سالمندی مستقل یعنی زندگی در خانه خود (یا با خانواده خود) با استقلال و عزت

سالمندشدن نه فقط زنده ماندن، بلکه شاد و سربلند زیستن

۱

۵ اصل طلایی در سالمندی مستقل

- **زندگی باکیفیت:** بدون نیاز دائمی به دیگران. انجام مستقل کارهای روزمره در خانه خود یا در محیط آشنا.
- **خانه امن ازطریق:** نصب دستگیره در سرویس‌های بهداشتی و کفپوش ضد لغزش در آنها. ساخت رمپ به جای پله. روشنایی کافی در خانه. حذف فرش‌های دست و پاگیر.
- **توجه به سلامتی:** ورزش منظم. تغذیه مناسب. بررسی سالانه سلامت تحت نظر پزشک خود. واکسیناسیون طبق پروتکل‌های بهداشتی کشور.
- **حمایت اجتماعی:** روابط و دیدار منظم با خانواده. ارتباط با همسایه‌ها و گروه‌های سالمندی محله.
- **فناوری‌های کمکی:** استفاده از ساعت هوشمند. حسگرهای افتادن و سقوط. یادآورهای دارو. مشتاق بودن برای یادگیری چیزهای جدید.

۲

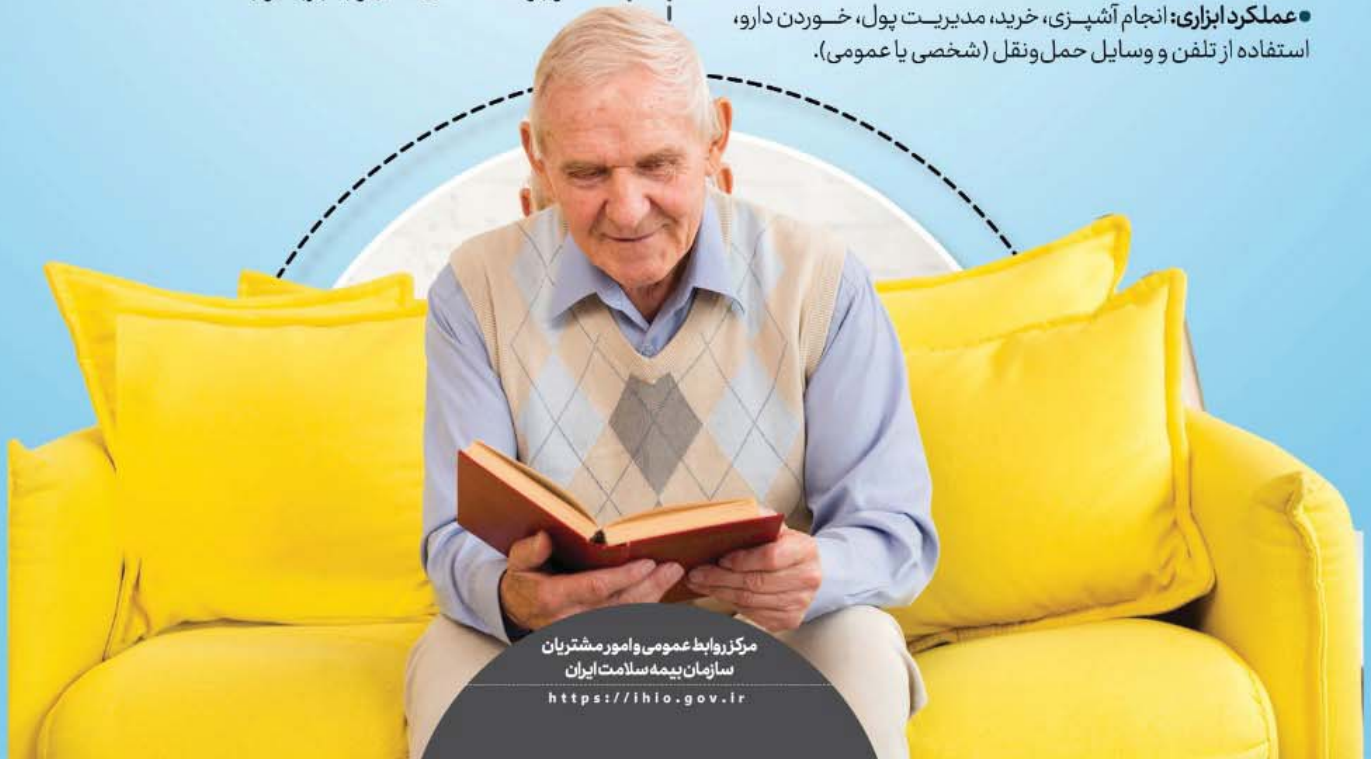
حوزه‌های مهم استقلال سالمند:

- **عملکرد جسمی:** استقلال در حمام رفتن، لباس پوشیدن، غذا خوردن، توالت رفتن.
- **عملکرد شناختی:** توجه، عملکرد حافظه، تصمیم‌گیری، جهت‌یابی، حفظ تعادل و محافظت از خود.
- **عملکرد اجتماعی-عاطفی:** داشتن حمایت عاطفی، احساس تعلق و اشتیاق به دیدار هفتگی (حداقل) با عزیزان.
- **عملکرد ابزاری:** انجام آشپزی، خرید، مدیریت پول، خوردن دارو، استفاده از تلفن و وسایل حمل‌ونقل (شخصی یا عمومی).

۳

مزایای شگفت‌انگیز استقلال سالمند:

- **برای سالمند:** عزت نفس بالاتر، سلامت جسمی و خواب بهتر، احتمال بستری کمتر و طول عمر بیشتر.
- **برای خانواده:** استرس کمتر فرزندان، روابط گرم‌تر و الگوی مثبت برای نوه‌ها.
- **برای جامعه:** صرفه‌جویی در هزینه‌های درمان و آسایشگاه و وجود سالمندان فعال و باتجربه در جامعه.



مرکز روابط عمومی و امور مشتریان
سازمان بیمه سلامت ایران
https://ihio.gov.ir