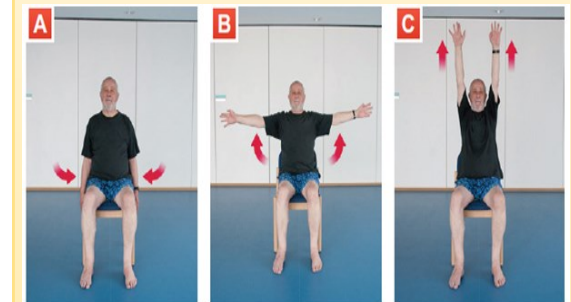


فعالیت بدنی در دوران سالمندی

فعالیت بدنی در سالمندی ذهن را فعال نگه می دارد. فعالیت می تواند از تحلیل قوای ذهنی در دوران سالمندی پیشگیری کند.

کاهش مدت زمان یا میزان فعالیت فیزیکی باعث سقوط بیشتر فعالیت های شناختی و تشخیصی مثل توجه، حافظه و مهارت های کلامی می شود.

میزان و نوع ورزش برای هر سالمند با سالمند دیگر متفاوت است و باید برنامه ریزی دقیقی در این زمینه انجام گیرد. در برخی افراد که سابقه بیماری قلبی، بالا بودن فشار خون، دیابت و ... دارند، باید برنامه ریزی بسیار دقیق باشد.



انجام برخی ورزش ها در انواعی از بیماری ها ممنوع است لذا برای شروع یک برنامه ورزشی در فرد سالمند ابتدا باید با پزشک مشورت کرد.

عوارض بی حرکتی:

بی حرکتی در سالمندان عوارض متعددی ایجاد می کند. این عوارض تقریباً در تمام سیستم های بدن دیده می شود. بسیاری از این عوارض می تواند خطرناک یا دردسرساز باشند. مثلاً ممکن است در فرد مسن و تب دار در طی دو ساعت زخم بستر ایجاد گردد.

همچنین بی حرکتی می تواند باعث لخته شدن خون در رگ ها شود.

انجام ورزش در افراد سالمند حتی از ورزش در دوره جوانی مهمتر است. باید از بی حرکتی طولانی مدت فرد سالمند در بستر جلوگیری کرد.

حتی در فردی که توانایی راه رفتن ندارد، نشستن روی صندلی کنار تخت یا فشار دادن کف پا به انتهای تخت می تواند از برخی از این عوارض پیشگیری کند.

فواید ورزش کردن:

ورزش باعث افزایش طول عمر، کاهش خطر زمین خوردن و شکستگی استخوان ها، کاهش فشار خون، افزایش اثر داروهای ضد فشارخون، کنترل بهتر بیماری دیابت و بیماری ریوی و ... می گردد.

ورزش در اکثر بیماری ها باعث کاهش درد می شود.

در دوره سالمندی با ورزش می توان از زندگی سالمند سالم تر، شاداب تر و مستقل تری بهره برد.



به نام خدا

دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

بیمارستان برکت شهید ستاری قزوین

فعالیت بدنی در سالمندی



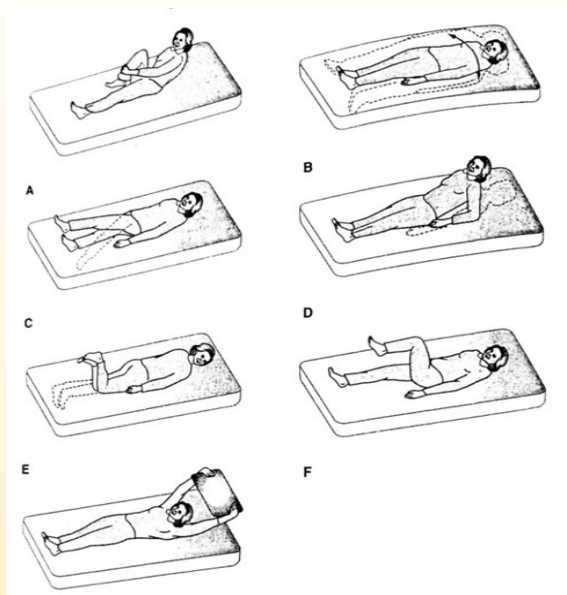
دفتر پرستاری

واحد آموزش به بیمار

دی ماه ۱۴۰۲

روابط عمومی بیمارستان برکت شهید ستاری قزوین

سالمندان می توانند زمانی که در تخت هستند به آسانی فعالیت هایی همانند فعالیت های تصویر زیر را انجام دهند.



سالم و شاداب باشید

منبع:

۱- کتاب بهداشت دوران سالمندی

2- Eliopoulos C. Gerontological nursing.
Lippincott Williams & Wilkins; 2013 Feb 1.

پیاده روی مستمر از مناسب ترین ورزش ها برای سالمندان است.

فعالیت بدنی باعث افزایش حجم اکسیژن قلب و ریه ها، افزایش استحکام عضلانی، تنظیم قند و فشار خون و کاهش توده چربی شده و در ایجاد آرامش، کاهش اضطراب و بیشتر شدن شادابی سالمندان بسیار موثر است.

تصویر زیر نمونه هایی از ورزش در دوران سالمندی را نشان می دهد.

