

توصیه های بهداشتی ویژه سالمندان در پیاده روی اربعین و مسافرت

توصیه های عمومی

● از چند روز قبل از اربعین، پیاده روی منظم داشته باشید.

● برای سلامتی زانوهایتان، هنگام پیاده روی از عصا استفاده کنید و در طول پیاده روی مایعات کافی بنوشید.

● از کفش راحت و مخصوص پیاده روی و دو جوراب یا جوراب حوله ای استفاده کنید و در فواصل زمانی منظم، به خود استراحت دهید.

● از مواجه طولانی مدت با آفتاب خودداری کنید. برای در امان بودن از آفتاب و نور شدید خورشید از عینک آفتابی، کلاه لبه دار و کرم ضد آفتاب، استفاده کنید.

● لباس مناسب، گشاد و با الیاف نخی به تن کنید و لباس متناسب فصل را همراه داشته باشید.

● سالمندان برای پیاده روی های طولانی نیاز به آمادگی جسمانی دارند. قبل از شروع سفر، بهتر است که سالمندان با پزشک خود مشورت کنند و بررسی کنند که آیا وضعیت سلامتی شان برای مشارکت در پیاده روی مناسب است یا خیر.

● برای یک پیاده روی موفق، بهتر است مسیر را به دقت برنامه ریزی کنید و به یاد داشته باشید که از مسیری که برای سالمندان مناسب نیست، خودداری کنید.

● بهترین تجربه از پیاده روی زمانی حاصل می شود که همراهان دلسوز و صمیمی در همه مراحل سفر همراه شما باشند و به شما در مواجهه با مشکلات کمک کنند. به همین دلیل، بهتر است با دوستان یا خانواده به سفر بروید.

● به دلیل احتمال اختلال شناختی در سالمندان، توصیه می شود کارتی که در آن مشخصات فرد، شماره تماس خانواده، نشانی محل سکونت، بیماری های مزمن و داروهای مهم نظیر انسولین و نظایر آن ثبت شده باشد، همراه سالمند باشد.

● قبل از ترک منزل و بعد از بازگشت به منزل، دست های خود را با آب و صابون بشوئید.

● در طول مراسم، محلول ضد عفونی کننده دست با خود همراه داشته باشد و به طور منظم برای ضد عفونی دست ها استفاده کند.

● از لمس چشم ها، بینی و دهان خود اجتناب کنید.

● آب آشامیدنی همراه خود داشته باشد و از به اشتراک گذاشتن بطری آب خود با دیگران اجتناب کنید.

● از مصرف غذاهای غیر بهداشتی خودداری کنید و داروهای ضروری خود را همراه داشته باشد.

● در صورت بروز هر گونه علائم خطر بیماری زمینه ای، راه پیمایی را ترک کنید.

● لازم است سالمندان به علائم خطر بیماری ها توجه داشته باشند و در صورت مشاهده، به واحد یا پایگاه ارایه خدمات بهداشتی و درمانی مراجعه کنند

● لازم است سالمندان از قرار گرفتن در معرض تشعشعات، دود سیگار، افراد دارای بیماری های تنفسی و عفونی، محیط های آلوده و غیر بهداشتی، محیط شدیداً گرم یا سرد خودداری کنند.

● برای پرهیز از خستگی، سالمندان لازم است در ساعاتی از روز استراحت کنند یا روی صندلی مناسب بنشینند.

توصیه های بهداشتی ویژه سالمندان در پیاده روی اربعین و مسافرت

● یک کپی از پرونده درمانی و دفترچه بیمه خود را همراه داشته باشید.

● برای حفظ امنیت روانی در تمام مسیر پیاده روی، مکان های شاخصی را تعیین کرده تا در صورت جدا شدن و یا گم شدن همه اعضای خانواده به آن مکان مراجعه کنند.

توصیه های طب ایرانی و مکمل

توجه: این توصیه ها بیشتر جنبه پیشگیری دارند و در صورت بیمار شدن، باید به پزشک مراجعه نمایند.

- شروع تمرین و عادت دادن بدن به حرکت با انجام منظم ورزش و تغییر عادات خوردن و خوابیدن به منظور جلوگیری از تغییرات ناگهانی در عملکرد اعضای بدن.

- به همراه داشتن داروهایی که به طور منظم باید مصرف شوند.

- تا حد امکان از غذاهایی استفاده شود که از قبل به خوردن آنها عادت دارد.

- پرهیز از مصرف ترشی ها و پرهیز از پر خوری و حرکت موقع پری شکم.

- پرهیز از خوابیدن بلافاصله بعد از غذا و پرهیز از مصرف غذای مانده.

- از میوه های تازه و یا خشک شده استفاده کنید.

- غذاها در چند وعده به مقدار کم خورده شوند؛ هضم راحت داشته باشند و خوب پخته شده باشند.

جهت پیشگیری از عطش و تشنگی:

- از خوردن چربی ها و خوراکی های سرخ کردنی و چرب، میوه های گرمسیری چون خرما، موز و انبه، خوردنی های عطش آوری چون سیر و پیاز خام، بادمجان، کشک، ماکارونی، کنسروها، شیرینی های خیلی شیرین و چرب و ... پرهیز کنید.

- به هنگام تشنگی نباید حجم زیاد آب و مخصوصاً به یکباره و آب بسیار سرد نوشید.

- افزودن اندکی سرکه یا سکنجبین به آب، جلوی ولع زیاد به نوشیدن آب را می گیرد.

- طبیعت دوغ، سرد و تر است و اگر خیلی چرب، پرنمک و گازدار نباشد، می تواند به عنوان یک نوشیدنی مفید ضد تشنگی باشد.

- از مصرف خوردنی های ادرار آور مانند هندوانه و چای پررنگ پرهیز کنید چون با افزایش دفع ادرار در طول روز، موجب تشنگی بیشتر می شوند.

- بوئیدن و خوردن سیب گلاب، خیار، لیمو و گلاب تشنگی را کم می کند.

- لباس های با رنگ های روشن و طبیعت خنک مانند پنبه و کتان بپوشید و از پوشاک با رنگ های گرم و تیره کمتر استفاده کنید و از پوشیدن لباس های نایلونی پرهیز نمایید.