

## آسیب‌پذیری در سالمندی



### آسیب‌پذیری چیست؟

آسیب‌پذیری یک سندرم (مجموعه علائم) بالینی است که همراه با تغییرات متعدد در سیستم‌های فیزیولوژیک، کاهش میزان انرژی ذخیره بدن و اختلال در توانایی پاسخ‌دهی به استرس‌ها می‌باشد.

## آسیب‌پذیری ≠ ناتوانی

آسیب‌پذیری می‌تواند منجر به ناتوانی جسمانی، روانی و اجتماعی، اختلال در فعالیت‌های زندگی روزانه و افزایش پیامدهای ناگوار

سلامتی شود اما ذکر این نکته قابل توجه است که آسیب‌پذیری به معنای ناتوانی و بیماری نیست و ممکن است فردی جزو افراد آسیب‌پذیر محسوب شود اما ناتوان یا بیمار نباشد.

### ناتوانی و آسیب‌پذیری از سه نظر متفاوت هستند:

۱. ناتوانی می‌تواند ناشی از اختلال در عملکرد یک سیستم واحد یا چند سیستم باشد. در حالی که آسیب‌پذیری همیشه به معنای اختلال در عملکرد چند سیستم است.
۲. ناتوانی ممکن است پایدار باشد. در حالی که ضعف همیشه ناپایدار است.
۳. آسیب‌پذیری در در صد قابل توجهی از افراد سالمند که ناتوان نیستند، وجود دارد.

### نشانه‌های آسیب‌پذیری طبق مدل فروید:

۱. کاهش وزن
۲. خستگی
۳. فعالیت بدنی کم
۴. سرعت پیاده روی آهسته
۵. ضعف عضلانی (قدرت عضلانی کم)



### نشانه‌های آسیب‌پذیری طبق تحقیقات:

۱. وزن کم بدن
۲. بازدم کم عمق
۳. شناخت ضعیف افراد، اشخاص و محیط
۴. مشکلات بینایی
۵. مشکلات شنوایی
۶. بی‌اختیاری ادرار
۷. تسلط کم بر اعمال ارادی
۸. علائم افسردگی ناتوانی
۹. فعالیت بدنی کم

زمانی که فرد در سه یا چند نشانه‌گر آسیب‌پذیری نمره حد نصاب داشته باشد، به عنوان فرد آسیب‌پذیر شناخته می‌شود.



توانایی عملکردی و کیفیت زندگی افراد سالمند را بسیار بهبود بخشند.



### مزایای ورزش منظم روزانه:

- ۱- افزایش و بهبود تحرک
- ۲- عملکرد بهتر در فعالیتهای روزمره
- ۳- بهبود راه رفتن
- ۴- کاهش احتمال افتادن
- ۵- افزایش تراکم مواد معدنی استخوان
- ۶- افزایش طول عمر

آگاهی از این سندرم و خطرات آن می‌تواند کمک کند تا با اطمینان بیشتری از این افراد مراقبت کرده و خطر ابتلا به آسیب‌پذیری و پیامدهای ناگوار آن را کاهش دهیم. یکی از موثرترین راه‌های جلوگیری از ابتلا به آسیب‌پذیری و کاهش خطرات مرتبط با آن ورزش منظم روزانه است.

تمرینات ورزشی استقامتی می‌تواند عملکرد قلب و عروق را حفظ و بهبود بخشد و می‌تواند عوامل خطر مرتبط با بیماری‌های مزمن را کاهش دهد. تمرینات ورزشی قدرتی باعث کاهش تحلیل عضله می‌شود که معمولاً در افراد مسن دیده می‌شود. استفاده از تمرینات استقامتی و قدرتی بصورت ترکیبی می‌تواند

سالمندان عزیز و خانواده‌های محترم سالمندان لطفاً در نظر داشته باشید که برنامه‌های ورزشی نیازمند مشورت و همراهی با پزشک و متخصصین این حوزه می‌باشد و مطالب ارائه‌شده هرچند بر اساس مستندات علمی اما صرفاً جهت افزایش آگاهی شماست.

### شاد و سلامت باشید.

تهیه و تنظیم: بهروز حسین پور

( کارشناسی ارشد پرستاری سالمندی )

با نظارت علمی: دکتر لیلا صادق مقدم

( دکترای سالمندشناسی )



مهراندیشان  
دوستان سلامت