



معلولیت های ذهنی

کمی خدشه وارد شدن به حافظه شاید تا حدود ۵ درصد می تواند جزئی از اقتضات پیری و سالمندی باشد، اما آسیب های وارد شده به حافظه، خطی دارد که هر سالمندی که پایش را کمی آن طرف تر از ۶۰ درصد بگذارد، دچار ناتوانی های ذهنی و شاید رایج ترین نوع زوال عقل یعنی آلزایمر شده است. بیماری رایجی که به همان اندازه ای که به طور صد درصد قابل درمان نیست، اما قابل کنترل و مهار شدن است. چیزی که در چنین شرایطی اهمیت دارد، یادگیری آموزش های لازم برای رفتار با سالمندان دچار معلولیت ذهنی است؛ موضوعی که از نظر مریم افضلی، روان شناس خانواده نادیده گرفته شده است: «متأسفانه گاهی یادگیری نوع رفتار با سالمندان، در لابه لای مشکلات عدیده و دغدغه های مان گم می شود و هنگام رویارویی با سالمند مبتلا به آلزایمر، نمی دانیم چه کار کنیم و در کلاف سردرگم خودمان گره می خوریم.» متخصصان می گویند اولین کاری که اطرافیان باید انجام بدهند، توجه به علائم و نشانه ها است. از دست دادن زمان، منزوی شدن، ضعف بیان، مشکل در تفکر ذهنی، جابه جا گذاشتن اجسام، تغییرات در شخصیت و از دست دادن انگیزه، از اصلی ترین نشانه های ناتوانی ذهنی و بیماری آلزایمر است که با کمی دقت به چند ساعت از زندگی سالمند می شود متوجه آنها شد؛ مشکلاتی که اگر خیلی زود به آنها توجه شود، داروهایی برای کنترل و ممانعت از پیشروی آنها وجود دارد. رژیم غذایی مناسب هم یکی دیگر از راهکارهایی است که برای سالمندان در آستانه ناتوانی های ذهنی توصیه می شود. متخصصان تغذیه می گویند رژیم سرشار از اسیدهای چرب غیر اشباع و مواد آنتی اکسیدان به ویژه ادویه در کاهش علائم آلزایمر تاثیر قابل تاملی دارد. ضمن این که بهتر است سالمندانی که مشکوک به آلزایمر هستند را به انجام فعالیت هایی مانند حل جدول، درگیر شدن با فعالیت های عددی، حفظ کردن شعر و هر فعالیتی که به نوعی مغزشان را به چالش می کشد ترغیب کنید. در کنار تمام اینها، از ملاقات های حضوری و بودن در کنار سالمندان و صبور بودن در برابر رفتارهای شان غافل نشوید که دوی درد هر سالمندی خواهد بود.



در تصورات ما، سالمند کسی است که يك عصا در دستش و يك عينك بر چشمش و شاید يك سمعك در گوشش دارد و زندگی اش را روی صحنه آهسته اما با نگاهی دنیادیده و پر از تجربه می گذراند؛ اما واقعیت این است که مرز بسیار باریکی بین سالمندی و ناتوانی ها و اصطلاحاً معلولیت وجود دارد. ناتوانی هایی که خیلی اتفاقات عجیبی برای دوران سالمندی نیستند اما توانایی برخورد صحیح با اقتضات این دوران، هنری است که شاید هر کسی آن را بلد نباشد؛ اما واقعا سالمند و خانواده سالمند، در روزهای مواجهه با این ناتوانی ها چه کارهایی باید انجام بدهند؟

نرگس خانعلی زاده

روزنامه نگار

معلولیت های حرکتی

می کند. خانواده سالمند باید او را در موقعیتی مناسب برای انجام این حرکات، مانند حضور در فضاهای باز و پارک ها قرار بدهند. مریم سادات ظهوریان، جامعه شناس خانواده می گوید: «گاهی سالمند از سر بی حوصلگی خودش را فراموش می کند و بیشتر به حمایت از خانواده اش می پردازد اما این ما هستیم که نباید نیازهای او را برای به سلامت و سراپا گذراندن دوران سالمندی فراموش کنیم.» اگر سال های ابتدایی سالمندی را جدی بگیریم، ممکن است هیچ وقت به روزهای سخت آن نرسیم و هم ما از دوران سالمندی عزیزان مان لذت ببریم و هم آنها گرفتار سختی و معلولیت های پیری نشوند.

ضعف های حرکتی گاهی در حد يك عصا می ماند و گاهی کار را به استفاده از وسایلی مانند پارکر و ویلچر می رساند. اما این که دوران سالمندی را پایان عمر حرکات ورزشی بدانیم، تصور غلطی است. بدن در هر شرایطی که قرار بگیرد، خودش را با آن وفق می دهد و خب چه چیزی بهتر از این که خودش با فعالیت های ورزشی سبک هماهنگ کند. البته کسی از سالمندی که سال ها روی ویلچر نشسته است انتظار انجام ورزش های عجیب و غریب ندارد اما اگر از ابتدای شروع سالمندی، ورزش در برنامه های سالمند باشد، احتمال استفاده از وسایل کمکی برای حرکت کردن هم کاهش پیدا

معلولیت های گفتاری

طبیعتش این است که سالمندان به مرور زمان کم حرف تر شده و در جمع ها و مهمانی ها کمتر وارد بحث و گفت و گویی می شوند. حالا به این موضوع، اتفاق ناخوشایندی مانند سکته مغزی را هم اضافه کنید که باعث از کار افتادن بخشی از توانایی های سالمند، از جمله قدرت تکلم و بروز مشکلات گفتاری اش می شود که طی آن مناطقی از نیمکره چپ مغز که مسوول پردازش زبان و تولید گفتار هستند آسیب می بیند؛ اتفاقی که باعث می شود به دلیل ناتوانی سالمند در صحبت کردن، او را به فردی گوشه گیر و منزوی تر از همیشه تبدیل کند؛ اما این چیزی نیست که برای بهبود آن تلاشی نکنیم. مریم سادات ظهوریان معتقد است که به اسم طبیعی بودن چنین بیماری هایی در دوران سالمندی، آنها را به حال خودشان رها نکنیم: «ما فکر می کنیم سالمندان به سختی می توانند با چنین مشکلاتی کنار بیایند، در صورتی که تنها به کمی همدلی نیاز دارند که سرعت بهبود بیماری شان چندین و چند برابر شود.» از نظر متخصصان این حوزه، از کار افتادگی های بعد از سکته، به درمان های متعدد و از آن مهم تر، رسیدگی ها و توانبخشی های خیلی سریعی نیاز دارد تا بتواند کمی تاثیرگذار باشد. البته تجربه نشان داده که نتیجه گرفتن از توانبخشی های بعد از سکته، به اندازه آسیب مغزی فرد سالمند بستگی دارد اما هر کسی وظیفه ای دارد؛ مغز وظیفه خودش را انجام می دهد و سالمند و اطرافیان سالمند هم وظیفه خودشان را به امید بهبود انجام می دهند. این طور که معلوم است، یکی از اساسی ترین کارهایی که می شود برای بهبود قدرت تکلم سالمندان انجام داد، مراجعه به توانبخشان و انجام تمرینات خاص است؛ اما موضوع مهم این است که مغز خودش توانایی ذاتی در ترمیم مسیرهای عصبی خودش را دارد که این اتفاق می تواند منجر به بازگشت توانایی های مغز اما طی سال ها و ماه های بعدی شود؛ موضوعی که توانبخشی می تواند به این روند سرعت ببخشد.

معلولیت های شنوایی

سمعك هم از راهکارهای بعد از ابتلا به این نوع محدودیت باشد و تا حد زیادی مشکل را حل کند. طبق تحقیقاتی که وجود دارد، چیزی حدود ۴۰ درصد از سالمندان مبتلا به بیماری پیرگوشی می شوند و تنها دلیلش هم بدون در نظر گرفتن هیچ بیماری خاصی، بالا رفتن سن است. آنقدر که می تواند ارتباط های فردی و اجتماعی سالمند را محدود کند؛ چیزی که اتفاقا به آن خیلی نیاز دارند. سالمند به جز حرف زدن و معاشرت با اطرافیان، چه کار لذتبخش دیگری برای انجام دارد؟ خانم ظهوریان معتقد است: «باید به سالمندان ارتباط قلبی و اطمینان خاطر بدهیم که این عامل، دلیلی برای طرد شدن او نیست؛ ما هستیم و همچنان با جان و دل و با دقت به حرف هایش گوش می کنیم و حرف های مان را بلند می گوئیم تا او هم بشنود.»

متخصصان می گویند عوامل طبیعی مانند تحلیل رفتن سلول ها از نظر وزنی یا بیماری های مختلف گوش، عوامل ژنتیکی، رژیم غذایی و حتی بعضی از بیماری های عمومی بدن می تواند از عواملی باشد که بر مشکلات شنوایی دوران سالمندی اثر می گذارد. مشکلات شنوایی از آن دسته از ناتوانی های سالمندی نیست که یکباره سراغ سالمندان بیاید. علائم کم شنوایی به مرور زمان خود را نشان می دهد. بهتر است به سالمندان اطرافمان بیشتر از همیشه دقیق شویم. تا اگر کوچک ترین علائمی دیدیم، خیلی زود آن را محدود کنیم. به عنوان مثال، بالا رفتن کلسترول یکی از چندین علت معلولیت شنوایی است که با يك رژیم بدون چربی می شود آن را ثابت نگه داشت و یکی از علت های کم شنوایی را حذف کرد. استفاده از وسایلی مانند