



دانشگاه علوم توانبخشی و سلامت اجتماعی

بیمارستان توانبخشی رفیده

راهنمای

آموزشی

مددجویان

بهبود سبک زندگی در بیماران توانبخشی

تهیه کننده:

سمانه سبزعلیزاده

کارشناس ارشد پرستاری مراقبت ویژه

واحد آموزش به بیمار

افراد دارای معلولیت گاهی اوقات سخت‌تر از افراد بدون معلولیت برای سالم ماندن و حفظ سلامتی خود مشکل دارند، اما کارهایی وجود دارد که می‌توانیم انجام دهیم تا سالم بمانیم.

نکاتی برای داشتن زندگی طولانی و سالم:

✚ **رژیم غذایی متعادل:** شما باید یک رژیم غذایی سالم و متعادل داشته باشید و مطمئن شوید که بدن شما مقدار کافی مواد مغذی دریافت

می‌کند. غذایی که مصرف می‌کنید تعیین می‌کند که سیستم درونی شما چقدر سالم است. با **بشقاب غذایی سالم** آشنا شوید.

✚ **خواب کافی:** بدن ما برای بهبود و تجدید انرژی برای عملکرد صحیح به خواب و استراحت مناسب نیاز دارد. خواب کافی هورمون‌هایی را

تنظیم می‌کند که به طور مستقیم با خلق و خو و احساسات ما مرتبط هستند. اغلب زمانی که احساس ناراحتی یا عدم تعادل احساسی می‌کنید، این احتمال وجود دارد که بدن شما خواب کافی نداشته باشد. یک بدن بالغ به ۶ تا ۷ ساعت خواب در روز نیاز دارد.

✚ **ویتامین D:** کمبود ویتامین D منجر به مشکلات متعددی می‌شود. هنگامی که در معرض نور خورشید قرار می‌گیرید، باعث ترشح اندورفین

هایی می‌شود که به آنها "هورمون‌های شادی" نیز گفته می‌شود که مسئول کارایی مغز هستند. بنابراین مدتی را در نور خورشید بگذرانید، اما برای جلوگیری از آفتاب سوختگی حتماً از کرم ضد آفتاب استفاده کنید.

✚ **مدیریت استرس:** بسیار مهم است که یاد بگیرید با استرس به روشی هوشمندانه و موثر کنار بیایید. برای این کار سعی کنید از موقعیت‌هایی

که باعث استرس می‌شود دوری کنید. اگر استرس شما غیرقابل کنترل است، دلایل استرس خود را یادداشت کنید و اقداماتی از قبیل نوشتن، مدیتیشن حتی ۵ دقیقه، موسیقی، نگهداری از گیاهان و باغبانی، نوشیدن چای و قهوه با دوستان، رفتن به طبیعت و غیره را برای بهبود واکنش و خلق و خوی خود انجام دهید.

✚ **سلامت روان:** برای همه سلامت روان بسیار مهم است. سلامت روان نحوه تفکر، احساس و رفتار ما در هنگام کنار آمدن با زندگی است. مردم

باید نسبت به زندگی خود احساس خوبی داشته باشند و برای خود ارزش قائل باشند. همه افراد، از جمله آنهایی که دارای معلولیت هستند، ممکن است احساس کنند از دیگران منزوی شده‌اند یا اعتماد به نفس پایینی دارند و ممکن است افسرده باشند. راه‌های مختلفی برای درمان افسردگی وجود دارد که ممکن است به مشاوره، دارو یا هر دو نیز نیاز باشد.

✚ **سرگرمی جدید:** سرگرمی‌های جدید را بیابید و تمرین کنید. سرگرمی به ما کمک می‌کند که مشغول و درگیر باشیم. وقتی به برخی از

فعالیت‌ها علاقه دارید و از انجام آن‌ها لذت می‌برید، گام‌های سالمی برای بهبود سلامت عاطفی خود برمی‌دارید. همچنین فشار کار و زندگی روزمره را از مغز شما دور می‌کند.

✚ **نیروی حال:** یاد بگیرید در لحظه حال زندگی کنید و سعی کنید زیاد به آینده فکر نکنید.

✚ **فعالیت بدنی:** هر روز فعالیت بدنی داشته باشید. با فعالیت بدنی آشنا شوید. بزرگسالان دارای معلولیت باید سعی کنند حداقل ۲ ساعت و

۳۰ دقیقه (۱۵۰ دقیقه) در هفته فعالیت بدنی هوازی با شدت متوسط (یعنی پیاده روی سریع، حرکت دادن ویلچیر) یا حداقل ۱ ساعت و ۱۵ دقیقه فعالیت بدنی شدید داشته باشند. یک قانون سرانگشتی این است که ۱ دقیقه فعالیت با شدت شدید تقریباً برابر با ۲ دقیقه فعالیت با شدت متوسط است. باید از عدم تحرک اجتناب کنید، زیرا برخی از فعالیت‌های بدنی بهتر از عدم فعالیت است. فعالیت‌های تقویت‌کننده عضلانی باید شامل شدت متوسط و زیاد باشد و همه گروه‌های عضلانی اصلی را در دو یا چند روز در هفته درگیر کنید (تمرین با کش‌های پیلاتس، یوگای سازگار) زیرا این فعالیت‌ها فواید سلامتی بیشتری دارند.

اگر فرد دارای معلولیت قادر به رعایت دستورالعمل‌های فعالیت بدنی نیست، باید بر اساس توانایی‌های خود به فعالیت بدنی منظم بپردازد و از کم تحرکی خودداری کند. بزرگسالان دارای معلولیت باید با پزشک، فیزیوتراپ و یا کادرمان خود در مورد میزان و نوع فعالیت بدنی مناسب با توانایی‌های خود صحبت کنند.

✚ برخورد با خشونت و قربانی شدن: افراد دارای معلولیت بیشتر از افراد بدون معلولیت در معرض خطر سوء استفاده، خشونت و آسیب قرار دارند، که به این می گویند **قربانی شدن**. قربانی شدن آسیبی است که عمداً ایجاد می شود. این یک "حادثه" نیست و می تواند در هر جایی اتفاق بیفتد. دو مکان متداول که در آن قربانی شدن رخ می دهد، بیمارستان ها و خانه هستند. قربانی شدن شامل: خشونت فیزیکی با یا بدون سلاح، خشونت جنسی از هر نوع، از جمله تجاوز جنسی. آزار عاطفی، از جمله حملات کلامی یا تحقیر شدن و بی توجهی به نیازهای شخصی برای زندگی روزمره از جمله مراقبت های پزشکی یا تجهیزات است. مطالعات بیان می کند افراد دارای معلولیت ۴ تا ۱۰ برابر بیشتر از افراد بدون معلولیت قربانی می شوند. کودکان دارای معلولیت بیش از دو برابر کودکان بدون معلولیت قربانی می شوند. محققان دریافته اند که ۱۱.۵ درصد از بزرگسالان دارای معلولیت در مقابل ۳.۹ درصد از بزرگسالان بدون معلولیت قربانی تجاوز جنسی بودند. علاوه بر این، ۱۳ درصد از افراد دارای معلولیت قربانی تلاش برای تجاوز جنسی در مقایسه با ۵.۷ درصد بدون معلولیت بودند. ۱۲۳ نفر از قربانیان معمولاً فردی را که به آنها آسیب می رساند، را می شناسند. آنها می توانند کارکنان مراقبت های بهداشتی، شرکای صمیمی یا اعضای خانواده باشند. مردان بیش از زنان باعث آسیب به افراد دارای معلولیت می شوند. اگر شما یا کسی که دوستش دارید قربانی شده اید، با شماره **۱۲۳ اورژانس اجتماعی تماس بگیرید**.

✚ سلامت جنسی و روابط جنسی: متخصصان مراقبت های بهداشتی و افراد دارای معلولیت باید احساس راحتی کنند که در مورد سلامت جنسی و تمایلات جنسی با یکدیگر صحبت کنند. افراد دارای معلولیت می توانند از پزشک خود سؤالاتی در مورد تمایلات جنسی، عملکرد جنسی، داروهای پیشگیری از بارداری و نگرانی های مربوط به باروری بپرسند.

✚ مراقبت های بهداشتی: برای سالم بودن، افراد دارای معلولیت به مراقبت های بهداشتی نیاز دارند. معاینات منظم انجام دهید و بیاموزید که چه خدمات بهداشتی و غربالگری ممکن است برای شما مفید باشد. اگر به کمک نیاز دارید، با متخصص مراقبت های بهداشتی خود صحبت کنید. خوب شدن و خوب ماندن، به معنای داشتن ابزار و اطلاعات برای انتخاب سالم و دانستن چگونگی پیشگیری از بیماری است. برای افراد دارای معلولیت، همچنین به این معنی است که خود می دانند مشکلات سلامتی مرتبط با معلولیت قابل درمان است. این مشکلات که شرایط ثانویه نیز نامیده می شوند، می توانند شامل درد، افسردگی، عفونت های ادراری و زخم های فشاری و ... باشند.

✚ پیشگیری از مشکلات ثانویه

علائم عفونت ادراری و علل عمده عفونت ادراری (کاتتر گذاری ، احتباس ادراری) را بشناسید و اقدامات پیشگیرانه از قبیل بهداشت دست، کاتتر گذاری تمیز، بهداشت پرینه و نوشیدن مایعات را رعایت کنید.

اقدامات پیشگیرانه زخم فشاری را به طور صحیح رعایت کنید.

در مورد نحوه راه رفتن، نحوه جابجایی از تخت به صندلی و غیره از پزشک، فیزیوتراپ، کاردرمان خود سوال بپرسید و اطمینان حاصل نمایید که برای حرکت و جابجایی به همراه نیاز دارید یا نه؟ اگر هنوز به مرحله ای نرسیدید که بتوانید تنها جابجا شوید حتماً از یک نفر کمک بگیرید.

✚ سخن آخر مصرف الکل و سیگار را ترک کنید و نیز از مصرف خود سرانه داروها اجتناب کنید و با ایمنی دارو آشنا شوید

منابع:

<https://www.cdc.gov/ncbddd/disabilityandhealth/healthyliving.html/> Disability and Health Healthy Living