TTYT HUYỆN BÌNH ĐẠI

 **PHÒNG TT-GDSK**

 **Chuyên đề:**

***chăm sóc người cao tuổi khỏe mạnh***

*Nhằm**mục tiêu chung là giúp Người cao tuổi (NCT) nắm rõ những đặc điểm sức khỏe chính, những nhu cầu cơ bản và những nội dung chính của phát huy vai trò của NCT.*

 **I. Đặc điểm sức khỏe của NCT**

 **1. Đặc diểm về tâm lý**

Tâm lý là 1 bộ phận quan trọng của trạng thái tinh thần và xã hội trong đời sống con người. Tình trạng tâm lý sẽ thay đổi theo tuổi tác, giới tính, điều kiện, gia cảnh, sức khỏe và kinh tế…

 - Tâm lý sâu sắc: Những tình cảm lớn được duy trì và phát triển như: nghĩa cả, trách nhiệm, lương tâm, tình đồng chí, đồng đội…

 - Tâm lý nguồn cội: Những tình cảm gắn liền với cuộc sống càng bền vững như tình yêu thương quê hương, xóm làng, tình cảm láng giềng, con cháu, bạn già.

 - Tâm lý truyền thống: Tôn trọng những kỉ cương, đạo lý, truyền thống. Trước những lối sống thực dụng, lo cho lợi ích cá nhân, những dục vọng xấu xa của 1 bộ phận nào đó hoặc kể cả đối tượng cán bộ công chức là điều làm người gia lo lắng, bức xúc, bất an, ảnh hưởng đến tâm lý.

 - Tâm lý sống thừa: Do sức khỏe giảm sút, bệnh tật mãn tính gây trở ngại sinh hoạt, cản trở khả năng hoạt động thâm chí phải dẫn đến lệ thuộc.

 - Tâm lý tự ti: Do giảm trí nhớ, tư duy, trừu tượng, giác quan khó nhận biết các sự việc đã xãy ra hoặc xảy ra dồn dập càng thấy bản thân yếu kém đi, tự cho là giá trị xã hội của bản thân bị giảm sút, lạc lõng.

 - Cảm giác tâm lý biệt lập: Đã quen thuộc với cuộc sốn ổn định, trọng nghĩa cả bạn bè, đồng đội, tình làng nghĩa xóm…trước những hào hoa ồn ào, náo nhiệt coi trọng vật chất hơn tình cảm khiến NCT không hòa hợp được đâm ra cảm giác luyến tiếc cuộc sống trước đây, gây trở ngại giao tiếp.

 - Tâm lý tự tôn: Do đa số NCT có lòng tự tôn rất mạnh mẽ, cho là mình vẫn còn kinh nghiệm sống nên đâm ra có phần độc đoán và chuyên quyền.

 - Tâm lý dễ tổn thương: dễ nổi cáu vô cớ, hay hờn dỗi, vui buồn thất thường.

 - Tâm lý suy sụp: Một số cảm giác hụt hẫn, lo sợ hết vai trò và lợi ích cho xã hội và gia đình, không có tiếng nói, giảm thu nhập, nảy sinh tư tưởng công thần, suy bì, xấu hỗ, sống xa lánh đời, cô đơn, ngại giao tiếp.

 - Tâm lý thiếu thốn tình cảm: luôn mong được con cháu, bạn bè, người thân quan tâm, chăm sóc nhiều hơn, để không rơi vào cảm giác bị bỏ rơi, luôn muốn con cháu xem mình là người hữu dụng.

 - Tâm lý lạc quan và đối diện: nhiều NCT vẫn sống vui vẻ, tích cực, lành mạnh và hiện đại, quý trọng công sức bỏ ra gần hết quãng đời, vừa lòng với những gì đã có và đang có khiến tâm lý trở nên vui tươi lạc quan, yêu đời.

 **2. Làm thế nào để NCT có tâm lý ổn định**

 - Tiếp cận bàng tình cảm chân thật: Tìm hiểu tâm lý của họ thông qua tình cảm, cử chỉ, hành vi như buồn, vui, lo lắng để tìm ra vấn đề cốt lõi.

 - Tiếp cận và tìm hiểu nguyên nhân: Có thể nguyên nhân đơn giản hoặc sâu xa phải kiên trì tìm hiểu không chỉ riêng họ mà qua cả gia đình, người thân, bạn bè, qua đó khôi phục lại trạng thái tâm lý.

 - Khôi phục lại quá trình trạng thái tâm lý: Là quá trình bền bỉ bằng 2 sự kết hợp (sự tự giác của NCT và người thân trong gia đình, bạn bè, xã hội động viên và quan tâm).

 **3. Một số biện pháp giúp NCT tự ổn định tâm lý**

 - Xác định vai trò, mục đích đúng đắn phù hợp với cuộc sống hiện tại, phấn đấu thích nghi với cái mới, bằng lòng với cái đang có và đã có, tránh đưa ra yêu cầu quá cao để tránh thất vọng và tổn thương.

 - Duy trì các hoạt động có thể làm hàng ngày như tự chăm sóc bản thân, nếu được cần nhờ sự trợ giúp của mỗi người xung quanh. Tránh tâm lý ỷ lại, già nua tư tưởng.

 - Tự chăm sóc sức khỏe tinh thần, thế chất khiến tâm lý càng trở nên yêu cuộc sống và tránh xa các suy nghĩ tiêu cực. Chế độ ăn uống hợp lý, ngủ nghỉ đầy đủ giấc, tránh lo âu, phiền não.

 - Phải kềm chế tình cảm trước những chuyện buồn, khi gặp sự cố, không lưu lại các quá khứ không vui trong suy nghĩ.

 - Bồi dưỡng tâm tính vui vẻ, lạc quan, cởi mở, bao dung, quan tâm và tôn trong tiếp thu ý kiến của mọi người xung quanh, không bi đát hóa vấn đề.

 - NCT cần phải hết sức dũng cảm, đối diện và khắc phục sự mất cân bằng tâm lý bằng cách mở rộng giao tiếp, tham gia các hoạt động xã hội…

 **II. Đặc điểm sinh lý của NCT**

 Lão hóa đó là quy luật, là quá trình phá hủy gây nên rối loạn các tế bào và hệ thống trong toàn cơ thể, làm hạn chế khả năng thích nghi, tăng khả năng phát triển bệnh lý theo tuổi tác làm tăng xác suất tử vong. Vì vậy, NCT phải hiểu rõ được quy luật này và đối mặt với nó bằng cách phải nắm rõ được sinh lý của NCT.

 **1. Hệ Thần kinh**

 Trong quá trình già hóa, não bộ sẽ già nua theo tuổi tác, lượng máu lên não giảm 20%, quá trình tự điều hòa não cũng thay đổi, tế bào thần kinh không đồng đều giữa các vùng não bộ khiến người già có cảm giác hay quên những chuyện diễn ra quá nhanh hoặc những điều xưa cũ. Không thể tập trung tư tưởng trong thời gian lâu được, đau đầu, tahy đổi tính cách, ngủ ít, ngủ không sâu, dễ mắc cách bệnh Parkinsin, Alzheimer…

 **2. Hệ Tuần hoàn**

 Khối lượng cơ tim giảm, khả năng co bóp giảm, động mạch nhỏ dần và sơ cứng làm giảm lượng máu cung cấp nuôi tim, nuôi não dẫn đến các bệnh lý mạch vành, nhồi máu, tăng huyết áp, ù tai, hoa mắt, chóng mặt. Dẫn đến già hóa toàn cơ thể do các cơ quan thiếu oxi, hạn chế khả năng thích ứng, tạo điều kiện phát triển của các bệnh lý lứa tuổi.

 **3. Hệ Hô hấp**

 Trong quá trình lão hóa ảnh hưởng nhiều đến hô hấp phải kể đến như biến dạng lồng ngực, còng lưng. Lồng ngực bị thu hẹp do teo cơ, sụn sườn bị vôi hóa làm giảm khả năng di động của lồng ngực. Nhu mô phổi giảm kích thướt, thể tích và giảm đàn hồi, khả năng hấp thụ oxi vào máu kém, hàng rào bảo vệ hô hấp suy giảm. Từ những biến đổi trên NCT dễ mắc các bệnh như nhiễm trùng hô hấp, giảm oxi máu, viêm phế quản, ho đờm kéo dài nhiều lúc sáng sớm, viêm phổi dẫn đến sốt cao (ở người già chỉ sốt nhẹ và khó thở).

 **4. Hệ Tiêu hóa**

 Giảm sức nhai, hoạt động nuốt kém, dễ tăng nguy cơ nuốt nhầm đường, nhất là người già có răng giả. Nhu động thực quản giảm nhưng không ảnh hưởng đến nuốt thức ăn, giảm sức dãn dạ dày để chứ thức ăn, niêm mạc ruộc non, ruộc già teo, giảm nhu động ruộc kéo theo giảm khả năng hấp thu các chất dinh dưỡng và dễ bị táo bón hoặc tiêu chảy.

**5. Hệ Tiết niệu**

Thận giảm khối lượng, nhu mô thận mất đi từ 1/3 – ½ đơn vị thận tạo nên sơ cứng thận, chức năng đào thải và hấp thu của thận giảm. Hàng rào bảo vệ tiết niệu suy giảm, vi khuẩn dễ phát triển. Khả năng chứa nước tiểu giảm, nước tiểu trong bàng quang không hết sạch khi đi tiểu dẫn đến dễ nhiễm khuẩn, có nguy cơ bí tiểu do sự phì đại tuyến tiền liệt.

**6. Hệ Cơ – xương khớp**

Khối lượng cơ và khối cơ thể giảm song song với cân nặng theo tuổi tác, từ 30 đến 80 tuổi khối cơ giảm từ 30 – 40%. Cơ lực cũng suy giảm, thành phần nước trong gân, cơ cũng suy giảm, mức độ xơ cứng tăng lên, sự tái tạo gân, dây chằng giảm do giảm collagen trong cơ thể. Giảm hấp thu canxi dẫn đến loãng xương, thoái hóa các khớp xương, cử động hạn chế, khó khăn.

**7. Hệ Miễn dịch**

Hệ miễn dịch suy giảm nghiêm trọng, là nguồn gốc của các bệnh nhiễm trùng lan tràn, các bệnh tự miễn theo tuổi tác. Nhiễm trùng không sốt là 1 hiện tượng thường gặp ở người già nên dễ bị bỏ qua giai đoạn sớm.

**8. Sắc tố da**

Sự lão hóa dẫn đến khô da do mất nước, nhăng nheo, vàng, nhẽo, yếu và sần sùi thô ráp. Dẫn đến mỏng da, da dễ bị rách, nhiễm khuẩn khi bị vết thương.

**9. Thị giác**

Những biểu hiện quá trình gài hóa mắt như: các mô quanh ổ mắt teo dần, mi trên sụp cuống, mi dưới trùng lỏng, giảm tiết nước mắt, dịch chuyển núm lệ điều tiết nước mắt khó khăn khiến mắt luôn ướt, làm giảm thị lực đáng kể, gây bệnh viễn thị.

 **10. Thính giác**

 Rối loạn thính giác là nguy cơ thường gặp nhất, thính lực giảm do thay đổi giải phẫu, nên kiểm tra thính giác để kịp thời sử dụng các dụng cụ trợ thính hoặc có biện pháp điều trị kịp thời.

 **11. Vị giác và khứu giác**

 Khoảng 80% người trên 60 tuổi bị chứng giảm vị giác, do quá trình thoái hóa niêm mạc mũi nên khả năng nhận biết mùi, vị giảm.

 12. Thân nhiệt

 NCT luôn có khuynh hướng hạ nhiệt hơn là tăng, cảm nhận về việc thay đổi nhiệt độ rất khó khăn, cảm giác lạnh chậm hơn, nên dễ dẫn đến nguy cơ hạ nhiệt đột ngột.

 **13. Bộ máy sinh sản**

 **\* Về nữ giới:**

Sản sinh ra các nội tiết tố giảm dẫn đến nhiều thay đổi.

 - Các biểu hiện mãn kinh:

 + Rối loạn kinh nguyệt: thường gặp nhất là rong huyết, nội mạc dày gây tăng sản nội mạc tử cung, có thể dẫn đến ung thư nội mạc tử cung.

 + Rối loạn vận mạch: xảy ra đột ngột, tự cảm thấy bốc, nóng mặt, cổ, ngực thường xảy ra vài phút hoặc vài giây kèm theo vã mồ hôi thường xảy ra ban đêm và khi tâm lý bị stress. Có thể kéo dài 6 tháng đến vài năm, 2 – 3 năm, có người lên đên 5 – 6 năm.

 - Triệu chứng thần kinh tâm lý:

 + Hồi hộp, mệt mỏi, khó chịu, mất ngủ, khi quan hệ tình dục hay lo lắng, cáu gắt, trầm cảm.

 + Đau nhức xương khớp biểu hiện bằng đau nữa đầu (Migrain).

 - Triệu chứng tiết niệu, sinh dục:

 + Âm đạo khô teo, giao hợp dễ viêm nhiễm, dễ sa sinh dục. Nhiễm khuẩn tiết niệu, tiểu són, tiểu gắt, tiểu không tự chủ.

 - Để cải thiện các tình trạng trên cần:

 + Về tinh thần: Tránh lo âu, phiền muộn, tạo cuộc sống vui vẻ, thoải mái

 + Về thể chất: Tránh những cơn bốc hỏa cần uống đủ nước từ 1 – 2 lít mỗi ngày, chế độ dinh dưỡng hợp lý, đủ chất, tránh chất béo, thức uống có cồn hay chất kích thích, hạn chế muối.

 + Khám phụ khoa định kỳ 6 tháng/lần để phát hiện và xử lý kịp thời các bất thường.

 **\* Những thay đổi ở nam giới**

 Giảm dần khả năng sinh sản, tuy nhiên không mất hoàn toàn khả năng sinh sản như phụ nữ. Đến tuổi 70 nồng độ nội tiết tố nam trong huyết tương giảm sẽ dẫn đến thay đổi cơ thể nam giới như:

 - Giảm mật độ xương gây loãng xương, dễ gãy xương

 - Ham muốn tình dục giảm dần đến mất dần

 - Giảm dịch tích trượng lực cơ bắp, mệt mõi và lười nhác trong công việc hàng ngày.

 - Tổ chức mỡ dưới da phát triển nhất là phần bụng.

 - Bắt đầu các dấu hiệu rối loạn tim mạch như tăng mỡ máu, xơ vũa động mạch.

 - Sự tạo máu giảm súc, sắc diện xấu đi.

 - Phản xạ và nhận thức kém nhạy cảm, trí tuệ chán nãn, dễ sống cô độc.

 Trong giai đoạn này sự thay đổi nội tiết có thể dẫn đến u xơ tiền liệt tuyến, đồng thời gây hiện tượng vú to ở người già. Tới tuổi 85, khoảng 95% nam giới bị chứng phì tiền liệt tuyến.

 **III. Chăm sóc sức khỏe NCT**

 **1. Chăm sóc sức khỏe thể chất**

 ***a. Vệ sinh cá nhân***

 - vệ sinh răng miệng: cần chăm sóc răng miệng thật chu đáo, đánh răng tối thiểu ngày 02 lần sau khi ngủ dậy và trước khi đi ngủ. Sau mỗi bữa ăn tốt nhất nên súc miệng và chải răng để tránh vi khuẩn phá hoại men răng. Dùng nước muối súc miệng vào buổi tối để sát khuẩn răng miệng và cổ họng. Nếu người cao tuổi sử dụng răng giả cần vệ sinh thật kỹ, chải răng gải thường xuyên, buổi tối nên tháo răng giả ngâm nước muối để khử khuẩn. Tiến hành kiểm tra răng miệng thường xuyên để phát hiện các bệnh lý kịp thời điều trị.

 ***b. Vệ sinh mắt***

 Cần giữ vệ sinh mắt thật tốt để tránh các bệnh như lão thị, đục thủy tinh thể, thiên đầu thống…Nếu bị đau mắt hột, đau mắt đỏ không nên dùng tay dụi mà phải dùng khăn sạch. Sử dụng cách loại thuốc nhỏ mắt, nước muối sinh lý để bảo vệ mắt.

 ***c. Vệ sinh đầu tóc và cơ thể***

 Nên tắm gội thường xuyên hàng ngày, mùa đông có thể vài ba ngày tắm 1 lần với nước ấm, trong buồn kín gió, phải tạo cho cơ thể quen với nhiệt độ trong phòng tắm và nước, tắm xong càn mặt kỹ quần áo để giữ ấm lại cho cơ thể, tránh gió lùa, quạt mạnh sau khi tắm.

 ***d. Vệ sinh trong sinh hoạt, ăn uống hàng ngày***

 Cần có nguồn nước sạch để tránh nhiễm khuẫn khi NCT sử dụng để tắm gội, phải uống nước chín đun sôi để nguội. Cẩn thận về chế biến thức ăn cho NCT, cần làm sạch kỷ các loại rau, củ, quả, không ăn thịt và nội tạng các động vận đã nghi ngờ nhiễm bệnh. Cần chọn những thực phẩm tươi sống, chế độ ăn nhiều rau, quả, tăng cường các dưỡng chất như đạm thực vật, hạn chế béo và nội tạng động vật

 ***e. Vệ sinh quần áo và đồ dùng cá nhân, nhà cửa***

 Phải giặc quần áo thường xuyên để đảm bảo cơ thể sạch sẽ nhất là da, quần áo thay ra phải được giặc và phơi khô ngay, gắp gọn gàng cho vào tủ tránh để bụi bám vào, không nên thay quần áo rồi phơi trên dây. Đồ dùng hàng ngày cùa NCT cần được sắp xếp gọn gàng, ngăn nắp theo đúng quy định và vệ sinh sạch sẽ để dễ tìm thấy vì người già hay quên.

 **f. Chăm sóc giấc ngủ và nghỉ ngơi**

 - Người cao tuổi thường ít ngủ vì vận động thể lục ít, trung bình ngủ 1 đêm 5 tiếng là đủ. Tập thói quen ngủ và dậy vào giờ nhất định, ngủ sớm và dậy sớm sẽ tốt hơn ngủ muộn và dậy muộn.

 - Tránh thức khuya, suy nghỉ căng thẳng trước khi ngủ.

 - Để tạo giấc ngủ ngon, trước khi ngủ có thể ngâm chân vào nước ấm và lau khô, xoa dầu nóng vào gan bàn chân..

 - Buổi trưa nếu ngủ được là tốt, nhưng lứu ý nên hạn chế ngủ ngày để dành giấc ngủ cho đêm.

 ***j. Khi ngồi***

 - Tránh ngồi chổ gió lùa, không ngồi thẳng vào quạt để gió thổi thẳng vào gáy và đỉnh đầu.

 - Khi mở cửa nên lưu ý khép mình sau cửa tránh gió thổi trực tiếp vào người dễ bị cảm.

 - Không ngồi ở những nơi gió thổi quá mạnh, nên tahy đổi tư thế để gió thổi vào lưng, tránh thổi vào mặt.

 ***h. Khi nằm***

 - Không kê gối cao, không ngồi dậy 1 cách đột ngột, nên xoay đầu và nghiên người, chống tay từ từ ngồi dậy

 - Biết bảo vệ cột sống không nên với tay quá xa để lấy đồ vật, mang, xách 2 ben6v trọng lượng cho cân bằng.

 - Khi ngủ dậy thấy cảm giác thường tê nữa người, bại 1 tay hay 1 chân thì nên cần nằm nghỉ và mời bác sĩ đến khám, tuyệt đối không đánh gió, không cố tập thể dục vì đây có thể là dấu hiệu của TBMMN nhất là khi đã mắc chứng cao huyết áp.

 **1.2 Chế độ luyện tập**

 Các hoạt động chức năng của NCT giảm dần khiến khả năng đi lại, thở..nếu tập luyện sẽ cải thiện được về khối lượng và sức cơ, thúc đẩy cac cơ quan hoạt động tốt hơn.

 - Tập thể dục vào buổi sáng, hít thở trước và sau khi ngủ dậy, vận động tay chân, xoa bóp cơ bắp.

 - Đi bộ từ 15 đến 30 phút mỗi ngày, từ 3 đến 5 ngày trong tuần tùy thuộc vào sức khỏe, chạy chậm cũng là 1 hình thức vận động phù hợp nhưng phải tuân thủa nguyên tắc chạy không quá 5 phút mỗi lần trong 2 đén 3 tháng đầu, không được cố gắng quá sức.

 - Bơi cũng là hình thức vận động tốt cho NCT nhưng chú ý nên bơi chậm và thời gian vừa phải.

 - Không được vậ động quá 60 – 70% khả năng tối đa, theo dõi và đếm mạch ở cổ tay mạch không tăng quá 30% và sau 20 phút phải trở lại bình thường.

 - Khi phát hiện những triệu chứng như thở dốc nhanh và quá sức, xây xẩm, da mặt tái, đẫm mồ hôi đó là biểu hiện xấu.

 **1.3 Chế độ dinh dưỡng**

 ***a. Định mức dinh dưỡng***

 Một NCT 70 tuổi trở lên nhu cầu năng lượng giảm đi khoảng 30% so với tuổi 20 – 30.

 - Cách tính chỉ số ***BIM = cân nặng (kg)/(chiều cao × chiều cao)***

 + Nếu kết quả từ 18,5 đến 23 là thể trạng tốt, nếu trên 23 đến dưới 25 là tiền béo phì, trên 25 là béo phì.

 - Chế độ dinh dưỡng hợp lý là:

 + Đạm chiếm 10 đến 20% tổng năng lượng.

 + Đường chiếm từ 50 đến 60% tổng năng lượng.

 + Béo chiếm từ dưới 30% tổng năng lượng, trong đó cần giảm mỡ động vật và tăng mở thực vật.

 - Thực đơn tốt nhất hàng ngày là 150 – 250 ngũ cốc và tinh bột, 100g thịt nạt, cá hoặc tôm, 50g đậu và các chế phẩm từ đậu, 300g rau xanh, 250g hoa quả tươi, 250mi sữa, 30g dầu ăn, 6g muối, 25g đường và 2000ml nước.

 ***b. Những thức ăn có lợi***

 Thức ăn giàu sơ, các loại rau xanh, trái cây tươi, các loại đậu, giảm thịt mỡ và tăng cá, bổ sung vitamin.

 ***c. Các thưc ăn có hại***

 Không ăn quá nhiều đường muối và rau củ muối chua, giảm tối thiểu các món dầu mỡ, không dùng thức ăn đã nấu lại nhiều lần, thức ăn quá khét hoặc tái sống.

 ***d. Những điều cần lưu ý***

 Nên chia ra nhiều bữa ăn, thức ăn pahi3 chín và mềm, ăn nhai chậm nuốt chậm, không để bụng quá đói và ăn qua no, thói quen và thực đơn ăn hợp lý, tránh chất kích thích, uống đủ nước.

 **2. Chăm sóc sức khỏe tinh thần**

 - Sức khỏe tinh thần là tình trạng của 1 người hoàn toàn thoải mái về thể chất lẫn tinh thần chứ không đơn thuần là không ó bệnh và khuyết tật. Là bằng lòng với hoàn cảnh, tình yêu thương mọi người xung quanh, thoải mái về tình cảm

 - Khi đời sống tinh thần nghèo nàn, trống rỗng, buồn chán, uể oải thì không thể nói là 1 người có tinh thần khỏe mạnh.

 - NCT rất dễ thay đổi thất thường dễ buồn chán, cáu kỉnh, trầm mặc, gain65 dữ hay lo nghĩ kéo dài và tự ti.

 a. Cách tự chăm sóc sức khỏe tinh thần

 Tinh thần là sự thăng hoa, siêu việc của mỗi người, NCT luôn phải tự chăm sóc sức khỏe tinh thần cho bản thân là tốt nhất. Khi xuất hiện những biểu hiện sa sút hãy tự tìm hiểu nguyên nhân để tự khắc phục hoặc nhờ người khác trợ giúp. Cần phải ngăn ngừa cảm xúc tiêu cực tạo hào khí vui mừng trong giao tiếp, biết trấn tĩnh trước nhữn thông tinh có thể gây stress.

 b. Đối với gia đình và cộng đồng

 - Gia đình có ảnh hưởng rất lớn: theo thống kê thì khoảng 61% NCT cho là gia đình khiến ảnh hưởng đến sức khỏe tinh thần.

 - NCT rất coi trọng người thân gia đình nên cần phải dành nhiều thời gian trò chuyện, động viên, trêu đùa và an ủi, tạo cảm giác ấm áp, an bình.

 - Bố trí nơi sinh hoạt riêng và hợp lý, di trì các sinh hoạt chung 1 gia đình tránh tách biệt NCT, khuyến khích NCT tham gia các hoạt động xã hội.

 - Tạo điều kiện để NCT có thể giao tiếp trong cộng đồng: trong xóm, khu phố hay những tổ chức xã hội.

 - Khi nghỉ hưu, điều kiện giao tiếp xã hội bị thu hẹp, cần được thường xuyên tiếp xúc với môi trường chính trị bên ngoài bằng cách đi thăm viếng, chia sẽ những hoạt động xã hội tại địa phương.

 Chăm sóc người cao tuổi là chăm sóc nguồn cội của dân tộc, đây là 1 nghĩa cả hết sức quan trọng mà không những về mặc gia đình, xã hội cần đặc biệt chú tâm mà kể cả bản thân NCT cũng phải hết sức chú ý, là trách nhiệm chung của toàn cộng đồng.

 **CÁN BỘ BIÊN SOẠN KT. GIÁM ĐỐC**

 **CT. TT-GDSK PHÓ GIÁM ĐỐC**

 (Đã ký) (Đã ký)

 **Phan Hồng Vũ Lê Minh Hải**