

پنج راه برای حفظ استقلال سالمندان

حفظ استقلال سالمندان هدف مشترک سالمندان، اعضای خانواده، و متخصصان پزشکی است. "کارشناسان دریافته اند که اغلب چیزهای کوچک، مثل توانایی استفاده از ظروف آشپزخانه و حرکت در خانه، است که محدودیت های سالمندان را کاهش می دهد و آنها به طور مستقل می توانند زندگی کنند." همین چیزهای کوچک می تواند راه حلی باشد برای زندگی مستقل سالمندان. اجازه دهید پنج راه برای اسان کردن بار مسئولیت و استقلال سالمندان به شما پیشنهاد دهیم:

۱- کوچک کردن خانه

اگر شما به تنهایی در یک خانه دو طبقه چهار اتاق خوابه در یک زمین بزرگ زندگی می کنید، مدام دست شما برای نگهداری و تعمیر این خانه بند است متخصصان پرستاری، می گویند، "ما خانه را به عنوان بخشی از مراقبت های بهداشتی می بینیم. کاری که میشود انجام داد برای یک نفر تابعی است از جایی که زندگی می کند." شاید الان زمان آن است که خانه تان را کوچکتر کنید یک خانه یک طبقه با هزینه و زمان نگهداری کمتر.

۲- سالمندی کردن خانه

بدون اقدامات احتیاطی مناسب در خانه مثل آشپزخانه و حمام ممکن است حوادثی در انتظار افرادی که در خانه هستند باشد. نور کم می تواند باعث به وجود آمدن اتفاقات ناگوار شود. گوشه فرش می تواند باعث افتادن شود. سالمندان ممکن است در سینک حمام راحتتر حمام کنند تا بالا رفتن داخل و خارج وان. همه این مشکلات راه حل آسان و ارزان دارد.

۳- دریافت کمک از دوستان

بسیاری از سالمندان به خاطر دید ضعیف نمی توانند از ماشین استفاده کنند. با این حال، سالمندان حومه شهر نیاز به رفتن برای خرید مواد غذایی، گرفتن نسخه، مغازه برای لباس، و غیره دارند. همسایگان، دوستان، و خانواده می تواند در این زمینه به شما کمک کنند، اما شما نیاز دارید یک راننده کمکی برای پشتیبانی پیدا کنید. یک راه خوب برای پیدا کردن یک یاور قابل اعتماد از طریق پرس و جو از اطرافیان است..

آدرس دفتر مرکزی: میدان پونک، مجتمع بوستان، بخش اداری، واحد ۷۷۱

تلفن: ۴۴۴۹۷۶۸۹ و ۴۴۲۴۳۷۹۳



۴- ارائه دهندگان خدمات در خانه

آسیب می تواند ناگهانی اتفاق بیفتد، هرچند ناتوانی موقت باشد. بدون مراقبت در منزل، تنها گزینه ای که برای شما باقی می ماند ناتوانی است. سالمندان و پرستاران دیگر ممکن است به سرعت دنبال گزینه های کمکی گران باشند، اما مراقبت در منزل یک رویکردی هست که به شما این امکان را می دهد که استقلال خود را حفظ کنید. امروزه خدمات مراقبت در منزل به شما اجازه می دهد در هر سنی در هر مکانی آزادی خود را با کمترین هزینه حفظ کنید

۵- فن آوری دوست شماست

فن آوری می تواند استقلال سالمندان را با تضمین ایمنی تا زمانی که به طور مستقل زندگی می کنند افزایش دهد: "برای مثال، سیستم های هشدار پزشکی اجازه می دهد سالمندان به سرعت درخواست کمک کنند زمانی که می افتند و یا نیاز به توجه پزشکی دارند." سنسور بی سیم می تواند افتادن سالمند را شناسایی کند، و گوشی های هوشمند می تواند قرار ملاقات و زمان دارو را یادآوری کند. و اگر شما هنوز هم فعال هستید - و یا می خواهید کار کنید برخی از فن آوری ها به شما کمک خواهد کرد * شما تمام زندگی خود را سخت کار کردید ، و در حال حاضر زمان لذت بردن از ثمرات کارتان است. محیط مناسب و مراقبت در منزل مورد نیاز شماست، و فن آوری می تواند به شما در حفظ استقلال کمک کند و می توانید به راحتی زندگی کنید با هر شیوه ای که می خواهید بدون نگرانی عزیزانتان.

آدرس دفتر مرکزی : میدان پونک، مجتمع بوستان، بخش اداری، واحد ۷۷۱

تلفن: ۴۴۴۹۷۶۸۹ و ۴۴۲۴۳۷۹۳