

توصیه های لازم برای حفظ سلامت سالمندان

۱- به طور مرتب ورزش کنید ورزشهایی مانند پیاده روی و نرمش



۲- روزانه ۶ تا ۸ لیوان آب و مایعات سالم بنوشید



۳- تغذیه ی سالمی داشته باشید



۴- هر شب سر ساعت معینی بخوابید



۵- به معاینه های سالانه توجه کنید



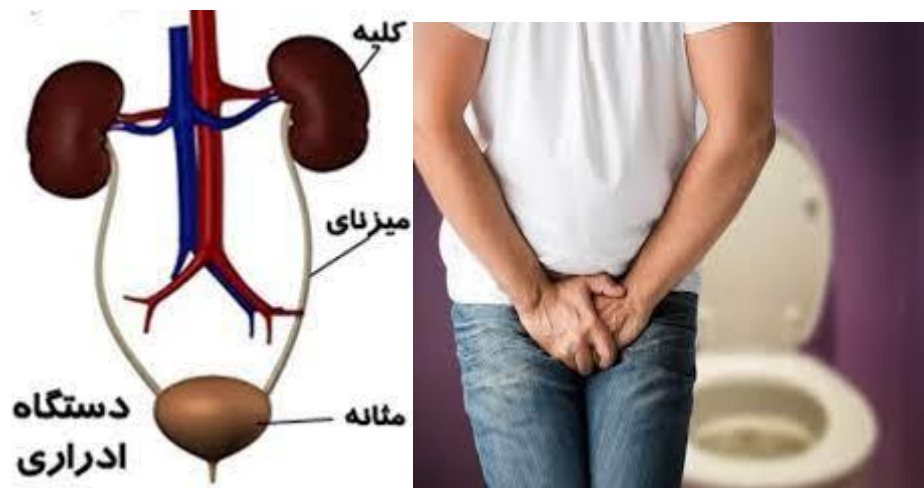
۶- شب ها دندان مصنوعی تان را درآورید و در ظرف یا آب نمک قرار دهید



۷- عصا برای حفظ تعادل و کاهش درد پرایتتان مفید است



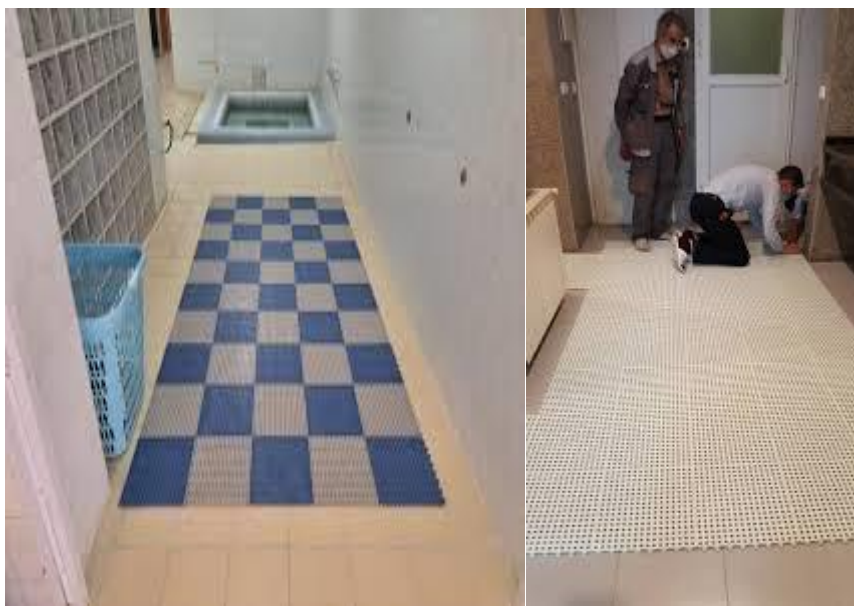
۸- در فواصل زمانی معینی اقدام به تخلیه ادرار کنید



۹- بازی های فکری انجام دهید مانند مشاعره و حل جدول



۱۰- از لیز نبودن کف حمام و یا قسمتهای دیگر محیط زندگی مطمئن شوید



۱۱- وسایل ضرورتان را جای مشخصی بگذارید مانند عینک، کلید، و داروها



۱۲- برای خودتان سرگرمی هایی مانند ارتباط با نوه ها، بافتنی، گل کاری و... داشته باشید



۱۳. مراقبت لازم در حین حمام کردن انجام شود

