

بسم الله الرحمن الرحيم

متون پیشنهادی برای زیر نویس شبکه های سیمای جمهوری اسلامی ایران

حفظ کرامت سالمندان از منظر آیات و روایات:

تکریم سالمندان در خانواده، تکلیف شرعی انسان است.

وَقَضَىٰ رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوا إِلَّا إِيَّاهُ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا إِمَّا يَبْلُغَنَّ عِنْدَكَ الْكِبَرَ أَحَدُهُمَا أَوْ كِلَاهُمَا فَلَا تَقُلْ لَهُمَا أَفٍّ وَلَا تَنْهَرْهُمَا وَقُلْ لَهُمَا قَوْلًا كَرِيمًا . وَ اخْفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذَّلِّ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُلْ رَبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيَانِي صَغِيرًا. (سوره اسرا آیه ۲۳ و ۲۴)

و به پدر و مادر [خود] احسان کنید. اگر یکی از آن دو یا هر دو در کنار تو به سالخوردگی رسیدند، به آنها [حتی] اوف مگو و به آنان پرخاش مکن و با آنها سخنی شایسته بگوی و از سر مهربانی، بال فروتنی بر آنان بگستر و بگو: پروردگارا! آن دو را رحمت کن، چنانکه مرا در خردی پروردند.

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)

اندیشه پیر در نزد من از تلاش جوان خوشایندتر است. (حکمت ۸۶ نهج البلاغه)

امام صادق(علیه السلام) فرموده است: "الشَّيْخُ فِي أَهْلِهِ كَالنَّبِيِّ فِي أُمَّتِهِ". وجود پیر سالخورده در خانواده اش همانند پیغمبر الهی است در بین امتش. (محمد بن احمد فتال نیشابوری، روضه الواعظین و بصيرة المتعظین، ج ۲، ص ۴۷۶).

احترام به سالمندان و تکریم آنان:

به والدین تان نیکی کنید، تا فرزندان تان هم به شما نیکی کنند.
فردایمان را در سیمای امروز سالمندان جستجو کنیم.
تکریم سالمندان در خانواده، پل ارتباطی بین نسل هاست.
استفاده از تجربیات سالمندان، کمک به تحکیم روابط خانواده
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
والدین تان را تکریم کنید، تا فرزندان تان هم شما را بزرگ بدانند.
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.
تکریم سالمندان در خانواده، پل ارتباطی بین نسل هاست.
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
احترام به سالمند، احترام به مقام الهی است
خردمندی و موشکافی، تجربه و علم سالمندان همان اندوخته ارزشمند جوامع انسانی است.
سالمندان، هدیه های بزرگ الهی را قدر بدانیم.
سالمندی، آغاز انتقال تجربه و حافظه فرهنگی نسل های پیشین به نسل های تازه تر است.
سالمندان و کهن سالان را نه از روی دلسوزی، که از سر احترام گرامی بداریم.
سالمندان در یک خانواده گرم و مهربان؛ آرام، مقاوم و با نشاط ترند.

احترام به سالمند ، احترام به فردای خودمان است.
سالمندان، پیوند دهنده ی نسل ها هستند.
جامعه باید پذیرای سالمند بوده و زمینه ی مشارکت اجتماعی وی را فراهم نماید.
سالمندان سرمایه های اجتماعی هستند.
خانه و خانواده بهترین و امن ترین مکان برای زندگی و نگهداری سالمندان است.

جوانی و سالخوردگی جمعیت:

جوانی جمعیت، امید آفرینی، تامین سلامت و کرامت سالمندان
جمعیت جوان، سالمند شاداب
بحران سالمندی، زنگ هشدار برای جوانی جمعیت
تامین مالی پایدار در دوران سالمندی با رشد جوانه های جمعیت جوان
جوانی جمعیت؛ تحقق سلامت، کرامت و منزلت سالمندان
تعهد به جوانی جمعیت، تعهد به سالمندی سالم و پویاست.
آیا می دانید سالخوردگی جمعیت، فقدان نشاط و تحرک لازم اقتصادی، اجتماعی را به دنبال دارد.

جوانان مایه پویایی و سرزندگی جوامع هستند.
نهال جوانی جمعیت را به درخت تنومند سالمندی جمعیت پیوند دهیم.

ایمنی و امنیت سالمندان در سایه جامعه مولد و جوان

نوه، هدیه شیرین و دوست داشتنی به سالمندان

ازدواج را تسهیل و سالمندان را تکریم کنید.

سیمای زیبای جامعه، همراهی جوانان و سالمندان

ساز زندگی جوانی با کوک تجربه سالمندی
سالمندی مانند جوانی، تجربه ای به یاد ماندنی
سفره خانواده را با حضور سالمندان رنگین کنیم

پیام های سلامت سالمندان:

حفظ و ارتقاء سلامت از نوزادی تا میانسالی، لازمه سالمندی سالم و فعال است.
سبک زندگی سالم شامل فعالیت بدنی، خواب و تغذیه مناسب و معاشرت و ارتباط با دیگران است.

سازمان جهانی بهداشت سواد سلامت را به عنوان یکی از بزرگ ترین تعیین کننده های سلامت معرفی نموده است.

نظام سلامت توجه ویژه ای به سالمندان دارد.

همواره باید مراقب تداخلات داروهای مصرفی (شیمیایی و گیاهی) باشید.
کاهش شنوایی وابسته به سن، یکی از شایع ترین اختلالات حسی در افراد سالمند می باشد که نیاز به توجه ویژه دارد.

کاهش شنوایی درمان نشده در سالمندان، منجر به انزوای اجتماعی سالمند گردیده و ممکن است بر سایر توانایی های سالمند از جمله عملکرد شناختی وی تاثیر بگذارد.

از مصرف بیش از حد نوشیدنی های کافئین دار مانند چای و قهوه پرهیز کنید.
کنترل بیماریهای دیابت و فشارخون بالا خطر زمین خوردن در سالمند را کاهش می دهد.

توانبخشی سالمندان:

آیا می دانید از هر ۴ نفر سالمند، یک نفر در سال زمین خوردن را تجربه می کند؟

آیا می دانید زمین خوردن در سالمندان قابل پیشگیری است؟

فعالیت بدنی مناسب، کنترل وضعیت بینایی و شنوایی و مناسب سازی محیط، خطر زمین خوردن را کاهش می دهد

کنترل بیماریهای دیابت و فشارخون بالا، خطر زمین خوردن در سالمند را کاهش می دهد.

استفاده از وسایل کمکی راه رفتن به حفظ تحرک بدنی سالمند کمک می کند.

آیا می دانید کم شنوایی ناشی از افزایش سن رایج ترین نقص حسی در سالمندان هست؟

آیا می دانید در دوران سالمندی کاهش حافظه در درک و تولید جملات اثر می گذارد و سرعت گفتار مکالمه کم می شود.

توانایی سالمندان در انجام فعالیت های روزمره زندگی، در کنترل افسردگی و اضطراب موثر است.

به یاد داشته باشید مراقبین سالمند مبتلای به زوال عقل یا آلزایمر برای برقراری ارتباط با سالمند لازم است آموزش ببینند.

کنترل وزن و کاهش فشار به مفصل از مهمترین اقدامات پیشگیری از آرتروز است.

خودداری از ایستادن طولانی مدت و بالاو پایین رفتن از پله، برای کنترل و پیشگیری از آرتروز موثر است.

استفاده از آب درمانی و پیاده روی روزانه بر سطح صاف، در پیشگیری و کنترل آرتروز زانو موثر است.

شنا کردن یکی از بهترین تمرینات برای زمانی است که زانو درد دارید

پوکی استخوان یکی از عوارضی است که با افزایش سن و به ویژه در زنان دیده می شود.

آیا می دانید کشیدن سیگار و نداشتن فعالیت بدنی منظم و کافی از عوامل مستعد کننده پوکی استخوان می باشد.

پوکی استخوان بیماری خاموش است و بدون هیچ علامتی می تواند پیشرفت کند.

پوکی استخوان بدون هیچگونه دردی در استخوان بروز کرده و پیشرفت می کند.

وارد نشدن سالمندان کم شنوا در گفتگوهای گروهی باعث تسریع در کناره گیری و انزوای اجتماعی سالمند می شود.

هنگام صحبت با سالمند جملات کوتاه و واژه های قابل فهم به کار ببرید

مراقب عزیز به تمام صحبت های سالمند با حوصله گوش کنید و شنونده خوبی باشید.
مراقبین عزیز سالمند به یاد داشته باشید که نقش تغذیه در جلوگیری از پوکی استخوان و پیشرفت آن بسیار مهم است.

حضور کودکان در کنار سالمندان و درگیر شدن در فعالیت های مشترک برای ایشان بسیار سودمند خواهد بود

سالمند عزیز : هیچ وقت برای شروع یک برنامه ورزشی دیر نیست شما می توانید با نظر پزشک فعالیت بدنی را شروع کرده و خطر زمین خوردن را کاهش دهید.

سالمند گرمی : اگر درباره زمین خوردن خود نگران هستید، این موضوع را با پزشک یا مراقب خود در میان بگذارید.

سالمند عزیز اگر به طور ناگهانی دچار تغییر دید رنگی شدید، حتما به پزشک مراجعه نمایید.
خشکی چشم یکی از تغییرات طبیعی چشم است که با افزایش سن رخ می دهد و نوشیدن آب فراوان در رفع خشکی چشم مفید است.

سالمند گرمی آیا می دانید علاوه بر سن، چاقی و اضافه وزن در تشدید آرتروز موثر است.

فعالیت بدنی سالمندان:

سالمندان عزیز قبل از انجام ورزش با پزشک خود مشورت نمایید.
در انتخاب نوع فعالیت بدنی به علاقه و لذت خود توجه کنید.
ورزش های هوازی مانند پیاده روی یا دویدن آهسته برای سالمندان مناسب تر است.
انجام فعالیت بدنی، باعث حفظ و بهبود تعادل می شود.
راه رفتن در آب، در بهبود تعادل موثر است.
در محیط هایی با سطوح لغزنده و دارای روشنایی کم، فعالیت بدنی انجام ندهید.
در صورت مشکلات آب و هوایی، فعالیت بدنی را در خانه انجام دهید.
در مسیرهای برفی و یخ زده ورزش نکنید.

قبل از شروع فعالیت بدنی ، دم های عمیق انجام دهید تا به شما احساس آرامش دهد.

فعالیت هایی مانند پیاده روی، تمرین با وزنه یا دوچرخه سواری، گزینه های مناسبی برای کنترل وزن هستند.

اگر در حین ورزش احساس ناخوشی یا آسیب دیدگی دارید، فعالیت بدنی را متوقف و به پزشک مراجعه کنید.

در مسیرهای کوتاه به جای استفاده از خودرو، پیاده روی کنید.

فعالیت بدنی در سالمندان اثرات سودمندی در ابعاد مختلف سلامت جسمی، روانی و اجتماعی دارد.

برخی از فواید فعالیت بدنی سالمندان شامل کند کردن تغییرات سالمندی، تنظیم فشار خون و پیشگیری از فشار خون بالا، 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.

در صورتیکه سالمند با انجام فعالیت بدنی خستگی یا ناراحتی شدید پیدا کرد لازم است از سرعت، شدت و یا مدت فعالیت بدنی کاسته شود.

در سالمندان دارای بیماری زمینه ای از جمله دیابت، فشارخون بالا، بیماری های قلبی عروقی و .. حتما لازم است از سرعت، شدت و یا مدت فعالیت بدنی کاسته شود.

تحرك بدنی برای شما یک فرصت است تا سالم بمانید پس به آن به چشم یک دردسر نگاه نکنید.

سالمندان تا حد امکان باید از بی تحرکی اجتناب کنند. داشتن تحرک بدنی کم بهتر از بی تحرکی است.

فعالیت بدنی، تعادل در سالمندان را بهبود می بخشد که این امر می تواند زمین خوردن و شکستگی ناشی از پوکی استخوان را کاهش دهد.

تحرك یک عامل تعیین کننده مهم و حیاتی برای سالمندی سالم است.

از حبس کردن نفس در هنگام فعالیت بدنی خودداری کنید.

قبل و بعد از انجام فعالیت بدنی، ۵ تا ۱۰ دقیقه پیاده روی همراه با حرکات کششی جهت گرم کردن و سرد کردن بدن انجام دهید.

تغذیه ناکافی و فعالیت بدنی کم، منجر به از دست رفتن توده عضلانی و قدرت فرد سالمند می شود.

جهت تمرکز ذهنی، از تمرین های تنفسی استفاده کنید.

تمرین های ورزشی را با دم و بازدم ملایم شروع و به تدریج عمق تنفس را بیشتر کنید.

تغذیه سالمندان:

سالمندان به پروتئین بیشتر و با کیفیت بالاتری نیاز دارند.

دریافت کم انرژی، پروتئین و ریزمغذی ها در سالمندان، خطر بیماری های مرتبط با تغذیه را افزایش می دهند.

سالمندان ممکن است به دلیل کاهش اشتها یا مشکلات دندانی، تمایل به خوردن وعده های بزرگ نداشته باشند.

وعده غذایی کوچک در بیش از سه نوبت در روز، می تواند به تامین انرژی مورد نیاز سالمند کمک کند.

یکی از اقدامات مناسب برای بهبود اشتها در سالمندان، مصرف حجم کمتر غذا در دفعات بیشتر است.

مصرف فیبرها، به پیشگیری از بروز چاقی، یبوست و بیماری های مرتبط با یبوست مانند هموروئید (بواسیر)، کمک می کند..

مصرف فیبرها، باعث کاهش جذب کلسترول و در نتیجه کم کردن کلسترول خون و پیشگیری از سرطان روده بزرگ می شود.

سالمندان احساس تشنگی و گرسنگی کمتری دارند و همین مسئله باعث می شود که مایعات و غذای کمتری دریافت کنند.

توصیه شده که از مجموع شش تا هشت لیوان مایعات مورد نیاز روزانه سالمندان، حدود نیمی از آن حتماً از آب و نیم دیگر آن از سایر مایعات باشد.

سالمندان می‌توانند حداقل هفته‌ای دو مرتبه تخم مرغ کامل در صبحانه مصرف کنند.

به جای مصرف غذای بدون چربی، باید به دنبال مصرف غذای کافی، مناسب، متعادل و سالم باشیم و در حد نیاز از تمام گروه‌های مواد غذایی استفاده کنیم.

سالمندان از منابعی مانند روغن زیتون، آووکادو، آجیل‌های بی‌نمک و ماهی‌های چرب مانند سالمون مصرف کنند.

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.

سالمندان کم در آمد، سالمندانی که خوب نمی‌توانند بچوند و سالمندان سیگاری و سالمندانی که فعالیت بدنی ناکافی دارند، بیشتر در معرض سوء تغذیه هستند.

برای دریافت کلسیم کافی، دست کم دو جایگزین از گروه شیر(دو لیوان شیر یا ماست کم چرب) باید در شبانه روز مصرف کنید. به علاوه ۳۰ دقیقه در روز پیاده روی کنید و بهتر است نیمی از این زمان را در معرض نور آفتاب باشید.

مصرف زیاد قند می‌تواند به دیابت و افزایش وزن منجر شود.

توصیه می‌شود که سالمندان از شیرینی‌های مصنوعی و نوشیدنی‌های قندی پرهیز کنند.

سالمندان از میوه‌ها برای تأمین قند طبیعی استفاده کنند.

نمک یک ماده ضروری برای بدن است، ولی مازاد آن می‌تواند عوارض جدی ایجاد کند.

مصرف زیاد نمک می‌تواند فشار خون را افزایش دهد.

کاهش مصرف نمک می‌تواند به مقدار قابل توجهی از خطر فشارخون بالا بکاهد.

نمک زیاد باعث افزایش دفع کلسیم از راه ادرار می‌شود که می‌تواند منجر به تشدید پوکی استخوان و افزایش فشارخون شود.

سلامت روان سالمندان:

در تمام سنین و از جمله دوره سالمندی، ورزش و فعالیت بدنی می تواند به سلامت مغز کمک کند.

با زندگی فعال، ورزش مناسب، معاشرت با دیگران و مراجعه به پزشک از بروز افسردگی جلوگیری نمایید.

اجازه بدهید سالمندان احساس مفید بودن داشته باشند.

توانمند سازی سالمندان موجب افزایش عزت نفس آنان شده در کنار آمدن با استرس های زندگی به آنان کمک می کند.

توانمند سازی سالمندان، محیط حمایت گر، سلامت در ابعاد مختلف منتج به تاب آوری سالمندان می گردد.

توسعه ی ارتباطات و حمایت های اجتماعی، برخورداری از روابط عاطفی و اجتماعی محکم، عامل بسیار مهمی در سلامت روان انسان به شمار می رود.

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.

حمایت عاطفی، تاثیر بسزایی در کیفیت زندگی سالمندان دارد.

برای تجربه کردن یک «زندگی رضایتمند» هرگز «شادکامی» خودمان را به آنچه در اختیارمان نیست (رفتار و واکنش دیگران) گره نزنیم.

ازدواج مجدد مناسب در دوره سالمندی به سلامت جسمی، تقویت سیستم ایمنی بدن، سلامت روان و طول عمر کمک می کند.

سالمندان عزیز نیازها، خواسته ها و احساسات خود را ابراز کنید.

سالمندان نسبت به جوانان، مهارت و دانش بیشتری دارند و می توانند مشاورین خوبی باشند

سالمندان در مواردی که نیاز به تفکر، دانش و تجربه عمیق باشد، از جوانان بهتر عمل می کنند.

ترک سیگار در سالمندان خطر ابتلا به سکتة های قلبی و مغزی را به صورت قابل ملاحظه ای کاهش می دهد.

محیط دوستدار سالمند:

فضای شهری مناسب دوستدار سالمند، عنصر کلیدی است که زمینه را برای فعالیت بدنی، سلامت و رفاه سالمندان فراهم می کند.

پیامهای طب ایرانی برای سالمندان:

یکی از عوامل مهم تقویت روحیه و جلوگیری از افسردگی سالمندان، صحبت کردن و ملاقات مکرر فرزندان و آشنایان با فرد سالمند می باشد.

ارتباط داشتن سالمندان با فرزندان، نوه ها و دوستان، داشتن تفریح و انجام اعمال ذهنی مانند مطالعه در نشاط سالمندان بسیار موثر است.

بهترین ورزش سالمندان پیاده روی است.

استفاده از غذاهایی که هضم راحتی دارند، مثل آبگوشت با گوشت لطیف مثل گوسفند، مرغ یا بلدرچین، همچنین زرده تخم مرغ برای سالمندان بسیار مفید است.

ماساژ معتدل با روغن بادام شیرین، استعمال عطر و روایح خوشبو و پیاده روی روزانه به خصوص هنگام صبح و عصر برای سالمندان بسیار مفید است.

سالمندان گرمی از مصرف گیاهان دارویی بدون مشورت با پزشک بپرهیزد.

آب و هوای زیاد سرد و زیاد گرم مناسب سالمندان نیست.

سالمندان گرمی همیشه به خاطر داشته باشید که فرش و موکت و سایر زیر اندازها می توانند بر روی کف زمین بلغزند و باعث سرخوردن و افتادن شما شوند.

سالمندان گرمی برخاستن ناگهانی از خواب و یا از حالت نشسته به حالت ایستاده، ممکن است موجب عدم تعادل شما شود، بنابراین از انجام حرکات سریع بپرهیزد.

خواب خوب در شب بدون استفاده از داروهای خواب آور اهمیت دارد. داشتن یک برنامه روزانه فعال، خواب خوب شب را تضمین می کند.

برای پیشگیری از ابتلا به یبوست، اجابت مزاج منظم درسنین بالا اهمیت دارد. مصرف کافی مایعات و میوه هایی مانند: گلابی رسیده، آلو و آلوزرد، انجام ورزش، در نظر گرفتن زمان منظم برای رفتن به سرویس بهداشتی تا حد زیادی یبوست را کاهش می دهد.