

به نام خداوند جان آفرین

توصیه های ویژه گروه سنی سالمندان در تجمعات

(با تاکید بر فصل گرما)

توصیه های عمومی به سالمندان

- از چند روز قبل از شروع سفر، پیاده روی منظم داشته باشد در فواصل زمانی منظم، سالمند به خود استراحت دهد..
- مراجعه سالمند به مراقب سلامت یا پزشک خود قبل از سفر
- وسایل و داروهای لازم را به همراه داشته باشد
- این وسایل شامل: کارت شناسایی، داروهای مرتبط با بیماری های زمینه ای، چسب زخم، پودر ORS، خوراکی هایی برای پیشگیری از یبوست، قاشق و لیوان، دمپایی، صابون، چراغ قوه، بطری کوچک آب، دستمال خیس کننده یا اسپری آب می باشد.
- برای در امان بودن از آفتاب و نور شدید خورشید از عینک آفتابی، کلاه لبه دار و کرم ضد آفتاب، استفاده کند.
- دسترسی به وسایل اضافه تر از جمله: باتری اضافه برای سمعک، عصای پیاده روی، ویلچرهای مناسب (سایه بان دار) و عینک مهم است.
- وسایل توانبخشی مورد استفاده روزانه خود مثل عصا- واکر و ویلچر را همراه داشته باشد
- عکس جدید از بیمار مبتلا به آلزایمر داشته باشید.
- وسایل بهداشتی مانند ماسک، اسپری ضد عفونی کننده، صابون مایع، پوشینه (برای سالمندانی که کنترل ادراری شان کم شده است)، روکش توالت فرنگی یکبار مصرف همراه داشته باشند.
- در صورت ابتلای سالمند به بیماری یا وجود شرایط خاص به طور دقیق نام بیماری و داروها و نحوه مصرف آن ها را در دفترچه یادداشتی نوشته شده تا در دسترس خود و همه همسفران باشد
- نسخه ها و داروهای بدون نسخه خود را در بسته بهداشتی سفر گنجانده و به اندازه کافی برای طول سفر همراه داشته باشد.
- شماره های خدمات اضطراری را به همراه داشته باشد
- سالمندانی که دندان مصنوعی دارند توجه ویژه به بهداشت دهان و دندان داشته تا از عفونت پیشگیری گردد.
- لباس ها از جنس نخ بوده و کفش ها حتما مخصوص پیاده روی متناسب با اندازه پا باشد.
- وظیفه انتقال چمدان به سالمند واگذار نشده و سالمند بار سنگین را با خود حمل ننماید.
- در صورت نیاز حتما چرخ حمل بار به همراه داشته باشد.

نکات مهم تغذیه ای

- سالمند در طول پیاده روی مایعات کافی بنوشد.
- از آب سالم، غذاهای پخته شده تازه و گرم، میوه پوست دار و شسته شده استفاده شود.
- از خوردن هرگونه سالاد و سبزیجات، ماهی، لبنیات غیر پاستوریزه و غذاهای دارای سس و کشک، خودداری شود.
- در طول سفر دقت بیشتری به غذای سالمندان داشته و از مصرف غذا و خوراک شور و چرب به شدت پرهیز شده و غذاهای تازه مصرف شود.

توصیه های لازم به سالمندان مبتلا به بیماری های مزمن

- به منظور پیشگیری از زخم های دیابتی در طول سفر باید مدام پاها را بررسی کرده و از کفش مناسب استفاده کنند.
- با نحوه جلوگیری از لخته شدن خون در سفر آشنا بوده و بدان عمل کند.
- اگر از داروهای تزریقی مانند انسولین استفاده می کند حتما مراقب، پرستار و همراه وی در جریان این مسئله بوده و زمان و میزان مصرف آن را بداند. کنترل مکرر قند خون توصیه می شود.
- علائم خطر بیماری های زمینه ای از جمله فشارخون بالا، بیماری های قلبی و عروقی، افت قند خون و ... را به سالمند و همراهان وی آموزش داده شود. علائم درد قفسه سینه یا تنگی نفس را مورد توجه باشد.
- به مسئله تداخل دارویی سالمندان به دلیل مصرف تعداد زیاد دارو توجه ویژه شود. (به ویژه در صورت نیاز به استفاده از داروی جدید) برخی داروها (دیورتیک) خطر کم آبی و افت فشار را افزایش می دهند.
- سالمندان دارای اختلال شناختی در طول مدت شرکت در مراسم تا حد امکان تنها نباشند تا حس امنیت و راحتی داشته باشند، بهتر است یک نفر مراقب همراه وی باشد.
- با توجه به احتمال اضطراب و بی قراری بیشتر سالمندان مبتلا به آلزایمر در طول سفر، حتما قبل از مسافرت با پزشک معالج مشورت شود.
- به فرد سالمند برای ماندن در نقطه ثابت در صورت جدا شدن از گروه (نه حرکت در جمعیت) آموزش داده شود و دقت شود از گروه و مسیر اصلی خارج نشود و در صورت امکان از سامانه های ردیابی یا بازوبند GPS استفاده شود.

کاروان هایی که شرایط سفر برای سالمندان جهت شرکت در مراسم را فراهم می نمایند باید موارد زیر را رعایت نمایند:

- توجه به وجود تجهیزات و امکانات لازم برای سالمندان در محل اقامت و در طول سفر از جمله ویلچر، توالت فرنگی سیار و ...
- همراهی یک مراقب برای سالمندان وابسته که نمی توانند به طور مستقل غذا بخورند و یا به نظافت و بهداشت فردی خود رسیدگی نمایند.
- اعلام هر گونه بیماری مزمن پزشکی مانند فشار خون بالا و آسم یا دیابت و تمام داروهایی که مصرف می کند. به مسئولین کاروان
- کارت گردن آویز شامل: نام، نام بستگان، شماره تماس اضطراری، بیماری های زمینه ای، داروهای حساسیت زا می بایست توسط کاروان برای هر سالمند تهیه گردد.
- امکان دسترسی به وسایل توانبخشی به ویژه عصا- واکر و ویلچر فراهم باشد.
- به فرد سالمند برای ماندن در نقطه ثابت در صورت جدا شدن از گروه (نه حرکت در جمعیت) آموزش داده شود و دقت شود از گروه و مسیر اصلی خارج نشود و در صورت امکان از سامانه های ردیابی یا بازوبند GPS استفاده شود.

پیشگیری از گرم‌زدگی:

این مسئله مهم‌ترین خطر فصل گرما برای سالمندان است، چون مکانیسم تنظیم حرارت بدن در سن بالا ضعیف‌تر عمل می‌کند. اقدامات پیشگیرانه:

- ا) اجتناب از حضور در ساعات اوج گرما (معمولاً ۱۱ صبح تا ۴ بعدازظهر)؛ ترجیحاً فعالیت در ساعات خنک روز
- ب) نوشیدن مایعات به‌صورت منظم و پیش از احساس تشنگی (هر ۱۵-۲۰ دقیقه چند جرعه آب)
- ج) پرهیز از نوشیدنی‌های کافئین‌دار یا قندی زیاد که بدن را بیشتر دفع‌کننده آب می‌کنند
- د) استفاده از پارچه خیس، بادبزنی دستی، یا اسپری آب برای خنک نگه‌داشتن پوست
- ه) استراحت در سایه یا فضای دارای تهویه، حداکثر هر ۳۰-۴۵ دقیقه پیاده‌روی
- و) پوشیدن لباس نازک، گشاد، روشن‌رنگ و نخی؛ کلاه لبه‌دار و عینک آفتابی

علائم هشدار که باید جدی گرفته شود:

گرم‌زدگی خفیف: تعریق شدید، سرگیجه، ضعف، سردرد، تشنگی شدید، گرفتگی عضلانی

گرم‌زدگی شدید (فوریت پزشکی): دمای بدن بالا، پوست داغ و خشک یا برعکس تعریق شدید ناگهانی متوقف شده، گیجی یا کاهش هوشیاری، ضربان قلب سریع، تنفس سریع، تشنج احتمالی

اقدام فوری در صورت بروز علائم شدید: فرد را سریعاً به سایه/محل خنک منتقل کنید لباس‌های اضافه را در بیاورید با آب خنک (نه یخ) بدن را خنک کنید و بادبزنی استفاده کنید در صورت هوشیاری، مایعات کم‌کم بدهید؛ در صورت کاهش هوشیاری یا تشنج، چیزی نخورانید و فوراً اورژانس را خبر کنید.