

## TRUNG TÂM Y TẾ TAM BÌNH TRUYỀN THÔNG CHĂM SÓC SỨC KHỎE NGƯỜI CAO TUỔI

Thực hiện Kế hoạch hoạt động Dự án 7- Chăm sóc sức khỏe nhân dân, nâng cao thể trạng, tầm vóc người dân vùng đồng bào dân tộc thiểu số thuộc Chương trình mục tiêu Quốc gia phát triển kinh tế- xã hội vùng đồng bào dân tộc thiểu số năm 2023 trên địa bàn huyện Tam Bình.

Ngày 29- 30/6/2023, Trung tâm Y tế huyện Tam Bình phối hợp với Trạm Y tế xã Loan Mỹ tổ chức 02 cuộc tuyên truyền về chăm sóc sức khỏe người cao tuổi tại ấp Bình Hòa và Bình Phú, có 100 cụ cao tuổi và các con, cháu đang chăm sóc người cao tuổi cùng tham dự.



Ảnh: tuyên truyền chăm sóc sức khỏe người cao tuổi ấp Bình Phú xã Loan Mỹ

Nội dung tuyên truyền phổ biến kiến thức cơ bản về chăm sóc sức khỏe người cao tuổi; hướng dẫn kỹ năng phòng bệnh, chữa bệnh và tự chăm sóc sức khỏe người cao tuổi.

Người cao tuổi do sức đề kháng kém nên dễ mắc các bệnh cấp tính như cảm cúm, viêm phổi, Covid..., có gần 70% người cao tuổi mắc các bệnh mãn tính: huyết áp, tim, mỡ máu, tiểu đường, suy thận, thoái hóa khớp, hội chứng suy giảm nhận thức: lú lẫn, trầm cảm, giảm trí nhớ...

Người cao tuổi có sự thay đổi về tâm lý nên có cảm giác buồn chán, mặc cảm, dễ cáu gắt, sợ bị bỏ rơi, không ai quan tâm, lo âu, trầm cảm sợ ốm đau, bệnh tật. Vì vậy, chăm sóc người cao tuổi là một việc làm không đơn giản, người chăm sóc cần nên hiểu rõ những đặc điểm về sức khỏe, biết cách quan tâm đến nhu cầu về tâm lý của người cao tuổi, phải kiên nhẫn, tinh ý để giúp người cao tuổi nâng cao sức khỏe kéo dài tuổi thọ.

Về chế độ dinh dưỡng cho người cao tuổi cần thực hiện theo nguyên tắc cung cấp dinh dưỡng đủ 4 nhóm: chất đạm gồm: thịt, cá, trứng, tôm, cua, sữa; các loại đậu nành, đậu đỏ, đậu xanh...; chất đường bột : cơm, bánh mì, bún, nuôi...; chất béo: mỡ động vật, dầu thực vật, vitamin và khoáng chất: vitamin A, B,C ,D,

E, canxi, sắt, kẽm... dinh dưỡng cân đối, phù hợp với nhu cầu của từng người, không nên ăn quá nhiều. Đảm bảo các chất như bột, đường, đạm, chất béo, nước, vitamin, khoáng, xơ...

Do người cao tuổi hệ thống tiêu hóa kém, răng yếu, không tốt. Do vậy nên chế biến thức ăn dạng lỏng, mềm, dễ nhai, dễ nuốt, dễ tiêu hóa như: cháo, súp, hầm, canh được chế biến từ các loại đậu, khoai, củ (canh rau ngót, rau dền, đu đủ, bí đao, rau cải...; khẩu phần ăn nên chia thành nhiều bữa nhỏ ( 3 - 5 bữa), ăn không nên bỏ bữa, không đói cũng nên ăn, bữa sáng (chính), bữa ăn chiều (phụ), buổi tối không nên ăn quá muộn, quá no sẽ khó tiêu hóa, gây khó ngủ. Chế độ ăn phải cân đối, phù hợp với cân nặng của người cao tuổi. Không nên ăn quá nhiều nội tạng động vật như: tim, gan, ruột, bao tử, da; giảm bớt chất béo từ mỡ động vật, tăng cường chất béo từ các loại dầu thực vật; không ăn uống nhiều đồ ngọt, chua quá, không ăn mặn các loại khô, mắm, dưa muối...

Người cao tuổi thường bị khó ngủ do tiểu đêm nhiều nên dễ thức giấc, dễ bị rối loạn giấc ngủ dẫn đến suy nhược cơ thể và tinh thần. Vì vậy nên tập người cao tuổi thói quen ngủ và thức dậy đúng giờ, nên giữ không gian yên tĩnh, nên ngủ đúng giấc, nghỉ ngơi hợp lý, vận động nhẹ nhàng; sống lạc quan, vui vẻ, tinh thần thoải mái giúp cải thiện sức khỏe, phòng chống suy dinh dưỡng người cao tuổi.

Việc chăm sóc sức khỏe người cao tuổi cần quan tâm động viên, khuyến khích người cao tuổi tham gia các hoạt động xã hội (sống chung với những người cùng trang lứa, được nói chuyện, tâm sự, hòa nhập cộng đồng, vui vẻ, tinh thần tốt hơn); động viên người cao tuổi tham gia tập luyện thể thao, dành mỗi ngày 30 phút (tuần 5 ngày); thường xuyên nói chuyện, trao đổi, lắng nghe, tâm tư của họ như thế nào, giúp họ nói ra những điều gì họ muốn làm, phải thấu hiểu, tôn trọng, họ không có cảm giác bị bỏ rơi; người cao tuổi hệ thống cơ, xương khớp yếu, dễ bị té ngã, nên cần quan tâm đề phòng té ngã; người cao tuổi có nhiều bệnh lý nền, do đó vấn đề uống thuốc cần quan tâm, phải theo dõi việc uống thuốc của người cao tuổi, uống có đúng hay không, uống có đúng chỉ định của Bác sĩ hay không?

Ngoài việc chăm sóc ăn uống, dinh dưỡng, rèn luyện, thì vấn đề kiểm tra sức khỏe định kỳ hàng năm là rất quan trọng, giúp phát hiện và điều trị sớm bệnh tật, tránh bệnh đi đến biến chứng nặng.

Như vậy, người cao tuổi nên có một chế độ dinh dưỡng hợp lý, tinh thần thoải mái, thực hiện chế độ vận động vừa sức, phù hợp với sức khỏe và tuổi tác của từng người để có tuổi thọ tốt hơn. Hiện tượng lão hóa không thể dừng lại theo thời gian, nhưng nếu biết vận dụng thời gian để luyện tập thể dục thì chẳng những sức khỏe của người cao tuổi sẽ cải thiện mà còn làm quá trình lão hóa chậm hơn. Bên cạnh đó, mỗi gia đình tiếp tục phát huy truyền thống đạo đức dân tộc trong việc tôn trọng, chăm sóc người cao tuổi./.

**BÉ HAI**  
**TTYT huyện Tam Bình**