**روز نهم مهر ماه اول اکتبرروز جهانی سالمند گرامی باد**

**تقويت حافظه در دوران سالمندي**

هريک ازما ممکن است چيزهائي را فراموش کنيم هر چند همه سالمندان دچار ضعف حافظه نمی شوند ،اما بطور کلی باافزایش سن، احتمال فراموشکاری بیشتر است ولی در افرادیکه فعالیت فکری دارند حافظه تغییر چندانی نمی کند.اين فراموشکاري مربوط به حوادث اخير است ما چيزهائي راکه مربوط به گذشته دور است خوب به ياد مي آوريم اما اتفاقاتي را که اخيرا رخ داده فراموش مي کنيم .حال ببینیم چگونه مشکلات ناشی از فراموشکاری را کاهش دهیم ؟

**تغذيه مناسب براي حفظ قدرت حافظه**

سالمند عزيز تغذيه مناسب براي حفظ قدرت حافظه لازم است براي اين کار لازم است قند ،چربي ونمک کمتري مصرف کرده ولي مصرف ميوه وسبزي ها ي تازه رابيشتر کنيد.مصرف ميوه علاوه برتامين ويتامين هاي آ،ب ، اي، ث در پيشگيري از اختلال در حافظه نيز موثر است وکمبود اين ويتامينها مي تواند موجب ضعف حافظه در سالمندان شود .

مهمترين مواد غذائي موثر در تغذيه مغز عبارتند از هويج ،اسفناج ، کدو حلوائي ،گل کلم ،گوجه فرنگي ، موز ،انبه ،خربزه ، فندق ،بادام ،پسته ،تخم آفتابگردان ،جوانه گندم ،جگر گوساله ، تخم مرغ و....

**راه هاي تقويت حافظه**

در درجه اول سالمند بایستی، از سوال کردن و گفتن اين که "چيزي را فراموش کرده است "خجالت نکشد . به او یادآور کنیم که توصيه هاي زير مي تواند تقويت حافظه كمك كند:

* گوش دادن به اخبار راديو و تلويزيون هر روز و بازگو كردن آن در جمع دوستان
* سعي در مورد ياد گيري يک چيز جديد هر روز
* مطالعه کردن کتاب يا روزنامه
* تعريف کردن خاطرات گذشته در جمع دوستان و يا خانواده
* نگاه کردن به آلبوم عکس هاي قديمي و يادآوري نام افراد و خاطرات گذشته
* نوشتن خاطرات
* قصه گفتن براي نوه ها
* مشاعره کردن با دوستان
* انجام بازي هاي فکري مثل شطرنج
* حل کردن جدول
* انجام کارهائي که دستها ،مغز وحافظه را بکار مي اندازد

**مقابله با فراموشکاري**

* گذاشتن چيز هايي را که هميشه از آن استفاده مي کند مثل عينک يا کليد در يک جاي مشخص
* يادداشت کردن مطالبي را که ممکن است فراموش کند و شماره تلفن هاي اقوام و دوستان
* همراه داشتن دفتر يادداشت و يا تقويم در همه جا
* قرار دادن يک دفتر جه يادداشت در کنار تلفن براي يادداشت كردن پيام هاي تلفني
* در معرض ديد قرار دادن دارو هاي مصرفي (دور از دسترس نوه ها) و براي اينکه زمان مصرف دارو را فراموش نكند مي تواند به تعداد وعده هايي که بايد دارو بخورد شيشه هاي کوچکي تهيه کند و داروهاي هر وعده را در اين شيشه ها بريزد
* صرف صبحانه مفيد ومناسب

**مليحه سالک کارشناس مسئول سلامت سالمندان معاونت بهداشتي دانشگاه علوم پزشکي مشهد**

**منبع :راهنماي بهبود شيوه زندگي سالم در دوره سالمندي از انتشارات وزارت بهداشت**