

یادداشتی از ثریا رایان

آموختن راهکارهای مراقبت از سالمندان از ملزومات دانش عمومی همه ی افراد جامعه است

تکریم سالمندان و بها دادن به تجربیات آنان از الزامات تک تک افراد خانواده، محله و جامعه است و این وظیفه ی همگانی است که با صبر و شکیبایی نیازهای سالمندان را شناخته، راهکارهای مراقبت از سالمندان را آموخته و از آنان در خانه و جامعه مراقبت کنیم تا بتوانیم بستری مناسبی برای انتقال تجربیات آنان مهیا کنیم.

ه گزارش خبر، ثریا رایان در یادداشت ارسالی به پایگاه خبری گزارش خبر آورده است؛ در هر جامعه ای افراد ان به گروههای سنی مختلف طبقه بندی می شوند و هر یک از این گروهها به تناسب عمر و اقتضای سن نیازهای خاصی دارند که برای رسیدن به تعادل باید به این نیازها درست و به موقع پاسخ داد. یکی از آسیب پذیرترین ردههای سنی افراد سالمند می باشند.

پر واضح است که تحمل اینکه که هر روز شاهد تحلیل رفتن والدین و یا سالمندان اطرافمان باشیم خیلی اسان نیست. کسانی که روزی مدیر و همه کاره ی خانه خودشان بودند و انبوهی از کارها را به تنهای مدیریت می کردند، حالا با بالا رفتن سن به دلیل مشکلات جسمانی و یا روحی روانی قادر به انجام کارهای شخصی و روزمره خود نیستند. بیشتر سالمندان به واسطه شرایط جسمانی و روحی خاصی که دارند جزء گروههای آسیب پذیر اجتماع هستند که غالبا از دستیابی به حقوق و آزادیهایشان محروم مانده و خواسته یا ناخواسته در معرض نقض حق و حقوق و آزادیها پشان چه از طرف خانواده و از چه از سمت اجتماع قرار می گیرند. شرایط جسمانی بعضی از این سالخوردهگان همانند فراموشی و یا سنگین شدن گوش و یا تاثیر داروهای مصرفی و .. غیره درک و تعامل با این افراد را دشوار و پیچیده می کند. به هر حال، نباید از یاد ببریم که این سالمندان دنیایی از تجربه هستند و موی سفید آنان حکایت از فراز و نشیب های بی شمار زندگی دارد. درس های پرهزینه ایی از زندگی آموخته اند که بهایش به قیمت عمر و بهترین لحظات زندگی اشان تمام شده است. این تجربیات ارزنده می تواند راهگشای افراد بی تجربه و یا کم تجربه در خانواده و جامعه باشد. بنابراین، تکریم سالمندان و بها دادن به تجربیات آنان از الزامات تک تک افراد خانواده، محله و جامعه است و این وظیفه ی همگانی است که با صبر و شکیبایی نیازهای سالمندان را شناخته، راهکارهای مراقبت از سالمندان را آموخته و از آنان در خانه و جامعه مراقبت کنیم تا بتوانیم بستری مناسبی برای انتقال تجربیات آنان مهیا کنیم.

چگونه از افراد سالمند نگهداری کنیم؟

به سالمندان احترام بگذاریم،

وقتی پدر و مادر و یا یکی از وابستگان به سن میانسالی می رسند، به مراقبت بیشتری احتیاج دارند و توقع بیشتری دارند که احترامشان نگاه داشته شود تا جایگاهشان در خانواده نیز حفظ شود. ممکن است سالمندان کمی زود رنج شوند باید صبر و شکیبایی به خرج داد و اگر برای هزارمین بار هم داستان زندگی اشان را تکرار می کنند با شور و شوق باید همچون نخستین بار شنونده حرف هایشان باشیم. حرمت سالمندان را نگاه داشتن، نشانه قدر شناسی از زحمات بی دریغ آنان در یک عمر زندگی پر برکت شان است.

سالمندان را کودک خود ندانیم،

درست است که سالمندی دقیقا مثل دوران کودکی است و سالمندان ناتوانی و کم توانی را تجربه می کنند. ولی به یاد داشته باشیم که هرگز نمی توانیم پدر و مادر والدین خود باشیم و نباید به آنان امر و نهی کنیم. مراقبت از آنان نیازمند مهارت خاصی است که آموختنی است. اولین قدم در مراقبت از سالمندان این است که اقدام به یادگیری این مهارت کنیم.

سالمندان را درک کنیم،

گاهی ممکن است، سالمندان به دلیل هزاران علت نامعلوم عصبی شوند یا تند برخورد کنند. در چنین مواقعی لازم است که او را درک کرده و با مهربانی و لبخند تلاش به آرام کردن آنان کنیم. گاهی سالمندان مثل بچهها برخورد می کنند. لازم است این نکته را به خاطر بسپاریم که رفتارهای کودکانه آنها عمدی نیست و شرایط آزاردهنده آنها باعث شده که اینگونه رفتارها را از خود نشان دهند. برای گفته هایشان ارزش قائل شویم، مواظب کلام مان باشیم و حرمتشان را با جملاتی همچون "مثل بچهها فکر و عمل می کنی"، و دلشان را نشکنیم.

برای احترام به سالمندان از آنها نصیحت نخواهیم،

از تجربیات سالمندان بیاموزیم و در زندگی خود از آنها بهره ببریم. سالمندان جزء خردمندترین اقشار جامعه هستند. نصایح و توصیه های یک سالمند نباید نادیده گرفته شود. سالمندان با تجربه های گرانبهایشان در زندگی می توانند بهترین نصایح را برای ما داشته باشند. هرگز از جملاتی همانند "شما قدیمی هستی"، "زمونه عوض شده" استفاده نکنیم. اکثر سالمندان توانمندی های خاصی دارند. اگر به آنها این فرصت و موقعیت را بدهیم که توانایی خود را به نوجوانان و کودکان ما بیاموزند، احساس مفید بودن آنها را افزایش داده ایم. یا اگر مثلا می توانند به کودک ما دیکته بگویند یا در حساب ساده به آنها کمک کنند خوب است که از آنها کمک بگیریم.

به استقلالشان احترام بگذاریم،

نبود استقلال و سلب قدرت و اختیارات مدیریت در امور شخصی، یکی از مهم ترین دغدغه های فکری و روانی بسیاری از سالمندان است که به واسطه بیماری یا زندگی کردن در خانه فرزندان مجبورند از آن چشم ببوشند. اگر اطرافیان هم فراموش کرده باشند آنان خود بخوبی می دانند و به یاد می آورند که روزی تمامی کارهای شخصی خویش را انجام می دادند. سلب استقلال از آنان در حقیقت به مثابه فقدان شخصیت و احترام معنا می شود. بنابراین بزرگترین خدمتی که می توانیم به سالمندان کنیم این است که آنان را تا جایی که می شود، وابسته به دیگران نکنیم. به تعبیری دیگر، استقلالشان را نگه داریم و آنها را برای انجام ساده ترین کارها یا تصمیم گیریها، وابسته به خود نکنیم، چون کرامت و حرمت انسانی در پرتو استقلال محقق می شود. با سالمندان وقت بگذرانیم و در تقویت توانی هایشان به آنان کمک کنیم،

حتی اگر در یک خانه با والدین سالمند خود زندگی می کنید لازم است که گاهی اوقات طوری برنامه ریزی کنید که بتوانید روزی حداقل یک ساعت را به آنها اختصاص دهید. حداقل نوشیدن یک فنجان چای روزانه با آنها و کمی صحبت از اوضاع و احوال و همچنین گوش دادن به نظرات آنان

می‌تواند حس همدل داشتن را در آنان تثبیت کند. هرازگاهی دیدن آلبوم‌های قدیمی و تکرار خاطرات گذشته برای آنان بسیار لذت بخش خواهد بود. در خیلی از مواقع افراد کهنسال می‌توانند امور شخصی خود را به تنهایی انجام دهند فقط ممکن است به کندی انجام دهند. بهتر است در این شرایط با صبر و شکیبایی با آنان همراه شویم نه اینکه به جای آنان کارهای شخصی آنان را انجام دهیم. به سرعت انجام دادن کارهای شخصی آنان توسط خودمان این پیام دردناک را برای آنان ارسال می‌کند که "توبه تنهایی نمی‌توانی" و "همیشه من باید باشم". سالمندان به یک همدم و همدل نیاز دارند که در نگاه داشتن و تقویت تواناییهایشان به آنان کمک کند.

با سالمندان شفاف و راحت صحبت کنیم، در مورد نیازهای عاطفی با سالمندان صحبت کنیم. دلیل گوشه‌گیری، بدخلقی و هرگونه ناملایمتی را جویا شویم. بسیاری از سالمندان، احساسات خود را پنهان می‌کنند زیرا فکر می‌کنند که برای اعضای دیگر خانواده بار سنگینی خواهد بود. اگر هرگونه تغییری که در آنان مشاهده می‌کنیم به موقع احوالشان را بررسی کنیم، حتی از طریق گفتگوهای گاه به گاه می‌توانیم کمک موثری به آنان کنیم. فرض کنید سالمندی به دلیل کاهش بینایی اش نمی‌تواند مثل قبل رانندگی کند و این موضوع او را ناراحت کرده و شاید عزت نفسش هم پایین آمده باشد. با صحبت کردن به درد دلشان و دلگرمی دادن می‌توانیم تاثیر مثبت بر روحیه آنان بگذاریم تا حدودی که بار سنگین این احساس در آنان از بین برود و یا حداقل کمتر شود.

با سالمندانی که قدرت شنوایی ایشان را از دست داده اند آرام صحبت کنیم، بعضی از سالمندان مشکل شنیدن دارند و برخی دیگر براحته نمی‌توانند صحبت‌هایشان را به دیگران تفهیم کنند. بی‌تردید این مشکلات تعامل را با این افراد دشوار می‌کند. بهتر است هنگام صحبت کردن با سالمندان محیط را مساعد کرده و صداهای مزاحم مثل تلویزیون و رادیو را قطع کنیم. ضمن صحبت تماس چشمی برقرار کرده، واضح و شمرده، چهره به چهره با آنان صحبت کنیم. حتی المقدور با زبان آنان صحبت کنیم از کلمات عامیانه یا تکه کلام نسل جدید استفاده نکنیم. تا انجاییکه ممکن است گفتار ساده و روان داشته باشیم و از صحبت‌های مبهم و نامفهوم خودداری کنیم.

حس مفید بودن سالمندان را تقویت کنیم، معمولا بسیاری از سالمندان با وجود ضعف قوای جسمانی و آسیب‌پذیری در برابر بیماری‌ها همواره در تلاشند که به خود و دیگران نشان دهند که هنوز هم مانند گذشته فردی فعال و موثر هستند. اگر اطرافیان این حس سالمندان را از طرق مختلف و هوشمندانه تأیید کنند سالمندان جایگاهشان را در مخاطره نمی‌بینند و کمتر دچار اضطراب و کاهش اعتماد به نفس می‌شوند. باید به سالمندان فرصت و موقعیتی داد که حس مفید بودن را در آنان تقویت کرد. بی‌شک اکثر سالمندان توانمندی‌های خاصی دارند که اگر از آنها کمک بخواهیم دریغ نمی‌کنند، احساس سربار بودن نمی‌کنند و حضور خود را با ارزش قلمداد می‌کنند. یکی از وظایف جامعه این است که فرصت‌های شغلی مناسب برای افراد سالمند در جامعه ایجاد کند، مثلا "هفته ای ۴-۶ ساعت یا یکی دو روز در هفته، این با توجه به میزان علاقمندی و شرایط جسمی آنان می‌تواند متغیر باشد. حفظ ارتباط با شغل گذشته و کار پاره وقت و مشاوره ای (با دریافت حقوق یا افتخاری) می‌تواند فوائد زیادی داشته باشد هم برای خودشان و هم جامعه، آنان به این واقعیت که حضورشان ارزشمند و مفید است عملا پی می‌برند و همچنین از انتقال تجربیاتشان به دیگران لذت می‌برند که نقش بسزایی در حس خرسندی و بهزیستی (Well-being) سالمندان دارد.

مراقب جسمی و روانی افراد سالخورده باشید، پرواضح است که اگر سالمندی در قسمتی از بدن خود احساس درد دارد و یا مبتلا به بیماری است فوراً برای مراقبت بیشتر از آنها به پزشک مراجعه می‌کنیم تا با تجویز داروهایی دردشان را التیام دهد و یا اگر درد یا بیماری آنان شدید است آنها را به بیمارستان برده تا علت را جویا شویم. در اغلب موارد، سلامت روان نادیده گرفته می‌شود ولی بخش مهمی از مراقبت از یک فرد مسن به شمار می‌آید. باید مراقب علائمی همچون افسردگی، کاهش انگیزه، فراموشی‌های گاه و بیگاه، بی‌ثباتی در رفتار و یا احساس عمیق غم و ناراحتی‌های مکرر در آنها باشیم. این دوران می‌تواند دشوارترین مرحله‌ی زندگی هر فرد باشد و ما می‌توانیم با توجه کافی به سلامت روان افراد سالمند همچون سلامت فیزیکی آنها، این دوران را برای آنها پر از آرامش و راحتی کنیم.

تا می‌توانید افراد سالخورده را فعال نگه دارید، ورزش می‌تواند به حفاظت از افراد مسن از انواع بیماری‌ها کمک شایانی کند و به طول عمر آنان ۱۰-۱۵ سال بیفزاید. این حتی می‌تواند مزایای فوق‌العاده‌ای را برای سلامتی آنها و آرامش عمیقی را برای سال‌های متمادی به ارمغان آورد. با ورزش کردن و شاد نگه داشتن افراد سالمند می‌توان نیاز به مراقبت از آنها را به تأخیر انداخت و برای مدت طولانی تری آنها را از بیماری‌ها دور نگه داشت. توصیه می‌شود افراد سالمند پنج بار در هفته و به مدت ۳۰ دقیقه فعالیت شدید تا متوسط (پیاده روی، شنا، دوچرخه سواری) انجام دهند. کسانی که فعالیت‌های شدیدتری دارند، در حالی که ضربان قلب آنها به طور قابل توجهی افزایش یافته و تنفس سنگین تر می‌شود، باید سه روز در هفته و حداقل ۲۰ دقیقه در روز به ورزش بپردازند. آنها همچنین باید تمرینات انعطاف‌پذیری (کشش، یوگا، تای چی) را حداقل ۱۰ دقیقه در هر روز انجام دهند.

وجود سالمند برکت است، برکت به سبب وجود ثروت و یا قدرت به وجود نمی‌آید. چه افرادی که قدرت داشتند و به سعادت نرسیدند و در نهایت از دنیا رفتند. چه بسیار افرادی که از صبح تا شب به کارکردن مشغول هستند و ثروت می‌اندوزند اما در زندگی خود خیری نمی‌بینند. و در نهایت احساس شادی ندارند و رضایتی در قلب خود احساس نمی‌کنند. ایمان داشته باشیم و در ترویج این باور بکوشیم که وجود و حضور سالمندان در خانه و جامعه پر از برکت و بهروزی است. سخن آخر

کهنسالی قسمتی از زندگی است و بخشی از تکامل طبیعت بشر است. سالمندان گنجینه‌های گرانبها و همانند صندوقی پر از جواهرات هستند. این جواهرات همان تجربه‌ها و داشته‌های معنوی و فهم و شناخت آنها از زندگی است. اگر قفل این صندوقچه با محبت باز شود جواهرات آن سخاوتمندانه در اختیار همه‌ی افراد قرار می‌گیرد. و اگر اسببی به قفل آن وارد شود شاید هرگز به جواهرات گرانبهای تجربه و معرفت آنان دست نیابیم. وظیفه‌ی همه‌ی افراد خانواده، محله، سازمان‌ها و نهادهای جامعه است که هر کدام به نوبه خود در انجام شناخت نیازها‌ی سالمندان و پژوهش‌های کاربردی پیرامون تحلیل وضعیت، اولویت بندی و بر آوردن نیازهای سالمندان کوشا باشند چرا که سالمندان ذخایر ارزشمندی از تجربه و دانش هستند و باید شرایط لازم جهت انتقال تجارب آنان به دیگر نسل‌ها به ویژه نسل جوان فراهم شود.