**روز دوم: سالمند و سلامت جسمی**

سلامت عبارتست از برخورداری از آسایش کامل جسمی ، روانی و اجتماعی، معنوی و نه فقط نداشتن بیماری و نقص عضو. باید توجه داشت که ابعاد مختلف سلامتی و یا بیماری بر یکدیگر اثر کرده و تحت تاثیر یکدیگر قرار دارند. چنانچه مشکلات جسمی بر روان فرد، مشکلات روانی بر جسم او و نیز هر دوی آنها بر جامعه و اختلالات موجود در جامعه بر هر دو بعد دیگر سلامتی اثر می گذارند. لذا اقدامات انجام شده برای ارتقای سلامتی باید به تمام جوانب سلامتی فردی، جسمی و روانی و معنوی و سلامت کلی جامعه توجه داشته باشد. در دوران سالمندی سيستم‌هاي مختلف بدن با افزایش سن دچار تغییرات شده و در بسیاری از موارد تحليل رفته و عملاً توانایي‌هاي آنها كاهش مي‌يابد و فرد سالمند را نسبت به جوان تر‌ها، مستعد ابتلا به انواع بیماری‌ها و عوارض آنها و کاهش کیفیت زندگی می کند. بر اساس نتایج حاصل از مطالعات انجام شده، شیوع ابتلا به بیماری‌هایی نظیر فشار خون، دیابت، بیماری‌های قلبی عروقی، سرطان‌ها، آرتریت، با افزایش سن افزایش می‌یابد. بنابراین به بحث سلامت سالمندی باید به عنوان یکی از مهمترین اولویت‌ها در برنامه‌های سلامتی و بهداشتی کشور پرداخته شود و مورد توجه مدیران، سیاستگذاران، محققین و متخصصین قرار گیرد. در میان عوامل تعیین کننده سلامت، رفتارهای خودمراقبتی ارتقا دهنده سلامت به عنوان اساسی ترین راه پیشگیری از ابتلا به بیماریها به ویژه بیماری های مزمن شناخته شده است.

در واقـع خود مراقبتی، اقدام ها و فعالیتهای آگاهانه، آموخته شده و هدفداری است که به منظور حفظ حیات، تأمین و ارتقای سلامت انجام می شود. بر اساس تعریف سازمان جهانی بهداشت، خود مراقبتی، توانایی افراد ، خانواده ها و جوامع برای ارتقاء سلامت ، پیشگیری از بیماری ، حفظ سلامتی و مقابله با بیماری و معلولیت با یا بدون حمایت ارائه دهنده خدمات بهداشتی است.

 خودمراقبتی جسمی نیازمند زیست سالم و توجه به محیط پیرامونی اسـت.

**عوامل موثر بر سلامت جسمی**

سلامت جسمانی تحت تأثیر طیف وسیعی از عوامل قرار دارد که در کنار هم تعیین کننده کیفیت زندگی و طول عمر هستند. چند عامل مهم موثر بر سلامت جسمی شامل عوامل ژنتیکی و بیولوژیکی، عوامل محیطی، عوامل اجتماعی و اقتصادی، عادات و سبک زندگی و... می باشد. جهت پیشگیری و مراقبت از بیماریها در تمامی دورانهای زندگی، اتخاذ سبک زندگی سالم و غربالگری های پزشکی منظم بسیار اهمیت دارد.

سبک زندگی سالم شامل:

الف: تغذیه و رژیم غذایی: این عامل یکی از اساسی ترین ستون های سلامت جسمی است. تغذیه صحیح در سالمندان از اهمیت بسیار بالایی برخوردار است، زیرا به حفظ سلامت، استقلال، پیشگیری از بیماری‌ها و بهبود کیفیت زندگی آنان کمک می‌کند. با افزایش سن، نیازهای بدن تغییر می‌کند و توجه به رژیم غذایی باید بیشتر شود.

تعادل و تنوع: مصرف متعادل از همه گروه های غذایی اصلی شامل کربوهیدراتها ، پروتئینها (گیاهی و حیوانی)، چربیهای سالم ، ویتامین ها و مواد معدنی و مصرف میوه و سبزیجات، نوشیدن 6 تا 8 لیوان مایعات در طی روز

ب: فعالیت بدنی و ورزش زیر نظر پزشک

ج: خواب و استراحت به موقع و کافی

د: سلامت روان و مدیریت استرس

ه: سلامت محیط زندگی

سخن پایانی: جامعه ای فعال و مولد است که همه گروه های سنی و سالمندان در آن سالم و فعال باشند، سالمندانی که از نظر کلیه ابعاد سلامت ( سلامت جسمی، شناختی، روانی ، اجتماعی و معنوی) سالم بوده و فعال باقی بمانند. سالمندان سالم و فعال و پویا سرمایه اجتماعی بزرگی به شمار می آیند، می تواند خانواده و بستگان خود را مورد حمایت قرار دهند، مولد باشند، دیرتر وابستگی به مراقبت را تجربه می کنند، در جامعه مشارکت فعال اجتماعی دارند و می توانند به لحاظ خرد و فرزانگی که حاصل یک عمر تجربه اندوخته شده است، در جامعه منشا اثر باشند.