**برنامه سالمندان**

**شبکه بهداشت و درمان شهرستان شهریار**

|  |  |
| --- | --- |
| مراقبت های سلامت سالمندان | اقدامات |
| مصاحبه و تشکیل یا بررسی پرونده | **تن سنجی(اندازه گیری قد، وزن ،BMI) و ارزیابی الگوی تغذیه** **ارزیابی فعالیت بدنی****ارزیابی دخانیات- الکل – مواد مخدر****ارزیابی روان– افسردگی** **بررسی سوابق و علائم بیماری های غیرواگیر(اندازه گیری فشارخون)****آزمایشات و خطرسنجی(آزمایشات رایگان قندخون ناشتا و کلسترول)****اختلال خواب****پوکی استخوان****بی اختیاری ادراری****زوال عقلی****سقوط****دیابت** **چربی خون**  |
| خدمات مامایی | **ارزیابی سلامت زنان 60-70 سال****ارزیابی اختلال عملکرد جنسی** |
| آزمایش ها یا بررسی تکمیلی | **FBS-.Cholesterol****بررسی خون مخفی در مدفوع 60-70 سال**  |
| آموزش و مشاوره | **تغذیه سالم****نحوه ی مصرف ویتامین D و کلسیم عوارض آن** |
| مکمل های دارویی | **ویتامین D3 پنجاه هزارواحدی و کلسیم د** |
| ایمن سازی (در صورت نیاز) |  **دیفتری کزاز– واکسن کرونا- هپاتیتB** |

**با توجه به تغییرات روند پیري در کل دنیا و همچنین در کشور ایران؛ بسته خدمت سالمندی رایگان.در مراکز بهداشتی برای گروه هدف مذکور ( بالای 60 سال) ارائه می شود.**

**دراین برنامه فردسالمند ازنظر بیماریهای قلبی عروقی ، فشارخون ، اختلالات تغذیه ای مانند چاقی ،لاغری،دیابت،اختلالات روانی مانند افسردگی، اختلال خواب،پوکی استخوان، بی اختیاری ادراری، زوال عقلی،سقوط، وضعیت واکسیناسیون، مصرف دخانیات و مواد مخدر و... موردبررسی قرارمیگیرد و درصورت داشتن مشکل،توصیه های بهداشتی را دریافت و جهت اقدامات درمانی به سطوح بالاتر ارجاع میشود.**

**سایر خدمات شامل :**

|  |
| --- |
| * **ارجاع به آزمایشگاههای تحت پوشش جهت انجام آزمایش قند و چربی رایگان**
 |
| * **تجویز رایگان کلسیم و ویتامین دی**
 |
| * **ارزیابی روده بزرگ برای افراد60-69 سال**
 |
| * **ارزیابی سرطان پستان برای زنان 60-69 سال**
 |
| * **ارائه آموزشهای فردی و گروهی در خصوص مسائل مربوط به سالمندان**
 |
| * **پیگیری بیماریهای مربوط به سالمندان**
 |
| **مدارک مورد نیاز برای تشکیل پرونده :کارت ملی و داشتن شماره تلفن و آدرس دقیق می باشد .** |