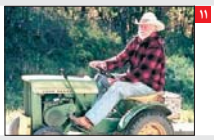
جایگاه اصلی سالمندان خانه خودشان است

آیا تابه‌حال به سالمندان خوداندیشیده‌ایم؟ آیا نیازهای آنان را بالامکانات موجود وفق داده‌ایم؟ این موضوع که جمعیت‌جوان کشور، رقم بسیار بالایی دارد...

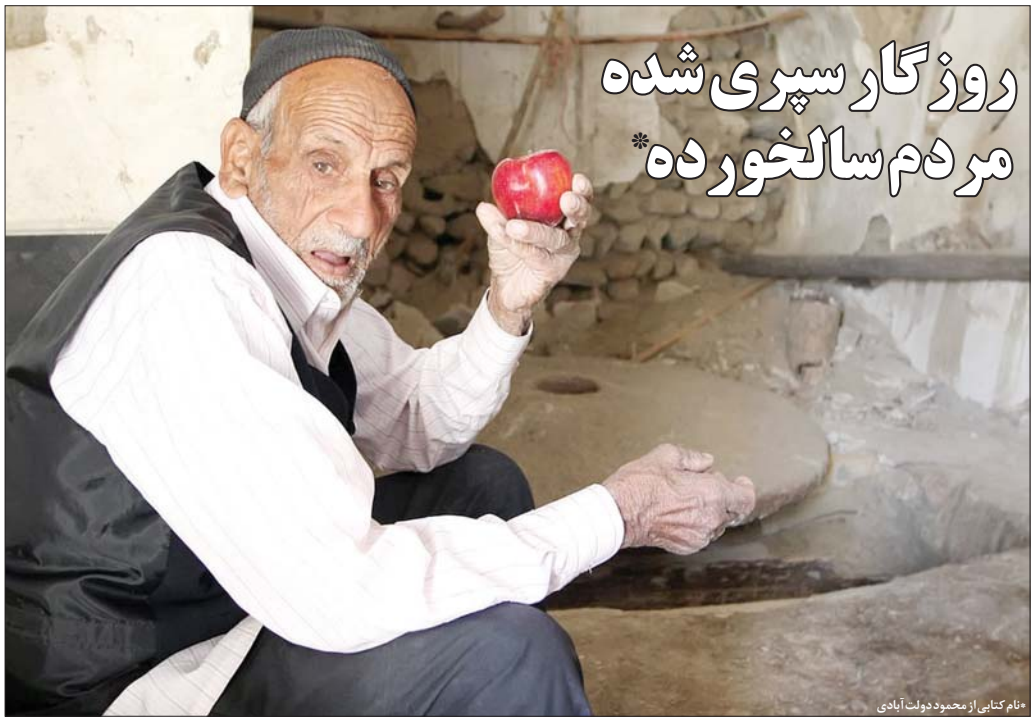


زندگی دوگانه یک کهنسال

کهنسالی پایان زندگی نیست. کهنسالی پایان عشق نیست. کهنسالی فرصتی است برای مرور خاطراتی که بر قاب می‌نشینند...

در صفحه ۱۲ بخوانید...
■ خودمان را همه‌چیزدان می‌دانیم | نعمت احمدی
■ پیغامبران بی‌چشمداشت | محمدعلی پیوند
■ پارک کردن ممنوع! | فروغ عزیزی
■ و...

روزگار سپری‌شده مردم سالخورده*



*نام کتابی از محمود دولت‌آبادی

روایت احوال سالمندان در هم‌صحبتی «طاهره فریدی» با یک سالمند و فرزندش

زندگی؛ رویای «اعضای محترم جامعه»

قوانین حاضر متناسب با خطرات و آسیب‌های پیش‌روی سالمندان تدوین نشده است. سالمندان در زمینه حقوقی مشکلات بسیاری دارند؛ آنها هیچ‌وقت نمی‌روند از سالمندآزاری خود شکایت کنند. ما گزارش‌های بسیاری داشته‌ایم که سالمند از فرزندان خود، آسیب دیده است

صفحه ۱۰

عکس: شهروند

سرپناهی برای سالمندان

فاطمه محمدحسینی | عضو انجمن حامیان سلامت سالمندان

باید در این دلنوشته از نامهربانی‌ها بگویم یا از عشق و علاقه به انسان‌ها.

از بی‌توجهی‌ها بگویم یا از تلاش و کوشش فردی که عاشق است.

عاشق انسان‌ها، عاشق کمک به همنوع، عاشق زدودن غم از چهره‌ها...

عاشق انسان‌هایی که یک عمر زحمت کشیده‌اند با رنج و مشقت دنیا دست و پنجه نرم کرده‌اند و زندگی‌شان، جوانی و شادابی‌شان را صرف کار و تلاش برای زندگی و خانواده کرده‌اند.

اکنون در سنین بالا و در گذران عمر تنها و بیمار و افسرده منتظر کمک دستان عاشقی هستند تا اشک غم از چهره و غبار اندوه از دلشان بزداید.

اما در این طرف صحنه کسی که عاشق کمک و یاری رساندن است تنها است، خود در سنین بالا آگاه از درد و رنج‌ها، یاری بر دوش گرفته و عهده‌دار و عاشق کمک‌رسانی است. اما او نیز تنها است و از کسی یاری نخواسته است. باید کسانی باشند که او را در این راه یاور و پابه‌پایش بروند.

باید از گران‌هایی که این کار سنگین را به‌عهده سازمان او داده‌اند یاری‌اش کنند و از کمک در یخ نکنند. این فرد که تمام فکر و وقتش را روی این کار سرمایه‌گذاری کرده و عاشقانه طی طریق می‌کند...

بله! از انجمن حامیان سلامت سالمندان می‌گویم.

انجمنی که بنیانگذارش خانمی ۷۰ ساله بوده و اکنون مرز ۷۸ سالگی را پشت‌سر می‌گذارد. خود سالمند است و درد آشنا.

اوست که همه زندگی و تمام همتش را برای سرپا نگه‌داشتن انجمن و رسیدن به اهداف بلندمدت انجمن اختصاص داده است.

۱۰ سال است که این انجمن را تاسیس کرده و در سال ۸۴ به ثبت رسانده و برای گرفتن مکانی مناسب تلاش کرده است و به‌رغم تمام وعده‌هایی که از طرف سازمان‌های مسئول به او داده‌اند هنوز هم در محلی کوچک که خودش اجاره کرده، فعالیت می‌کند.

این انجمن مستحق داشتن مکانی بزرگ‌تر و مجهزتر است، با فعالیت‌هایی که دارد، مراجعه‌کنندگان و ارتباطات مختلف از نقاط دور و نزدیک و کارگاه‌های آموزش توانمندی سالمندان، حق آن است که مکانی بزرگ‌تر و مناسب گذران اوقات فراغت سالمندان داشته باشد.

انجمن در شهرک آکباتان، یعنی بزرگ‌ترین شهرک به‌قولی در خاورمیانه فعالیت دارد. اما در محلی کوچک استیجاری فعالیت می‌کند با وجود همه محدودیت‌ها انجمن حامیان سلامت سالمندان راه خودش را پیدا کرده است و پیش می‌رود و برنامه‌های آموزشی و گردهمایی سالمندان روزانه برگزار می‌شود.

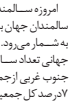
آیا بهتر نبود در این شهرک که سالمندان فرهیخته بسیاری زندگی می‌کنند که از لحاظ دانش و هنر در جات بالایی دارند با توجه به موقعیت و مجوز کشوری فعالیت این انجمن، از محلی بزرگ و مناسب استفاده می‌شد که در خور شأن این عزیزان باشد؟

آیا با این همه ساخت و سازی که در شهرک شده بهتر نبود جایی را هم به ان جی‌اوها اختصاص می‌دادند تا این سازمان‌ها از جمله انجمن حامیان سلامت سالمندان فعالیت بیشتری را انجام می‌دادند؟

ما امکان گردهمایی گروهی، انجام ورزش‌های مخصوص سالمندان، اطلاع‌رسانی از اجرای قوانین در مسیر برنامه‌های رفاهی سالمندان که باید به‌روز باشد را داریم. قبل از این که افسردگی، کم‌تحرکی و بیماری‌های روانی همه‌گیر شود فکری کنید، به‌جای آن‌که هزینه‌ها صرف درمان‌های بدون تاثیر در خانواده شود، پیشگیری را مدنظر قرار دهید. چه می‌شد اگر دانندگان برنامه‌های ساخت و ساز مشاعات اکباتان که در ملکیت ساکنان است را به ساخت مگامال و هایپرمی و ساخت وساز غیرمجاز مکان‌های تجاری اختصاص دادند، فکری هم برای فعالیت جوانان و سالمندان و دراختیار گذاشتن و ساخت مکان مناسب این گروه می‌داشتند.

امیدواریم مسئولان امر در این مورد فکری کنند و تصمیمی به‌نفع مردم شهرک بگیرند.

گذشت عمر را نمی‌توان متوقف کرد



اشرف‌السادات پرهیزکار
سالمند مستقر در آسایشگاه آریان‌نو

سالمندی، فرآیند زیستی است که تمام موجودات زنده از جمله انسان را در بر می‌گیرد. سالمندی دوره‌ای از زندگی است که از ۶۵ سالگی شروع می‌شود.

امروزه سالمندی به دلیل افزایش جمعیت سالمندان جهان به‌عنوان یک پدیده مهم جهانی به شمار می‌رود. طبق آمار سازمان بهداشت جهانی تعداد سالمندان در کشورهای آسیای جنوب غربی از جمله ایران در سال ۲۰۰۰ حدود ۷ درصد کل جمعیت بوده و این رقم تا سال ۲۰۳۰ به ۱۵ درصد خواهد رسید.

در حال حاضر قریب به یک‌میلیارد نفر از جمعیت کنونی جهان را افراد سالمند بالای ۶۰ سال تشکیل می‌دهند؛ درحالی که با رشد جمعیت جهان در آینده، با افزایش جمعیت سالمندان مواجه خواهیم شد.

امروزه افزایش سالمندان بسیاری از کشورها را با چالش‌های متعدد مواجه کرده است. لذا به منظور حل مسائل سالمندان و توجه و تکریم آنان، سازمان ملل روز اول اکتبر یعنی ۹ مهر را به‌عنوان روز جهانی سالمندان انتخاب کرده است. ۹ مهرماه به‌عنوان روز سالمندان نامگذاری شده است تا گامی در راستای تکریم این پدران و مادران برداشته شود، با این حال، به حکم الهی و فطری و سنن اجتماعی، فرزندان باید حرمت پدر و مادر خود را حفظ و احترام ویژه به آنها ابراز کنند.

آن روز که جبرئیل، آیه «و بالوالدین إحساناً» را به زمین سپرد و به کمال پشت خمیده والدین اشاره کرد، تیز نگاه عمیق کهنسالان، قلب‌ها را نشانه گرفت و امروز، پس از سال‌ها، نامه نگاه عمیق آنها را که می‌گشاییم، تنها آهی از نهاد برخاسته را می‌خوانیم.

من اشرف‌السادات پرهیزکار متولد دوم اردیبهشت‌ماه ۱۳۲۰ در شهر شیراز، دارای مدارک تحصیلی کارشناسی ارشد زبان‌شناسی از دانشگاه ایالتی نیویورک و لیسانس حقوق از دانشگاه تهران هستم. پدرم سیدحبیب‌اله پرهیزکار اولین فارغ‌التحصیل کالج سلطنتی حلق و بینی در شیراز بوده و ثروت خود را برای ساخت و تجهیز کودکان سرطانی در شیراز وقف کرده‌اند.

مادرم، بدرالسادات امین تفرشی فارغ‌التحصیل رشته علوم طبیعی و اولین فارغ‌التحصیل زن از دانشگاه تهران بودند که ایشان نیز خود را وقف کودکان سرطانی کردند و بیمارستان کودکان سرطانی را به نام دکتر پرهیزکار تأسیس کردند.

من تدریس و کارهای تحقیقی خود را از دانشگاه‌های آمریکا شروع کردم و در سال ۱۳۶۰ به ایران بازگشتم.

در ایران ۳ سال سابقه تدریس در دانشگاه علامه طباطبایی تهران، محقق دانشگاه تهران و بیش از ده‌ها دفاعیه حقوقی در کارنامه‌ام وجود دارد. همین‌طور افتخار شاگردی آقای ناصر کاتوزیان مرد اول رشته حقوق ایران را دارم. همچنین همکاری با معاونت بهداشت و درمان و دیار تمان سلامت و همکاری در سمپوزیوم‌های علمی را عهده‌دارم و مقالات بسیاری در زمینه حقوق، اقتصاد و زبان مکتوب و به جامعه ارایه کرده‌ام.

الگوی خودمراقبتی

گذشت عمر را نمی‌توان متوقف کرد ولی می‌توان با بکارگیری روش‌های مناسب، با اختلالات و معلولیت‌های دوره سالمندی مقابله کرد یا آن را به تعویق انداخت لذا در همین راستا به اختصار مواردی را توضیح خواهم داد.

تغذیه

حفظ سلامت و عملکرد مطلوب بدن با رژیم غذایی مناسب حاوی فیبر و انواع میوه و سبزیجات تازه، غلات، انواع گوشت، لبنیات، استفاده روزانه ۸-۹ لیوان آب و انواع ویتامین‌ها امکان‌پذیر است. لازم به ذکر است بهره‌گیری از آشامیدنی‌های سالم برای پیشگیری از یبوست ناشی از فقدان فعالیت جسمانی سالمند، امری ضروری به حساب می‌آید.

ورزش

ورزش از عوامل موثر و مفید در تأمین سلامتی جسم و روح است. سالمند باید روزانه تمرینات منظم ورزشی و مناسب با وضع جسمانی خود را زیر نظر متخصصان امر داشته باشد.

بهداشت

رعایت بهداشت فردی مثل استحمام روزانه با احتیاط کامل، در راستای خود مراقبتی است. مواردی که در این امر باید رعایت شود درجه حرارت آب و ضدعفونی شدن وسایل است.

علاوه‌بر موارد ذکر شده برخی عوامل شخصی و اجتماعی مثل زندگی خانوادگی و تأمین نیازهای مالی هم در بهداشت روانی سالمند موثر است.

دلنوشته

برای پدر سالمندم

ایمان پورقلی‌زاده

امروز ظهر باید فرمی اداری را پر می‌کردم و بعد از نوشتن نام و نام خانوادگی و شماره شناسنامه، به نام پدر رسیدم؛ فرامرز. من و خواهر و برادر بزرگترم و همسر انمان و خیلی‌های دیگر همیشه او را «پدرجون» صدا کرده‌ایم. درواقع پدرجون و مادرجون اسم دوم پدر و مادر من بوده و هست. شاید خیلی صمیمانه نباشد ولی همیشه برایم محترم بوده است. باید به این فکر کنم که چه چیزی می‌خواهم بنویسم، نیمه‌شب است. باید این نوشته به همراه یک عکس از پدرجون و مادرجون را به کسی برسانم تا شاید... درست نفهمیدم...

قرار شده است درباره فرامرز پورقلی‌زاده، متولد آبان ماه ۱۳۲۴، تهران یا پدرجون چیزی بنویسم. درواقع گفته شده زومه او را بنویسم. حالا من نمی‌دانم زندگی یک نفر چه رزومه‌ای می‌تواند داشته باشد؟ کاش یک‌ذره راحت‌تر بود یا شاید باید بگویم کمی سخت‌تر. این نوشته برای من، نزدیک به ۳۲ سال قدمت دارد و سن واقعی‌اش نزدیک به ۷۰ است. دارم فکر می‌کنم پدرجون حالا یک سالمند است. دیگر چندان نشانی از تکاور و چترباز جوان نیروی مخصوص ارتش نیست. باید نگرانش باشم تا با یک پای حدود ۶-۷ سانت با همین حدود کوتاه‌تر از پای دیگر، داخل حمام سر نخورد و استخوانی از استخوان‌هایش، نشکند. باید نگران عصای کهنه او باشم که بعد از نزدیک به ۱۲-۱۰ سال دست‌گرفتن، دیگر کاملا مستهلک شده و باید نو شود. ولی به‌راستی او سالمند است؟ یک روز در میان رأس ساعت ۸ صبح استخر رفتن، از من ۳۲ ساله برنمی‌آید ولی برای پدرجون کاملا ورزشی عادی به حساب می‌آید. او تمام عمرش را ورزش کرده و یک رنجر کارکشته در ارتش ایران به حساب می‌آمده و مدت ۸۸ ماه در منطقه عملیات بوده زمان زیادی است، بیش از ۷ سال می‌شود.

هنوز کاملا یادم می‌آید روزهایی که چهره پدرجون را نمی‌توانستم در ذهنم تجسم کنم و می‌دیدم داخل اتاقش و عکس پرصلابت پدرجون را داخل قاب عکس می‌دیدم و فکر می‌کردم پدرجون از رمو هم قوی‌تر است. البته آن قدرها هم قوی نبود. بعد از جنگ، لشکر ۳۳ نیروهای مخصوص ارتش تبدیل به تیپ ۳۳ ارتش شد و به سمت بیابان‌های پرند که، کوچ کردند. جنگ بود دیگر، تکاور هم کارش جنگیدن است. نگفتم تیراندازی کردن! صحبت از جنگ بود و جنگیدن، سال‌های سال است که پدرجون در حال جنگیدن است.

بعد از جنگ، مادرجون مبتلا به اماس شد. دقیقا یادم می‌آید. بعد از پایان جنگ (سال ۱۳۶۸) تشخیص داده شد که مادرجون مبتلا به اماس شده است. چندان نگذشت که مادرجون روی ویلچر می‌نشست و حالا سال‌هاست، یعنی نزدیک به ۱۵ سال است که مادرجون کاملا زمینگیر شده و هیچ تحرکی ندارد جز حرکت دست چپ، اگر حالش خیلی خوب باشد، با تمام توان می‌تواند یک‌بار دستش را از روی شکمش، روی تخت بیندازد.

جسمی که وجودش با تخت یکی شده ولی روحش به اندازه چند آسمان، از زمین فاصله گرفته است؛ معلم بازنشسته‌ای که سال‌های آخر خدمتش را با ویلچر سر کلاس می‌رفت و روزهای آخر هم با زحمت می‌توانست بیشتر از ۲ ساعت روی ویلچر دوام آورد و از پا افتاده بود. پدرجون نزدیک به ۳۰ سال به پرستاری از همسر مبتلا به اماس خود، با نهایت از خودگذشتگی، گذرانده است. من به‌عنوان پسرش این را نمی‌گویم. فقط لحظه‌ای با خودم فکر کردم که اگر این کار بتواند فقط کمی او را خوشحال کند...

نوشتن بیشتر درباره پدرم سخت است ولی باید این را هم اضافه کنم که در کنار همه مشکلات زندگی و مادرجون، او از مادر بسیار سالمندش نیز مراقبت می‌کند. همیشه با افتخار نام پدرم را داخل فرم‌های اداری نوشته‌ام و به یقین می‌توانم به شرافتش قسم بخورم. نمی‌دانم چقدر توانسته‌ام روزه زندگی فرامرز پورقلی‌زاده را بنویسم ولی مطمئنم که رزومه او جز ایمان به زندگی نیست. یکی می‌گفت: شیر همیشه شیر است حتی اگر پیر باشد، گاهی هم می‌گفت: پیر همیشه پیر است حتی اگر شیر باشد. نمی‌دانم امروز پدرجون پیر است یا شیر؟ ولی می‌دانم که سال‌های زیادی از عمرش را برای بودن کسان دیگر گذرانده است. دعای مادرش برای او برآورده شده؛ او عمر با عزتی را گذرانده است.