

در ارتباط با شعار هفته سلامت با توجه به اینکه اولویت اداره سالمندان افزایش مراجعه سالمندان به خانه های بهداشت، پایگاهها و مراکز خدمات جامع سلامت است، در این هفته فراخوان سالمندان به مراکز و ارایه مراقبت، و همچنین ارایه مراقبت در منزل به سالمندان ناتوان پیشنهاد می گردد.

## محورهای پیامهای هفته ی سلامت مرتبط با سلامت دوره ی سالمندی

### 1- دسترسی عادلانه ی سالمندان به خدمات سلامت

سالمندان به طور کامل استحقاق آن دارند که به خدمات پیشگیری و درمانی، و از آن جمله مراقبت های توانبخشی و سلامت جنسی دسترسی یابند. دسترسی کامل سالمندان به مراقبت های بهداشتی و خدمات مشتمل بر پیشگیری و ارتقای سلامت در سراسر عمر مستلزم تمرکز مراقبتها بر حفظ استقلال سالمندان، پیشگیری از ناتوانی، به تاخیر نداشتن بیماری ها و درمان ناتوانی و بهبود بخشیدن به کیفیت حیات سالمندانی است که دچار ناتوانی شده اند.

### 2- آموزش، رکن سلامت سالمندان

آموزش به ویژه آموزش شیوه ی زندگی سالم، یکی از ارکان حفظ و ارتقاء سلامت جسمی، اجتماعی و ذهنی، استقلال و کیفیت زندگی است. آموزش شیوه ی زندگی سالم شامل تغذیه سالم، بهداشت خواب، فعالیت بدنی منظم، عدم استعمال دخانیات، معاینات دوره ای منظم، سلامت ذهن و روان، مشارکت در فعالیتهای اجتماعی است. این آموزشها را می توان از طریق رسانه های جمعی و مراقبین سلامت ارائه نمود.

از سویی ارائه ی مراقبت ها و خدمات بهداشتی برای سالمندان نیز، نیازمند آموزش ویژه ی کارکنان و واحدهای عرضه کننده خدمات است تا نیازهای خاص جمعیت سالمند را مد نظر قرار دهند.

### 3- مشارکت اجتماعی و سلامت سالمندان

حفظ مشارکت اجتماعی در دوره ی سالمندی تأثیرات مثبتی بر سلامت و سلامت روانی سالمندان دارد. تداوم عملکرد اجتماعی یک حیطة از تعریف سالمندی موفق است. سلامت و مشارکت اجتماعی ارتباطی دو سویه دارند به نحوی که مشارکت اجتماعی، سلامت جسمی و روانی سالمند را تقویت می کند و سلامت سالمند، احتمال مشارکت اجتماعی را حفظ می کند. علاوه بر این مشارکت اجتماعی، می تواند تأمین کننده ی حمایت عاطفی، حمایت مادی و ابزاری و نیز منبعی برای دسترسی به اطلاعات برای سالمند باشد.

### 4- مراقبتهای بهداشتی و سلامت روان سالمندان

برقراری سلسله ای پیوسته و کامل از خدمات و مراقبت ها، از جمله خدمات پیشگیر و ارتقایی، مراقبت های اولیه، مراقبت موارد حاد، توانبخشی؛ مراقبت های دراز مدت و توانبخشی، با به کارگیری منابع با انعطاف کامل و پاسخگویی به نیازهای متحول و متغیر سالمندان لازمه ی ارتقاء سلامت سالمندان است. همچنین، ارائه ی خدمات تخصصی سالمندی و هماهنگی آنها با مراقبت های اولیه بهداشتی و مراقبت های اجتماعی در تکمیل خدمات نقش موثری دارد.

### 5- سلامت سالمندان در حوادث و بلایا

دسترس‌ی برابر سالمندان به غذا، سرپناه و مراقبت‌های پزشکی و دیگر خدمات در جریان بروز بلاهای طبیعت و پس از آن و دیگر فوریت‌هایی که برای انسان روی می‌دهد ضرورت دارد. اقدامات قطعی برای حفاظت از سالمندان و کمک به آنان، اسکان سالمندان در مکان امن مشخص، توجه به مشکلات خاص جسمی سالمندان، ارائه‌ی خدمات مناسب و اطمینان از دسترس سالمندان به آنان و حفاظت از آنان در برابر سوءاستفاده‌های جسمی، روانی، جنسی یا مالی در موقعیت‌های اضطراری ضرورت دارد.

## 6- سبک زندگی سلامت محور در سالمندان

سبک زندگی سالم، لازمه‌ی سلامت و حفظ توان عملکردی در دوران سالمندی است و از عوامل تعیین‌کننده‌ی کیفیت زندگی در سالهای پیش روی او است. شیوه‌ی زندگی سالم شامل تغذیه سالم، بهداشت خواب، فعالیت بدنی منظم، عدم استعمال دخانیات، معاینات دوره‌ای منظم، سلامت ذهن و روان و مشارکت در فعالیتهای اجتماعی است.

## 7- سلامت جمعیت و خانواده

دو برنامه‌ی اصلی اداره سلامت سالمندان، آموزش شیوه زندگی سالم در سالمندی و مراقبت‌های ادغام یافته سلامت سالمندان است.

### 1- برنامه آموزش شیوه زندگی سالم در سالمندی

با رعایت شیوه زندگی سالم می‌توان سالم پیر شد یا در صورت وجود بیماری عوارض آن را کنترل کرد و جلوی ناتوانی را گرفت. در واقع اینکه فرد در طول زندگی، چگونه زندگی کرده وضعیت سلامتی دوران سالمندی او را مشخص می‌کند. اما حتی اگر در سالمندی هم شیوه زندگی سالم به کار گرفته شود باز هم موثر است و از بروز و یا پیشرفت ناتوانی جلوگیری می‌کند. این آموزش‌ها به دو شکل آموزش گروهی و چهره به چهره در خانه‌های 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، بی‌اختیاری ادرار، یائسگی، استرس، حافظه، خواب، روابط زناشویی، رانندگی، استعمال دخانیات، ترک سیگار و سایر موارد بر حسب نیاز سالمند بر اساس مراقبت‌های انجام شده، به سالمندان داده می‌شود.

### 2- مراقبت‌های ادغام یافته سلامت سالمندان

این مراقبت‌ها در دو سطح غیرپزشک و پزشک در خانه‌های بهداشت، پایگاه سلامت و مراکز جامع سلامت ارائه می‌گردد. این مراقبت‌ها شامل ارزیابی و تشخیص و درمان اختلالات فشارخون (افزایش فشارخون و افت فشارخون وضعیتی)، اختلالات چربی خون، سوءتغذیه (چاقی، لاغری)، دیابت، افسردگی، سقوط و عدم تعادل است.

## پیام برای زیرنویس

- سالمند شدن یک موفقیت است که باید به آن افتخار کرد.

- 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.
- سالمندان عزیز با مراجعه به مراکز جامع سلامت میتوانند از خدمات رایگان این مراکز بهره مند شوید.
- مراقبت های سالمندان در خانه های بهداشت، پایگاه سلامت و مراکز جامع سلامت ارایه می گردد. این مراقبت ها شامل ارزیابی و تشخیص و درمان اختلالات فشارخون ، اختلالات چربی خون، سوء تغذیه (چاقی، لاغری)، دیابت، افسردگی، سقوط و عدم تعادل است.
- سالمند گرامی، در کلیه مراکز جامع سلامت در سراسر کشور کلاسهای آموزشی رایگان شیوه زندگی سالم برای شما برگزار میشود.
- مشارکت اجتماعی، سلامت جسمی و روانی سالمند را تقویت می کند.
- در زمان بروز حوادث و بلایا، سالمندان را فراموش نکنیم.