

عبارت های پیشنهادی مرتبط با

سالمند ان جهت استفاده در رسانه ها:

روز جهانی سالمند ۹ مهر

هفته ملی سالمندان ۸ لغایت ۱۴ مهر ماه ۱۴۰۲

<p>حدود ۶ میلیون از جمعیت ۸۵ میلیونی کشور در سال ۱۴۰۱ (معادل ۷ درصد) جمعیت را سالمندان بالای ۶۵ سال تشکیل داده اند.</p>	
<p>آیا میدانید تعداد سالمندان ایران در سال ۱۴۱۰ به حدود ۱۳ میلیون نفر، در سال ۱۴۲۰ به حدود ۱۹ میلیون نفر خواهد رسید؟</p>	<p>جمعیت</p>
<p>روند سالمندی در کشور ما بسیار سریع تر از کشورهایی همسایه مانند عراق و پاکستان می باشد. (ترکیه رتبه اول سالمندی- ایران دوم)</p>	
<p>افزایش جمعیت جوان، با نشاط و سالم، سرمایه ای برای آینده است.</p>	
<p>مقام معظم رهبری (مدظله العالی): " قوی تر شدن نیازمند ابزارهایی است، یکی از این ابزارها حفظ اکثریت جمعیت جوان کشور است".</p>	
<p>با غفلت از جوانی جمعیت، سالمندی همه ما را غافلگیر میکند.</p>	
<p>نیروی مولد و جوان به عنوان یکی از پایه های اصلی قدرت و رشد اقتصادی - اجتماعی کشورها محسوب می شود.</p>	
<p>"جمعیت جوان و با نشاط و تحصیلکرده و با سواد، امروز یکی از عامل های مهم پیشرفت کشور است." (از بیانات مقام معظم رهبری)</p>	<p>جوانی جمعیت</p>
<p>سالمندی سالم و فعال و مستقل، از جمله اولویت های سیستم سلامت در تمام کشورهای جهان و هم راستا و ضامن اجرای سیاست های جوانی جمعیت در کشور ماست.</p>	
<p>سالمندی سالم و فعال و مستقل؛ محور و پشتوانه مستحکم عقلانی ، عاطفی و معنوی خانواده هاست.</p>	
<p>حضور سالمندان فعال و مستقل در خانواده ها ، الگوی زنده ی طراوت، شادابی و امید به زندگی طولانی و همراه با عزت و سلامت در کشور و مشوق نسل جوان برای فرزند آوری است.</p>	
<p>سالمند در میان خانواده اش همچون «پیامبر» است در میان امتش. (پیامبر اکرم ص)</p>	
<p>پیران را بزرگ و محترم دارید زیرا احترام به آنها به منزله احترام به مقام الهی است. (پیامبر اکرم ص)</p>	
<p>وجود پیران سالخورده بین شما موجب افزایش رحمت و لطف پروردگار و گسترش نعمت های الهی بر شماست. (پیامبر اکرم ص)</p>	
<p>کسی که فضیلت سالخوردگان و پیران را دریابد و به آنان احترام بگذارد، خداوند او را از عذاب روز قیامت در امان می دارد. (پیامبر اکرم ص)</p>	<p>تکریم سالمند (بند ۷ سیاست های جمعیتی)</p>
<p>احترام به سالمند ، احترام به فردای خودمان است.</p>	
<p>خانه و خانواده بهترین و امن ترین مکان برای زندگی و نگهداری سالمندان است.</p>	
<p>جامعه باید شرایط احساس مفید بودن سالمندان و زمینه ی مشارکت اجتماعی آنان را فراهم نماید.</p>	
<p>پیران به عقل و ادب زندگانی می کنند (سعدی).</p>	
<p>فضای شهری مناسب دوستدار سالمند، عنصر کلیدی است که زمینه را برای فعالیت بدنی، سلامت و رفاه سالمندان فراهم می کند.</p>	
<p>سالمندان، پیوند دهنده ی نسل ها هستند.</p>	

<p>حمایت عاطفی از سالمند، بر سلامت جسمی و روانی او تاثیر مثبت دارد.</p>	
<p>ارتباط نزدیک سالمندان با خانواده ، عامل بسیار مهمی در جلوگیری از تنهایی آنان محسوب می شود.</p>	
<p>چگونه پیر شدن انتخاب ماست. پس بهتر است تا دیر نشده بین وابستگی با استقلال، درد یا رهایی از درد، بیماری و سلامت، انتخاب درستی داشته باشیم.</p>	سلامت
<p>سازمان جهانی بهداشت: سواد سلامت یکی از بزرگ ترین تعیین کننده های سلامت است.</p>	
<p>همواره مراقب تداخلات داروها در سالمندان باشیم.</p>	
<p>کاهش شنوایی وابسته به سن، یکی از شایع ترین اختلالات حسی در سالمندان است و نیاز به توجه ویژه دارد.</p>	
<p>کاهش شنوایی درمان نشده در سالمندان، منجر به انزوای اجتماعی و کاهش عملکرد شناختی وی می شود.</p>	
<p>مصرف دخانیات مهم ترین عامل خطر ابتلا به سرطان لوزالمعده است. بیشترین میزان بهبودی از توانبخشی در سه ماه اول پس از سکت است و ممکن است این روند، تا شش ماه هم ادامه یابد. پس از شش ماه، روند بهبودی کند می شود.</p>	
<p>تحرك يك عامل تعیین کننده مهم و حیاتی برای سالمندی سالم است. فعالیت بدنی پدیده پیر شدن و تغییرات سالمندی را به تاخیر می اندازد ، باعث تنظیم فشار خون، تقویت ماهیچه ها و بهبود عملکرد قلب و ریه ها می باشد.</p>	فعالیت بدنی
<p>هر فرد به برنامه فعالیت بدنی خاص خود نیاز دارد تا بیشترین سود را از آن ببرد.</p>	
<p>فعالیت بدنی ، تعادل سالمندان را بهبود می بخشد و زمین خوردن و شکستگی ناشی از پوکی استخوان را کاهش میدهد.</p>	
<p>فعالیت بدنی در سالمندان اثرات سودمند، در ابعاد مختلف جسمی، روانی و اجتماعی را دارد.</p>	
<p>سعی کنید کفشی را انتخاب کنید که بین انگشت شصت پا و سر پنجه کفش حداقل ۱٫۵ سانتیمتر (تقریباً به اندازه عرض انگشت اشاره دست) فاصله باشد.</p>	
<p>سالمندان دارای اضافه وزن و چاقی، هدف خود برای کاهش حداقل ۱۰ تا ۳۰ درصد از وزن اولیه، برای محدوده زمانی سه تا شش ماه در نظر بگیرید. خوردن صبحانه اثرات سودمندی بر روی چربی ناشتا و حساسیت انسولین بعد از غذا دارد.</p>	
<p>تغذیه ناکافی و فعالیت بدنی کم، منجر به از دست رفتن توده عضلانی و قدرت فرد سالمند می شود.</p>	تغذیه
<p>نیازهای تغذیه ای افراد سالمند بر حسب اندازه بدن، میزان فعالیت، جنس و وجود یا عدم وجود بیماری، متفاوت است</p>	
<p>در شرایطی مانند بروز برخی بیماری ها، عفونت ها، زخم ها و دوران نقاهت پس از بیماری، نیازهای تغذیه ای افزایش یابد.</p>	
<p>سالمندان برای بهبود اشتها، غذا را با حجم کمتر در دفعات بیشتر میل نمایند.</p>	
<p>از مجموع شش تا هشت لیوان مایعات مورد نیاز روزانه سالمندان، حدود نیمی از آن حتماً از آب و نیم دیگر از سایر مایعات باشد.</p>	

<p>سالمندان باید مراقب چربی پنهان در غذاهایی مانند بیسکوئیت، کیک، شیرینی، شکلات، بستنی و غذاهای آماده باشند. زیرا باعث افزایش انرژی دریافتی و کلسترول میشوند.</p>
<p>روزانه دستکم دو لیوان شیر و ماست کم چرب میل کنید تا نیمی از کلسیم مورد نیاز روزانه را تأمین کنید.</p>
<p>به جای نوشابه و قهوه، از آبمیوه یا میوه طبیعی استفاده کنید تا ویتامین C موجود در میوه ها جذب کلسیم را بالا ببرد.</p>
<p>میزان مجاز مصرف نمک روزانه حدود شش گرم (معادل یک قاشق مرباخوری متوسط) است. در افراد با فشارخون بالا، مصرف نمک باید کمتر از چهار گرم در روز باشد.</p>
<p>سر سفره از نمکدان استفاده نکنید، زیرا کنترلی بر مقدار نمک مصرفی در هنگام استفاده از آن وجود ندارد.</p>
<p>مصرف سرکه جذب کلسیم، آهن و روی را بهبود می بخشد و در افزایش سوخت و ساز بدن مؤثر است. سرکه باکتری های مضر دستگاه گوارش را از بین می برد و از ایجاد گاز معده جلوگیری می کند. ترکیبات موجود در ترشی به سم زدایی کبد هم تا حدی کمک می کنند و صفرا را کم می کنند.</p>
<p>در صورت مصرف غذاهای حاوی قندهای ساده بلافاصله بعد از مصرف، دهان و دندان ها را شسته و باقی مانده غذا را از لابه لای دندان ها خارج کنید.</p>
<p>سالمندان می توانند حداقل هفته ای دو بار یک تخم مرغ کامل در صبحانه داشته باشند. مصرف کره حیوانی و خامه باید به دفعات کمی در ماه محدود گردد.</p>
<p>غذا سالمند باید کافی، مناسب، متعادل و سالم باشد و در حد نیاز از تمام گروه های غذایی استفاده گردد.</p>
<p>نمک دریا نه تنها ید کافی ندارد، بلکه مواد سمی با مقادیر اندک نیز دارد و نمی توان آن را جانشین مناسبی برای نمک یددار سالم دانست.</p>
<p>دریافت پروتئین اضافی فشار زیادی بر کبد (برای سوزاندن پروتئین اضافی) و کلیه (برای دفع ترکیبات حاصل از سوخت و ساز پروتئین ها) خواهد داشت.</p>
<p>گوشت ماکیان نیز تا حدودی اسیدهای چرب اشباع دارد که البته مقدار آن ها در پوست و چربی ماکیان بیشتر است و لذا بهتر است مرغ و بوقلمون بدون پوست پخته و مصرف شوند.</p>
<p>توصیه می شود روغن در حد مناسب و نه بیش از حد، مصرف شود، از سرخ کردن غذا حتی الامکان خودداری شود، از روغن مایع گیاهی استفاده گردد و روغن های حیوانی، دیر به دیر و صرفا به عنوان تفنن، مصرف شوند.</p>

<p>توصیه می‌شود هر هفته دو بار گوشت ماهی دریا (غنی از امگا-۳) مصرف کنید و می‌توانید در هفته، چهار تا هفت عدد تخم‌مرغ مصرف نمایید.</p>	
<p>توانمندسازی سالمندان موجب افزایش عزت نفس آنان و کمک به کاهش استرس‌های زندگی می‌شود.</p>	<p>آموزش</p>
<p>توانمندسازی افراد جامعه در تمامی سنین، شروع مشکلات سالمندی را به تاخیر می‌اندازد.</p>	
<p>حفظ و ارتقاء سلامت، لازمه‌ی سالمند شدن فعال است. ضروری است نقاط پرخطر منزل مانند پله‌ها، راهروها و دستشویی‌ها، نرده و دستگیره گذاشته شود، و نور کافی تامین شود.</p>	
<p>ازدواج مجدد مناسب در دوره سالمندی به سلامت جسمی، تقویت سیستم ایمنی بدن، سلامت روان و طول عمر کمک می‌کند.</p>	<p>سلامت روان</p>
<p>هرگز با «مرور» خاطرات ناخوشایند گذشته، به «زندگی حال» و «آینده» خود آسیب نزنید.</p>	
<p>انجام فعالیت‌های جدید مانند ورزش کردن، نوشتن، گوش دادن به موسیقی و نقاشی می‌تواند به کنترل خشم کمک کند.</p>	
<p>برای تجربه کردن یک «زندگی رضایتمند»، هرگز «شادکامی» خودمان را به آنچه در اختیارمان نیست (رفتار و واکنش دیگران) گره نزنیم!</p>	
<p>اولین قدم مهم در برقراری ارتباط موفق با مبتلایان به زوال عقل این است که افراد بدانند در پشت مشکل ارتباطی فرد چه خبر است و چرا او این گونه ارتباط برقرار می‌کند.</p>	
<p>نیازها، خواسته‌ها و احساسات خود را ابراز کنید. اگر شما از احساسات و انتظارات خود صحبت نکنید، دیگران از کجا بدانند شما چه می‌خواهید؟</p>	
<p>فراموش نکنیم مسئولیت تصمیم‌های مهم زندگی فرزندانمان در درجه اول بر دوش خودشان است و شما به عنوان والدین آنها تنها راهنما و حامی آنان هستید.</p>	
<p>نکته بسیار مهم این است که تنها زندگی کردن با داشتن احساس تنهایی تفاوت دارد. به عبارت دیگر، ممکن است فردی تنها زندگی کند، ولی احساس تنهایی نکند و یا فرد دیگری در جمع باشد، ولی احساس تنهایی کند.</p>	
<p>خانواده‌های دارای سالمندان مبتلا به آلزایمر برای مراقبت از ایشان نیازمند یادگیری مهارت‌های ارتباطی هستند.</p>	<p>طب ایرانی</p>
<p>پیاده روی بهترین ورزش برای سالمندان است. بهترین طول مدت خواب 6 تا 10 ساعت در شبانه روز است. افراد با مزاج تر، به خواب بیشتری نسبت به افراد با مزاج خشک، نیاز دارند.</p>	
<p>روش صحیح خواب، به پهلو خوابیدن و یک پا را بر روی پای دیگر انداختن است. بهترین زمان خواب دو تا سه ساعت پس از خوردن غذا است.</p>	
<p>چای، قهوه و آب میوه نمی‌تواند جای نوشیدن آب خالص را به طور کامل بگیرد و بهتر است سالمندان روزانه چندین لیوان آب معمولی بنوشند.</p>	

<p>اتکا و اعتماد و توکل به خداوندی که خالق بی همتای تمام هستی است آن چنان وجود انسان را سرشار از آرامش و امید میکند ورزش را حتما در برنامه روزانه خود بگنجانید، البته تا حدی باشد که احساس خستگی یا درد در عضو نداشته باشید.</p> <p>اگر عادت به ورزش ندارید حتما از زمان کوتاهتری آغاز کنید و به تدریج شدت و زمان آن را بیشتر کنید .</p> <p>هر روز بعد از بیدار شدن، بدن‌تان را با روغن بنفشه، بادام و بابونه چرب کنید.</p> <p>با شکم پر یا در حال گرسنگی به حمام نروید و حمامی استفاده کنید که آب آن گرم و هوایش نه خیلی گرم و نه خیلی سرد باشد.</p> <p>شب‌ها به هیچ وجه با شکم گرسنه به رختخواب نروید. یک شام سبک مانند شیر گرم که با کمی عسل و زعفران یا دارچین مخلوط شده باشد، می‌تواند به بهبود خواب شما کمک کند، البته اگر ایجاد نفخ شدید و دل درد نکند.</p> <p>خواندن چند صفحه کتاب ، یا گوش کردن به رادیو ، کم کردن نور اتاق به بهبود خواب کمک می‌کند. به رادیو گوش کنید تا خوابتان بگیرد و سپس به رختخواب بروید.</p>	
<p>جوانی جمعیت پیش نیاز ملی تکریم سالمندان</p> <p>سالمندان حامیان پویایی، بالندگی و جوانی جمعیت</p> <p>سالمندی سالم و فعال حامی جمعیت جوان و با نشاط</p> <p>تکریم سالمندان، ضامن سلامت معنوی خانواده ها</p> <p>حفظ و ارتقاء سلامت از نوزادی تا میانسالی، لازمه سالمندی سالم و فعال</p> <p>به والدین تان نیکی کنید، تا فرزندانتان هم به شما نیکی کنند.</p> <p>والدین تان را تکریم کنید، تا فرزندانتان هم شما را بزرگ بدارند.</p> <p>فردایمان را در سیمای امروز سالمندان جستجو کنیم.</p> <p>حفظ کرامت سالمندان، آرمان ملی</p> <p>نگهداری سالمندان در خانواده موجب افزایش رحمت و لطف خداست</p> <p>توجه به منزلت سالمندان ،تحکیم ارزشهاست</p> <p>سالم پیر شدن حق همه افراد بشر است.</p> <p>احترام به سالمند، احترام به مقام الهی است</p> <p>تکریم سالمندان در خانواده، پل ارتباطی بین نسل هاست.</p> <p>استفاده از تجربیات سالمندان، کمک به تحکیم روابط خانواده</p> <p>حضور سالمند در خانواده، پیوند دهنده نسل هاست.</p> <p>سالمندان، پیوند دهنده ی نسل ها هستند. با انتقال سالمند به مراکز نگهداری، زنجیره را قطع نکنیم.</p> <p>مشاهده دورنمای زندگی همراه با کرامت، افزایش انگیزه فرزندآوری</p> <p>سالمندی سالم و فعال، ضامن شادابی جامعه و جوانی جمعیت</p>	<p>عبارات کوتاه مرتبط با احترام به سالمندان و تکریم آنان</p>