الكشف عن سبع طرق لدعم كبار السن أثناء مرضهم... تعرف عليهم

مع تقدم العمر، يصبح كبار السن أكثر عرضة للإصابة بالأمراض المزمنة، التي قد تؤثر على قدرتهم في أداء الأنشطة اليومية، ما يستدعي تقديم دعم إضافي لهم من قبل مقدمي الرعاية، وتعد مساعدة كبار السن على التكيف مع المرض وتعزيز رفاهيتهم النفسية والجسدية أمرًا بالغ الأهمية لضمان جودة حياتهم.

وبحسب موقع "Hands Assisting"، فيما يلي سبع طرق عملية لدعم كبار السن المصابين بأمراض مزمنة:

التعرف على الحالة الصحية

اطلع جيدًا على أعراض المرض وخطته العلاجية، وتواصل مع الأطباء لفهم مسار الحالة وكيفية التعامل معها.

التقيد بخطة الرعاية

تأكد من اتباع التعليمات الطبية، بما في ذلك تناول الأدوية، وممارسة التمارين المناسبة، وجدولة زيارات المتابعة بانتظام.

تشجيع الاستقلالية

امنح كبار السن فرصة أداء الأنشطة الممكنة بمفردهم، ما يعزز شعورهم بالثقة والاستقلالية.

تقديم الدعم العاطفي

الاستماع بتعاطف لاحتياجاتهم ومشاعرهم يلعب دورًا كبيرًا في تعزيز صحتهم النفسية.

تعزيز الروتين الصحي

شجعهم على اتباع نظام غذائي صحي والحفاظ على وزن مثالي، وخاصة في حالات ضغط الدم وارتفاع الكوليسترول.

تخفيف التوتر

وفر بيئة مريحة تدعم الاسترخاء، وساعدهم على تجنب التوتر من خلال أنشطة مثل التنفس العميق أو التأمل.

دعم الإيجابية

حفزهم على التفكير الإيجابي بالتركيز على إنجازاتهم الصغيرة وإتاحة الفرصة للتعبير عن مشاعرهم بصدق.