان بیماری زوال عقل است که پس از ۶۵ سالگی ۵ تا ۸ درصد سالمندان را درگیر می‌کند. شیوع این بیماری هر ۵ سال دو برابر می‌شود به طوری که در ۸۰ تا ۸۵ سالگی حدود ۵۰ درصد سالمندان دچار درجاتی از این بیماری هستند. روند رو به رشد جمعیت سالمند موجب می‌شود که در آینده‌ای نزدیک، زوال عقل یکی از مشکلات عمده‌ی جامعه باشد. پیش‌بینی می‌شود که در سال ۲۰۲۵ تعداد سالمندان مبتلا به این بیماری در کشورهای در حال توسعه به ۲۴ میلیون نفر برسد.

## توجه!

زوال عقل جزء طبیعی سالمندی نیست. لذا تشخیص این بیماری از فراموشی طبیعی سالمندی، برای شروع هرچه سریع‌تر درمان اهمیت دارد.

### ۳-۴- فراموشی طبیعی سالمندی

آیا فراموشکاری در سالمندی همیشه بیماری است؟  
آیا می‌توانید به سالمندی که دچار فراموشی شده است کمک کنید؟

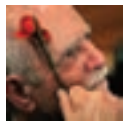
به یاد بیاورد، تقصیری ندارد. به جای ناراحتی از این وضع، به راه‌هایی که حافظه‌ی سالمند را تقویت، یا از کم شدن آن جلوگیری می‌کند، توجه کنید. برای تقویت حافظه به سالمند توصیه کنید:

- ۱- از سؤال کردن و گفتن این‌که «موضوعی را فراموش کرده است»، ترسد و خجالت نکشد.
- ۲- چیزهایی را که همیشه از آن استفاده می‌کند، مثل عینک یا کلید در جایی مشخص بگذارد، مثلاً داخل کاسه‌ی بزرگ در اتاق نشیمن.

هر یک از ما ممکن است چیزهایی را فراموش کنیم. همه‌ی سالمندان دچار ضعف حافظه نمی‌شوند، اما به طور کلی با افزایش سن، احتمال فراموشکاری بیشتر است. این فراموشکاری، بیشتر مربوط به حوادث اخیر است. آن‌ها چیزهایی را که مربوط به گذشته‌های دور است خوب به یاد می‌آورند، اما اتفاقاتی را که اخیراً رخ داده فراموش می‌کنند. به عنوان مثال خاطرات دوران جوانی را به یاد می‌آورند، اما یادشان نمی‌آید که یک ساعت پیش که به خانه برگشتند، کلید را کجا گذاشتند؟

گاهی این فراموشکاری مشکل‌هایی برای خود سالمند و یا خانواده‌اش ایجاد می‌کند؛ پیغام مهمی را فراموش می‌کند و یا فراموش می‌کند قبض آب یا برق را پرداخت کند. توجه داشته باشید که اگر سالمند نمی‌تواند مانند گذشته، چیزهایی را





## مراقبت از سالمندان در خانه: مشکلات روحی و روانی شایع در سالمندان

- ۳- هر روز به اخبار رادیو یا تلویزیون گوش دهد.
- ۴- سعی کند هر روز مطلبی جدید یاد بگیرد.
- ۵- در جمع دوستان یا خانواده، خاطرات گذشته را تعریف کند. می‌تواند آلبوم عکس‌های قدیمی را برای یادآوری نام افراد و خاطرات گذشته نگاه کند.
- ۶- با دوستانش مشاعره کند.
- ۷- بازی‌های فکری مثل شطرنج انجام دهد.
- ۸- تغذیه‌ی مناسب برای حفظ قدرت حافظه لازم است. برای این کار مصرف قند، چربی و نمک را کمتر ولی مصرف میوه و سبزی‌های تازه را بیشتر کند.
- ۹- کتاب یا روزنامه مطالعه کند.
- ۱۰- خاطرات خود را بنویسد.
- ۱۱- جدول حل کند.
- ۱۲- مطالبی را که ممکن است فراموش کند، یادداشت کند. برای این کار، تقویمی جیبی بردارد. تمام روزهای مهم، مثل روز تولد نوه‌اش، سالگردها، روزی که نوبت دکتر دارد، روز مهلت پرداخت قبضه‌ها و ... را در آن بنویسد. در انتهای تقویم، شماره تلفن‌های اقوام و دوستان را بنویسد. این تقویم را همیشه و موقع خارج شدن از منزل نیز همراه داشته باشد.
- ۱۳- یک دفترچه‌ی یادداشت کنار تلفن بگذارد. هر بار که کسی تلفن می‌زند، اگر پیغامی دارد، یا کاری از او می‌خواهد، بلافاصله یادداشت کند. این کار کمک می‌کند که پیام‌های تلفنی را فراموش نکند.
- ۱۴- اگر پزشک دارویی برای سالمند تجویز کرده است، برای آن که زمان مصرف دارو یادش نرود می‌تواند به تعداد وعده‌هایی که باید دارو بخورد، شیشه‌های کوچکی تهیه کند. فرض کنیم در سه نوبت ۶ صبح، ۲ بعدازظهر و ۱۰ شب باید دارو بخورد. پس سه شیشه بردارد. روی یکی بنویسد ۶ صبح، روی یکی ۲ بعد از ظهر و روی دیگری ۱۰ شب. هر روز صبح داروهایش را داخل این شیشه‌ها بیندازد. وقتی که به این شیشه‌ها نگاه کند، یادش می‌آید که کدام دارو را نخورده است. این شیشه‌ها را جایی بگذارد که در معرض دیدش باشد، ولی کودکان به آن دسترسی نداشته باشند.
- چنانچه سالمندی بی‌سواد است برای انجام دادن ردیف‌های ۹ تا ۱۴ به او کمک کنید.

### توجه!

- به سالمند سفارش کنید به پزشک مراجعه کند؛
- اگر اسامی افراد را دائماً فراموش می‌کند.
- اگر فکر می‌کند حافظه‌اش روز به روز کمتر می‌شود.
- اگر فراموش کردن کارها باعث می‌شود که نتواند به تنهایی کارهایش را انجام دهد.
- به اطرافیان سالمند سفارش کنید سالمند را به نزد پزشک ببرند؛
- اگر سالمند اسامی نزدیکان را فراموش می‌کند.
- اگر سالمند پرسش‌های خود را مرتب تکرار می‌کند.
- اگر متوجه‌ی فراموش‌کاری سالمند شده‌اند.
- اگر توانایی سالمند در انجام کارهای روزانه کم شده است.
- اگر علائم رفتاری مانند اضطراب و گوشه‌گیری در سالمند مشاهده می‌شود.



## ۴-۴- آلزایمر

قضاوت را از دست می‌دهد و تصمیم‌های نادرست می‌گیرد. به تدریج قدرت شناسایی او کم و در تشخیص اطرافیان خود به‌ویژه آشنایان دورتر دچار مشکل می‌شود. گاهی راه خانه را گم می‌کند. گاهی نام اشیا را فراموش می‌کند.

**پ) مرحله‌ی سوم:** این مرحله، مرحله‌ی پایانی است. سالمند همه چیز و حتی نام خود را از یاد می‌برد. کنترل ادرار و مدفوع، قدرت تکلم و حرکت را از دست می‌دهد. حتی بلع بیمار دچار مشکل می‌شود. در این مرحله بیمار کاملاً وابسته به دیگران است.

برای این بیماری هنوز درمان قطعی وجود ندارد، ولی می‌توان سیر بیماری را برای مدتی محدود کرد. برای پیشگیری از ابتلا به آلزایمر انجام فعالیت‌هایی که برای تقویت حافظه عنوان شد، سفارش می‌شود.

آلزایمر یکی از شایع‌ترین علل زوال عقل است. این بیماری اختلال پیشرونده‌ی مغزی است که می‌توان علائم آن را به سه مرحله تقسیم کرد.

**الف) مرحله‌ی اول:** در این مرحله حافظه اختلال پیدا می‌کند. این اختلال بیشتر در حافظه‌ی کوتاه مدت است. قدرت یادگیری سالمند کم می‌شود. این نقص به صورت رفتار تکراری در فرد ظاهر می‌شود. بیمار پرسش‌های خود را مرتب تکرار می‌کند یا یک کار را چند بار انجام می‌دهد. اما هنوز بیمار می‌تواند به‌طور مستقل خود را اداره کند.

**ب) مرحله‌ی دوم:** در این مرحله اختلال حافظه بیشتر می‌شود انجام دادن کارهای پیچیده‌تر نظیر پخت و پز، خرید و اداره‌ی امور مالی برای سالمند دشوار می‌شود. توانایی

## فعالیت عملی ۳

تحقیق کنید آیا در شهر یا روستای شما سازمان یا انجمنی برای حمایت بیماران مبتلا به آلزایمر و خانواده‌ی آنان هست؟ اگر چنین جایی هست چه خدماتی به این بیماران ارائه می‌کند؟ درباره‌ی پاسخ‌هایتان در کلاس بحث کنید.

## ۴-۵- اختلالات خواب در سالمندان

آیا خواب سالمندان با جوانان تفاوت دارد؟

چه عواملی موجب بی‌خوابی سالمندان می‌شود؟

چگونه می‌توانید به سالمندی که بی‌خوابی دارد کمک کنید؟

ویداری‌های شبانه نیز در سالمندان افزایش می‌یابد. شایع‌ترین اختلال خواب دوره‌ی سالمندی بی‌خوابی است که یا به شکل سخت به خواب رفتن و یا اشکال در ادامه‌ی خواب بروز می‌کند. بی‌خوابی به خودی خود بیماری نیست و گاهی علامت مشکلاتی مانند فشار روانی مثل غم و غصه و اختلالات روانی مانند اضطراب و افسردگی است و با برطرف شدن آن‌ها بی‌خوابی نیز برطرف می‌شود.

برای بهتر خوابیدن به سالمند سفارش کنید:

۱- هر روز به‌طور منظم، ورزش کند. پیاده‌روی بسیار مفید است و به بهتر شدن خواب کمک می‌کند. بهتر است تمرین‌های ورزشی را دست کم دو ساعت قبل از خواب تمام کند.

خواب کافی و راحت، یکی از پایه‌های اصلی سلامت است. حدود ۵۰ درصد افراد سالمند از اختلالات خواب شکایت دارند. برخی از این مشکلات حاصل تغییرهای طبیعی سالمندی است. نباید انتظار داشت که سالمندان مانند دوران جوانی بخوابند. سالمندان زودتر به بستر می‌روند و زودتر نیز از خواب برمی‌خیزند. علاوه بر آن، گسسته بودن خواب



## مراقبت از سالمندان در خانه: مشکلات روحی و روانی شایع در سالمندان

- ۲- اگر پس از رفتن به بستر، خوابش نبرد، از رختخواب خارج شده، خود را با کاری مانند خواندن کتاب، گوش دادن به موسیقی، تماشای آلبوم و غیره سرگرم کند و تا وقتی خوابش نمی‌آید به بستر نرود.
- ۳- از چرت‌های روزانه اجتناب کند، یا آن‌ها را خیلی کم کند.
- ۴- بعد از ساعت ۶ بعد از ظهر مایعات کمتری بنوشد. خصوصاً از نوشیدن مایعاتی مثل چای، قهوه و نوشابه‌ی گازدار خودداری کند.
- ۵- برای شام غذایی سبک بخورد.
- ۶- قبل از خواب دوش آب گرم بگیرد و یک لیوان شیر گرم بنوشد.
- ۷- محیطی مناسب برای خواب فراهم کند. عوامل محیطی مزاحم، نظیر سر و صدا، نور زیاد، سرما یا گرمای بیش از حد را تا آنجا که امکان دارد کنترل کند.
- ۸- اگر احساس می‌کند خوب نمی‌خوابد، به پزشک مراجعه کند. هرگز بدون تجویز پزشک، از داروهای خواب‌آور استفاده نکند.

### توجه!

گاهی علت بی‌خوابی سالمند اضطراب یا افسردگی است. از این رو تمام سالمندانی که از بی‌خوابی شکایت می‌کنند باید برای بررسی از نظر اضطراب و افسردگی نیز به پزشک مراجعه کنند.

### ۶-۴- استرس

- همان‌طور که در پودمان بهداشت روانی در خانواده توضیح داده شد، هر فشاری که بر جسم یا روح وارد شود استرس نامیده می‌شود. سطح استرس در دوره‌ی سالمندی نه تنها کاهش پیدا نمی‌کند، بلکه در بسیاری از موارد افزایش می‌یابد. اکثر عوامل استرس‌زای دوره‌ی سالمندی از نوع فقدان است مانند از دست دادن همسر، بینایی، شنوایی، شغل، موقعیت اجتماعی و ... . وقتی تعداد این استرس‌ها زیاد و فاصله‌ی آن‌ها کم باشد، سالمند، خصوصاً سالمندی که به دلیل ابتلا به بیماری‌های دیگر قوایش تحلیل رفته است، از پا در می‌آید. استرس بسیار شدید ممکن است به افسردگی و حتی میل به خودکشی منجر شود.

### توجه!

بیماری‌های جسمی و روانی سبب بروز استرس می‌شوند و استرس نیز به نوبه‌ی خود خطر ابتلا به بیماری‌های جسمی و روانی را افزایش می‌دهد.

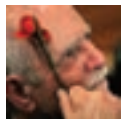
دهید:

- ۱- خانواده‌ی او را تشویق کنید تا از سالمند حمایت کنند. وقت بیشتری به سالمند اختصاص دهند، بیشتر با او گفت و گو کنند و عواطف خود را به او نشان دهند. اگر روابط خانوادگی‌اش مختل است و خانواده خود منبع استرس به شمار می‌آید، بهتر است موقتاً ارتباط سالمند با خانواده کمتر شود و

بسیاری از اوقات این مسایل ناراحت‌کننده، خارج از اختیار فرد است و نمی‌توان جلوی آن‌ها را گرفت. اما می‌توان توانایی فرد را در برخورد با این مسایل افزایش داد و از عواقب بعدی آن، مانند اضطراب، دلشوره، حواس پرتی، عصبانیت، بی‌خوابی، بی‌اشتهایی، زودرنجی و ... جلوگیری کرد. برای کمک به سالمند می‌توانید کارهای زیر را انجام



- سالمند بیشتر از حمایت دوستان برخوردار شود.
- ۲- منابع موجود در جامعه را که می‌توانند از سالمند حمایت کنند شناسایی کنید. بسیاری از سالمندان و خانواده‌ی آنها برای کنار آمدن با خود و مشکلات روزمره نیاز به کمک دارند. در این موارد می‌توان از امکانات موجود در جامعه نظیر کانون‌های جهان‌دیدگان<sup>۱</sup> یا مراکز روزانه‌ی سالمندان و... کمک گرفت.
- برای کاهش استرس به سالمند سفارش کنید:
- درباره‌ی احساساتش صحبت کند. صحبت کردن، علاوه بر آن‌که به سالمند فرصت بازگو کردن نگرانی‌هایش را می‌دهد، از طریق تخلیه‌ی هیجانی او را آرام می‌کند.
  - خود را به کاری در خانه مشغول کند. به عنوان مثال وسایل خود را مرتب کند، آشپزی کند، چیزی بدوزد و ...
  - به کاری که علاقه دارد بپردازد. به موسیقی دلخواه خود گوش دهد یا برنامه‌ای را که دوست دارد از تلویزیون تماشا کند.
  - با یکی از دوستان یا اقوام نزدیک صحبت کند. اگر می‌تواند به دیدن او برود و یا تلفنی با او صحبت کند.
  - از خانه خارج شود. برای مدت کوتاهی به دیدن مغازه‌ها برود یا در پارک قدم بزند.
  - به‌طور منظم ورزش کند. ورزش منظم، در کاهش فشارهای زندگی مؤثر است.



## چکیده

✓ فوت دوستان و اقوام، به خصوص همسر، مستقل شدن فرزندان و دوری از آن‌ها، بازنشستگی، معلولیت‌های ناشی از بیماری‌های متعدد جسمی و اختلالات حسی به ویژه کاهش حس شنوایی و بینایی از جمله عوامل خطر برای سلامت روان در سالمندی است. بسیاری از مواقع بیماری‌های جسمی، تظاهراتی به صورت اختلال روانی در سالمندی ایجاد می‌کنند و به غلط این علایم به پیری و سالمندی طبیعی نسبت داده می‌شود. در این خصوص تشخیص بیماری اولیه و درمان آن اهمیت بسیار دارد.

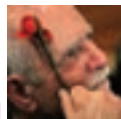
✓ افسردگی یکی از شایع‌ترین اختلالات روان‌پزشکی در سالمندان است. عواملی مانند بیماری‌های جسمی، مصرف برخی داروها و فشارهای روانی مانند مرگ عزیزان، احساس تنهایی، مشکلات اقتصادی و ... می‌تواند موجب بروز افسردگی در سالمندان شود. در بسیاری از موارد، افسردگی سالمندان با علایم بیماری‌های جسمی خود را نشان می‌دهد. افسردگی جزء طبیعی سالمندی نیست و تشخیص و درمان به موقع آن در سالمندان اهمیت دارد.

✓ زوال عقل نیز یکی از شایع‌ترین بیماری‌های روانی - رفتاری سالمندان است که روی حافظه، تفکر، رفتار و احساس اثر می‌گذارد. شایع‌ترین علت آن بیماری آلزایمر است. زوال عقل جزء طبیعی سالمندی نیست، لذا تشخیص آن از فراموشی طبیعی سالمندی، برای شروع هر چه سریع‌تر درمان اهمیت دارد.

✓ شایع‌ترین اختلال خواب در دوره‌ی سالمندی بی‌خوابی است. بی‌خوابی به خودی خود، بیماری نیست. گاهی علت بی‌خوابی سالمند اضطراب یا افسردگی است. از این رو تمام سالمندانی که از بی‌خوابی شکایت می‌کنند باید برای بررسی از نظر اضطراب و افسردگی نیز به پزشک مراجعه کنند.

✓ اغلب نمی‌توان جلوی بسیاری از عوامل استرس‌زای دوره‌ی سالمندی را گرفت، اما می‌توان توانایی سالمند را در برخورد با این مسایل افزایش داد و از عواقب بعدی آن، مانند اضطراب، دلشوره، حواس پرتی، عصبانیت، بی‌خوابی، بی‌اشتهایی، زود رنجی و ... جلوگیری کرد. بیماری‌های جسمی و روانی سبب بروز استرس می‌شوند و استرس نیز خطر ابتلا به بیماری جسمی و روانی را افزایش می‌دهد.





## آزمون پایانی نظری واحد کار چهارم ؟

- در پرسش‌های زیر گزینه‌ی صحیح را انتخاب کنید.
- ۱- کدام یک جزو عوامل خطر سلامت روان در سالمندی است؟  
 الف) بازنشستگی  
 ب) تنهایی  
 ج) کاهش حس بینایی و شنوایی  
 د) همه‌ی گزینه‌ها
- ۲- درباره‌ی افسردگی سالمندان کدام جمله صحیح است؟  
 الف) افسردگی جزو طبیعی سالمندی است.  
 ب) افسردگی سالمندان قابل درمان نیست.  
 ج) افسردگی در سالمندی اغلب با علائم جسمی تظاهر می‌کند.  
 د) تحمل عوارض داروهای ضد افسردگی بدتر از تحمل رنج ناشی از افسردگی است.
- ۳- کدام یک از علائم زیر جزو فراموشی طبیعی سالمندی است؟  
 الف) فراموش کردن گاه به گاه اسامی تازه آشنا  
 ب) تکرار مرتب پرسش‌ها  
 ج) توانایی نداشتن انجام کارهای روزانه بر اثر فراموشی  
 د) علائم رفتاری مانند اضطراب و گوشه‌گیری
- ۴- در بیماری آلزایمر کدام یک از جملات زیر صحیح نیست؟  
 الف) تشخیص زودتر بیماری در پاسخ به درمان مؤثر است.  
 ب) آلزایمر یکی از شایع‌ترین علل زوال عقل است.  
 ج) در شروع بیماری، سالمند همه چیز، حتی نام خود را از یاد می‌برد.  
 د) تشخیص آن از فراموشی طبیعی اهمیت دارد.
- ۵- کدام یک به خواب خوب کمک نمی‌کند؟  
 الف) دوش گرفتن قبل از خواب  
 ب) فعالیت فیزیکی قبل از خواب  
 ج) رفتن به بستر در یک ساعت معین  
 د) محدود کردن مصرف مایعات در ساعات پیش از خواب
- ۶- کدام یک بر اثر استرس به وجود می‌آید؟  
 الف) اضطراب  
 ب) حواس پرتی  
 ج) عصبانیت  
 د) همه‌ی گزینه‌ها
- ۷- برای کاهش استرس در سالمند کدام گزینه صحیح است؟  
 الف) صحبت کردن سالمند درباره‌ی احساساتش  
 ب) پرداختن به کارهای دلخواه  
 ج) رفتن به دیدار دوستان  
 د) همه‌ی گزینه‌ها



## آزمون پایانی عملی واحد کار چهارم

آقای کبیری ۷۰ سال دارد. همسرش یک سال پیش فوت کرده است. او از ۳ ماه قبل که کوچک‌ترین دخترش هم ازدواج کرده تنها زندگی می‌کند. اخیراً دچار دردهای عضلانی می‌شود که با مصرف داروهای مسکن بهبود نمی‌یابد. شب‌ها به سختی به خواب می‌رود و صبح‌ها خسته و کسل است. گاهی فراموش می‌کند که آیا قرصی را که دکتر برای قلبش تجویز کرده خورده است یا نه؟ برای اطمینان قرصی دیگر می‌خورد. فراموش کرده که قبض تلفن را بپردازد و سه روز است که تلفن قطع شده است. به نظر شما این سالمند چه بیماری‌ها و یا مشکل‌هایی دارد؟ برای کمک به این سالمند چه سفارش‌هایی به او و اطرافیانش می‌توانید بکنید. نتیجه را به صورت گزارش ارایه دهید.