

دریچه

ما هم سالمند می شویم

| سیدامیر زکی پور |

است که میزان علاقه‌مندی نوه‌ها به پدربزرگ و مادربزرگ‌ها امری کاملاً غریزی و برخاسته از طبیعت انسان است که نباید سرکوب شود.

دنیای امروز

در جهان امروز گرچه دسترسی افراد به اطلاعات و پیشرفت‌های شگفت‌انگیز تکنولوژی و گسترش رسانه و ارتباط بسیار زیاد شده است اما خلأ تجربه، پختگی یک فکر و ایده پدر و مادر یا یک سالمند در زندگی امروز، کم‌رنگ دیده می‌شود و نیاز به خود و تجربه این افراد، بزرگترین کمبود زندگی جوانان امروز به‌شمار می‌آید. حال

مگر یک سالمند جز احترام و همدردی و توجه چه می‌خواهد؟ چگونه می‌توان یک سالمند را در کنار خود راضی نگه داشت؟

حقوق سالمندی را به ۲ گونه می‌توان بیان کرد: ۱- حقوق مادی ۲- حقوق معنوی

حقوق معنوی او اینچنین است که پروردگار متعال می‌فرماید: به پدر و مادر خود نیکی کنید هر گاه یکی از آنان به سن پیری رسید یا به آنان مگو و بر سر ایشان فریاد مزن و آنان را از خود مران و با سخنان محترمانه با آنان سخن بگو و با تواضع و مهربانی رفتار کن و بگو پروردگار را برایشان رحمت فرما همان گونه که آنان در کوچکی مرا تربیت و بزرگ کرده‌اند.

و حال حقوق مادی ایشان: برای کمک به سالمند در خانواده لازم است که به نحو کافی تغذیه و لباس، مسکن و اسباب‌معالجه‌شان در صورت بیماری فراهم شود و نسبت به رعایت

حالتشان هیچ کوتاهی

نشود و بستری آرامش در

جامعه برایشان مهیا شود

یک سالمند هنوز برای امرار

معاش خود به سختی کار

می‌کند - چه‌سزا در اماکن

که دور از شأن یک سالمند

است - تا به یک رفاه نسبی

برسد، جای آوردن پدر پیری

در یک اداره یا تمیز کردن

اتاق کار ما توسط کسی که

۴۰ سال از ما بزرگتر است،

حکایت از همین مشاغل دارد و درد اینجاست که کم‌کم قبح احترام به بزرگتر از بین می‌رود. به‌راستی چرا یک‌سری مشاغل ایجاد نمی‌شود برای سالمندی که هنوز نیاز مالی دارند یا اصلاً نیاز مالی ندارد و به خاطر سرگرمی و حضورش در جامعه احساس نیاز می‌کند ایجاد مشاغلی که هم شأن وی حفظ شود و هم ما پادمان نرود که

چه کسانی برای ما زحمت کشیده‌اند و در آینده چه خواهیم شد. از همه مهم‌تر سلامت روانی جامعه حفظ شود. هر چند که گفته می‌شود برای جوانان کار نیست چه برسد به سالمندان! که آن هم جایی بسیی تامل و تدبیر دارد. سخن در بحث سالمندی زیاد است اما یک جمله، آن هم این که ما هم سالمند خواهیم شد. پس به‌گونه‌ای

با سالمندان رفتار کنیم که دوست داریم در آینده با ما رفتار کنند، امید است سالمندان جامعه‌مان در کمال آرامش و مراقبت در فضای گرم و دلنشین در کنار تهرهای یک عمر زحمت و جوانی و سختی که به جانشان خریدند تا ما به اینجا برسیم این مرحله از زندگی شان را سپری کنند

گذر عمر موش را سپید کرد ولی فکرش را نه؛ چین و چروک پیشانی‌اش او را پیر نشان می‌دهد، اما دلش را نه؛ سختی روزگار کمرش را خم کرد، اما غرور و غیرتش را نه؛ حال یک عصای چوبی شده همدرد روزهای سخت و بی‌روحش، چرا؟! به‌راستی سالمند کیست؟ سالمندی که از آن با واژه‌هایی نظیر پیری، سالخوردگی، کهنسالی، فروتی و... یاد می‌شود، مرحله‌ای جدید از زندگی است که پس از تولد، طفولیت، نوجوانی، جوانی و میانسالی فرامی‌رسد که به عقیده روانشناسان، بالای ۶۰ سال را سالمند گویند.

در این سن گرچه قوای بدن تحلیل رفته ولی خرد و تجربه به حد‌اعلی خویش رسیده و کوله‌باری از سخنان حکیمانه و انبوهی از تجربیات در او نهفته است.

سالمند را اکرام کنیم: در دین مبین اسلام بسیار به اکرام پدر و مادر و حقوق و احترام سالمند تأکید شده است در سوره اسرا به فرزندان سفارش شده است که مبادا در دوران پیری و سالمندی

کمترین اهانتی به والدین روا کنند و بالحنی زنده و نامناسب که رجش آنها را برمی‌انگیزد سخن

گویند و احترام آنان را بجانمایند.

فردی در مورد سوره اسرا از امام جعفر صادق (ع) پرسید: و آن حضرت فرمودند که مراد از آن آیات

این است که نگذاری مجبور شوند نیازهای خود را طلب کنند بلکه خود در تأمین نیازهای آنان

پیشقدم باشی و در مصاحبت و معاشرت آنان، روشی پسندیده داشته باشی و جز به محبت به

آنان ننگری و آنان را حتی به

صدای بلند نیاز آرد.

توصیه‌های پیشوایان

دینی: پیرامون حفظ حریم و رعایت شأن والدین چنان

است که این حق حتی پس

از مرگ والدین نیز بر گردن

فرزندان است که از جانب پدر

و مادر صدقه و نماز بخوانند یا

حج بگذارند و روز بزرگ بگیرند.

سالمند از نگاه

روانشناس: بعد دیگر

بررسی سالمند از حیث

روانشناسی است. آنچه امروز جامعه ما با آن

رفتار است، ناشی از بحران فرهنگی و بی‌هویتی و

انقطاعی است که با پیشینه خود پیدا کرده است،

خانه سالمندان شکل وارداتی و سرد و بی‌روح به

خود گرفته که بسیار نگران‌کننده است و نگرشی

مخرب بنیان خانواده و اجتماع را به‌طور جدی

مورد تهدید قرار داده است.

یادم هست سر کلاس از دانش‌آموزان دبستانی

پرسیدم که اگر پدربزرگ پیرتان مریض شد چه

کار می‌کنید؟ در آن کلاس ۳۰ نفره فقط یک نفر

گفت که او را دکتر و بیمارستان می‌برم و از او

مراقبت می‌کنیم تا خوب شود. بقیه دانش‌آموزان

یک‌صدا گفتند که او را به خانه سالمندان

می‌بریم! در آن لحظه، دنیایی از غم و افسوس

و حسرت بر سرم ریخت... که گجاییم و فرزندان ما

چه ما موخه‌اند؟! چنین نگرشی تعادل و توازن جامعه را برهم

می‌رزد و سایه اخلاق و پایبندی به ارزش‌ها

و سلامت روحی و روانی اجتماع را به خطر

می‌اندازد. نقش سالمندان از نظر روانشناسی بسیار

مهم و حساس و حتی از نظر علمی هم ثابت شده

را پیدا کرد. برای مثال ماندن در ترافیک در ساعات شلوغ خیابان‌ها می‌تواند باعث استرس شود. پس با تنظیم زمان رفت و آمدها یا تغییر مسیر می‌توان با آن مقابله کرد. اگر نگهداری اجباری نوه‌ها باعث خستگی و استرس است، می‌توان با طرح موضوع در جست‌وجوی راه‌حل برآمد. کارهایی مثل قدم‌زدن، بازی‌های ورزشی و سرگرمی‌های مناسب و به‌کار بردن روش‌های آرام‌سازی (مدیتیشن و یوگا) رفتن چندروزه به تعطیلات می‌تواند به کاهش استرس کمک کند.

۲- محافظت از مغز و جلوگیری از صدمات آن:

زمین خوردن شایع‌ترین صدمات در سالمندی را به وجود می‌آورد. این صدمات می‌تواند به‌افت توانایی‌های مغزی منجر شود پس باید از مغز، این ارگان با ارزش به‌نحو مناسبی محافظت کرد. برای جلوگیری از زمین خوردن موانع مسیر راه رفتن سالمندان و جاهایی که احتمال لیز خوردن وجود دارد، باید اصلاح شود و همیشه در خانه نور کافی وجود داشته باشد. اگر شخص هنگام ایستادن یا راه رفتن احساس بی‌تعادلی دارد، با پزشک معالج صحبت کنید.

۳- روابط اجتماعی را حفظ کنید:

حمایتی که از روابط اجتماعی با دوستان، خانواده، بستگان و همکاران ایجاد می‌شود به حفظ سلامت روانی کمک می‌کند. مطالعات نشان داده است در کسانی که با اعضای خانواده، خویشاوندان و همچنین گروه‌های اجتماعی ارتباط خوبی دارند علایم آلزایمر دیرتر از کسانی که گوشه‌گیر و کم‌ارتباط هستند ظاهر می‌کند بنابراین توصیه می‌شود که سالمندان این ارتباطات را حفظ کنند. فعالیت‌های داوطلبانه اجتماعی و شرکت در گروه‌های مختلف برای این موضوع کمک‌کننده است.

۴- ارتباط معنوی:

اگر مسائل معنوی و روحانی به شما احساس خوبی می‌دهد سعی کنید از نقاط خود را با این موضوع حفظ کنید. هر گونه عقاید مذهبی یا معنوی که دارید سعی کنید تقویت کنید. اینها ممکن است که به تخفیف افسردگی در سالمندی کمک کنند یا حتی عامل دفاعی در برابر آلزایمر باشند. کسانی که اعتقادات مذهبی و معنوی قوی دارند معمولاً به تبع آن احساس حمایت و راحتی بیشتری دارند.

چه کارهایی به حفظ حافظه

در دوران سالمندی کمک می‌کند؟

در درجه اول از سوال کردن و گفتن این‌که «موضوعی را فراموش کرده‌اید، نرسید و خجالت نکشید انتظار نداشته باشید که همه چیز را یاد آورید. ۱- یادداشت کردن، مشخص کردن کارهای روزی و تقویم و هر چیز دیگری که به حافظه کمک می‌کند، استفاده کرد.

۲- تغذیه مناسب برای حفظ قدرت حافظه لازم است. برای این کار قند، چربی و نمک کمی مصرف کنید ولی مصرف میوه و سبزی‌های تازه را بیشتر کنید. ۳- حفظ توجه موقع یادگیری مطالب جدید، باعث بهبود حافظه و یادگیری می‌شود. پس در این موقعیت‌ها سعی کنید محرک‌های اضافی محیط را حذف کرده و روی موضوع متمرکز شوید.

۴- اختصاص دادن زمان بیشتر برای یادگیری، به خاطر سپردن و به یاد آوردن آن آسان‌تر می‌کند.

۵- چیزهایی را که همیشه از آن استفاده می‌کنید مثل عینک یا کلید، در جایی مشخص بگذارید. به‌عنوان مثال داخل یک کاسه بزرگ در اتاق نشیمن.

۶- هر روز به اخبار رادیو یا تلویزیون گوش دهید. سعی کنید هر روز مطلبی جدید یاد بگیرید. سعی کنید هر روز، کتاب یا روزنامه مطالعه کنید.

۷- در جمع دوستان یا خانواده، خاطرات گذشته را تعریف کنید. می‌توانید آلبوم عکس‌های قدیمی را برای یادآوری نام افراد و خاطرات گذشته نگاه کنید.

۸- یک دفترچه یادداشت در کنار تلفن بگذارید. هر بار که کسی تلفن می‌زند، اگر بیهوشی دارد یا کاری از شما می‌خواهد، بلافاصله یادداشت کنید. این کار کمک می‌کند که پیام‌های تلفنی را فراموش نکنید.

علایم خطر:

این علایم اجزای طبیعی سالمندی نیستند و ممکن است وجود یک بیماری را نشان دهند پس بهتر است با پزشک یا مشاور مشورت شود.

۱- خلق افسرده و غمگین که بیشتر از ۲ هفته طول بکشد

۲- افکار تکرار شونده در باره مرگ، مردن یا خودکشی (افکار خودکشی) نیازند مزمن مراجعه فوری به پزشک یا روانپزشک است.

۳- از دست دادن علاقه و لذت به چیزها یا افرادی که قبلاً احساس مثبتی در سالمندی ایجاد می‌کرده‌اند.

۴- احساس خستگی غیرعادی، بی‌حالی و احساس بی‌انرژی بودن.

۵- تحریک پذیری و جرح و جرح مکرر یا پرخاشگری.

۶- از دست دادن یا افزایش اشتها و تغییر وزن بارز.

۷- تغییر وضعیت خواب مثل بی‌خوابی در ابتدا یا انتهای شب یا خوابیدن بیشتر از حد معمول.

۸- احساس بی‌ارزشی یا احساس گناه بی‌مورد، ناامیدی یا احساس بی‌کسی.

فراموش مکن: انسان مانند رودخانه‌ای است، هر چه عمیق تر باشد آرام‌تر است.

خصوصی و فقدان نظارت لازم، باعث اعتیاد سالمند شده بود. به این صورت که پرستار به خاطر آن که فرد سالمند در خواب باشد و نیازی به مراقبت از او نباشد، مدام مواد مخدر تزریق می‌کرده و کم‌کم قفسه از دست خود پرستار هم خارج می‌شود و با آمبولانس او را به بیمارستان می‌برند.

طباطبایی: در شأن یک سالمند نیست که اگر پول داشته باشد در آسایشگاه‌ها خوب پذیرایی شود و اگر بی‌پول باشد به طرز بدی مورد استقبال قرار بگیرد.

سالمندان باید تحت پوشش بیمه قرار بگیرند و با آسودگی زندگی کنند.

فردی: داستان سالمندی، داستان پُر ماجرابی است؛ سر دراز دارد، دراز.



عکس: آسایشگاه سالمندان آریان‌نو

به بهانه هفته تکریم سالمند

جایگاه اصلی سالمندان خانه خودشان است

منصوره علیزاده میلانی
مدد کار آسایشگاه آریان‌نو
مدرس دانشگاه



انسانی است، جایی از زندگی که با نوهی از تجربه می‌توان به گذشته، امروز و به فردا نگاه کرد.

در این جایی می‌توان انسانی را دید که آرام و صبور و با گام‌هایی ملایم به دنیا و به موضوعات نگاه می‌کند و در همین صبر و ملایمت است که نقش او و تفاوت‌های عمده‌اش با دیگر سنن، آشکار می‌شود. خردمندی و موشکافی که تجربه و علم به او آموخته است تا چگونه و چه هنگام رفتار و با مسائل برخورد کند. این البته همه آن چیزی نیست که از سالمندی می‌توانیم در سوی دیگر، چهره‌های را می‌بینیم که غیر خستگی‌های زمان را بر خود دارد. کسی که می‌خواهد فارغ از هیاهو و شتاب به خود، به زندگی و به دیگران ببیند. آیا می‌تواند؟ این پرسش بزرگی است. آیا می‌تواند؟ آیا می‌تواند آرام و بی‌هیاهو در خستگی را آرام کند؟ آیا می‌تواند فرصت این را داشته باشد که از دوره جدید زندگی خود استفاده کند؟

دنیای سالمندان

سالمندی فرآیند عادی و طبیعی زندگی هر فرد است. در این دوران تغییرات بسیاری از نظر جسمی، روانی و اجتماعی در افراد سالمند ایجاد می‌شود.

این تغییرات ممکن است روی رفتارهای افراد سالمند تأثیر گذاشته و سبب بروز رفتارهای خاصی در آنان شود که این رفتارها می‌تواند نگرش اعضای خانواده را نسبت به سالمندش تحت تأثیر قرار دهد.

گاهی برخی سالمندان به علت غلبه اختلالات روانی و عاطفی دچار نوعی بازگشت به دوران کودکی شده و حالتی از لجبازی و مقاومت توأم با اصرار، بی‌نظمی در رفتار، خودمداری و خودخواهی در آنان پدیدار می‌شود. در هر صورت باید دانست که بسیاری از این حالات به علت تغییرات طبیعی سالمندی در آنان عارض شده است. (۱)

زندگی؛ رویای «اعضای محترم جامعه»

این مکان به سالمندان امید می‌دهد. اما موازی کاری چند نهاد با هم در این زمینه برنامه‌ها را به هم ریخت.

الآن دست ما خالی است و هیچ بودجه‌ای نداریم. اگر شرایط مهیا شود، در زمینه آسیب‌پذیری سالمندان

خیلی کارها انجام می‌دهیم. سالمندان به انجمن حامیان سلامت اعتماد کرده‌اند و اتفاقاتی که در زندگی‌شان می‌افتد را با انجمن در میان می‌گذارند.

ما گزارش داشتیم که فرزندی باعث شده بود مادرش در بیمارستان بستری شود، نیروی انتظامی وارد

قفسه شد و باز هم فرزند می‌گفت که اگر مادرم سالم

فردی: بلکه اتفاقاً در همین ایستگاهان پرستار



عکس: انجمن حامیان سلامت سالمندان