



کرونا، سالمندان و توصیه‌های کلیدی

(راهنمایی برای سالمندان، خانواده‌ها و مراقبین)

نویسندگان

دکتر لیلا صادق مقدم

دکتر اکرم فرهادی

متینه خوشخو

زیر نظر

دکتر احمد دلبری



دانشگاه علوم پزشکی
و خدمات بهداشتی درمانی بوشهر

به نام خداوند جان و خرد

سرنشانه	: صادق مقدم، لیلا، ۱۳۵۰-
عنوان و نام پدیدآور	: کرونا، سالمندی و توصیه‌های کلیدی: (راهنمایی برای سالمندان، خانواده‌ها و مراقبین)/ نویسندگان لیلا صادق مقدم، اکرم فرهادی، متینه خوشخو؛ زیر نظر احمد دلیری؛ [برای دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی گناباد.
مشخصات نشر	: بوشهر: دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی بوشهر، انتشارات، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	: ۱۲۴ص؛ ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۹۷۱۹۴-۵-۹
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
موضوع	: کروناویروس‌ها -- پیشگیری
موضوع	: Coronaviruses -- Prevention
موضوع	: سالمندان -- بیماری‌ها -- همه‌گیرشناسی
موضوع	: Older people -- Diseases -- Epidemiology
موضوع	: سالمندان -- سلامتی و بهداشت
موضوع	: Older people -- Health and hygiene
شناسه افزوده	: فرهادی، اکرم، ۱۳۵۹ -
شناسه افزوده	: خوشخو، متینه، ۱۳۷۳ -
شناسه افزوده	: دلیری، احمد
شناسه افزوده	: دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی گناباد
شناسه افزوده	: دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی بوشهر. انتشارات
رده بندی کنگره	: QRT۹۹
رده بندی دیویی	: ۵۷۹/۲۵۶
شماره کتابشناسی ملی	: ۷۳۳۴۱۹۱
وضعیت رکورد	: فیپا

کرونا، سالمندان و توصیه‌های کلیدی

(راهنمایی برای سالمندان، خانواده‌ها و مراقبین)

نویسندگان: دکتر لیلا صادق مقدم، دکتر اکرم فرهادی و متینه خوشخو

ویراستار ادبی: دکتر تسرین مظفری

صفحه‌آرا: دارا جوکار

طراح جلد: سجاد حسینی عطار

ناشر: انتشارات دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی بوشهر

چاپ اول: پاییز ۱۳۹۹

چاپ: احمدی

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه



دانشگاه علوم پزشکی
و خدمات بهداشتی درمانی بوشهر

بوشهر، خیابان معلم، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی بوشهر

فهرست مطالب

پیشگفتار	۱
مقدمه	۵
سالمندی و کرونا	۵
زندگی و مرگ	۷
رفاه اجتماعی و اقتصادی	۸
کرونا در سالمندان با علایم متفاوت از سایر گروه‌های سنی	۸
نکات مهم برای سالمندی که با خانواده زندگی می‌کند	۱۱
توصیه‌های مربوط به سالمند	۱۱
توصیه‌های مربوط به خانواده و مراقبین	۱۴
نکات مربوط به پیشگیری، مراقبت و درمان در مراکز مراقبتی	۱۷
توصیه‌های مربوط به سالمند	۱۷
توصیه‌های مربوط به مراقبین و پرسنل مراکز نگهداری سالمندان	۱۷
.....	۱۹

- نکات مهم در هنگام ابتلا به کرونا در سالمندان ۲۳
- توصیه‌های مربوط به سالمند ۲۳
- توصیه‌های مربوط به خانواده و مراقبین ۲۵
- خروج سالمندان از قرنطینه در مواقع ضروری ۳۲
- توصیه‌های مربوط به سالمند ۳۲
- توصیه‌های مربوط به خانواده، مراقبین و سایر افراد مرتبط ۳۶
- حفظ و ارتقاء بهداشت روان سالمندان ۳۸
- توصیه‌های مربوط به سالمند ۳۸
- توصیه‌های مربوط به خانواده، مراقبین و سایر افراد مرتبط ۴۳
- پرکردن اوقات فراغت سالمندان در دوران کرونا ۴۷
- توصیه‌های مربوط به سالمندان ۴۷
- توصیه‌هایی برای خانواده، مراقبین و سایر افراد مرتبط ۴۹
- فعالیت بدنی و تمرینات ورزشی در همه‌گیری کرونا ۵۳
- فواید فعالیت بدنی در دوران سالمندی ۵۴
- توصیه‌های مربوط به سالمند ۵۵
- معرفی یک برنامه ورزشی ساده در منزل برای سالمندان ۵۸
- توصیه‌های مربوط به خانواده، مراقبین و سایر افراد مرتبط ۶۰

تغذیه سالمندان در دوران بحران کرونا و قرنطینه	۶۲
توصیه‌های مربوط به سالمند	۶۲
توصیه‌های مربوط به خانواده و مراقبین	۶۸
نکات تغذیه‌ای در زمان ابتلا به کرونا	۷۰
نکات تغذیه‌ای در دوران نقاهت بعد از بیماری کرونا	۷۲
نکات مربوط به خواب در سالمندان	۷۵
توصیه‌های مربوط به سالمند	۷۷
کنترل درد در دوران قرنطینه و همه‌گیری کرونا	۸۱
مداخلات غیردارویی کنترل درد	۸۳
توصیه‌های مربوط به سالمند	۸۳
توصیه‌های مربوط به خانواده و مراقبین در مداخلات غیردارویی	
کنترل درد	۸۸
مداخلات دارویی کنترل درد	۹۲
توصیه‌های مربوط به سالمند در مداخلات دارویی کنترل درد	۹۴
توصیه‌های مربوط به خانواده و مراقبین در مداخلات دارویی کنترل	
درد	۹۵

پیشگفتار

سالمندی جمعیت حقیقتی انکار ناپذیر و دستاورد توسعه همه جانبه کشورها در قرن بیست و یکم می باشد. مهم ترین عوامل موثر بر سالخورده شدن جمعیت، کاهش مرگ و میر، خصوصاً مرگ و میر نوزادان و کودکان و کاهش اسامی و مستمر باروری و به تبع آن کاهش رشد جمعیت و مهاجرت است که باعث تغییرات اساسی در ساختار سنی جمعیت اکثر جوامع از جمله ایران شده است. ضمن توجه به جنبه های مثبت افزایش امید به زندگی و بالا رفتن میزان جمعیت سالمندان در سراسر جهان، این تغییرات جمعیت همراه با چالش های فراوان اقتصادی، اجتماعی و بهداشتی نیز می باشد؛ چرا که نسبت بیشتر جامعه شامل افرادی می شود که به واسطه کاهش ظرفیت و ذخیره سیستم های مختلف بدن آسیب پذیری بیشتری را برای هر گونه بحران و استرس دارا می باشند، و این آسیب وارده به آنها می تواند فرد سالمند، خانواده و جامعه را درگیر مشکلات جدی نماید. پاندمی کرونا بار دیگر اهمیت و ضرورت توجه به افراد سالمند را یادآور شد. از همان ابتدای شیوع کووید ۱۹ بارها و بارها از سوی مجامع مختلف علمی موضوع آسیب پذیری بیشتر این گروه سنی

به واسطه عملکرد ضعیف‌تر سیستم ایمنی و دارا بودن بیماری‌های زمینه‌ای مطرح شد. هر چند که در این بین شاهد این بودیم که به دلایل ناشناخته برخی جوانان بدون داشتن بیماری زمینه‌ای و یا عامل خطر دیگر به نوع شدید کووید ۱۹ مبتلا شده و فوت نمودند و در مقابل نیز افراد سالخورده را داشتیم که با وجود سن بالای ۹۰ سال و داشتن بیماری زمینه‌ای بعد از ابتلا بهبودی یافته و به زندگی عادی و سابق خود بازگشتند، ولی همچنان سن بالا و سالمندی به عنوان عامل خطر جدی برای ابتلا به کووید ۱۹ و مرگ و میر ناشی از آن در سراسر جهان مطرح می‌باشد. لذا لزوم بالا بردن سطح دانش سالمندان، خانواده و مراقبین آن‌ها در خصوص این بیماری نوپدید و اثرات همه جانبه آن به عنوان یک ضرورت اجتناب ناپذیر مطرح می‌باشد. تا بتوان به واسطه دادن این اطلاعات راهی را برای بهبود نگرش و سپس رفتار صحیح آن‌ها در مقابله بهتر با این ویروس باز نمود. در متن پیش رو سعی شده است به نکات علمی و کاربردی که در مورد شایع‌ترین مسائل مرتبط با بیماری کرونا ویروس برای سالمندان، خانواده‌ها، مراقبین و سایر گروه‌هایی که در ارتباط با سالمندان می‌تواند مفید باشد، گردآوری، ترجمه و به زبانی ساده در اختیار این گروه مخاطبین گرامی قرار گیرد.

مطالب این مجموعه از دستورالعمل‌های سازمان جهانی بهداشت، دستورالعمل‌های کشوری، مقالات و سایر منابع معتبر گردآوری و ترجمه

شده و برای دو گروه مخاطب، یکی سالمندان عزیز و دیگری خانواده‌ها و مراقبین آماده شده است. همچنین مطالب این مجموعه می‌تواند برای دانشجویان گروه‌های پیراپزشکی، پرستاری، کارشناسان و مشاورین بهداشتی کاربردی باشد.

در پایان بر خود لازم می‌دانیم که از تلاش‌های وصف ناپذیر عزیزان سرکار خانم دکتر نسرین مظفری در ویراستاری ادبی، سرکار خانم سمانه حسین‌نژاد در حروفچینی، مهندس دارا جوکار در صفحه‌آرایی، سجاد حسین عطار در طراحی جلد و سرکار خانم دکتر زهرا صفایی در کتابخانه مرکزی دانشگاه علوم پزشکی بوشهر تشکر و قدردانی نماییم.

نویسندگان

دکتر لیلا صادق مقدم

دکتر اکرم فرهادی

متینه خوشخو