



از راه و روش مراقبت و فراهم کردن یک زندگی باکیفیت برای سالمندان خانواده‌مان چه می‌دانید؟

همچون صدف برای مروارید

بهتر است، حرف آخر را اول بزنیم؛ این که شاید نیازهای سالمندان در جنبه‌های مختلفی بروز پیدا کند اما ته همه آنها، عشق است که در پس ذهنشان ماندگار است. پس اگر قرار است مراقب حال خوب سالمند خانه‌تان باشید، به آنها عشق بدهید که بقیه چیزها، همگی پشت سرش چیده می‌شود. اما در این روزها که پدر و مادر پیرو تنهای زیادی را دور و اطراف مان می‌بینیم، ما چقدر مراقبت با عشق از سالمندان را بلدیم؟ این گزارش مروری مختصر بر برخی از بالا

نگار علیزاده

روزنامه نگار

و پایی‌های مسئولیتی است که بر دوش همه ماست.

گوش شنوا باشید

جسم سالم شاید اصلی‌ترین نیاز یک سالمند برای حال خوب باشد اما همه چیز نیست. سالمند درست به موازات یک جسم بدون درد و خوب، روحش هم نیاز به مراقبت دارد. سالمندی که تا پیش از این جوان بوده است و از عهده همه کارهای خودش برمی‌آمده، حالا و برای رفع نیازهایش به نیروی کمکی احتیاج دارد؛ موضوعی که شاید به سختی بتواند آن را بپذیرد. پس یک گوش شنوا برای شنیدن غصه‌ها، خاطرات، دردسرها و فکر و خیالاتش می‌تواند او را دوباره قدرتمند کند. با او همدردی و از اعماق وجودتان به حرف هایش گوش کنید. ضمن این که حتما بعد از این همه سال می‌دانید که چه چیزی آنها را خوشحال می‌کند. پس مسائل خوشحال‌کننده را از آنها دریغ نکنید؛ هرچه خوشحال‌تر، سالم‌تر.

سلامت جسم

بدون شک، شیوه زندگی فرد و سوابق ژنتیک، باعث رخ دادن طبعاتی مثبت یا منفی در دوره سالمندی خواهد بود اما در کنار این ویژگی‌های اختصاصی، سالمندی مختصاتی متعلق به همه افراد اما با شدت و نوع‌های متفاوت دارد. مثلاً کاهش توانمندی‌ها در جنبه‌های مختلف، یکی از عوارض این دوره است و باید طبق مقدار و شدت کاهش توانایی‌ها، آن را بپذیریم و به جسم‌شان رسیدگی کنیم. آن وقت است که هم سالمند به اطرافیان اجازه کمک کردن می‌دهد و هم فرزندان مثلاً با کاهش قدرت شنوایی پدر و مادرشان کنار می‌آیند و خودشان را با بلندتر صحبت کردن وفق می‌دهند، بدون هیچ گله‌ای. اما در سالمندان، گاهی همه چیز سیر طبیعی خودش را طی نمی‌کند؛ بنابراین بررسی وضعیت سلامت فرد سالمند مانند فشار خون، ضربان قلب، قند خون و... به طور مداوم و مثلاً هفته‌ای یک یا دو بار، می‌تواند به تحت کنترل بودن علائم حیاتی او کمک کند؛ مسئولیتی که در نگهداری از سالمند باید به آن خیلی توجه کنیم. علاوه بر اینها، برای حفاظت از سلامت جسم سالمند باید حواسمان به زمان مصرف داروها و برنامه غذایی او باشد؛ مثلاً وعده صبحانه از آن وعده‌هایی است که نباید از برنامه غذایی سالمند حذف شود، از پخت غذاهای شور و استفاده از مواد غذایی چرب دوری شود و میوه و سبزی در برنامه غذایی اش جایگاه ویژه‌ای داشته باشد. در این میان از رساندن مصرف به اندازه آب و مایعات به سالمند هم غافل نشوید.

راه روشن پیش‌رو

از دوره سالمندی و سالمندان چه می‌دانیم؟ این شاید ابتدایی‌ترین مرحله لازم برای نگهداری از سالمند و بالا نگه داشتن سلامت جسمی و روحی او است. واقعیت این است سالمندی در سه دوره سالمند جوان، سالمند میانسال و سالمند پیر دسته‌بندی می‌شود که هر دوره ویژگی‌های خاص خودش را دارد و البته نیازهای مخصوص به خودش را هم می‌طلبد. اما موضوع مهم این است که معنای سالمندی برابری روشن باشد؛ این که سالمندی نه یک بیماری بلکه یک پدیده کاملاً طبیعی است. با چنین نگاهی، می‌توانیم راحت‌تر با جنبه‌های مختلف آن برخورد کنیم و دوره سالمندی آرام و دلنشینی را برای سالمندان خانواده رقم بزنیم.

سالمندی پررفت و آمد

البته نه به این غلظت پررفت و آمد ولی ارتباطات اجتماعی، یکی از ضروری‌ترین نیازهای سالمندان به شمار می‌رود و گسترش دادن ارتباط سالمند با محیط و آدم‌های اطرافش را در پی دارد. خرید، مهمانی، انجام فعالیت‌های دسته‌جمعی و... برای همه سالمندان و از آن مهم‌تر برای یک سالمند تنها واجب است؛ پس از فراهم کردن این چنین شرایطی غافل نشوید. البته این یک بازی دوسر برد است و هم سالمند از معاشرت لذت می‌برد و هم تجربه‌ها و مهارت سال‌های زندگی اش می‌تواند گره‌گشایی برای فرد مقابل باشد. در واقع این ما هستیم که در قالب مراقبت از سالمند، نباید اجازه بدهیم سالمندی و رسیدن پیری، دریچه‌ای برای ورود به تنهایی و افسردگی سالمند باشد. البته در زمانه کرونا، بخش بزرگی از مسئولیت ارتباط‌های اجتماعی را به عهده تکنولوژی بگذارید و با وسایل ارتباط جمعی، نیازهایشان را برطرف کنید. تماس‌های صوتی و تصویری در هر لحظه‌ای از شبانه‌روز با آدم‌هایی که دوست‌شان دارند می‌تواند هم نیاز معاشرت‌شان را برطرف کند و هم از دام نگرانی‌هایی که همه سالمندان برای فرزندان و نوه‌هایشان دارند، نجات‌شان بدهد. پس خیلی با صبر و حوصله آنها را در این راه هدایت کنید.

یک مراقبت اقتصادی

البته که فرق می‌کند سالمند خودش درآمد دارد یا نه ولی در اصل مساله که شأن و عزت او باید حفظ شود تفاوتی ایجاد نمی‌کند. بهتر است حس عزت‌نفس را در وجود سالمند که بخشی از آن با تامین نیاز مالی رخ می‌دهد زنده نگه داریم؛ آن قدر که اگر مسائل اقتصادی او را شخصاً تامین می‌کنیم، این کار را با حفظ کرامت انسانی انجام بدهیم و مراقب حس‌های درونی او باشیم.

رفتار این روزها

به نظر می‌رسد آن چیزی که ما از ظاهر برخی سالمندان می‌بینیم با آن چیزی که درونشان است، متفاوت است. در واقع آنها عاقله مردان و زنانی هستند که روزگاری را گذرانده و سردی و گرمی دوران را چشیده‌اند. پس با آنها مانند کودکان رفتار نکنید که بسیار دیده شده که این نوع از برخورد که عمدی هم نبوده است، باعث آزرده‌گی خاطر سالمندان شده است. آنها بزرگان ما هستند، اما کمی ناتوان‌تر و ضعیف‌تر.

التماسی برای زخم

ناتوانی‌ها و نیازمندی‌های دوران سالمندی هر کسی با دیگری تفاوت دارد و یکی از سخت‌ترین آنها زمانی است که سالمند در بستر است. در چنین شرایطی، یکی از مراقبت‌های اساسی از سالمند، تغییر موقعیت او هر چند ساعت یک بار در روز است؛ تغییری که لازم است انجام شود تا موجب عفونت و زخم عمیق روی پوست سالمند نشود. در ضمن برای مرطوب نگه داشتن پوست او هم از آب ولرم برای آب رساندن یا دستمال مرطوب استفاده کنید.



پروسه توانمندسازی

اما واقعیت توانایی یا ناتوانی سالمند تنها یک سوی این ماجراست. سوی دیگر هنر ماست که برخی از توانایی‌های سالمندان را به طور دستی بالا ببریم؛ چطور؟ مثلاً فرزند پروفیسور حسابداری دربار پدرش می‌گوید: «دور تا دور حیاط خانه ما فضای سبزی وجود داشت که پدر و مادرم خودشان با عشق و علاقه به آن رسیدگی کرده بودند. اما ناگهان وقتی رسید که مادرم به دلیل کهولت سن، توانایی قدم زدن در این حیاط سرسبز را نداشت و نمی‌توانست به تنهایی از میان این گل‌ها و درختان بگذرد. پدر من چه کرد؟ دور تا دور مسیر کنار این باغچه‌ها را میله نازکی کشید تا مادرم بتواند با گرفتن آنها، بدون احتیاج به کمک فرد دیگری راه برود و مثل گذشته از تماشای سرسبزی‌های حیاط کیف کند.» و این همان کاری است که همه ما باید در قبال سالمندان عزیز زندگی مان انجام بدهیم. گاهی با روشن گذاشتن چراغی در مسیر رفت و آمدشان در خانه در نیمه‌های شب، گاهی با تغییر دکوراسیون برای هموار کردن مسیر، گاهی با خرید وسیله‌ای کمکی برای انجام کارهای شخصی‌اش به تنهایی و حتی گاهی با اضافه کردن ابزاری به محیط اطرافش، آن وقت است که نه تنها توانایی جسمی بلکه توانایی‌های روحی و ذهنی‌اش هم بهبود پیدا می‌کند.