**عبارت های پیشنهادی مرتبط با سالمند ان جهت استفاده در رسانه ها:**

روز جهانی سالمند 9 مهر

هفته ملی سالمندان 8 لغایت 14 مهر ماه 1402

|  |  |
| --- | --- |
| جمعیت | حدود 6 میلیون از جمعیت 85 میلیونی کشور در سال 1401 ( معادل 7 درصد) جمعیت را سالمندان بالای 65 سال تشکیل داده اند. |
| آیا میدانید تعداد سالمندان ایران در سال 1410 به حدود 13 میلیون نفر، در سال 1420 به حدود 19 میلیون نفر خواهد رسید؟ |
| روند سالمندی در کشور ما بسیار سریع تر از کشورهایی همسایه مانند عراق و پاکستان می باشد.(ترکیه رتبه اول سالمندی- ایران دوم) |
|  |
| جوانی جمعیت | افزایش جمعیت جوان، با نشاط و سالم، سرمایه ای برای آینده است. |
| مقام معظم رهبري(مدظله العالی):" قوي تر شدن نيازمند ابزارهايي است، يكي از اين ابزارها حفظ اكثريت جمعيت جوان كشور است." |
| با غفلت از جوانی جمعیت، سالمندی همه ما را غافلگیر میکند. |
| نیروی مولد و جوان به عنوان یکی از پایه های اصلی قدرت و رشد اقتصادی - اجتماعی کشورها محسوب می شود. |
| "جمعيت جوان و با نشاط و تحصيلكرده و با سواد، امروز يكي از عامل هاي مهم پيشرفت کشور است." (از بيانات مقام معظم رهبري) |
| 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. |
| سالمندی سالم و فعال و مستقل؛ محور و پشتوانه مستحکم عقلانی ، عاطفی و معنوی خانواده هاست. |
| 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. |
| تکریم سالمند بند 7 | سالمند در میان خانواده اش همچون «پیامبر» است در میان امتش. (پیامبر اکرم ص ) |
| پیران را بزرگ و محترم دارید زیرا احترام به آنها به منزله احترام به مقام الهی است. (پیامبر اکرم ص) |
| وجود پیران سالخورده بین شما موجب افزایش رحمت و لطف پروردگار و گسترش نعمت های الهی بر شماست. (پیامبر اکرم ص)  |
| 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 ) |
| احترام به سالمند ، احترام به فردای خودمان است. |
| خانه و خانواده بهترین و امن ترین مکان برای زندگی و نگهداری سالمندان است. |
| جامعه باید شرایط احساس مفید بودن سالمندان و زمینه ی مشارکت اجتماعی آنان را فراهم نماید. |
| پیران به عقل و ادب زندگانی می کنند(سعدی). |
| فضای شهری مناسب دوستدار سالمند، عنصر کلیدی است که زمینه را برای فعالیت بدنی، سلامت و رفاه سالمندان فراهم می‌کند. |
| سالمندان، پیوند دهنده ی نسل ها هستند. |
| حمایت عاطفی از سالمند، بر سلامت جسمی و روانی او تاثیر مثبت دارد. |
| ارتباط نزدیک سالمندان با خانواده ، عامل بسیار مهمی در جلوگیری از تنهایی آنان محسوب می شود. |
| سلامت | چگونه پیر شدن انتخاب ماست. پس بهتر است تا دیر نشده بین وابستگی یا استقلال، درد یا رهایی از درد، بیماری و سلامت، انتخاب درستی داشته باشیم. |
| سازمان جهاني بهداشت: سواد سلامت يكـي از بزرگ ترین تعيين کننده هـاي سلامت اسـت. |
| همواره مراقب تداخلات داروها در سالمندان باشیم. |
| کاهش شنوایی وابسته به سن، یکی از شایع ترین اختلالات حسی در سالمندان است و نیاز به توجه ویژه دارد. |
| کاهش شنوایی درمان نشده در سالمندان، منجر به انزوای اجتماعی و کاهش عملکرد شناختی وی می شود. |
| مصرف دخانیات مهم ترین عامل خطر ابتلا به سرطان لوزالمعده است. |
| بیشترین میزان بهبودی از توانبخشی در سه ماه اول پس از سکته است و ممکن است این روند، تا شش ماه هم ادامه یابد. پس از شش ماه، روند بهبودی کند می شود. |
| فعالیت بدنی | تحرک یک 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. |
| هر فرد به برنامه فعالیت بدنی خاص خود نیاز دارد تا بیشترین سود را از آن ببرد. |
| فعالیت بدنی ، تعادل سالمندان را بهبود می بخشد و زمین خوردن و شکستگی ناشی از پوکی استخوان را کاهش میدهد. |
| فعالیت بدنی در سالمندان اثرات سودمند، در ابعاد مختلف جسمی، روانی و اجتماعی را دارد. |
| سعی کنید کفشی را انتخاب کنید که بین انگشت شصت پا و سر پنجه کفش حداقل 1.5 سانتیمتر (تقریباً به اندازه عرض انگشت اشاره دست) فاصله باشد. |
| سالمندان دارای اضافه وزن و چاقی، هدف خود برای کاهش حداقل10 تا 30 درصد از وزن اولیه، برای محدوده زمانی سه تا شش ماه در نظر بگیرید. |
|  |  |
| تغذیه | خوردن صبحانه اثرات سودمندی بر روی چربی ناشتا و حساسیت انسولین بعد از غذا دارد. |
| تغذیه ناکافی و فعالیت بدنی کم، منجر به از دست رفتن توده عضلانی و قدرت فرد سالمند می شود. |
| نیازهای تغذیه ای افراد سالمند بر حسب اندازه بدن، میزان فعالیت، جنس و وجود یا عدم وجود بیماری، متفاوت است  |
|  در شرایطی مانند بروز برخی بیماری ها، عفونت ها، زخم ها و دوران نقاهت پس از بیماری، نیازهای تغذیه ای افزایش یابد. |
| سالمندان برای بهبود اشتها، غذا را با حجم کمتر در دفعات بیشتر میل نمایند. |
| 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. |
| 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.  |
| روزانه دست کم دو لیوان شیر و ماست کم چرب میل کنید تا نیمی از کلسیم مورد نیاز روزانه را تأمین ‎کنید. |
| به جای نوشابه و قهوه، از آب میوه یا میوه طبیعی استفاده کنید تا ویتامین C موجود در میوه ها جذب کلسیم را بالا ببرد. |
| میزان مجاز مصرف نمک روزانه حدود شش گرم (معادل یک قاشق مرباخوری متوسط) است. در افراد با فشارخون بالا، مصرف نمک باید کم تر از چهار گرم در روز باشد. |
| سر سفره از نمکدان استفاده نکنید، زیرا کنترلی بر مقدار نمک مصرفی در هنگام استفاده از ان وجود ندارد. |
| 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. |
| 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. |
| 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. |
| غذا سالمند باید کافی، مناسب، متعادل و سالم باشد و در حد نیاز از تمام گروه های غذایی استفاده گردد. |
| 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. |
| 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.  |
| 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. |
| 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. |
| توصیه می شود هر هفته دو بار گوشت ماهی دریا (غنی از امگا-3) مصرف کنید و می توانید در هفته، چهار تا هفت عدد تخم  مرغ مصرف نمایید. |
| آموزش | توانمندسازی سالمندان موجب افزایش عزت نفس آنان و کمک به کاهش استرس ‌های زندگی می شود. |
| توانمند سازی افراد جامعه در تمامی سنین، شروع مشکلات سالمندی را به تاخیر می اندازد. |
| حفظ و ارتقاء سلامت، لازمه ی سالمند شدن فعال است.  |
| ضروری است نقاط پرخطر منزل مانند پله‌‌ها، راهروها و ‏دستشویی‌ها، نرده و دستگیره گذاشته شود، و نور کافی تامین شود. |
| سلامت روان | ازدواج مجدد مناسب در دوره سالمندی به سلامت جسمی، تقویت سیستم ایمنی بدن، سلامت روان و طول عمر کمک می کند. |
| هرگز با «مرور» خاطرات ناخوشایند گذشته، به «زندگی حال» و «آینده» خود آسیب نزنید. |
| انجام فعالیت های جدید مانند ورزش‌کردن، نوشتن، گوش‌دادن به موسیقی و نقاشی می‌تواند به کنترل خشم کمک کند. |
| برای تجربه‌کردن یک «زندگی رضایتمند»، هرگز «شادکامی» خودمان را به آن‌چه در اختیارمان نیست (رفتار و واکنش دیگران) گره نزنیم! |
| 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 می کند. |
| نیازها، خواسته ها و احساسات خود را ابراز کنید. اگر شما از احساسات و انتظارات خود صحبت نکنید، دیگران از کجا بدانند شما چه می‌خواهید؟ |
| فراموش نکنیم مسئولیت تصمیم‌های مهم زندگی فرزندانتان در درجه اول بر دوش خودشان است و شما به عنوان والدین آن ها تنها راهنما و حامی آنان هستید. |
| 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. |
| خانواده های دارای سالمندان مبتلا به آلزایمر برای مراقبت از ایشان نیازمند یادگیری مهارت‌های ارتباطی هستند. |
| طب ایرانی |  |
| 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.  |
| 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. |
| چای، قهوه و آب میوه نمی تواند جای نوشیدن آب خالص را به طور کامل بگیرد و بهتر است سالمندان روزانه چندین لیوان آب معمولی بنوشند. |
| 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. |
| اگر عادت به ورزش ندارید حتما از زمان کوتاهتری آغاز کنید و به تدریج شدت و زمان آن را بیشتر کنید . |
| هر روز بعد از بیدار شدن، بدن‌تان را با روغن بنفشه، بادام و بابونه چرب كنید. |
| 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. |
| شب ها 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. |
| خواندن چند صفحه کتاب ، یا گوش کردن به رادیو ، کم کردن نور اتاق به بهبود خواب کمک می کند. به رادیو گوش کنید تا خوابتان بگیرد و سپس به رختخواب بروید. |

|  |  |
| --- | --- |
| عبارات کوتاه مرتبط با احترام به سالمندان و تکریم آنان | * جوانی جمعیت پیش نیاز ملی تکریم سالمندان
* سالمندان حامیان پویایی، بالندگی و جوانی جمعیت
* سالمندی سالم و فعال حامی جمعیت جوان و با نشاط
* تکریم سالمندان، ضامن سلامت معنوی خانواده ها
* حفظ و ارتقائ سلامت از نوزادی تا میانسالی، لازمه سالمندی سالم و فعال
* به والدین تان نیکی کنید، تا فرزندانتان هم به شما نیکی کنند.
* والدین تان را تکریم کنید، تا فرزندانتان هم شما را بزرگ بدارند.
* فردایمان را در سیمای امروز سالمندان جستجو کنیم.
* حفظ کرامت سالمندان، آرمان ملی
* نگهداری سالمندان در خانواده موجب افزایش رحمت و لطف خداست
* توجه به منزلت سالمندان ،تحکیم ارزشهاست
* سالم پیر شدن حق همه افراد بشر است.
* احترام به سالمند، احترام به مقام الهی است
* تکریم سالمندان در خانواده، پل ارتباطی بین نسل هاست.
* استفاده از تجربیات سالمندان، کمک به تحکیم روابط خانواده
* حضور سالمند در خانواده، پیوند دهنده نسل هاست.
* سالمندان، پیوند دهنده ی نسل ها هستند. با انتقال سالمند به مراکز نگهداری، زنجیره را قطع نکنیم.
* مشاهده دورنمای زندگی همراه با کرامت، افزایش انگیزه فرزندآوری
* سالمندی سالم و فعال، ضامن شادابی جامعه و جوانی جمعیت
 |