



داده تصویری

۵ راهکار برای کاهش مشکلات گوارشی در سالمندان



خور دن غذا در وعده‌های کوچک
امادر دفعات بیشتر و جوییدن کامل



خور دن میوه و سبزیجات
برای تامین فیبر کافی



نوشیدن آب به میزان فراوان



استفاده از محصولات غذایی پروبیوتیک،
کفیر و تخمیری مانند شوری و ترشی
(مراقب میزان نمک باشید)



داشتن تحرک بدنی و ورزش روزانه

مراقبت

اهمیت خودمراقبتی در سالمندی

خودمراقبتی گام اول سلامت جسم و روان است، یعنی یاد بگیریم چگونه از خودمان مراقبت کنیم و کمتر به دیگران متکی باشیم.

خودمراقبتی جسمی

- خور دن وعده‌های غذایی اصلی و میان وعده‌های سالم. نوشیدن آب و مایعات کافی در روز (حتی اگر احساس تشنگی نداشتیم)
- انجام فعالیت‌های ورزشی روزانه، خواب و استراحت کافی
- رعایت بهداشت فردی دهان و دندان. انجام منظم و مداوم چکاپ‌های سلامتی
- پیشگیری از حوادث (هنگام خارج شدن از تخت، عبور از پلکان، سر خوردن)



داستانک

در جست‌وجوی خوشبختی واقعی



دکتر لبخندی زد و گفت: «درمان این افکار شما آسان است. باید پنج نفر از خوشبخت‌ترین مردم شهر را بشناسی و از زبان آن‌ها بشنوی که چرا خوشبخت هستند. بعد پیش من بازگرد تا نسخه‌ات را ببیچم.» زن رفت و پس از چند هفته برگشت اما این بار اصلاً افسرده و غمگین نبود. دکتر دلیلش را پرسید، زن گفت: «برای پیدا کردن آن پنج نفر، به سراغ ۵۰ نفر رفتم که فکر می‌کردم خوشبخت‌ترین‌ها هستند اما وقتی شرح زندگی‌شان را شنیدم، فهمیدم که خودم از همه آن‌ها خوشبخت‌ترم!»

دکتر لبخندی زد و گفت: «خوشبختی یک احساس است و لزوماً با ثروت و مقام و رفاه به دست نمی‌آید. خوشبختی رضایت از زندگی و شکرگزاری بابت داشته‌هاست، نه افسوس بابت نداشته‌ها.»

در شهری کوچک، خانمی پس از سال‌ها زندگی مشترک با همسر و فرزندان، در آستانه پیری، با خود اندیشید که چقدر بدبخت است. هرگاه از کار منزل بیکار می‌شد و تنها در خانه می‌ماند، به گذشته فکر می‌کرد که اگر فلان کار را کرده بود حتماً سرنوشتش عوض می‌شد و اگر فلان کار را نکرده بود، قطعاً از الان خوشبخت‌تر شده بود. یک روز تصمیم گرفت نزد روان‌پزشکی برود و این احساسش را با او در میان بگذارد. در مطب روان‌پزشک گفت: «آقای دکتر، نمی‌دانم چرا افسرده‌ام و خود را زنی بدبخت می‌دانم. دایم به این فکر می‌کنم که می‌توانستم از این خوشبخت‌تر باشم. افسوس می‌خورم که یک عمر زندگی‌ام را حرام همسر و فرزندانم کرده‌ام.»

سلامت

از پیرگوشی چه می‌دانید؟

«پیرگوشی»، پیر شدن طبیعی دستگاه شنوایی است که با افزایش عمر میزان ابتلا به آن افزایش می‌یابد. این بیماری، شایع‌ترین نوع نقص شنوایی و رایج‌ترین علت کم‌شنوایی حسی-عصبی است. پیرگوشی نسبت به گذشته با سرعت بیشتر و در سنین کمتری اتفاق می‌افتد اما میلیون‌ها نفر از مردم به افت شنوایی خود اهمیت نمی‌دهند. بر اساس آمار، شیوع کم‌شنوایی در افراد بالای ۶۵ سال، ۴۰ تا ۴۵ درصد و در افراد بالای ۷۰ سال ۸۳ درصد است اما بهرغم این شیوع بالا تنها ۲۰ درصد سالمندان نیازمند به سمعک، از این وسیله استفاده می‌کنند. پیرگوشی در ابتدا با افت شنوایی در فرکانس‌های با صدای زیر رخ می‌دهد و توانایی ارتباطی افراد را در محیط‌های پرتردد تحت تأثیر قرار می‌دهد. در نهایت با پیشرفت بیماری، فرد سالمند با دیگر صداها هم مشکل پیدا می‌کند و



منبع: ایمننا

نامبرگرافی

در صد جمعیت کشور سالمند هستند. به گفته دکتر محسن شتی، رئیس اداره سلامت سالمندان ماحتی ۱۰ درصد از منابع، توجه و تمرکزمان را به این گروه اختصاص ندادیم، افرادی که اگر نگاه کنیم می‌بینیم که بیش از این نیازمند توجه و تمرکز هستند و به واسطه شرایط خاص‌شان نیاز به مراقبت و خدمت بیشتری دارند.

موفقیت به وقت ۶۰+

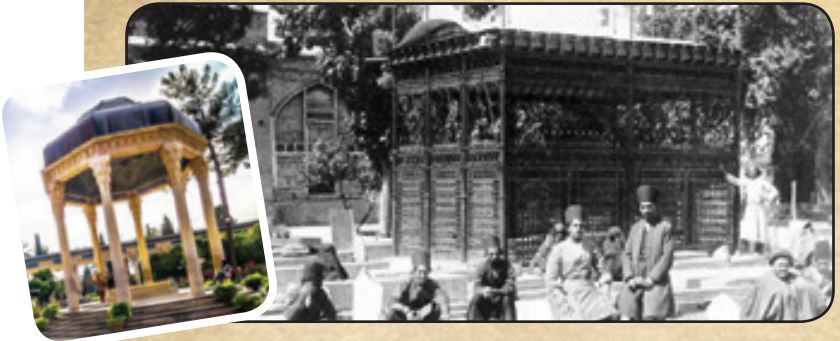
شرکت در مسابقه نیمه‌ماراتن در ۹۴ سالگی!

«هریت تامپسون» ۹۴ ساله بعد از گذشتن از خط پایان مسابقه نیمه‌ماراتن در سن دیه گوی آمریکا، مسن‌ترین زن در جهان شناخته شد که تا به حال این مسابقات را به پایان رسانده است. در میان بیش از چهار هزار شرکت‌کننده از کشورهای مختلف در مسابقات نیمه‌ماراتن سن دیه گو که سال ۲۰۱۷ برگزار شد، یک دوندۀ زن ۹۴ ساله از کارولینای شمالی برای دومین بار تاریخ‌سازی کرد. او در مدت سه ساعت و ۴۲ دقیقه و ۵۶ ثانیه به خط



پایان رسید و مسن‌ترین زن جهان شناخته شد که تا به حال یک مسابقه نیمه‌ماراتن را به پایان رسانده است. باور کردنی نیست اما تامپسون تاکنون سه بار با سرطان مبارزه کرده و این مسئله موفقیت او در ماراتن را بیش از پیش قابل توجه می‌کند. در خور ذکر است تامپسون سال ۲۰۱۵ در ۹۲ سالگی برای شانزدهمین بار در مسابقات نیمه‌ماراتن که محدودیت سنی ندارد، شرکت کرده و مسافت ۴۲ کیلومتر و ۱۹۵ متری را در هفت ساعت و ۲۴ دقیقه و ۳۶ ثانیه پیموده بود. او همان سال هم با عبور از خط پایان مسابقات، رکورد پیرترین زن دوندۀ نیمه‌ماراتن جهان را به نام خودش ثبت کرده بود. نکته جالب‌تر این که «هریت» برای اولین بار در ۷۰ سالگی در مسابقات دو ماراتن شرکت کرده و قبل از آن به صورت حرفه‌ای در این رشته، فعالیت نداشته است!

قاب خاطره



امروز روز بزرگداشت حافظ است. در جای جای دیوان حافظ واژه «پیر» و سفارش به توجه به آن، به وفور دیده می‌شود. این مفهوم گاه در سیمای شخصیتی زمینی و قابل دسترس و گاه در مفهوم معنوی و آسمانی و حتی استعاره‌ای از حضرت حق تعالی منعکس شده است. به عنوان مثال توصیه به جوانان برای گوش دادن به اندرزهای سالمندان در این بیت:

نصیحت گوش کن جانا که از جان دوست تر دارند

جوانان سعادتمند پند پیر دانارا

در این جا عکسی از آرامگاه حافظ را می‌بینیم که حدود سال ۱۲۸۰ خورشیدی با دستور مظفرالدین شاه به پسرش، ملک منصور شعاع السلطنه ساخته و تا سال ۱۳۱۴ که به شکل کنونی بازسازی شد، برپا بود. شما هم اگر با مکان‌های دیدنی ایران عکس قدیمی دارید، برامون بفرستین تا به نام خودتون در ۶۰+ چاپ کنیم.