گزارش خبر
NEWSREPORT
کد خبر: ۴۵۱۵۷۲
شنبه ۲۵ اردیبهشت ۱۴۰۰ ۸:۲۹

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 انان از الزامات تک تک افراد خانواده، محله و جامعه است و این وظیفه ی همگانی است که با صبرو شکیبایی نیازهای سالمندان را شناخته، راهکارهای مراقبت از سالمندان را اموخته و از انان در خانه وجامعه مراقبت کنیم تا بتوانیم بستری مناسبی برای انتقال تجربیات انان 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 گـروههـا بـه تناسـب عمـر و اقتضـای سـن نیازهای خاصی دارند که برای رسیدن به تعادل باید به این نیاز ها 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 یشان چه از طرف خانواده و از چه از سمت اجتماع قرار میگیرند. شرایط جسمانی بعضی از این سالخوردگان همانند فراموشي و یا سنگین شدن گوش و یا تاثیر داروهاي مصرفي و .. غیره درک و تعامل با این افراد را دشوار و پیچیده مي کند. به هر حال، نباید از یاد ببریم که این سالمندان دنیایی از تجربه هستند و موی سفید انان حکایت از فراز و نشیب های بی شمار زندگی دارد. درس های پرهزینه ایی از زندگی اموخته 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 درخانواده و جامعه باشد. بنابراین، تکریم سالمندان و بها دادن به تجربیات انان از الزامات تک تک افراد خانواده، محله و جامعه است و این وظیفه ی همگانی است که با صبرو شکیبایی نیازهای سالمندان را شناخته، راهکارهای مراقبت از سالمندان را اموخته و از انان در خانه وجامعه 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 انان 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 ونباید به انان امر ونهی کنیم. مراقبت از انان نیازمند مهارت خاصی است که اموختنی 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 ارام کردن انان کنیم. گاهی سالمندان مثل بچهها برخورد میکنند. 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 گفتههایشان ارزش قائل شویم، مواظب کلام مان باشیم و حرمتشان را با جملاتی همچون "مثل بچهها فکر و عمل میکنی" ، و دلشان را نشکنیم.
برای احترام به سالمندان از آنها نصیحت بخواهیم،
از تجربیات سالمندان بیاموزیم و در زندگی خود از آنها بهره ببریم. سالمندان جزء خردمندترین اقشار جامعه هستند. نصایح و توصیههای یک سالمند نباید نادیده گرفته شود. سالمندان با تجربههای 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 توانايي خود را به نوجوانان و کودکان ما بیاموزند، احساس مفید بودن آنها را افزایش دادهایم. یا اگر مثلا" ميتوانند 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 مهمترین دغدغههای فکری و روانی بسیاری از سالمندان است که به واسطه بیماری یا زندگی کردن در خانه فرزندان مجبورند از آن چشم بپوشند. اگر اطرافیان هم فراموش کرده باشند آنان خود بخوبی میدانند و به یاد میآورند که روزی تمامی کارهای شخصی خویش را انجام می دادند. سلب استقلال از انان در حقیقت به مثابه فقدان شخصیت و احترام معنا میشود. بنابراین بزرگترین خدمتی که میتوانیم به سالمندان کنیم این است که آنان را تا جایی که میشود، وابسته به دیگران نکنیم. به تعبیری دیگر، استقلالشان را نگیریم و آنها را برای انجام سادهترین کارها یا تصمیم گیریها، وابسته به خود نکنیم، چون کرامت و حرمت انسانی در پرتو استقلال محقق میشود.
با سالمندان وقت بگذرانیم و در تقویت توانی هایشان به انان 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 انان

میتواند حس همدل داشتن را در انان تثبت کند. هرازگاهی دیدن آلبوم های قدیمی و تکرار خاطرات گذشته برای انان بسیار لذت بخش خواهد بود. در خیلی از مواقع افراد کهنسال می توانند 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 انان همراه شویم نه اینکه به جای انان کارهای شخصی انان را انجام دهیم . به سرعت انجام دادن کارهای شخصی انان توسط خودمان این پیام دردناک را برای انان ارسال می کند که" توبه تنهایی نمی توانی" و "همیشه من باید باشم". سالمندان به یک همدم و همدل نیاز دارند که در نگاه داشتن و تقویت تواناییهایشان به انان کمک کند.

با سالمندان شفاف و راحت صحبت کنیم،

در مورد نیازهای عاطفی با سالمندان صحبت کنیم . دلیل گوشه گیری، بدخلقی و هرگونه ناملایمتی را جویا شویم. بسیاری از سالمندان، احساسات خود را پنهان می کنند زیرا فکر می کنند که برای اعضای دیگر خانوده بار سنگینی خواهد بود. اگر هرگونه تغییری که در انان مشاهده می کنیم به موقع احوالشان را بررسی کنیم، حتی از طریق گفتگوهای گاه به گاه می توانیم کمک موثری به انان کنیم. فرض کنید سالمندی به دلیل کاهش بینایی اش نمی تواند مثل قبل رانندگی کند و این موضوع او را ناراحت کرده و شاید عزت نفسش هم پایین امده باشد. با صحبت کردن به درد دلشان ودلگرمی دادن می توانیم تاثیر مثبت بر روحیه انان بگذاریم تا حدودی که بار سنگین این احساس در انان از بین برود و یا حداقل کمتر شود.

با سالمندانی که قدرت شنوایی اشان را از دست داده اند ارام صحبت کنیم،

بعضی از سالمندان مشکل شنیدن دارند و برخی دیگر براحتی نمی توانند صحبت هایشان را به دیگران تفهیم کنند. بی تردید این مشکلات تعامل را با این افراد دشوار می کند. 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 انان صحبت کنیم از کلمات عامیانه یا تکه کلام نسل جدید استفاده نکنیم. تا انجاییکه ممکن است گفتار ساده و روان داشته باشیم و از صحبت های مبهم و نامفهموم خودداری کنیم.

حس مفید بودن سالمندان را تقویت کنیم،

معمولا بسیاری از سالمندان با وجود ضعف قوای جسمانی و اسیب پذیری در برابر بیماری ها 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 تائید کنند سالمندان جایگاهشان را در مخاطره نمی بینند و کمتر دچار اضطراب و کاهش اعتماد به نفس می شوند. باید به سالمندان فرصت و موقعیتی داد که حس مفید بودن را در انان تقویت کرد. بی شک اکثر سالمندان توانمندی های خاصی دارند که اگر از انها کمک بخواهیم دریغ نمی کنند، احساس سربار بودن نمی کنند و حضورخود را با ارزش قلمداد می کنند. یکی از وظایف جامعه این است که فرصت های 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 انان می تواند متغیر باشد. حفظ ارتباط با شغل گذشته و کار پاره وقت و مشاوره ای (با دریافت حقوق یا افتخاری) می تواند فوائد زیادی داشته باشد هم برای خودشان و هم جامعه، انان به این واقعیت که حضورشان ارزشمند و مفید است عملا پی می برند و همچنین از انتقال تجربیاتشان به دیگران لذت می برند 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 فورا برای مراقبت بیشتر از آنها به پزشک مراجعه می کنیم تا با تجویز داروهایی دردشان را التیام دهد و یا اگر درد یا بیماری انان شدید است آنها را به بیمارستان برده تا علت را جویا شویم. در اغلب موارد، سلامت روان نادیده گرفته می شود ولی بخش مهمی از مراقبت از یک فرد مسن به شمار می آید. باید مراقب علائمی همچون افسردگی، کاهش انگیزه، فراموشی های گاه و بیگاه، بی ثباتی در رفتار و یا احساس عمیق غم و ناراحتی های مکرر در آنها باشیم. این دوران میتواند دشوارترین مرحله ی 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 می توانید افراد سالخورده را فعال نگه دارید،

ورزش می تواند به حفاظت از افراد مسن از انواع بیماری ها کمک شایانی کند و به طول عمر انان ۱۰ -۱۵ سال بیفزاید. این حتی می تواند مزایای فوق العاده ای را برای سلامتی آنها و آرامش عمیقی را برای سال های متمادی به ارمغان آورد. با ورزش کردن و شاد نگه داشتن افراد سالمند میتوان نیاز به مراقبت از آنها را به تاخیر انداخت و برای مدت طولانی تری آنها را از بیماری ها دور نگه داشت. توصیه می شود 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 می شود، باید سه روز در هفته و حداقل ۲۰ دقیقه در روز به ورزش بپردازند. آنها همچنین باید تمرینات انعطاف پذیری (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 نمی آید. 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 نمی کنند. 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 اخر

کهنسالی قسمتی از زندگی است و بخشی از تکامل طبیعت بشر است. سالمندان گنجینه های گرانبها و همانند صندوقی پر از جواهرات هستند. این جواهرات همان تجربه ها و داشته های معنوی و فهم و شناخت انها از زندگی است. اگر قفل این صندقچه با محبت باز شود جواهرات ان سخاوتمندانه در اختیار همه ی افراد قرار می گیرد. و اگر اسیبی به قفل ان وارد شود شاید هرگز به جواهرات گرانبهای تجربه و معرفت انان دست نیابیم. وظیفه ی همه ی افراد خانواده، محله، سازمان ها و نهادهای جامعه است که هر کدام به نوبه خود در انجام شناخت نیازها ی سالمندان و پژوهش‌های کاربردی پیرامون تحلیل وضعیت، اولویت بندی و بر اوردن نیازهای سالمندان کوشا باشند چرا که سالمندان ذخایر ارزشمندی از تجربه و دانش هستند و باید شرایط لازم جهت انتقال تجارب انان به دیگر نسل‌ها به ویژه نسل جوان فراهم شود.