

## مراقبت از سالمندان در خانه

### هدف کلی

توانایی به کارگیری اصول مراقبت از سالمندان در خانه

### فهرست وسایل و تجهیزات موردنیاز:

- مولاژ دندان مصنوعی
- مسواک

### جدول زمان‌بندی

جمع	آموزش عملی	آموزش نظری
۲۷ ساعت	۱۲ ساعت	۱۵ ساعت

## مقدمه

«الهی پریشی» حتماً این جمله دعایی را بارها از زبان بزرگترها شنیده‌اید. به راستی وقتی عزیز سالمندی که دوستان دارد این دعا را در حق شما می‌کند چه احساسی دارید؟ وقتی فردی پیر و ناتوان را می‌بینید از پیر شدن عزیزانتان مثل پدر و مادر و یا حتی خودتان نگران نمی‌شوید؟ گذشت زمان را نمی‌توان متوقف کرد اما می‌توان جلوی بیماری‌ها و تغییرهای غیرطبیعی را که در طی زمان رخ می‌دهد گرفت. شما با دانستن نکته‌های ساده می‌توانید «سالمندی» را بهتر بشناسید، ارتباط بهتری با سالمندان برقرار کنید و ضمن استفاده از تجارب گران‌بهایی که این عزیزان به قیمت يك عمر زندگی به دست آورده‌اند، به آنان در خصوص پیش‌گیری یا کاهش بسیاری از مشکل‌های دوره‌ی سالمندی کمک کنید و دعای آنان را با «سالم پریشی» پاسخ دهید.

## مؤلف

## فهرست مطالب

<p>۲۸۳ ۱-۱-۲- بهداشت پوست</p> <p>۲۸۳ ۲-۱-۲- بهداشت چشم</p> <p>۲۸۳ ۲-۱-۳- بهداشت گوش</p> <p>۲۸۴ ۲-۱-۴- بهداشت دهان و دندان</p> <p>۲۸۴ مراقبت از دندان‌های مصنوعی</p> <p>۲۸۵ بی‌دندانی</p> <p>۲۸۵ خشکی دهان</p> <p>۲۸۵ ۲-۱-۵- مراقبت از پاها</p> <p>۲۸۵ ماساژ پاها</p> <p>۲۸۷ ۲-۲- ورزش در سالمندی</p> <p>۲۸۷ ۲-۲-۱- انواع تمرین‌های ورزشی مناسب برای سالمندان</p> <p>۲۸۸ تمرین‌های گرم‌کننده</p> <p>۲۸۹ تمرین‌های استقامتی (هوازی)</p> <p>۲۸۹ تمرین‌های انعطاف‌پذیری</p> <p>۲۹۱ تمرین‌های تعادلی</p> <p>۲۹۲ تمرین‌های قدرتی</p> <p>۲۹۴ حرکات انقباضی ایستا</p> <p>۲۹۶ چکیده</p> <p>۲۹۷ آزمون پایانی نظری واحد کار دوم</p> <p>۲۹۹ آزمون پایانی عملی واحد کار دوم</p>	<p>۲۷۰ واحد کار اول : کلیات و مفاهیم سالمندی</p> <p>۲۷۱ هدف‌های رفتاری</p> <p>۲۷۱ پیش‌آزمون واحد کار اول</p> <p>۲۷۲ مقدمه</p> <p>۲۷۲ ۱-۱- مفاهیم اولیه</p> <p>۲۷۲ ۱-۱-۱- امید زندگی</p> <p>۲۷۲ ۱-۱-۲- امید زندگی بدون ناتوانی</p> <p>۲۷۲ ۱-۱-۳- سالمند کیست؟</p> <p>۲۷۲ ۱-۱-۴- سالمندی در ایران</p> <p>۲۷۲ ۱-۱-۵- سالمندان آسیب‌پذیر</p> <p>۲۷۳ ۱-۲- تغییرهای طبیعی سالمندی</p> <p>۲۷۳ ۱-۲-۱- تغییرهای دستگاه اسکلتی و عضلانی</p> <p>۲۷۴ ۱-۲-۲- تغییرهای پوست، مو و ناخن‌ها</p> <p>۲۷۵ ۱-۲-۳- تغییرهای صورت</p> <p>۲۷۵ ۱-۲-۴- تغییرهای قلب و عروق</p> <p>۲۷۵ ۱-۲-۵- تغییرهای دستگاه ادراری</p> <p>۲۷۵ ۱-۲-۶- دستگاه تنفسی</p> <p>۲۷۵ ۱-۲-۷- تغییرهای دستگاه گوارش</p> <p>۲۷۵ ۱-۲-۸- تغییرهای در احساس درد، لمس و حس عمقی</p> <p>۲۷۶ ۱-۲-۹- تغییرهای دستگاه بینایی</p> <p>۲۷۶ ۱-۲-۱۰- تغییرهای دستگاه شنوایی</p> <p>۲۷۶ ۱-۲-۱۱- تغییرهای سیستم ایمنی</p> <p>۲۷۶ ۱-۲-۱۲- یائسگی</p> <p>۲۷۷ ۱-۳- پیشگیری از پیری زودرس و افزایش طول عمر</p> <p>۲۷۸ چکیده</p> <p>۲۷۹ آزمون پایانی نظری واحد کار اول</p> <p>۲۸۰ آزمون پایانی عملی واحد کار اول</p>
<p>۳۰۰ واحد کار سوم : تغذیه‌ی سالمندان</p> <p>۳۰۱ هدف‌های رفتاری</p> <p>۳۰۱ پیش‌آزمون واحد کار سوم</p> <p>۳۰۲ مقدمه</p> <p>۳۰۲ ۳-۱- اهمیت تغذیه در سالمندی</p> <p>۳۰۳ ۳-۲- نیازهای تغذیه‌ای سالمند</p> <p>۳۰۵ ۳-۳- سهم‌های غذایی موردنیاز سالمندان</p> <p>۳۰۸ ۳-۴- سوءتغذیه در سالمندان</p> <p>۳۰۹ چکیده</p> <p>۳۱۰ آزمون پایانی نظری واحد کار سوم</p> <p>۳۱۱ آزمون پایانی عملی واحد کار سوم</p>	<p>۲۸۱ واحد کار دوم : بهداشت فردی و ورزش سالمندان</p> <p>۲۸۲ هدف‌های رفتاری</p> <p>۲۸۲ پیش‌آزمون واحد کار دوم</p> <p>۲۸۳ مقدمه</p> <p>۲۸۳ ۲-۱- بهداشت فردی سالمندان</p>

۳۳۳	۴-۲-۵- یبوست در سالمندی	واحد کار چهارم : مشکلات روحی و روانی شایع در سالمندان
۳۳۳	۵-۲-۵- بی اختیاری ادرار	۳۱۲
۳۳۴	۶-۲-۵- بزرگی غده‌ی پروستات	۳۱۳
۳۳۵	۷-۲-۵- ساییدگی مفاصل (آرتروز)	۳۱۳
۳۳۶	چکیده	۳۱۴
۳۳۸	آزمون پایانی نظری واحد کار پنجم	۳۱۵
۳۴۰	آزمون پایانی عملی واحد کار پنجم	۳۱۵
۳۴۱	واحد کار ششم : مشارکت اجتماعی	۳۱۵
۳۴۲	هدف‌های رفتاری	۳۱۶
۳۴۲	پیش‌آزمون واحد کار ششم	۳۱۸
۳۴۳	مقدمه	۳۱۸
۳۴۳	۱-۶- نیازهای روانی و اجتماعی سالمندان	۳۱۹
۳۴۳	۱-۱-۶- وابستگی و استقلال	۳۲۱
۳۴۳	۲-۱-۶- تأمین مالی	۳۲۲
۳۴۳	۳-۱-۶- موقعیت مناسب زندگی	۳۲۳
۳۴۴	۴-۱-۶- ایمنی در منزل	واحد پنجم : حوادث و بیماری‌های مزمن دوره‌ی سالمندی
۳۴۴	۵-۱-۶- گردش و تفریح	۳۲۴
۳۴۵	۶-۱-۶- مشارکت در فعالیت‌های اجتماعی	۳۲۵
۳۴۶	۷-۱-۶- برقراری ارتباط مناسب اعضای خانواده با سالمند	۳۲۵
۳۴۷	۲-۶- شبکه‌های حمایت از سالمندان	۵-۱-۵- حوادث دوره‌ی سالمندی و راه‌های پیش‌گیری از آن‌ها
۳۴۷	۱-۲-۶- مراکز مراقبت از سالمندان	۳۲۶
۳۴۸	خانه‌ی سالمندان	۵-۱-۵- حوادث محیط خانه و راه‌های پیش‌گیری از آن‌ها
۳۴۸	باشگاه‌های سالمندی و مراکز نگهداری روزانه	۳۲۶
۳۴۹	چکیده	۵-۱-۵- حوادث ناشی از تغییرات وضعیت جسمی سالمند و راه‌های پیش‌گیری از آن‌ها
۳۵۰	آزمون پایانی نظری واحد کار ششم	۳۲۸
۳۵۱	آزمون پایانی عملی واحد کار ششم	حوادث ناشی از سرگیجه و عدم تعادل در سالمند و راه‌های پیش‌گیری از آن‌ها
۳۵۲	پیوست‌ها	۳۲۸
۳۵۳	پاسخ‌نامه‌های پیش‌آزمون‌ها	حوادث ناشی از مشکل‌های بینایی در سالمند و راه‌های پیش‌گیری از آن‌ها
۳۵۴	پاسخ‌نامه‌های آزمون‌های پایانی نظری	۳۲۸
۳۵۶	منابع	۵-۲-۵- بیماری‌های مزمن دوره‌ی سالمندی
۳۵۹	برای مطالعه‌ی بیشتر	۳۲۹
		۳۲۹
		۳۳۱
		۳۳۲
		۵-۲-۱- پوکی استخوان
		۵-۲-۲- فشار خون بالا
		۵-۲-۳- دیابت

## واحد کار اول

# کلیات و مفاهیم سالمندی







## مقدمه

وقتی صحبت از سالمندی می‌شود، پدربزرگ و مادربزرگ اولین کسانی هستند که به یاد می‌آورد. شاید برای همین عزیزان، آگاهی یافتن از مسایل مرتبط با سالمندان برای شما جالب باشد. از سوی دیگر، زندگی هر لحظه به جلو می‌رود و ما از زمانی که زاده شده‌ایم پیر شدن را آغاز کرده‌ایم. امروز پدربزرگ و مادربزرگ سالمندند، در آینده‌ای نزدیک پدر و مادرمان و سرانجام خود ما، سالمند خواهیم شد. اگر سالمندی را بهتر بشناسید، می‌توانید بیماری و ناتوانی را در سالمندی کاهش دهید.

### ۱-۱-۱- مفاهیم اولیه

۱-۱-۱- امید زندگی : امید زندگی در هر سن به معنای تعداد سال‌هایی است که از آن زمان به بعد انتظار داریم فرد زندگی کند. معمولاً امید زندگی برای زن و مرد جداگانه محاسبه می‌شود زیرا به طور طبیعی امید زندگی زنان بیشتر از مردان است. وقتی گفته می‌شود در ایران امید زندگی در سال ۱۳۸۰ شمسی برای زنان ۷۰/۴ سال و برای مردان ۶۷/۶ سال بوده است یعنی در این سال، انتظار داشتیم یک نوزاد دختر ایرانی ۷۰/۴ سال و یک نوزاد پسر ایرانی ۶۷/۶ سال زندگی کند.

۱-۱-۲- امید زندگی بدون ناتوانی : امید زندگی بدون ناتوانی در هر سن به معنای تعداد سال‌هایی است که از آن زمان به بعد انتظار داریم فرد بدون ناتوانی زندگی کند. امید زندگی در زنان بیشتر از مردان است اما امید زندگی بدون ناتوانی در زنان کمتر است.

۱-۱-۳- سالمند کیست؟ : به نظر شما افراد از چه سنی پیر می‌شوند؟ چند نفر سالمند را در اطراف خود می‌شناسید.

سن تقویمی معیار دقیقی برای تغییرهایی که همراه با سالمندی رخ می‌دهد، نیست اما سن ۶۰ سالگی به عنوان سن شروع سالمندی در نظر گرفته می‌شود.

### ۱-۱-۴- سالمندی در ایران : همانند کل جهان،

جمعیت کشور ما در حال پیر شدن است زیرا میزان مرگ و میر کم شده و امید زندگی افزایش یافته است. بیشترین تعداد سالمندان در استان‌ها : گیلان با ۸/۵ درصد و سیستان و بلوچستان با ۲/۵ درصد کمترین جمعیت سالمند را دارا می‌باشد.

وجود بهداشت و سطح رفاهی بالا را از عوامل مهم در افزایش طول عمر بالا در استانی همچون گیلان دانست. در مقابل نیز وجود مشکلات امنیتی و بهداشتی در سیستان و بلوچستان که به علت همجواری با کشور پاکستان و کشور جنگ‌زده افغانستان و مهاجرت‌های ناشی از بحران‌های مرزی در کاهش امید زندگی تأثیرگذار می‌باشد.

### ۱-۱-۵- سالمندان آسیب‌پذیر : آیا می‌توانید مشکلاتی

را که سالمندان با آن روبه‌رو هستند نام ببرید؟

آیا تمام سالمندان مشکلات یکسان دارند؟

کدام گروه از سالمندان مشکلات بیشتری دارند؟

تمام سالمندان به توجه خاص نیازمندند. اما در میان سالمندان افرادی هستند که از دیگران آسیب‌پذیرترند و به توجه و مراقبت ویژه محتاج‌اند. این افراد عبارت‌اند از :

۱- زنان سالمند که به دلیل وجود عوامل زیر در زمره‌ی



## مراقبت از سالمندان در خانه: کلیات و مفاهیم سالمندی

از اطلاعات کمتری بهره‌مند بوده، فعالیت اجتماعی کمتری نیز داشته باشند و به همین دلیل از حمایت اجتماعی کمتری هم استفاده کنند.

ه) **حمایت اجتماعی کمتر:** زنان معمولاً سال‌ها در منزل به خانه‌داری و بچه‌داری می‌پردازند بی‌آنکه بابت انجام این کارهای پرزحمت درآمدی عایدشان شود. در دوران سالمندی هم بیمه یا حمایت مالی دریافت نمی‌کنند. بنابراین بدیهی است که از نظر مادی آسیب‌پذیر بوده، گرفتار مشکلات خاص این دوران بشوند.

۲- **کهنسالان (پیرترین پیران)** که افراد ۷۵ ساله و بالاترند دومین گروه آسیب‌پذیر را تشکیل می‌دهند. این گروه به دلیل ضعف و ناتوانی مراقبت‌ها و توجهات ویژه و بیشتری می‌خواهد.

۳- سالمندان روستایی

۴- سالمندان حاشیه‌ی شهرها

۵- سالمندانی که در مؤسسات نگهداری می‌شوند.

سالمندان آسیب‌پذیر قرار می‌گیرند:

الف) **طول عمر بیشتر:** عمر متوسط زنان از مردان بیشتر است، در نتیجه تعداد زنان سالمندی که به مراقبت نیاز دارند بیشتر از مردان است.

ب) **معلولیت:** از آنجا که زنان دوران باروری و مشکلات ناشی از آن را پشت سر گذاشته‌اند، دوران سالمندی خود را با ناتوانی‌ها و حتی معلولیت‌های بیشتری نسبت به مردان سپری می‌کنند. در واقع زنان عمری طولانی‌تر با کیفیت کمتر خواهند داشت.

ج) **بیوه‌بودن:** عمر طولانی‌تر زنان نسبت به مردان، منجر به از دست‌دادن همسر و در نتیجه بیوه‌شدن آن‌ها می‌شود. زنان بیوه‌ی سالمند معمولاً از منابع مالی و حمایتی کمتری برخوردارند.

د) **تحصیلات کمتر:** آمار نشان می‌دهد زنان سالمند به خصوص در کشورهای در حال توسعه، نسبت به مردان سواد کمتری دارند. میزان تحصیلات کم موجب می‌شود این زنان

## فعالیت عملی ۱

۱- از زنان و مردان سالمندی که در خانواده و در میان بستگان و آشنایان می‌شناسید، سؤال کنید که چه مشکلاتی دارند؟ مشکلات آنان را با هم مقایسه کنید. زنان مشکلات بیشتری دارند یا مردان؟ نتیجه‌ی این بررسی را در کلاس ارائه دهید.

۲- تحقیق کنید اکنون کدام یک از بخش‌ها و سازمان‌ها در ارتباط با سالمندان فعالیت می‌کنند؟

## ۱-۲- تغییرهای طبیعی سالمندی

به یک سالمند با دقت نگاه کنید. چه تغییرهایی در او مشاهده می‌کنید؟

آیا این تغییرها طبیعی است؟

عملکرد اکثر دستگاه‌های بدن در سالمندی به تدریج کاهش می‌یابد. آگاهی از تغییرهایی که به طور طبیعی با افزایش سن اتفاق

می‌افتد و آگاهی از تفاوت این تغییرها از بیماری‌های دوره‌ی سالمندی بسیار مهم است.

۱-۲-۱- تغییرهای دستگاه اسکلتی و عضلانی

۱- **کاهش قدرت عضلانی:** بعد از ۳۰ سالگی، توده

عضلانی و در نتیجه قدرت عضلات به تدریج کم می‌شود. این کاهش بعد از ۶۰ سالگی سریع‌تر می‌شود، اما با رژیم غذایی





## مراقبت از سالمندان در خانه : کلیات و مفاهیم سالمندی

مناسب و تمرین‌های ورزشی می‌توان به طور چشمگیری آن را کنترل کرد.

۲- **افزایش بافت چربی:** تغییر دیگر، افزایش بافت چربی است. این چربی عمدتاً در نواحی مرکزی بدن است. در مردها، شکم و در زنها، باسن بزرگ می‌شود. در حالی که بافت چربی زیر جلدی در دست‌ها و پاها کاهش می‌یابد.

۳- **خمیدگی سالمند:** قد فرد نیز با سالمندی تغییر می‌کند. بعد از ۴۰ سالگی به ازای گذشت هر ۲۰ سال، طول قد ۱/۵ سانتی‌متر کم می‌شود. کاهش قد ناشی از کاهش طول ستون مهره است. علاوه بر این عرض شانه به علت کوچک شدن توده عضلانی و چروکیدگی عضلات شانه، کاهش می‌یابد. همچنین طول عضلات شکم هم کاهش می‌یابد. همه‌ی این‌ها سبب ایجاد ظاهری خمیده می‌شود. باید در نظر داشت که فعالیت مداوم می‌تواند از پیشرفت این شرایط جلوگیری کند.



۴- **پوکی استخوان:** به علت کاهش کلسیم در استخوان‌ها، قوز در پشت و انحنای بیش از حد کمر به وجود می‌آید. خالی شدن بیش از حد استخوان از مواد معدنی تشکیل‌دهنده‌ی آن پوکی استخوان را به وجود می‌آورد. در زنان پیر به دنبال کاهش نوعی هورمون در خون، پوکی استخوان بیشتر از مردان سالمند شایع است. فعالیت عضلانی و به کارگیری استخوان‌ها مانند ورزش و راه رفتن می‌تواند این روند را آهسته‌تر کند.

## توجه!

مشخص شده است که کم استفاده کردن از عضلات علت اصلی کاهش توده‌ی عضلانی در پیری است.

سر در مردان واضح‌تر از زنان است. در زنان ممکن است به طور ناگهانی موهای صورت رشد کنند. در مردان ممکن است موهای پراکنده در گوش‌ها، بینی و ابروها افزایش یابند. این تغییرها موجب نگرانی فرد از زیبایی خود می‌شود.

۳- در ناخن‌های دست و پا خطوط طولی ایجاد می‌شود و رشد آن‌ها کاهش می‌یابد. همچنین ناخن‌ها شفافیت خود را از دست می‌دهند و زرد می‌شوند.



۵- **تغییرهای مفصل:** در دوره‌ی سالمندی انعطاف‌پذیری رباط‌ها، تاندون‌ها و مفصل‌ها، کم شده، خطر پارگی آن‌ها بیشتر می‌شود. با فرسوده شدن غضروف‌های اطراف مفصل‌ها که به سبب خم کردن‌های مداوم طی سال‌ها به وجود آمده است و نیز کاهش مایع نرم‌کننده در مفصل‌ها، حرکات آن‌ها آهسته‌تر و دردناک‌تر می‌شود.

## ۱-۲-۲- تغییرهای پوست، مو و ناخن‌ها:

۱- با افزایش سن، پوست چروکیده و شل می‌شود. شدت تغییرهای پوستی به ارث و میزان برخورد با اشعه‌ی فرابنفش خورشید بستگی دارد. در دوره‌ی سالمندی نو شدن لایه‌ی سطحی پوست به کندی صورت می‌گیرد، به همین دلیل پوست خشک می‌شود. همچنین بهبود زخم‌ها آهسته‌تر می‌شود.

۲- موها به سبب از دست دادن رنگدانه و مواد سلولی سفید می‌شوند و به طور پیشرونده کاهش می‌یابند. ریختن موی



این امر منجر به افزایش فشار خون می‌شود.

۳- همچنین با افزایش سن، مکانیسم‌هایی که در بدن فشار خون را کنترل می‌کردند ضعیف می‌شوند، به همین دلیل وقتی فرد سالمند به طور ناگهانی از وضعیت خوابیده، به وضعیت ایستاده در می‌آید، فشارخون افت زیادی می‌کند و ممکن است موجب گیجی، ضعف و سقوط شود. بنابراین سالمندان نباید به طور ناگهانی تغییر وضعیت دهند.

۵-۲-۱- تغییرهای دستگاه ادراری: فعالیت کلیه‌ها با افزایش سن، کم و اندازه‌ی آن‌ها کوچک می‌شود، در نتیجه سرعت پاک کردن خون از موادی که باید دفع شوند کم می‌شود. بنابراین در سالمندی، داروها مدت بیشتری در خون باقی می‌مانند و عوارض آن‌ها بیشتر می‌شود. همچنین توانایی کلیه‌ها برای تنظیم آب بدن کم می‌شود. بنابراین سالمندان یا دچار کم‌آبی یا زیادی آب می‌شوند. در مثانه نیز تغییرهایی ایجاد می‌شود. ظرفیت مثانه به تدریج کم می‌شود و توانایی نگه‌داری ادرار کاهش می‌یابد.

۶-۲-۱- دستگاه تنفسی: چنانچه سالمند بیماری خاصی نداشته باشد و یا در معرض عوامل خطر ساز مانند دود سیگار نباشد، دستگاه تنفسی فرد سالمند هنگام استراحت و ورزش‌های متوسط به خوبی عمل می‌کند.

۷-۲-۱- تغییرهای دستگاه گوارش: در دستگاه گوارش، ترشح بزاق و حرکات دودی مری کم می‌شود. این‌ها موجب کندشدن تخلیه‌ی مری می‌شود و سالمند بعد از خوردن غذا احساس بدی در زیر جناق سینه می‌کند. همچنین به دلیل تحلیل رفتن سلول‌های مخاط معده و کم‌شدن سلول‌هایی که در معده اسید<sup>۲</sup> ترشح می‌کنند در هضم غذا نیز مشکل به وجود می‌آید.

۸-۲-۱- تغییرهایی در احساس درد، لمس و حس عمقی: حالت‌هایی که به طور طبیعی دردناک‌اند، ممکن است در سالمند بدون درد یا تنها با احساس ناراحتی مختصر یا فشار همراه باشد. کم‌شدن علائم درد سبب ایجاد شرایطی

### ۳-۲-۱- تغییرهای صورت:

۱- کاهش توده‌ی استخوانی، به خصوص استخوان چانه موجب می‌شود که به نظر برسد که اندازه‌ی فک بالایی، بینی و پیشانی افزایش یافته است. اگر به جای دندان‌های از دست رفته، دندان مصنوعی گذاشته نشود، ظاهر لب‌ها از بین می‌رود.

۲- پلک‌ها به خاطر تجمع مجدد چربی در آن‌ها پف کرده به نظر می‌رسند. برعکس چشم‌ها به خاطر کاهش چربی دور چشم به نظر گود افتاده‌اند.

۳- کاهش خاصیت ارتجاعی سبب پایین افتادن فک زیرین و طولیل شدن گوش‌ها شده که در نهایت منجر به بزرگی غبغب می‌شود.



### ۴-۲-۱- تغییرهای قلب و عروق

۱- با افزایش سن، قابلیت حرکت عضله‌ی قلب کاهش و انرژی مورد نیاز قلب افزایش می‌یابد. در نتیجه حجم خونی که در هر انقباض از قلب خارج می‌شود کم می‌شود. همه‌ی این‌ها باعث می‌شوند که قلب نتواند مانند زمان جوانی کار کند. این مشکل در زمان فعالیت آشکار می‌شود. اما با آموزش ورزش به سالمندان می‌توان ظرفیت قلب را افزایش داد.

۲- خاصیت ارتجاعی دیواره‌ی شریان‌ها کم می‌شود و تصلب شریان‌ها<sup>۱</sup> (سخت‌شدن دیواره‌ی شریان‌ها) اتفاق می‌افتد.

۱- Atherosclerosis

۲- اسید معده دارای موادی است که موجب آسانی هضم غذا می‌شود.



نور کل اتاق است.

۱۰-۲-۱- تغییرهای دستگاه شنوایی : کاهش شنوایی مشکل شایع سالمندی است. به کاهش شنوایی ناشی از سالمندی، پیرگوشی گفته می‌شود. این کاهش شنوایی در هر دو گوش است و کم کم به وجود می‌آید. پیرگوشی با استفاده از سمعک بهبود می‌یابد. در پیرگوشی صداهای مزاحم محیط، مشکل فرد را بیشتر می‌کند. صداهای طبیعی یا کمی بلندتر از حد معمول، برای این افراد ناخوشایند و گاهی دردناک است. لذا گاهی، این افراد به علت افزایش حساسیت به صداهای محیط، نمی‌توانند از سمعک استفاده کنند.

۱۱-۲-۱- تغییرهای سیستم ایمنی : در سالمندان، سیستم ایمنی، ضعیف می‌شود. در نتیجه سالمندان زودتر دچار عفونت می‌شوند. همچنین احتمال بروز سرطان و بیماری‌هایی که به سیستم ایمنی آنان مربوط است، بیشتر می‌شود.

۱۲-۲-۱- یائسگی : یائسگی یکی از مراحل طبیعی زندگی زنان است که معمولاً از سن حدود ۴۸ تا ۵۵ سالگی شروع می‌شود. ابتدا عادت ماهانه نامرتب و سپس به طور کامل قطع می‌شود.

یائسگی به دلیل کاهش هورمون‌های زنانه، با یک سری تغییرها همراه است. برخی علائم که با یائسگی به وجود می‌آیند مانند گر گرفتگی، تپش قلب و تعریق در ابتدای یائسگی شدیدتر است ولی با گذشت زمان بهتر می‌شود. اما آنچه مهم است تغییرهایی است که بعد از یائسگی به وجود آمده، با گذشت زمان تا دوره‌ی سالمندی ادامه پیدا می‌کند. این تغییرها شامل پوکی استخوان، بیماری‌های قلبی، مشکلات ادراری (عفونت ادراری، بی‌اختیاری ادرار)، کم شدن ترشحات زنانه و تغییرهای پستان‌هاست.

خطرناک برای افراد سالمند و سلامت آن‌ها می‌شود. تماس با اجسامی چون ظروف آب‌جوش، رادیاتورهای شوفاژ و یا اجسام یخ‌زده می‌تواند منجر به عوارض جدی و در پی آن بستری شدن‌های طولانی افراد سالمند شود. افراد پیر نمی‌توانند به سرعت بر موانعی که در موقعیت‌های عادی مثل آن‌چه در یک خیابان شلوغ اتفاق می‌افتد فایز آیند و هنگام حادثه نیز نمی‌توانند با حرکتی سریع از حادثه‌ای که برای خودشان یا دیگران ممکن است رخ دهد جلوگیری کنند. از این‌رو در افراد پیر شکستگی استخوان لگن بیشتر است.



۹-۲-۱- تغییرهای دستگاه بینایی : بر اثر افزایش سن همه‌ی افراد، در نهایت مقداری کاهش بینایی خواهند داشت. زیرا شکل عدسی چشم به مرور تغییر می‌کند و پیرچشمی به وجود می‌آورد. بدین ترتیب دید نزدیک مشکل پیدا می‌کند. در نتیجه اکثر سالمندان برای دید نزدیک و انجام کارهایی مثل مطالعه نیاز به عینک دارند. سن شروع پیرچشمی در همه‌ی سالمندان یکسان نیست. افراد پیر برای دیدن اشیاء به نور بیشتری نیاز دارند. متمرکز کردن مستقیم نور بر روی روزنامه‌ای که فرد سعی دارد آن را مطالعه کند مؤثرتر از افزایش

### بیشتر بدانید



زنان به محض مشاهده‌ی توده در پستان یا زیر بغل، فرورفتگی نوک پستان، تورفتگی سایر قسمت‌های پستان، خروج خون یا هر نوع ترشح از نوک پستان، زخم پستان، تغییر شکل، اندازه یا رنگ پستان و درد پستان‌ها باید هر چه سریع‌تر به پزشک مراجعه کنند.



## فعالیت عملی ۲

۱ - چند سالمند را که هم سن هستند از نظر سلامت و توانایی مقایسه کنید. فکر می‌کنید چه عواملی موجب اختلاف وضعیت سلامت آن‌ها شده است؟

۲ - از سالمندانی که در اطراف شما هستند، درباره‌ی وضعیت سلامتشان سؤال کنید. چه بیماری‌هایی دارند و از چه دردهایی شکایت دارند؟ کدام یک از این شکایات طبیعی و کدام یک بیماری هستند؟ کدام یک از این شکایات قابل پیشگیری هستند؟

**۳-۱- پیشگیری از پیری زودرس و افزایش طول عمر**

به نظر شما چه عواملی موجب افزایش طول عمر می‌شود؟

اغلب ما قصه‌های مادر بزرگ را درباره‌ی چشمه‌ای که خوردن آب آن باعث جوانی و عمر جاوید می‌شد، به یاد داریم. این قصه‌ها آرزوی دیرینه‌ی بشر را برای داشتن سلامت و عمر طولانی نشان می‌دهد. با پیشرفت علم پزشکی، امروزه در جهان امید زندگی افزایش یافته است و تعداد سالمندان رو به افزایش است.

### بیشتر بدانید



علت‌های مرگ و ناتوانی در سالمندان

**۱- تغذیه‌ی نادرست و عدم تحرک:** رژیم‌های غذایی دارای چربی‌های اشباع شده و نمک زیاد، مصرف کم سبزی‌ها، میوه‌ها و سایر مواد غذایی دارای فیبر و عدم تحرک، احتمال ابتلا به بیماری‌های مزمنی مانند دیابت، بیماری‌های قلبی عروقی، افزایش فشار خون، چاقی، التهاب مفاصل و برخی سرطان‌ها را در سالمندان افزایش می‌دهد.

**۲- حوادث:** افتادن یا زمین خوردن، یکی از عوامل عمده‌ی صدمات فیزیکی، تحمیل هزینه‌های درمانی و مرگ در میان سالمندان است. بیشتر زمین خوردن‌ها در محیط خانه رخ می‌دهد و البته قابل پیشگیری است. عواقب صدمات ایجاد شده در افراد سالمند خیلی شدیدتر از جوانان است. مانند طول مدت بستری شدن، دوره‌ی بازتوانی و ...

**۳- استعمال دخانیات:** اعتیاد به سیگار مهم‌ترین عاملی است که خطر ابتلا به بیماری‌های غیر واگیر چه در جوانان و چه در سالمندان را افزایش می‌دهد و عامل اصلی مرگ‌های زودرس است.

با رعایت نکته‌هایی ساده می‌توان بسیاری از مسایل و مشکلات سالمندی جلوگیری کرد. امروزه برای رسیدن به یک سالمندی فعال، شیوه‌ی زندگی سالم در سال‌های قبل از سالمندی آموزش داده می‌شود. بسیاری از مطالبی که در این بودمان به عنوان توصیه‌های مفید برای سالمندان گفته می‌شود، برای خود شما نیز کاربرد دارد و می‌تواند بر سالمندی شما تأثیر



بگذارد. از سوی دیگر، حتی اگر فرد تا رسیدن به سالمندی این شیوه را رعایت نکرده باشد، اصلاح عادت‌های غلط و رعایت این نکته‌های بهداشتی، باز هم مفید است. بنابراین یکی از مؤثرترین برنامه‌های بهداشتی برای سالمندان آموزش شیوه‌ی زندگی سالم است که در واحدهای بعدی این پودمان قسمت‌هایی از آن آورده می‌شود.

## چکیده

✓ بسیاری از تغییرهای مربوط به سالمندی نسبتاً خوش خیم است. تغییرهایی در ظاهر فیزیکی بدن ایجاد می‌شود که فرد پیر را از جوان متمایز می‌کند. به رغم این تغییر ظاهر، در شرایط استراحت، عملکرد بدن فرد سالمند که دچار بیماری نشده باشد مانند افراد جوان است. اغلب سالمندان قادرند عملکرد خود را در قالب فیزیکی جدید که بر بدن آن‌ها دیکته شده، حفظ کنند و به زندگی خود ادامه دهند. تنها وقتی فرد سالمند بیمار می‌شود و یا فعالیت شدید می‌کند، تفاوت‌ها آشکار می‌شود.

✓ امروزه امید زندگی افزایش یافته است اما هدف مهم‌تر، بهبود کیفیت زندگی یا همان افزایش امید زندگی بدون ناتوانی است. از سوی دیگر با در نظر گرفتن ابعاد اجتماعی، اقتصادی و بهداشتی سالخوردگی جمعیت، رسیدن به سالمندی سالم و فعال بسیار ضروری است زیرا اگر سالخوردگی جمعیت همراه با حضور و مشارکت فعال سالمندان نباشد، از کار افتادن چرخ‌های تولید و اقتصاد را در پی خواهد داشت.

✓ یائسگی مرحله‌ای طبیعی از زندگی زنان است که با یک سری تغییرها همراه است. برخی از تغییرهای دوره‌ی یائسگی، مانند پوکی استخوان، بیماری‌های قلبی – عروقی، مشکلات ادراری، کم شدن ترشحات زنانه و تغییرهای پستان‌ها تا دوره‌ی سالمندی نیز باقی می‌ماند و یا بیشتر می‌شود.

✓ عوامل خطر ساز محیطی شامل مواردی مانند مصرف دخانیات، نداشتن تحرک و فعالیت بدنی، رژیم غذایی نامناسب و ... است. اگر چه خطر ابتلا به بیماری‌های غیر واگیر با افزایش سن فرد بیشتر می‌شود، اما وجود این عوامل زیان‌آور، خطر ابتلا به بیماری‌های غیر واگیر در دوره‌ی سالمندی را بیشتر می‌کند.

✓ برای کاهش مشکلات دوره‌ی سالمندی شیوه‌ی زندگی سالم، در سال‌های قبل از سالمندی آموزش داده می‌شود. از سوی دیگر، حتی اگر فرد تا رسیدن به سالمندی این شیوه را رعایت نکرده باشد، باز هم یکی از مؤثرترین برنامه‌های بهداشتی برای سالمندان آموزش شیوه‌ی زندگی سالم است.



## آزمون پایانی نظری واحد کار اول ؟

در پرسش‌های زیر گزینه صحیح را انتخاب کنید.

- ۱- کدام یک از گروه‌های زیر جزو سالمندان آسیب‌پذیرند؟  
(الف) زنان سالمند  
(ب) سالمندان بالای ۷۵ سال  
(ج) سالمندان حاشیه‌ی شهرها  
(د) همه‌ی گزینه‌ها
- ۲- کدام جمله درباره‌ی امید زندگی صحیح است؟  
(الف) امید زندگی در زنان بیشتر از مردان است.  
(ب) امید زندگی بدون ناتوانی در زنان کمتر از مردان است.  
(ج) امید زندگی در هر سن یعنی تعداد سال‌هایی است که از آن زمان به بعد انتظار داریم فرد زندگی کند.  
(د) هر سه گزینه
- ۳- درباره‌ی تغییرهای دستگاه اسکلتی عضلانی با افزایش سن، کدام جمله صحیح نیست؟  
(الف) انعطاف‌پذیری مفاصل افزایش می‌یابد.  
(ب) توده‌ی عضلانی و قدرت عضلات به تدریج کم می‌شود.  
(ج) بافت چربی افزایش می‌یابد.  
(د) طول قد کاهش می‌یابد.
- ۴- درباره‌ی تغییرهای قلب و عروق با افزایش سن، کدام جمله صحیح نیست؟  
(الف) با آموزش ورزش به سالمندان می‌توان ظرفیت قلب را افزایش داد.  
(ب) قابلیت حرکت عضله‌ی قلب کاهش می‌یابد.  
(ج) انرژی مورد نیاز قلب کاهش می‌یابد.  
(د) حجم خونی که در هر ضربه از قلب خارج می‌شود کم می‌شود.
- ۵- درباره‌ی تغییرهای دستگاه ادراری با افزایش سن، کدام جمله صحیح نیست؟  
(الف) ظرفیت کلیه‌ها برای تنظیم آب بدن کم می‌شود.  
(ب) داروها مدت کمتری در خون باقی می‌مانند.  
(ج) توانایی نگه‌داری ادرار در مثانه کم می‌شود.  
(د) سرعت پاک‌شدن خون از موادی که باید دفع شود کم می‌شود.
- ۶- درباره‌ی تغییرهای درد، لمس و حس عمقی با افزایش سن، کدام جمله صحیح نیست؟  
(الف) کم‌شدن علائم درد سبب ایجاد شرایطی خطرناک برای افراد سالمند می‌شود.  
(ب) عکس‌العمل در برابر محرک‌های خارجی کند می‌شود.  
(ج) تماس با اجسامی چون رادیاتورهای شوفاژ و یا اجسام یخ‌زده می‌تواند منجر به عوارض جدی شود.





(د) حس درد وجود ندارد.

۷- درباره‌ی تغییرهای بینایی با افزایش سن، کدام جمله صحیح نیست؟

(الف) زمان بیشتری برای تطابق بینایی در نور کم یا تاریکی لازم است.

(ب) برای دیدن اشیا به نور کمتری نیاز است.

(ج) با پیرچشمی دید نزدیک مشکل پیدا می‌کند.

(د) سن شروع پیرچشمی در همه‌ی سالمندان یکسان نیست.

۸- درباره‌ی تغییرهای شنوایی با افزایش سن، کدام جمله صحیح نیست؟

(الف) پیرگوشی با استفاده از سمعک بهبود می‌یابد.

(ب) در پیرگوشی صداهای بلند بهتر شنیده می‌شود.

(ج) در پیرگوشی صداهای مزاحم محیط، مشکل فرد را بیشتر می‌کند.

(د) گاهی به علت افزایش حساسیت به صداهای محیط، نمی‌توانند از سمعک استفاده کنند.

۹- کدام یک از گزینه‌های زیر وضعیت سلامت سالمند را مشخص می‌کند؟

(الف) وضعیت پیری طبیعی (ب) بیماری‌ها و ناتوانی‌های حاصل از آن‌ها

(ج) عوامل خطر ساز محیطی (د) هر سه گزینه

۱۰- کدام یک از تغییرهای یائسگی با افزایش سن بهبود می‌یابد؟

(الف) بیماری‌های قلبی - عروقی (ب) پوکی استخوان

(ج) گر گرفتگی (د) بی‌اختیاری ادرار

## آزمون پایانی عملی واحد کار اول ?

فرض کنید که می‌خواهید برای تعدادی از سالمندان در محل زندگی خود، تغییرهای طبیعی دوره‌ی

سالمندی را به مدت حداکثر ۱۰ دقیقه، توضیح دهید. متن سخنرانی خود را با ساده‌ترین کلمات بنویسید.



## واحد کار دوم

# بهداشت فردی و ورزش سالمندان







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

- ۱- نکته‌های مهم بهداشت پوست در سالمندان را فهرست کند.
- ۲- نکته‌های مهم بهداشت چشم سالمندان را توضیح دهد.
- ۳- طریقه‌ی شست‌وشوی چشم سالمند را شرح دهد.
- ۴- نکته‌های مهم بهداشت گوش سالمندان را فهرست کند.
- ۵- اهمیت بهداشت دهان و دندان سالمندان را توضیح دهد.
- ۶- چگونگی مراقبت از دهان و دندان سالمندان را توضیح دهد.
- ۷- طریقه‌ی شستن دندان مصنوعی را روی مولاژ انجام دهد.
- ۸- راه‌های کاهش خشکی دهان را به سالمندان توضیح دهد.
- ۹- اهمیت مراقبت از پاها را در سالمندان توضیح دهد.
- ۱۰- نکته‌هایی را که در مراقبت از پاها در سالمندان باید در نظر داشت فهرست کند.
- ۱۱- روش صحیح ماساژ دادن پاها را در سالمندان انجام دهد.
- ۱۲- اهمیت ورزش و انواع تمرین‌های ورزشی را در دوره سالمندی شرح دهد.
- ۱۳- انواع تمرین‌های ورزشی ویژه‌ی سالمندان را انجام دهد.

### پیش‌آزمون واحد کار دوم ؟ ؟ ؟ ؟ ؟ ؟ ؟ ؟ ؟ ؟ ؟

- جمله‌های درست را با علامت  و جمله‌های غلط را با علامت  مشخص کنید.
- ۱- در سالمندی رعایت بهداشت فردی و آراستگی ظاهر اهمیتی ندارد.
- ۲- بهترین راه تمیز کردن جرم گوش استفاده از گوش پاک‌کن است.
- ۳- تماس دست آلوده با چشم تأثیر زیادی بر ابتلای سالمندان به عفونت‌های چشمی ندارد.
- ۴- حتی سالمندی که اصلاً دندان ندارد، باید مسواک بزند.
- ۵- دندان‌های مصنوعی نیز به مراقبت احتیاج دارند.
- ۶- سیگار یکی از علل خشکی دهان است.
- ۷- ماساژ پاها خستگی آن‌ها را کاهش می‌دهد.
- ۸- سالمندی که بوکی استخوان دارد نباید ورزش کند.
- ۹- ورزش منظم عوارض پیری را به تأخیر می‌اندازد.
- ۱۰- ورزش از افسردگی‌های دوره‌ی پیری جلوگیری می‌کند.
- ۱۱- سالمندی که بیماری قلبی دارد نباید ورزش کند.
- ۱۲- ورزش یکی از عوامل مهم برای قرار گرفتن کلسیم در داخل استخوان و محکم شدن استخوان‌هاست.
- ۱۳- سالمندی که تا به حال ورزش نکرده است دیگر نمی‌تواند ورزش را شروع کند.



## مقدمه

یکی از مسایلی که سالمندان باید به آن توجه کنند، رعایت مسایل بهداشتی است. سالمندان با رعایت نکته‌های بهداشتی مشکلات کمتری خواهند داشت.

### ۱-۲- بهداشت فردی سالمندان

۱-۱-۲- بهداشت پوست: به نظر شما سالمندان برای حفظ بهداشت پوست چه باید بکنند؟ آیا سالمندانی که می‌شناسید، به بهداشت پوست خود اهمیت می‌دهند؟

می‌شوند. این سالمندان باید هنگام خروج از منزل در هوای سرد عینک بزنند. محافظت چشم در مقابل سرما، آبریزش را کاهش می‌دهد.

۴- در ورود گرد و غبار به چشم، چای تازه دم تنها محلول خانگی است که می‌توانید برای شست‌وشوی چشم از آن استفاده کنید، البته به شرطی که فنجان و دست‌های شما کاملاً تمیز باشد.



در سالمندی به علت کاهش مقاومت طبیعی بدن و پوست باید در نظافت و رعایت بهداشت آن کوشش بیشتری کرد. بهتر است سالمندان تا حد امکان هر روز استحمام کنند. استحمام روزانه، موجب تمیزنگه داشتن پوست بدن می‌شود و از ایجاد زخم، تاول و التهاب جلوگیری می‌کند. البته باید به یاد داشت که از صابون، زیاد استفاده نشود، زیرا باعث خشکی و آسیب‌پذیری پوست می‌شود. خشکی پوست ممکن است باعث خارش شود. گاهی لازم است پس از استحمام از مواد چرب‌کننده استفاده کنند. همچنین برای استحمام، از آب خیلی گرم و یا خیلی سرد استفاده نشود.

۳-۱-۲- بهداشت گوش: هنگامی که ترشح جرم گوش افزایش یافته، یا به علت دستکاری در ته مجرا جمع شده باشد مراجعه به پزشک برای شست‌وشوی گوش ضروری است.

۲-۱-۲- بهداشت چشم: چشم در مقابل آلودگی بسیار حساس است. این حساسیت در سالمندان بیشتر است. بنابراین:

اگر پرده‌ی گوش سالمند سوراخ است قبل از حمام کردن پنبه‌ای آغشته به وازلین را جلوی مجرای گوش او قرار دهید تا مانع ورود آب شود، زیرا ورود آب به داخل گوش احتمال عفونت دوباره را بیشتر می‌کند.

۱- باید از تماس دست‌های آلوده با چشم خودداری شود.

۲- بهتر است سالمندان در هوای آفتابی برای محافظت چشم‌ها، از عینک آفتابی استفاده کنند.

۳- برخی از سالمندان در سرما دچار آبریزش چشم

## فعالیت عملی ۱

تحقیق کنید سالمندانی که در اطراف شما هستند برای رعایت بهداشت پوست، گوش و چشم با چه مشکلاتی روبه‌رو هستند؟ چه امکاناتی باید در اختیار آنان باشد تا بتوانند نکته‌های گفته‌شده را رعایت کنند.

شما چه توصیه‌هایی می‌توانید برای آنان داشته باشید؟



## مراقبت از سالمندان: بهداشت فردی و ورزش سالمندان

۴-۱-۲- بهداشت دهان و دندان: آیا رعایت بهداشت دهان و دندان در سالمندی که دارای دندان مصنوعی است، اهمیت دارد؟

در سالمندی که اصلاً دندان ندارد چگونه؟

مراقبت از دندان‌ها و رعایت بهداشت دهان، در سالمندان اهمیت بسیار دارد. عدم رعایت بهداشت دهان و دندان، در سالمندان به خصوص در افرادی که از دندان مصنوعی استفاده می‌کنند، موجب عفونت‌های لثه و دندان‌ها می‌شود. این نوع عفونت‌ها را نباید کم اهمیت دانست؛ زیرا عفونت‌های لثه و دندان به دهان محدود نمی‌شود و ممکن است از طریق خون، به سایر قسمت‌های بدن مثل قلب برسد و باعث آسیب آن‌ها شود. هر سالمندی برحسب این که چقدر بهداشت دهان و دندان‌ها را رعایت کرده باشد ممکن است تعدادی دندان سالم، پرکرده، روکش‌شده و دندان مصنوعی داشته باشد.

### مراقبت از دندان‌های مصنوعی

دندان‌های مصنوعی نیز مانند دندان‌های طبیعی، نیازمند مسواک‌زدن و مراقبت‌اند. اگر دندان مصنوعی تمیز نشود، ممکن است باعث ایجاد عفونت‌های مختلف، مانند «برفک دهان» شود.

برای شستن آن دسته از دندان‌های مصنوعی که می‌توان آن‌ها را از دهان خارج کرد به سالمند توصیه کنید نکته‌های زیر

را به کار گیرد:

● دندان‌های مصنوعی را حداقل یک بار در روز از دهان خارج کرده، با مسواکی نرم بشوید.

● به یاد داشته باشید که خمیر دندان برای شستن دندان‌های مصنوعی مناسب نیست. برای شستن دندان‌های مصنوعی از مایع ظرفشویی استفاده کنید. پس از آن دندان مصنوعی را به خوبی با آب بشوید.

● هنگام شستن دندان مصنوعی بهتر است جلوی ظرفی قرار از آب بایستد تا اگر به طور اتفاقی دندان مصنوعی از دستش افتاد، مشکلی پیش نیاید.

● بعد از خارج کردن دندان مصنوعی از دهان، لثه‌ها و زبان خود را با مسواکی نرم بشوید. سپس لثه‌ها را با انگشت ماساژ دهید.

● هفته‌ای یک بار در یک لیوان آب، یک قاشق چایخوری ماده‌ی سفیدکننده (هیپوکلریت سدیم) ریخته، دندان‌ها را به مدت ۶ تا ۸ ساعت در آن بگذارد. پس از آن دندان‌ها را به خوبی با آب سرد بشوید.

● شب‌ها دندان‌های مصنوعی را از دهان خارج کرده، در یک ظرف آب یا آب نمک تمیز بگذارد. اگر دندان‌های مصنوعی در هوا خشک یا در آب خیلی داغ گذاشته شوند، خراب خواهند شد.

## توجه!

به سالمند توصیه کنید که در موارد زیر حتماً به دندانپزشک مراجعه کند:

- اگر دندان مصنوعی شل است.
- اگر دندان مصنوعی به لثه فشار می‌آورد.
- اگر در هر قسمت از دهان زخم به وجود آمده است.
- اگر قسمتی از دندان مصنوعی شکسته است.
- اگر نمی‌تواند با دندان مصنوعی غذا بخورد.
- اگر بعد از خارج کردن دندان مصنوعی از دهان احساس می‌کند لثه برجسته است.
- حتی اگر هیچ مشکلی ندارد، سالی یک بار برای معاینه به دندانپزشک مراجعه کند.



## مراقبت از سالمندان: بهداشت فردی و ورزش سالمندان

ناخن‌های پا و عفونت قارچی لای انگشتان پا شایع است. علاوه بر این در سالمندان، زخم‌ها و جراحات‌های پا به خصوص در ناحیه‌ی کف پا، دیرتر از سایر نقاط بدن خوب می‌شود. بنابراین لازم است که سالمندان از پاهای خود مراقبت بیشتری بکنند. برخی مراقبت‌ها مانند شست‌وشوی مرتب، کوتاه کردن ناخن‌ها و چرب کردن پاها باید در تمام دوران زندگی انجام شود اما برخی مراقبت‌ها مانند ماساژ پاها در دوره‌ی سالمندی بیشتر تأکید می‌شود.



### ماساژ پاها

سالمند باید هنگام استراحت پاها را ماساژ دهد. این کار به افزایش جریان خون و کاهش ورم پاها کمک می‌کند و خستگی پا را از بین می‌برد.



برای انجام ماساژ پاها، از سالمند بخواهید روی یک صندلی کوتاه بنشیند و مانند تصویر، تمام قسمت‌های کف پا، رویه‌ی پا، پاشنه‌ی پا و انگشتان پا را به آرامی ماساژ دهد. برای آموزش ماساژ پا به سالمندان، لازم است که خود شما مطابق دستورهای زیر، پاهایتان را ماساژ دهید تا هر حرکت را

### بی‌دندانی

اگر سالمند اصلاً دندان ندارد، باز هم برای جلوگیری از عفونت لثه، رعایت بهداشت دهان ضروری است.

- با مسواکی نرم و کمی خمیردندان لثه‌ها و سطح روی زبان را بشوید. پس از آن لثه‌ها را با انگشت ماساژ دهد.
- هرچه سریع‌تر برای گذاشتن دندان مصنوعی اقدام کند.

### خشکی دهان

خشکی دهان یکی از مشکلاتی است که موجب می‌شود جویدن و قورت دادن غذا برای سالمندان سخت شود و مزه‌ی غذاها را کمتر احساس کنند.

شما می‌توانید به سالمند توصیه کنید برای برطرف کردن خشکی دهان کارهای زیر را انجام دهد:

- نصف قاشق چایخوری نمک را در یک لیوان آب حل کند و چندین بار در طول روز دهان خود را با این محلول بشوید.

- حداقل ۶ تا ۸ لیوان مایعات ترجیحاً آب ساده در طول روز بنوشد.

- در طول روز با نوشیدن کم کم و جرعه جرعه‌ی آب، دهان خود را مرطوب نگه دارد.

- قبل از خوردن غذا، دهان خود را با آب بشوید و یا کمی آب بنوشد. خیس شدن دهان، به راحت‌تر شدن جویدن غذا و قورت‌دادن لقمه کمک می‌کند.

- از مصرف خودسرانه‌ی دارو خودداری کند.
- از کشیدن سیگار یا مصرف سایر دخانیات مثل قلیان و چپق خودداری کند.

- میوه‌ها و سبزی‌های تازه را بیشتر مصرف کند.

- در صورت عدم بهبود به پزشک مراجعه کند.

### ۵-۱-۲- مراقبت از پاها: به نظر شما مراقبت از

پاها در سالمندان چه اهمیتی دارد؟ سالمندان برای مراقبت از پاهای خود چه باید بکنند؟

در سالمندان بروز دسته‌ای از مشکلات در پاها مانند

خشکی پوست پا، ترک خوردن پاشنه‌ی پا، شکسته شدن



## مراقبت از سالمندان: بهداشت فردی و ورزش سالمندان

به خوبی فرابگیرید.

۱- دست را مشت کنید و با برجستگی انگشتان، کف پا را به صورت چرخشی ماساژ دهید.



۴- به آرامی انگشت شست دست را، از میچ پا تا روی هر یک از انگشتان پا بکشید.

۲- با دو دست پا را بگیرید و با حرکت چرخشی انگشتان، رویه‌ی پا را ماساژ دهید.



۵- پا را با دو دست بگیرید و به سمت کف و رویه پا فشار دهید. مثل حالتی که می‌خواهید تکه‌ای نان خشک را از وسط بشکنید.



۳- پاشنه‌ی پا را با دست گرفته و به صورت چرخشی حرکت دهید.



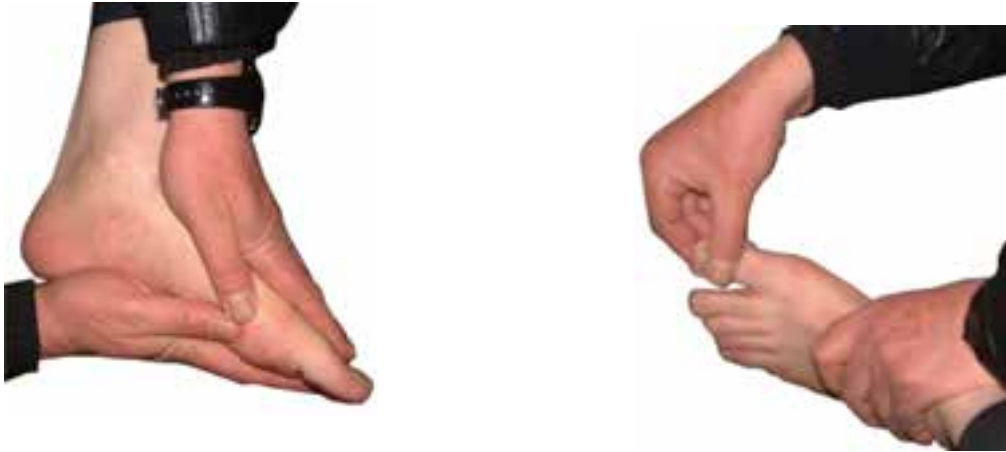


## مراقبت از سالمندان: بهداشت فردی و ورزش سالمندان

۷- در پایان پا را بین دو دست نگه دارید.

۶- هر یک از انگشتان پا را به ملایمت بکشید و

بچرخانید.



### توجه!

زخم و سیاه شدن انگشتان پا در سالمندان سیگاری ممکن است به وجود بیاید.

### فعالیت عملی ۲

- ۱- از ۵ سالمند که در اطراف شما هستند درباره‌ی وضعیت دندان‌هایشان سؤال کنید. آیا این سالمندان بر حسب شرایط دندانی خود، نکته‌هایی را که باید رعایت کنند می‌دانند؟ آیا به این نکته‌ها عمل می‌کنند؟ اگر به رغم داشتن آگاهی عمل نمی‌کنند علت آن چیست؟
- ۲- ماساژ پا را روی خودتان تمرین کنید.

### ۲-۲- ورزش در سالمندی

چرا باید سالمندان ورزش کنند؟

با افزایش سن، تغییرهای متعددی در قسمت‌های مختلف بدن ایجاد می‌شود. قلب، ریه‌ها، سیستم عصبی، عضلات و استخوان‌ها دچار تغییرهای ناشی از افزایش سن می‌شوند. همه‌ی این تغییرها باعث محدود شدن فعالیت و حرکت سالمندان می‌شود بنابراین انجام تمرین‌های ورزشی برای آن‌ها بسیار اهمیت دارد.

۱-۲-۲- انواع تمرین‌های ورزشی مناسب برای سالمندان: انجام انواع تمرین‌های ورزشی مانند تمرین‌های گرم‌کننده، تمرین‌های استقامتی (هوازی)، تمرین‌های انعطاف‌پذیری، تمرین‌های حفظ تعادل، تمرین‌های قدرتی و تمرین‌های انقباضی ایستا برای سالمندان مفید است.







## توجه!

انجام تمرین ها در حد توان و تا آن جا باید انجام شود که سالمند احساس خستگی شدید یا ضعف نکند.

### تمرین های گرم کننده

به سالمند توصیه کنید :

۱- بایستد. دست ها را روی شانه بگذارد. در حالی که به روبرو نگاه می کند، شانه ها را به سمت عقب بکشد. از یک تا شش بشمارد. به حالت اول برگردد. (۳ تا ۵ بار این حرکت را تکرار کند)



۳- در حالی که دست ها در کنار بدن آویزان است، هر دو شانه را بالا ببرد. از یک تا شش بشمارد. به حالت اول برگردد. (۳ تا ۵ بار این حرکت را تکرار کند)



۲- بایستد. دست ها را روی شانه بگذارد. در حالی که به روبرو نگاه می کند، شانه ها را به سمت جلو بکشد. از یک تا شش بشمارد. به حالت اول برگردد. (۳ تا ۵ بار این حرکت را تکرار کند)



## مراقبت از سالمندان: بهداشت فردی و ورزش سالمندان



۴- دست راست را به سمت بالا ببرد. مثل این که می‌خواهد دستش را به سقف بزند. به حالت اول برگردد. این حرکت را با دست چپ تکرار کند. (۳ تا ۵ بار این حرکت را تکرار کند)

### فعالیت عملی ۳

تحقیق کنید چه تمرین‌های گرم‌کننده‌ی دیگری برای سالمندان مناسب است؟ آن‌ها را در کلاس نمایش

دهید.

این تمرین‌ها شامل ورزش‌هایی مثل پیاده‌روی، دویدن، دوچرخه سواری، شنا و کوهنوردی است.

سالمندان بهتر است پیاده‌روی را در دو نوبت صبح و عصر و هر بار ۳۰ دقیقه انجام دهند. اگر توانایی انجام ۳۰ دقیقه پیاده‌روی مداوم را ندارند می‌توانند به جای آن ۳ پیاده‌روی ۱۰ دقیقه‌ای داشته باشند.

برای پیاده‌روی مسیری هموار، با هوای تمیز انتخاب کنند. یک بطری آب هم همراه خود داشته باشند.

#### تمرین‌های انعطاف‌پذیری

آیا خم‌شدن و پوشیدن جوراب و کفش برای سالمندان اطراف شما سخت است؟

آیا به سختی پشت سر خود را شانه می‌کنند؟

آیا برداشتن اشیاء از داخل قفسه برای آن‌ها مشکل

است؟

این پرسش‌ها نمونه‌ای از مشکلات سالمندان در انجام فعالیت‌های روزانه است. بسیاری از این فعالیت‌ها به دلیل خشکی و کم‌شدن حرکت مفصل ممکن است به سختی انجام

#### تمرین‌های استقامتی (هوازی)

سالمندانی که در اطراف شما هستند، روزانه چقدر راه

می‌روند؟

آیا بالا رفتن از پله‌ها برای آن‌ها دشوار است؟

آیا نمی‌توانند برای خرید از خانه بیرون بروند؟

تمرین‌های استقامتی در این موارد به سالمندان کمک

می‌کند. در نتیجه کارایی قلب، ریه‌ها و سیستم گردش خون

افزایش می‌یابد و توانایی سالمند را در انجام کارهای روزانه

بیشتر می‌کند.







### مراقبت از سالمندان: بهداشت فردی و ورزش سالمندان

طرف آزاد حوله را به پشت بیندازد. با دست دیگر سر آزاد حوله را از پشت بگیرد، به نحوی که کشیدگی در عضلات کتف و ساعد را حس کند. از یک تا ده بشمارد. سپس دست‌ها را رها کند. حرکت را با عوض کردن دست‌ها یک بار دیگر انجام دهد. سه بار این حرکت تکرار شود و بین تکرار حرکات، ۲۰ ثانیه مکث کند. لازم است حوله در حدی بلند باشد که سالمند، فقط احساس کششی ملایم داشته باشد.

شود. تمرین‌های انعطاف‌پذیری با ایجاد کشش در عضلات و بافت نرم اطراف مفاصل، حرکت مفصل را راحت‌تر می‌کند و موجب آسان‌تر شدن حرکات اندام‌ها و تنه می‌شود. این حرکات به حفظ تعادل سالمند نیز کمک می‌کند.

### نمونه‌هایی از تمرین‌های انعطاف‌پذیری

به سالمند توصیه کنید :

۱- برای تقویت حرکت شانه، بایستد و حوله‌ای را که طول مناسبی دارد با یک دست بگیرد. سپس با بالا بردن دست،



داد. سه بار این حرکت تکرار و بین تکرار حرکات، ۲۰ ثانیه مکث شود. اگر انجام این حرکت سخت بود می‌توان یک زانو را کمی خم کرد.

۳- برای راحت‌تر شدن حرکت مفصل ران در کنار یک صندلی صاف بایستد. پشتی صندلی را با یک دست بگیرد. و سپس یک پا را عقب ببرد؛ به نحوی که در قسمت ران این

۲- برای تقویت حرکت زانو، در حالت نشسته پاهای خود را دراز کند. پشتش صاف باشد. دست‌های خود را به سمت انگشتان پا بکشد. به او یادآوری کنید اگر حرکت را درست انجام دهد، در زیر ساق و ران احساس کشش می‌کند. از یک تا ده بشمارد. سپس به آرامی به وضعیت شروع برگردد. این حرکت را در حالت نشسته روی صندلی نیز می‌توان انجام



## مراقبت از سالمندان: بهداشت فردی و ورزش سالمندان

### ● نمونه‌های تمرین‌های تعادلی

به سالمند توصیه کنید:

۱- کنار دیوار بایستد، روی پنجه‌ی پا بلند شود. از یک تا هشت بشمارد. آنگاه روی پاشنه‌های خود روی زمین برگردد و زانوها را خم کند. دوباره به حالت اول برگردد. این حرکت را ۴ تا ۸ مرتبه تکرار کند. در مقابل آینه می‌تواند حرکات را صحیح‌تر انجام دهد.



پا، کشش را حس کند. از یک تا ده بشمارد. این حرکت را با پای دیگر هم انجام دهد. سه بار این حرکت تکرار شود و بین تکرار حرکات، ۲۰ ثانیه مکث شود.



### تمرین‌های تعادلی

آیا سالمندان اطراف شما به راحتی از زمین بلند

می‌شوند؟

آیا تا به حال دچار لغزش پا شده‌اند؟

آیا تا به حال پس از لغزیدن پا به زمین افتاده‌اند؟

بهرتر است بدانید که «افتادن» شایع‌ترین حادثه در بین سالمندان است و معمولاً باعث شکستگی استخوان ران و لگن می‌شود که مشکلات بسیاری از جمله ناتوانی و محدودیت حرکت را در پی دارد.

تمرین‌های تعادلی از طریق تقویت عضلات خصوصاً عضلات پاها، باعث می‌شود که سالمند بتواند هنگام لغزیدن، تعادل خود را حفظ کند. بنابراین از افتادن و زمین‌خوردن پیشگیری می‌کند.



### مراقبت از سالمندان: بهداشت فردی و ورزش سالمندان

۳- پشت یک صندلی بایستد. پشتی صندلی را با دو دست بگیرد. پای راست را از زانو به طرف عقب خم کند. پا را زمین گذاشته و این کار را با پای چپ تکرار کند.



#### تمرین های قدرتی

تمرین های قدرتی موجب تقویت عضلات می شود و توانایی سالمندان را افزایش می دهد. هم چنین با افزایش مصرف انرژی، موجب می شود که وزن مناسب داشته باشند و قند خونشان طبیعی بماند. فایده های دیگر تمرین های قدرتی، جلوگیری از پوکی استخوان است.

آیا سالمندان اطراف شما اضافه وزن دارند؟

آیا هنگام شستن ظرف ها احساس خستگی و درد ناحیه پشت دارند؟

آیا با کمی راه رفتن دچار ضعف پاها می شوند؟

آیا دچار درد زانو هستند؟

تمرین های قدرتی در این موارد به سالمندان کمک

می کند. انجام این حرکات نیاز به وزنه دارد.

۲- بایستد. بر روی زمین سه نقطه ی فرضی را در جلو، پهلو و عقب پای راست در نظر بگیرد. سپس وزن خود را روی پای چپ انداخته، پنجه ی پای راست را به ترتیب در این سه نقطه قرار دهد. این کار را با پای چپ تکرار کند.



### بیشتر بدانید



شما می توانید نمونه ی ساده ای از این وزنه ها را خودتان درست کنید. مثلاً اگر بطری خالی پلاستیکی دوغ یا نوشابه (۲۰۰ میلی لیتر) را با آب پر کنید، وزنه ای ۲۰۰ گرمی خواهید داشت. یا می توانید دو کیسه ی پارچه ای کوچک بدوزید و یک کیسه ی نمک یک کیلویی را نصف کرده و هر نیمه را در یک کیسه ی پارچه ای قرار دهید. در این حالت دو وزنه ی ۵۰۰ گرمی دارید. با کم و زیاد کردن مقدار نمک می توانید وزن آن را تغییر دهید. وزنه های پارچه ای را، هم می توانید در دست بگیرید و هم با کمک نوار پارچه ای دور مچ پا ببندید.



## توجه!

برای انجام تمرین‌های قدرتی نکته‌های زیر را رعایت کنید:

۱- در آغاز هر حرکت را بدون وزنه انجام دهید. زمانی که حرکت را کاملاً یاد گرفتید، آن را با وزنه انجام دهید.

۲- حرکات را به آهستگی انجام دهید. در حین بالا بردن وزنه از یک تا شش بشمارید. در آخرین نقطه‌ی حرکت، کمی مکث کنید. سپس در حین پایین آوردن وزنه از یک تا چهار بشمارید. سپس کاملاً توقف کرده، حرکت بعدی را آغاز کنید.

۳- قبل از بلند کردن وزنه، نفس را به داخل بکشید. در حین بالا بردن وزنه، نفس را بیرون داده و دوباره هوا را به داخل بکشید. طی پایین آوردن وزنه، هوا را بیرون دهید. هرگز طی بلند کردن وزنه، نفس خود را حبس نکنید.

اگر در حین انجام حرکت، نمی‌توانید نفس بکشید، شاید وزنه‌ای که دارید، سنگین‌تر از توانایی شماست، بنابراین وزن آن را کاهش دهید.

۴- سالمندان هر حرکت را تا هشت بار می‌توانند تکرار کنند. با احساس خستگی، دفعات تکرار را کمتر کنند.

۵- به تدریج تعداد دفعات انجام هر حرکت را افزایش دهید و وزنه را سنگین‌تر کنید.

۶- برای سالمندان، این حرکات را از هفته‌ای یک بار شروع کنید و پس از یک ماه به هفته‌ای دو بار افزایش دهید.

۷- اگر سالمند به دلیل درد مفاصل، نمی‌تواند این تمرین‌ها را انجام دهد به جای آن به انجام حرکات انقباضی ایستا بپردازد.

### ● نمونه‌های تمرین‌های قدرتی

به سالمند توصیه کنید :

۱- صاف روی صندلی بنشینید. در حالی که وزنه‌ها را در دست دارد، دست‌ها در دو طرف بدن آویزان‌اند. با خم کردن آرنج، وزنه را به سمت بالا ببرد و هم سطح شانه‌ها نگه دارد. در حین انجام حرکت نباید شانه یا بازوی سالمند حرکت کند. بازو باید به تنه چسبیده باشد. در صورت عدم احساس خستگی ۸ بار تکرار شود. سپس به آهستگی وزنه را پایین بیاورد.



حرکت صحیح

حرکت غلط



## مراقبت از سالمندان: بهداشت فردی و ورزش سالمندان

۳- صاف روی صندلی بنشینند. وزنه‌ها را جلوی قفسه‌ی سینه نگه دارد. آرنج‌ها را کاملاً به طرف خارج نگه دارد. اگر احساس خستگی نکرد ۸ بار تکرار شود.

۲- صاف روی صندلی بنشینند. در حالی که وزنه را در دست دارد دست‌ها را در کنار باسن قرار دهد. به آهستگی دست‌ها را بالا ببرد و مستقیم در جلو نگه دارد. به آهستگی به حالت اول برگردد. اگر احساس خستگی نکرد ۸ بار تکرار شود.



## فعالیت عملی ۴

تحقیق کنید چه تمرین‌های قدرتی دیگری برای سالمندان مناسب است؟ آنها را در کلاس نمایش

دهید.

نفس بکشد. سپس عضلات را رها کند. پشت باید صاف باشد. این حرکت برای مفصل زانو بسیار مفید است. این حرکت ۵ تا ۱۰ بار تکرار شود.

### حرکات انقباضی ایستا

با کمی دقت متوجه می‌شوید اغلب سالمندان، در بسیاری از ساعات روز بی‌حرکت‌اند. مثلاً زمانی که کاری برای انجام دادن ندارند، زمانی که تلویزیون تماشا می‌کنند، زمانی که در پارک نشسته‌اند و یا منتظر آمدن اتوبوس ایستاده‌اند و یا سوار اتومبیل‌اند. تمام این زمان‌ها فرصت خوبی است که سالمندان تمرین‌های انقباضی ایستا را انجام دهند.

### ● نمونه‌هایی از تمرین‌های انقباضی ایستا

به سالمند توصیه کنید:

۱- روی زمین بنشینند. پاها را دراز کند. عضلات ران خود را سفت کند. از یک تا ده بشمارد. در حین انجام حرکت





### مراقبت از سالمندان: بهداشت فردی و ورزش سالمندان

۳- صاف بنشینند. کف دست‌ها را به یکدیگر چسبانده، فشار دهد. از یک تا ده بشمارد و رها کند.



۲- در بین چارچوب در بایستد. دست‌های خود را در امتداد شانه‌ها به چارچوب تکیه داده، از دو طرف به چارچوب فشار آورد. از یک تا ده بشمارد و رها کند. این حرکت ۵ تا ۱۰ بار تکرار شود.



## فعالیت عملی ۵

۱- به گروه‌های ۵ نفری تقسیم شوید. تحقیق کنید چه حرکات ورزشی دیگری برای سالمندان مفید است؟ این حرکات جزو کدام یک از انواع تمرین‌های ورزشی محسوب می‌شوند؟ آن‌ها را در کلاس نمایش دهید.

۲- تحقیق کنید سالمندانی که در اطراف شما هستند روزانه چه قدر فعالیت می‌کنند؟ آیا ورزش می‌کنند؟ چه پیشنهادهایی برای وارد کردن ورزش در برنامه‌ی روزانه‌ی آن‌ها دارید؟

۳- ۶ نوع تمرین ورزشی را در نظر بگیرید. این تمرین‌ها را در کلاس انجام دهید و تحقیق کنید هر یک از سالمندان زیر کدام حرکات را می‌توانند انجام دهند:

الف) سالمندانی که نمی‌توانند از خانه خارج شوند و تنها در محدوده‌ی خانه و به مدت کوتاه می‌توانند راه بروند.

ب) سالمندانی که نمی‌توانند راه بروند.





## چکیده

✓ یکی از مسایلی که سالمندان باید به آن توجه کنند، رعایت مسایل بهداشتی است. عدم رعایت بهداشت علاوه بر این که باعث ابتلا به بیماری می شود مقبولیت سالمند را در خانواده و جامعه نیز کم می کند. بهتر است سالمندان هر روز استحمام کنند اما از صابون زیاد استفاده نکنند و در صورت خشکی پوست از مواد چرب کننده استفاده کنند. رعایت بهداشت و عدم تماس دست های آلوده با چشم، برای جلوگیری از عفونت های چشمی ضروری است. در خصوص گوش، نیازی به دستکاری و خارج کردن جرم گوش نیست. اما در مواردی که ترشح جرم گوش افزایش یافته یا به علت دستکاری در ته مجرا جمع شده باشد مراجعه به پزشک برای شست و شوی گوش ضروری است. دهان و دندان ها نقش مهمی در خوردن غذا، هضم غذا و صحبت کردن دارند. بنابراین مراقبت از آن ها ضروری است. سالمندان برحسب مراقبتی که تاکنون از دندان هایشان کرده اند ممکن است دندان طبیعی، ترمیم شده یا مصنوعی داشته باشند که همه ی آن ها باز هم نیازمند مراقبت اند. خشکی دهان یکی از مشکلات دوره ی سالمندی است که با مصرف کافی مایعات مخصوصاً آب ساده و کنار گذاشتن سیگار و سایر دخانیات می توان آن را کمتر کرد. مراقبت از پاها اهمیت زیادی دارد زیرا راه رفتن به کمک پاهاست و به همین دلیل پاها بیشتر در معرض حادثه اند. برای مراقبت از پاها، شست و شوی آن ها، کوتاه کردن ناخن ها و مالیدن کرم های نرم کننده ضروری است. سالمندان باید جوراب، کفش و دمپایی مناسب انتخاب کنند. با ماساژ دادن پاها به افزایش جریان خون و کاهش ورم موضعی پاها کمک کنند و خستگی پا را از بین ببرند.

✓ انواع تمرین های ورزشی که سالمندان می توانند از آن سود ببرند، شامل تمرین های گرم کننده، تمرین های استقامتی، تمرین های انعطاف پذیری، تمرین های تعادلی، تمرین های قدرتی و تمرین های انقباضی ایستا است. تمرین های گرم کننده تمرین های ساده کششی هستند که با انجام آن بدن برای انجام سایر تمرین ها آماده می شود. به خصوص قبل از انجام تمرین های انعطاف پذیری و تمرین های قدرتی باید حتماً حرکات گرم کننده را انجام داد. تمرین های استقامتی موجب افزایش تعداد ضربان قلب و تنفس می شوند و مصرف اکسیژن طی این حرکات افزایش می یابد. در نتیجه کارایی قلب، ریه ها و سیستم گردش خون افزایش می یابد و توانایی سالمند را در انجام کارهای روزانه بیشتر می کند. پیاده روی که ساده ترین و مناسب ترین ورزش برای سالمندان است؛ یکی از انواع ورزش های استقامتی است. پیاده روی در خارج از منزل، خصوصاً اگر با هم سن و سالان باشد، سبب جلوگیری از انزوای طلبی و افسردگی سالمند خواهد شد. تمرین های انعطاف پذیری با ایجاد کشش در عضلات و نسج نرم اطراف مفاصل، حرکت مفصل را راحت تر می کند و موجب آسان تر شدن حرکات اندام ها



و تنه می‌شود. این حرکات به حفظ تعادل سالمند نیز کمک می‌کند.  
✓ تمرین‌های تعادلی از طریق تقویت عضلات خصوصاً عضلات پاها باعث می‌شود که سالمند بتواند هنگام لغزیدن، تعادل خود را حفظ کند. بنابراین از افتادن و زمین خوردن پیشگیری می‌کند.  
✓ تمرین‌های انقباضی ایستا تمرین‌هایی هستند که در حین انجام آن، طول عضله تغییر نمی‌کند. این تمرین‌ها نیز به تقویت عضلات کمک می‌کند. این تمرین‌ها برای زمانی که سالمند به هر دلیلی بی‌حرکت است، مناسب است.

## آزمون پایانی نظری واحد کار دوم ?

- در پرسش‌های زیر گزینه‌ی صحیح را انتخاب کنید.
- ۱- درباره‌ی بهداشت پوست در سالمندان، کدام جمله صحیح نیست؟  
(الف) استحمام از ایجاد زخم و تاول و التهاب جلوگیری می‌کند.  
(ب) تا حد امکان استحمام روزانه توصیه می‌شود.  
(ج) در هر بار استحمام باید از صابون استفاده شود.  
(د) در خشکی پوست گاهی لازم است پس از استحمام پوست را چرب کنند.
- ۲- درباره‌ی رعایت بهداشت چشم کدام جمله صحیح است؟  
(الف) چای تازه دم تنها محلول خانگی است که می‌توان برای شست و شوی چشم از آن استفاده کرد.  
(ب) محافظت در مقابل سرما آبریزش چشم را کاهش می‌دهد.  
(ج) تماس دست آلوده با چشم علت مهم عفونت چشم است.  
(د) هر سه گزینه
- ۳- درباره‌ی رعایت بهداشت گوش کدام جمله صحیح نیست؟  
(الف) برای تمیز کردن جرم گوش از گوش پاک کن استفاده شود.  
(ب) هنگام حمام کردن از فرو بردن لیف در مجرای گوش و شستن آن با صابون یا شامپو خودداری شود.  
(ج) چنانچه ترشح جرم گوش افزایش یافته یا به علت دستکاری در ته مجرا جمع شده باشد به پزشک مراجعه شود.  
(د) از رفتن به مکان‌های پر سر و صدا خودداری شود.





۴- فاصله‌های مراجعه برای معاینات دندانپزشکی در سالمندی که مشکلی ندارد، چگونه باید باشد؟  
الف) هر ۶ ماه یک بار (ب) سالی یک بار (ج) هر ۲ سال یک بار (د) هر ۳ سال یک بار

۵- برای شستن دندان‌های مصنوعی متحرک کدام یک مناسب است؟

الف) خمیر دندان (ب) نمک (ج) مایع ظرفشویی (د) جوش شیرین

۶- برای مراقبت از دندان‌های مصنوعی متحرک کدام جمله صحیح نیست؟

الف) دندان‌های مصنوعی را حداقل یک بار در روز از دهان خارج کنند و بشویند.

ب) برای شستن دندان مصنوعی از مسواک سفت استفاده شود.

ج) بعد از خارج کردن دندان مصنوعی از دهان، لثه‌ها و زبان خود را با مسواکی نرم بشویند.

د) شب‌ها دندان‌های مصنوعی را از دهان خارج کرده، در یک ظرف آب یا آب نمک تمیز بگذارند.

۷- درباره‌ی ماساژ پاها کدام جمله صحیح نیست؟

الف) سالمند باید هنگام استراحت پاها را ماساژ دهد.

ب) خستگی پا را از بین می‌برد.

ج) به کاهش ورم پاها کمک می‌کند.

د) موجب کاهش جریان خون پا می‌شود.

۸- کدام یک از انواع تمرین‌های ورزشی قبل از انجام سایر تمرین‌ها باید انجام شود؟

الف) تمرین‌های استقامتی (ب) تمرین‌های گرم‌کننده

ج) تمرین‌های تعادلی (د) تمرین‌های انعطاف‌پذیری

۹- کدام یک از انواع تمرین‌های ورزشی کارآیی قلب، ریه‌ها و سیستم گردش خون را افزایش

می‌دهند؟

الف) تمرین‌های استقامتی (ب) تمرین‌های گرم‌کننده

ج) تمرین‌های تعادلی (د) تمرین‌های انعطاف‌پذیری

۱۰- درباره‌ی تمرین‌های انعطاف‌پذیری کدام جمله صحیح نیست؟

الف) این حرکات به حفظ تعادل کمک می‌کند.

ب) نیازی به انجام تمرین‌های گرم‌کننده قبل از انجام این تمرین‌ها نیست.

ج) حرکت مفصل را راحت‌تر می‌کند.

د) حرکات باید به آهستگی انجام شود.

۱۱- کدام یک از فواید تمرین‌های قدرتی نیست؟

الف) کاهش مصرف انرژی

ب) تقویت عضلات

ج) جلوگیری از پوکی استخوان

د) مناسب نگه داشتن وزن و طبیعی ماندن قند خون



## مراقبت از سالمندان: بهداشت فردی و ورزش سالمندان

۱۲- درباره پیاده روی کدام جمله صحیح نیست؟

- الف) سبب جلوگیری از افسردگی می شود.
- ب) مدت پیاده روی باید به تدریج افزایش داده شود، تا حداکثر به یک ساعت در روز برسد.
- ج) قبل از شروع پیاده روی باید با حرکات کششی عضلات را گرم کرد.
- د) تنگی نفس و درد پا هنگام پیاده روی اهمیتی ندارد.

## آزمون پایانی عملی واحد کار دوم

- ۱- مراحل ماساژ پاها را به طور عملی نشان دهید.
- ۲- یک نمونه از هر یک از تمرین های گرم کننده، استقامتی، انعطاف پذیری، تعادلی و ایستا را که برای سالمندان توصیه شده است انجام دهید.