

خانه دوستدار سلامت سالمند

چه وسایل و تجهیزاتی می تواند به سالمند کمک کند تا در خانه این دوره را راحت تر و امن تر تجربه کند و به سلامتی اش آسیب نرسد؟

انتصاری | روزنامه نگار

اگر در خانه سالمند دارید یا والدین تان وارد این دوره شدند حتما متوجه شدید که خانه اغلب مان با آن چه مورد نیاز یک سالمند است، تناسب ندارد. بخش های دیگری در خانه مانند تجهیزات جدال معماری هستند و به سلامت سالمند کمک می کنند. بعضی از این تجهیزات را می توان به خانه اضافه کرد تا سالمند این دوره را با آسایش بیشتر و نگرانی کمتری طی کند. در این مطلب می خواهیم به وسایل ساده اما کاربردی اشاره کنیم که می تواند دوره سالمندی را از این روبه آن رو کند.

وسایل حرکتی

اگر سالمند پاهای ناتوان یا کم توانی دارد، بهتر است در خانه وسایل حرکتی کمکی داشته باشد. این وسایل می تواند به او در تقسیم وزن هنگام راه رفتن کمک و حرکت را برای او آسان تر کند. این وسایل حرکتی بسته به نیاز سالمند می تواند عصا، ویلچر، واکر و... باشد. باید حواس تان باشد بیشتر سالمندان ترجیح می دهند به تنهایی راه بروند تا این که از شخصی کمک بگیرند. حتی ممکن است از بیان این مسئله خجالت بکشند. بهتر است دست کم یک عصا در خانه ای که سالمند دارد، وجود داشته باشد. یکی از نیازهای مهم دیگر سالمند سرویس بهداشتی فرنگی است. اگر سرویس بهداشتی خانه آن ها امکان نصب این مورد را ندارد، بهتر است با استفاده از سرویس بهداشتی های متحرک که در

بازار وجود دارد به آن ها کمک کنید. برخی از این سرویس ها قابلیت نصب روی دیوار و ایمن سازی بیشتر هم دارند. **ابزار اندازه گیری** همان طور که می دانیم ممکن است در دوره سالمندی بعضی آئتم های سلامتی مانند قند خون، فشار خون، اکسیژن و وزن بالا و پایین برود. داشتن ابزارهایی مانند دستگاه های اندازه گیری قند، فشار و ترازو کمک می کند تا در خانه بتوانیم وضعیت سلامت سالمند را به صورت مداوم رصد کنیم. البته نباید از این دستگاه ها طوری استفاده کرد که باعث نگرانی و اضطراب فرد شود. هر کدام از این ابزارها بسته به نیاز سالمند می تواند وضعیت مشخصی از سلامتی او را به ما بدهد و یا یادداشت کردن آن می توانیم بهتر در باره رژیم غذایی و سبک زندگی سالمند به او کمک کنیم.

استفاده از جعبه قرص

سالمندان به دلیل داشتن بیماری های زمینه ای ممکن است به خوردن چند قرص در شبانه روز نیاز پیدا کنند. بهتر است با توجه به داروهای مصرفی سالمند، جعبه قرص روزانه یا هفتگی برای او تهیه کنید. قرص های او را دسته بندی کرده در جعبه قرص بگذارید تا بدانند کدام قرص را باید چه وقت از شبانه روز استفاده کنند. این به سالمندانی که به حواس پرتی، فراموشی و... دچار هستند کمک می کند تا داروهای خود را در زمان درست استفاده کنند و گیج نشوند.

دستگیره های مخصوص

هر سالمند در سرویس بهداشتی، حمام و راهروها به دستگیره هایی نیاز دارد تا به کمک آن ها برخیزد، بنشیند، راه برود و قدم بردارد. این دستگیره ها در اندازه های مختلف در بازار موجود است و می توان آن را در فضاهایی که سالمند بیشتر تردد دارد روی دیوار نصب کرد. همچنین می توان این دستگیره را در مسیر ورودی خانه پذیرایی نصب کرد تا سالمند با استفاده از آن راحت تر راه برود. این دستگیره ها باعث می شود سالمندان انرژی کمتری را برای حرکات فیزیکی مصرف کنند.

ایمن سازی آشپزخانه

با توجه به سخت بودن کارهای آشپزخانه ای

به دلیل توان فیزیکی پایین در سالمندان، فضای داخل آشپزخانه باید با حال آن ها متناسب سازی شود. مثلا ارتفاع مناسب برای کابینت ها، دستگیره ها و درهای آسان باز شو، قرارگیری ابزار و وسیله ها در دسترس و همچنین انتخاب کف مناسب برای جلوگیری از سرخوردن. البته کفپوش در بقیه فضاها هم مهم است، چون انتخاب مواردی مانند سنگ، سرامیک و... ممکن است برای سالمند گران تمام شود. بهتر است این فضاها را با موکت بپوشانید تا سالمند روی آن سر نخورد و اگر این اتفاق افتاد ضربه جدی به او وارد نشود.

نورپردازی و دکوراسیون

با بالاتر رفتن سن افراد میزان دید و بینایی آن ها کمتر می شود. برای جلوگیری از برخورد با اجسام و بالا رفتن کیفیت دید در آن ها، به نورپردازی استاندارد خانه توجه کنید. برای این کار از نورهای غیرمستقیم در مکان های مناسب استفاده کنید. آشپزخانه، حمام و دستشویی از مکان هایی هستند که سالمندان در آن به نور بیشتری نیاز دارند. همچنین اگر در خانه عزیزان سالخورده دارید، بهتر است برای راه رفتن او در خانه، دکوراسیون داخلی را خلوت کنید. خانه سالمند باید طوری چیدمان شود که فضای راحتی را برای حرکت آن ها به وجود بیاورد.

چگونه مصرف کنیم؟ آن ها را در سالاد، اسموتی یا سوپ ها اضافه کنید.

حبوبات

علت: حبوبات مانند عدس و نخود حاوی پروتئین، فیبر و کربوهیدرات های پیچیده هستند که به تنظیم سطح قند خون و کاهش اشتها کمک می کنند. **چگونه مصرف کنیم؟** سوپ عدس یا سالاد نخود از گزینه های محبوب هستند. اضافه کردن حبوبات به رژیم غذایی کمک می کند تا بدن سطح کافی از پروتئین و فیبر دریافت کند.

ماست یونانی بدون قند

علت: این نوع ماست سرشار از پروتئین و پروبیوتیک هاست که به سلامت دستگاه گوارش کمک می کند و احساس سیری را افزایش می دهد. **چگونه مصرف کنیم؟** می توانید آن را با میوه های تازه و دانه های چیا ترکیب کنید. می توانید این ماست را در کنار وعده های غذایی اصلی هم استفاده کنید.

تخم مرغ

علت: تخم مرغ سرشار از پروتئین و چربی های سالم است که باعث می شود احساس سیری طولانی تری داشته باشید. همچنین پروتئین موجود در تخم مرغ به حفظ و تقویت بافت های عضلانی کمک می کند. **چگونه مصرف کنیم؟** تخم مرغ آب پز یا املت ساده با سبزیجات، گزینه های مناسبی هستند.

ماهی های چرب

علت: ماهی های چرب حاوی اسیدهای چرب امگا-۳ و پروتئین با کیفیت هستند که به کاهش التهاب و بهبود متابولیسم کمک می کنند.

چگونه مصرف کنیم؟ ماهی کبابی یا بخارپز همراه با سبزیجات گزینه ای سالم و مغذی است.

سبزیجات برگ دار (مانند اسفناج و کلم پیچ)

علت: این سبزیجات کم کالری و پر از فیبر هستند که باعث می شود حجم بیشتری غذا بخورید بدون این که کالری زیادی مصرف کنید.

کاهش وزن روی خیلی هاست و برای رسیدن به آن راه های زیادی را امتحان می کنند. علاوه بر این کاهش وزن، یک فرایند زمان بر است و به صبر و ممارست هم نیاز دارد.

به همین دلیل بعضی ها نیمه راه، پا پس می کشند و برخی، آن را ادامه می دهند. در هر صورت کاهش وزن نیازمند ترکیبی از تغذیه سالم، فعالیت بدنی و سبک زندگی متعادل است. اما برخی خوراکی ها می توانند به دلیل ویژگی های خاص خود، این فرایند را تسریع کنند. مادر این مطلب به تعدادی از این خوراکی ها که در کاهش وزن موثر هستند و با آن ها می شود وزن را مدیریت کرد، اشاره می کنیم و علت آن را هم خواهیم گفت.



بیشتر بدانیم

موضوعی که نباید از آن خجالت بکشید



برخی مردان حین رابطه جنسی با مشکلاتی دست و پنجه نرم می کنند که پزشکان به آن، اختلال عملکرد جنسی می گویند. عوامل متعددی می تواند در این موضوع تاثیر گذار باشد از سلامتی، استرس، نگرانی های مربوط به رابطه و مسائل دیگر. اما بسیاری از انواع مشکلات جنسی قابل درمان یا بهبود هستند. اما دلیل این مشکلات رایج چیست و چه باید کرد؟

افزایش سن | برخی تغییرات در میل و عملکرد جنسی با افزایش سن رایج است. اما تغییرات شدید می تواند نشانه ای از یک مشکل بزرگ تر باشد. اگر این اتفاق افتاد با پزشک خود صحبت کنید.

مشکلات سلامتی | سلامت کلی شما و هر گونه شرایط پزشکی که دارید نیز بر زندگی جنسی شما تاثیر می گذارد. شرایطی که می تواند بر این توانایی تاثیر بگذارد عبارت اند از:

- * بیماری قلبی و عروقی (رگ های خونی)
- * دیابت، فشار خون و کلسترول بالا
- * عدم تعادل هورمونی و چاقی
- * اختلالات سیستم عصبی مانند مولتیپل اسکلروزیس و بیماری پارکینسون

به یاد داشته باشید تغییرات ناگهانی در میل جنسی یا توانایی شما برای داشتن رابطه می تواند نشانه ای از یک بیماری پزشکی باشد. اگر متوجه آن ها شدید به پزشک خود اطلاع دهید.

داروها | داروهایی مانند افسردگی و داروهای فشارخون بالانیزی می توانند بر رابطه جنسی تاثیر بگذارند. اگر بعد از شروع یک داروی جدید متوجه مشکلاتی شدید، از پزشک خود بپرسید که چگونه عوارض جانبی را مدیریت کنید یا این که آیا می تواند نسخه شما را تغییر دهد.

عادات ناسالم | سیگار کشیدن و سایر عادات ناسالم نیز ممکن است به عملکرد جنسی شما آسیب برساند. از طرف دیگر، ورزش منظم، کاهش وزن و مدیریت استرس می تواند زندگی جنسی شما را بهبود بخشد.

مسائل روانی و عاطفی | استرس، اضطراب، افسردگی و سایر مسائل روحی - روانی می تواند تاثیر زیادی بر زندگی جنسی شما داشته باشد. همچنین عصبانیت از شریک زندگی تان، بی حوصلگی از رابطه و سایر مسائل جاری همگی می تواند بر شما تاثیر بگذارند.

گزینه های درمان چیست؟

ممکن است از صحبت کردن با پزشک درباره مشکلات جنسی خود عصبی شوید یا خجالت بکشید. اما صحبت درباره نگرانی های خود با پزشک اولین قدم برای دریافت کمک است. پزشک، سوالاتی درباره آن چه اتفاق می افتد، می پرسد. آن ها ممکن است یک معاینه فیزیکی انجام دهند و آزمایش های دیگری (مانند آزمایش خون) را درخواست کنند تا بفهمند که آیا وضعیت سلامتی، مشکل شمامست یا نه. بهتر است اگر مشکلاتی مانند بیماری قلبی، چاقی یا افسردگی دارید با کمک پزشک و روان شناس آن را درمان کنید. همچنین عادات ناسالم را از زندگی خود محدود یا حذف کنید. همچنین ممکن است پزشک با تجویز دارو یا توصیه بعضی ورزش ها به شما در این مورد کمک کند.

بیشتر بدانیم

۶ دلیل برای انجام حرکات کششی در زمستان

دقت کردید درهای استخوانی و خشک شدن مفاصل در فصل زمستان بیشتر خود را نشان می دهد؟ بیشتر افراد صبح ها وقتی می خواهند از رختخواب برخیزند دچار مشکل می شوند و این برایشان کم کم به یک مشکل روزانه تبدیل می شود. اما جالب است بدانید با انجام حرکات ساده ای می توان از این مشکلات را ه و حسابی سر حال شد؛ به خصوص حرکات کششی صبحگاهی. ما ۶ دلیل برای این که این حرکات به شما کمک خواهد کرد، می آوریم.

۱ بهبود گردش خون | کارشناسان تناسب اندام می گویند کشش باعث افزایش گردش خون می شود، این حرکت اکسیژن و مواد مغذی بیشتری به عضلات شما برای گرم کردن می رساند.

۲ افزایش تحرک مفاصل | حرکات کششی خاصیت ارتجاعی عضلات و تحرک مفاصل را افزایش می دهد. عضلات حرکات بهتری خواهند داشت، چون به طور مؤثرتری کشیده و منقبض می شوند.

۳ انعطاف پذیری عضلات | هوای سرد، ماهیچه ها را منقبض می کند و باعث می شود افراد پس از حرکت، احساس ناراحتی یا محدودیت کنند. حرکات کششی پادزهر این امر است، زیرا عضلات شمارا به آرامی کشش می دهد، آن ها را شل می کند و هر نوع تنش را از بین می برد.

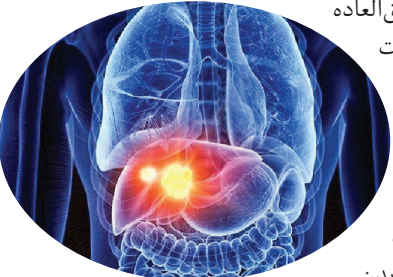
۴ سرعت بخشیدن به ریکاوری | حرکات کششی، عضلات خسته یا تحت فشار را با ایجاد جریان خون بهتر در نواحی مدنظر جوان می کند و باعث می شود که عضلات خیلی سریع تر و با درد کمتر بهبود پیدا کنند.

۵ قرار دادن بدن در وضعیت مطلوب | حرکات کششی بدن را صاف می کند، زیرا عضلات سفت را کشیده و ستون فقرات را در موقعیت مناسب نگه می دارد.

۶ آماده سازی بدن برای ورزش | ماهیچه های سرد بیشتر مستعد آسیب هستند، به خصوص در صبح های زمستان. گرم کردن باید شامل حرکات کششی باشد. این حرکات ماهیچه ها را برای فعالیت های مختلف روزانه از انجام کارهای سبک خانه گرفته تا تمرینات سنگین آماده می کند.

تغذیه

رفاقت کبد با خوراکی های تلخ، سوناو سیر!



کبد در فرایند سم زدایی از بدن عملکردی فوق العاده دارد، اما اگر می خواهید این فرایند را بیشتر تقویت کنید، سبزیجاتی را که برگ تیره دارند و سرشار کلروفیل اند باید به رژیم غذایی خود اضافه کنید. این سبزیجات به خنثی کردن سموم و عملکرد کبد کمک می کند.

کارشناسان می گویند غذاهای غنی از گوگرد مانند کلم بروکلی و کلم وحشی (کلم سنگ) به بدن کمک می کنند گلو تاتیون تولید کند؛ آنتی اکسیدانی که از

سلول های کبدی محافظت می کند و در دفع سموم نقش دارد. اضافه کردن این سبزیجات به رژیم غذایی ساده است؛ می توانید بروکلی را کبابی کنید، کلم بروکسل ریز شده را به سالاد تان بیفزایید و با کلم سنگ، کلم پلو بپزید. همچنین سیر و پیاز هم در تولید گلو تاتیون نقش دارند. از دیگر راه های موثر و آسان برای کمک به سم زدایی طبیعی کبد نوشیدن آب است. حتی اگر از نوشیدن آب ساده خسته شده اید، می توانید سراغ دمنوش هایی مانند چای سبز بروید. پیروی از سبک زندگی سالم، ورزش کردن، خواب کافی و کنترل استرس هم توانایی کبد را در سم زدایی موثر افزایش می دهد.

چاشنی



کنید، روی آن کمی روغن زیتون بریزید تا از تماس هوا با سس جلوگیری شود و سس مدت بیشتری تازه بماند.

نکته ۳: بهتر است روغن زیتون را کم کم به مخلوط اضافه کنید و همزمان هم بزیت تا سس نرم و یکدست شود.

آشپزی من

سس پستو؛ سبزی ایتالیایی

سس پستو یکی از انواع سس های بسیار پر مصرف در سراسر جهان است که با غذاهایی مانند انواع پاستا، ساندویچ، پیتزا، مرغ گریل و... سرو می شود. سس پستو به طور سنتی در یک هاون سنگی تهیه می شود، اما امروز، معمولا این سس با استفاده از مخلوط کن برقی درست می شود. سس پستو را می توان بعد از تهیه در یک ظرف شیشه ای و در یخچال نگهداری و به دفعات از آن استفاده کرد. اگر شما هم جزو طرفداران این سس هستید ادامه مطلب خوراک شماست.

طرز تهیه:

ابتدا برگ های ریحان را جدا کنید و بشویید. سپس داخل آبکش بریزید تا آب اضافی شان خارج شود. در ادامه برگ های ریحان را به همراه بقیه مواد در مخلوط کن بریزید تا خوب با هم ترکیب شوند. بعد از اضافه کردن ادویه ها طعم سس را بچشید و ادویه آن را اندازه کنید.

نکته ۱: بهتر است بادام زمینی را قبل از اضافه کردن، داخل تابه یا فر کمی تفت یا بدهید تا طعم سس مطبوع تر شود.

نکته ۲: اگر می خواهید سس پستو را در یخچال نگهداری

مواد لازم

برگ ریحان سبز: ۲۵۰ گرم
پنیر پارمسان: ۷۰ گرم
مغز بادام زمینی: ۵۰ گرم
سیر: ۳ حبه:

روغن زیتون: یک پیمانه
نمک و فلفل سیاه: به مقدار لازم
آب لیمو ترش: یک قاشق چای خوری