

کرونا فرصتی برای تغییر نگاه به سالمندان



مرکز بهداشت شهرستان کرمانشاه
گروه سلامت خانواده برنامه سالمندان مهر ماه 99



جهت تقویت حافظه در دوره سالمندی بازی های فکری مثل شطرنج انجام دهید.

مرکز بهداشت شهرستان کرمانشاه

گروه سلامت خانواده برنامه سالمندان مهر ماه 99

سالمندان گرامی:



با مصرف میوه ها و سبزی ها به افزایش مقاومت بدن در برابر عفونتها،
ترمیم زخمها، سلامت چشم و پوست کمک کنیم .

مرکز بهداشت شهرستان کرمانشاه

گروه سلامت خانواده برنامه سالمندان مهر ماه 99

گروه سلامت خانواده برنامه سالمندان مهر ماه 99

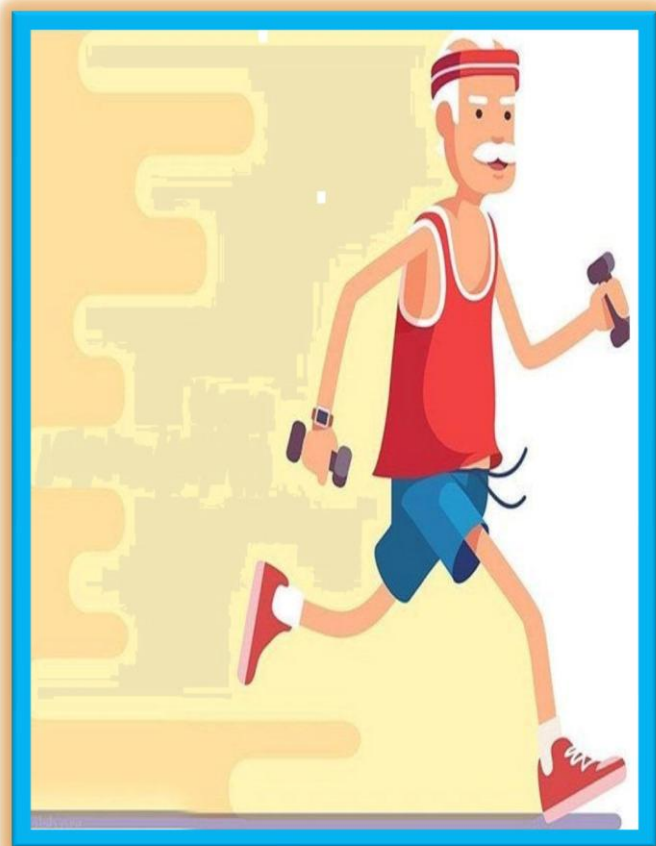


سالمند عزیز: به یاد داشته باشید که در شرایط زیر به آب بیشتری نیاز دارید:

- در آب و هوای گرم
- هنگام استفاده از داروهای ملین و مدر
- در مواقع ابتلا به اسهال یا تب

برخی از اثرات کمبود آب در دوره سالمندی شامل موارد زیر است:

- گیجی
- یبوست
- خواب آلودگی
- عفونت ادراری
- اختلال در عملکرد قلب



• همه ی ما از کودکی تا سالمندی در هر سطحی از سلامتی به تمرینات بدنی نیاز داریم .



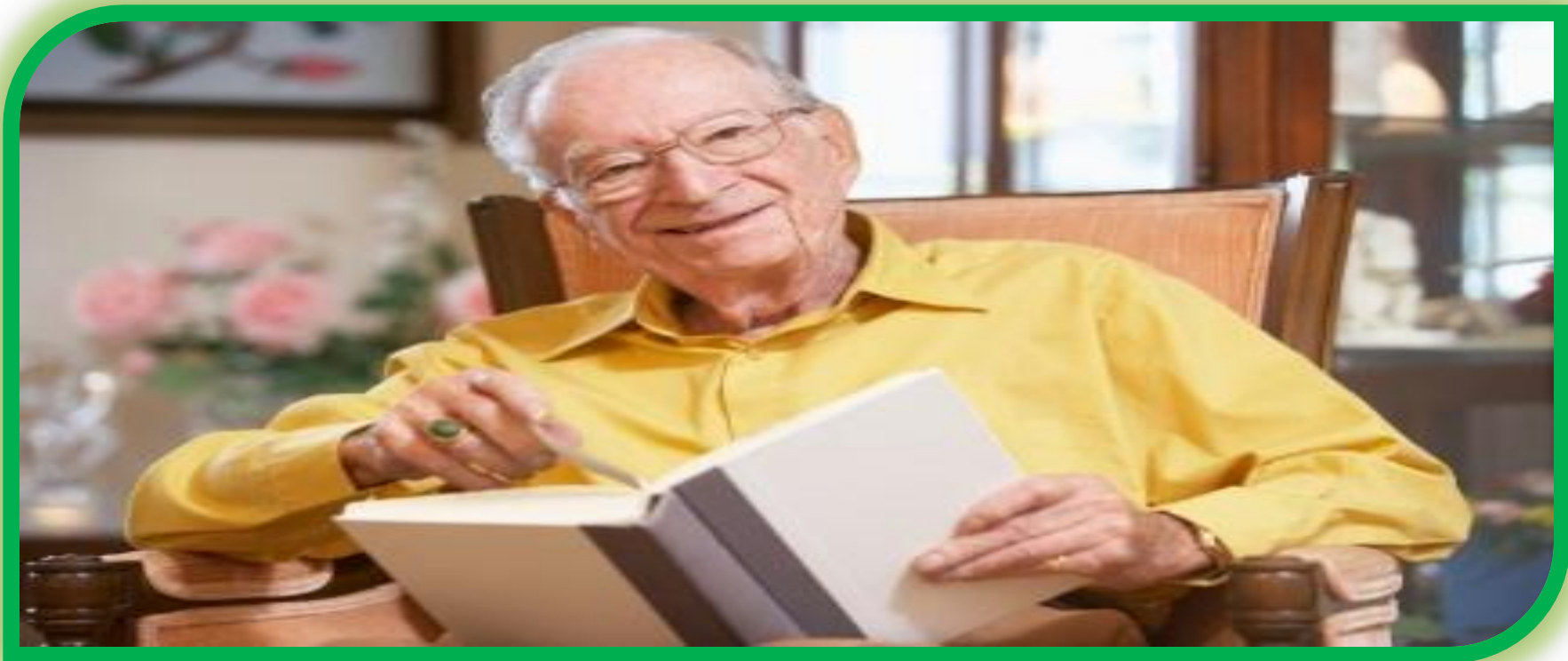
سالم پیر شدن یک موفقیت است.

مرکز بهداشت شهرستان کرمانشاه
گروه سلامت خانواده برنامه سالمندان مهر ماه 99

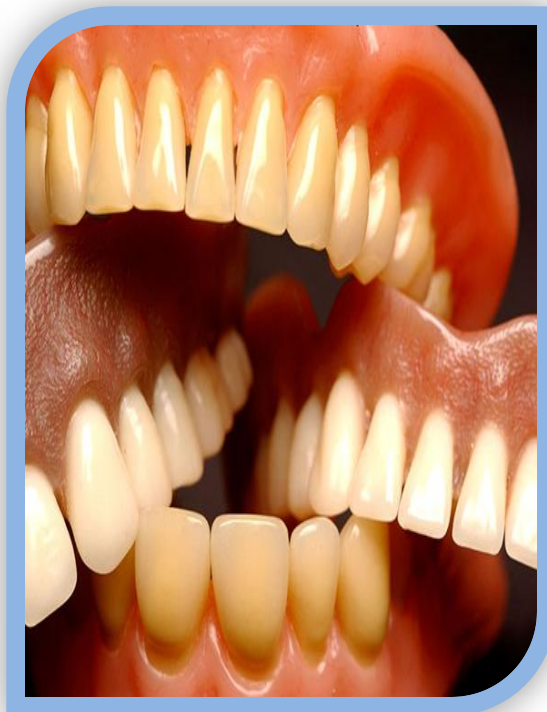
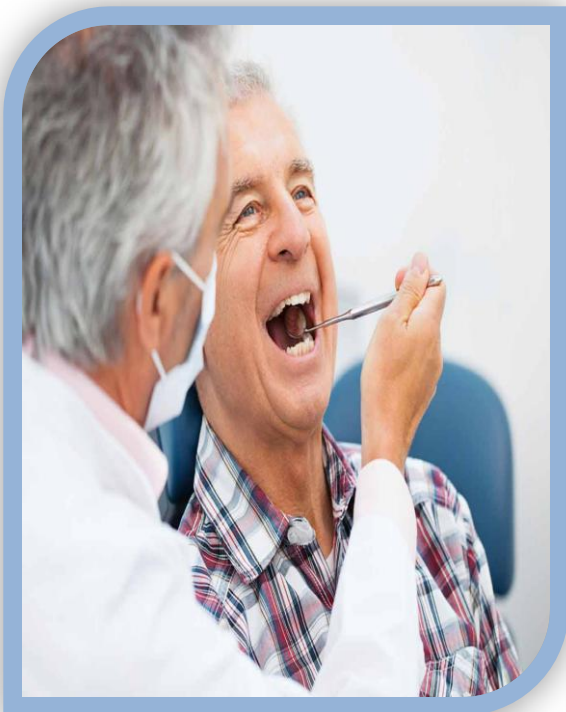


• فعالیت و تمرینات بدنی منظم در طول عمر، به خصوص
سنین بالا عامل حفظ و حتی تقویت ظرفیت های
قلبی، ریوی، عصبی و اسکلتی است .

مرکز بهداشت شهرستان گرمانشاه
گروه سلامت خانواده برنامه سالمندان مهر ماه 99



• برای کاهش استرس در دوره سالمندی خود را با خواندن کتاب و مجله سرگرم کنید .



در هر سنی با داشتن دندان طبیعی یا مصنوعی و حتی بدون
دندان، باید بهداشت دهان را رعایت کنیم.

مرکز بهداشت شهرستان کرمانشاه
گروه سلامت خانواده برنامه سالمندان مهر ماه 99



**با تغذیه مناسب و ورزش در جوانی، پذیرای دوران سالمندی
توأم با سلامت، نشاط و شادابی باشیم.**

مرکز بهداشت شهرستان کرمانشاه
گروه سلامت خانواده برنامه سالمندان مهر ماه 99