



دانشگاه علوم پزشکی سمنان

بیمارستان ولایت دامغان

# فرصتی برای تغییر نگاه به سالمندان



سالمندان گرامی جهت داشتن دوره سالمندی بهتر نکات ذیل را رعایت فرمایید:



جهت تقویت حافظه در دوره سالمندی بازی های فکری مثل شطرنج انجام دهید



با مصرف میوه ها و سبزی ها با افزایش مقاومت بدن در برابر عفونت ها، ترمیم زخم ها سلامت چشم و پوست کمک کنیم.



سالمند عزیز: به یاد داشته باشید که در شرایط زیر به آب بیشتری نیاز دارید:

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

برخی از اثرات کمبود آب در دوره سالمندی شامل موارد زیر است:

- گیجی
- یبوست
- خواب آلودگی
- عفونت ادراری
- اختلال در عملکرد قلب



همه ما از از کودکی تا سالمندی در هر سطحی از سلامتی به تمرینات بدنی نیاز داریم

سالم پیر شدن یک موفقیت است



فعالیت و تمرینات بدنی منظم در طول عمر، به خصوص سنین بالا عامل حفظ و حتی تقویت ظرفیت های قلبی، ریوی، و عصبی و اسکلتی است



برای کاهش استرس در دوره سالمندی خود را با خواندن کتاب و مجله سرگرم کنید



در هر سنی با داشتن دندان طبیعی یا مصنوعی و حتی بدون دندان باید بهداشت دهان را رعایت کنیم.



با تغذیه مناسب و ورزش در جوانی، پذیرای دوران سالمندی توام با سلامت، نشاط و شادابی باشیم.

هفته جهانی سالمند بر تمامی سالمندان گرامی باد

واحد آموزش سلامت بیمارستان ولایت دامغان

مهر ۱۴۰۱