

راهنمای سالمندان در شرایط جنگی

راهنمای خانواده‌ها برای مراقبت از سالمند مضطرب



۱ - چرا این مهم است؟

اضطراب در سالمندان می‌تواند باعث بی‌خوابی، تپش قلب، گیجی و کاهش اشتها شود. حمایت خانواده مهم‌ترین عامل آرامش است.

۲ - چگونه صحبت کنیم؟

👉 جملات کوتاه و ساده بگویید
❤️ بیشتر گوش دهید تا صحبت کنید

👂 آرام و شمرده صحبت کنید
🗣️ اطلاعات زیاد و پیچیده ندهید

۳ - چه کارهایی انجام دهیم؟

🕒 حفظ برنامه خواب و غذا
💧 یادآوری نوشیدن آب و مصرف دارو

☎️ تماس منظم روزانه
🚶 تشویق به حرکت آرام در خانه

۴ - چه کارهایی انجام ندهیم؟

❌ بحث‌های تنش‌زا
❌ نشان دادن تصاویر نگران‌کننده
❌ دادن خبرهای ناگهانی و شوک‌آور
❌ مصرف خودسرانه داروی آرام‌بخش

۵ - نشانه‌های هشدار

اگر سالمند: ⚠️ گیج شده است ⚠️ نمی‌خوابد ⚠️ غذا نمی‌خورد ⚠️ بسیار بی‌قرار است
با پزشک تماس بگیرید.

۶ - ایجاد احساس امنیت

💡 چراغ شب روشن باشد 📌 وسایل ضروری در دسترس باشد 👥 حضور یا تماس خانواده حفظ شود
با همراه تعیین‌شده تماس بگیرید.

۷ - پیام آرام‌بخش

حضور آرام شما، مهم‌ترین داروی ضد اضطراب برای سالمند است.