

گشتی در یکی از مراکز روزانه نگهداری از سالمندان

جایی برای شادی

لیلا شوقی

روزنامه نگار

تعداد مراکزی که به سالمندان خدمات می‌دهد، خیلی کم است؛ جایی مانند کافی‌شاپ، سفره‌خانه، کتابخانه یا مراکز مخصوص فعالیت سالمندان. شاید تنها یکی دو مرکز در پایتخت باشد که به طور تخصصی به سالمندان و افراد بالای ۵۵ سال خدمات می‌دهند و به طور تخصصی نیازهای سالمندان را شناسایی و متناسب با همان کار می‌کنند. این مراکز محدود، ساختمان را برای سالمندان مناسب‌سازی کرده، به آنها خدمات ماساژ و فیزیوتراپی می‌دهند و با آنها بازی می‌کنند و حتی به آنها موسیقی و نقاشی آموزش می‌دهند. تمام معماری داخلی، رنگ‌بندی و حتی کتاب‌هایی که در این مراکز وجود دارد، بسته به نیاز سالمندان است و برای آنها انتخاب شده. به یکی از این مراکز سر زدیم؛ جایی که خانه سالمندان نیست، بلکه خانه‌ای برای تامین نیازهای آنها برای چند ساعت از روز است.



اتاق بازی و سرگرمی

شاید بگویید مگر بزرگ‌ترها هم باید بازی کنند؟ جواب بله است. در هر سنی، افراد نیاز به بازی و سرگرمی دارند، فرقی ندارد فردی ۱۵ ساله است یا ۷۵ ساله. در اتاق بازی و سرگرمی، پراز وسایل نقاشی، ماروپله و حتی ادوات موسیقی است. به گفته کامرانی، سالمندان بیشتر از هر سرگرمی دیگری، موسیقی را دوست دارند و حتی با عشق آن را دنبال می‌کنند. نقاشی و رنگ‌آمیزی یکی دیگر از علاقه‌مندی‌های آنهاست. بازی‌های دسته‌جمعی در اتاق نشیمن هم زیاد طرفدار دارد. بازی‌هایی مانند استپ هوایی، اسم و فامیل، دبرنا و... بازی‌هایی که خیلی‌هاشان از نظر کامرانی به جز سرگرمی بودن، یک نوع تقویت حافظه و حتی درمان هم به حساب می‌آیند. با کوبیدن روی طبل‌های کوچک، سالمندان ماهیچه دست‌هایشان را قوی می‌کنند، با اسم و فامیل بازی کردن، تقویت حافظه و با تخته نرد هم ریاضیات تمرین می‌کنند. به جز این اما آنها تفریحات دیگری هم در کافی‌شاپ کوچکشان دارند. جایی که با هم می‌نشینند و گپ می‌زنند و موسیقی قدیمی و نوستالژی گوش می‌دهند. یکی دیگر از نقطه قوت این خانه، کتاب‌های آن

است. قفسه‌های کتاب در همه جا، اتاق نشیمن، غذاخوری، کافی‌شاپ و حتی اتاق بازی وجود دارد. کتاب‌ها و مجله‌هایی که مخصوص سالمندان است. اندازه قلم چاپی و محتوا، مناسب نیاز سالمندان است و سعی شده کتاب‌ها زیاد سنگین نباشند که دست آنها درد نگیرد. هرچند کامرانی می‌گوید پیدا کردن مجله یا کتابی که مناسب آنها باشد، سخت بود. بسیاری از ناشران، به نیازهای سالمندان توجه نمی‌کنند و این کمبود در نشر را نشان می‌دهد. خارج از سرگرمی و ورزش، بزرگ‌ترین نیاز سالمندان نیاز به هم‌صحبتی است. خیلی از آنها می‌توانند کارهایشان را انجام بدهند، اما از هم‌صحبت خوب محروم‌اند. نیازی که برای همه احساس می‌شود و البته برای سالمندان بیشتر. به خاطر همین علت در این خانه، افرادی به عنوان سالمندیار تربیت می‌شوند؛ کسانی که کارهای سالمندان را انجام نمی‌دهند، بلکه همراه و هم‌قدمشان هستند و با آنها صحبت می‌کنند. وجود چنین مراکزی و استقبال از آنها نشان می‌دهد می‌توان بیشتر از این‌ها به این موضوع پرداخت و مراکزی خصوصی یا دولتی برای این گروه سنی ساخت.

مناسب برای ۵۰ ساله‌ها

رمپ متحرک (وسیله شیب‌دار کردن پله) برای استفاده افرادی که از ویلچر استفاده می‌کنند هم وجود دارد. دستشویی رنگ خطر دارد و سرعت باز و بسته شدن در آسانسور هم نسبت به دیگر آسانسورهای عادی خیلی کم است. لیلا کامرانی، روان‌شناس این مرکز می‌گوید اینها تمام نیازهای افراد بالای ۵۰ سال است. این که محیط خانه، شبیه به نیازهایشان باشد. شلوغ کردن خانه و استفاده از مبل‌های بزرگ می‌تواند برای سالمندان خطرناک باشد، سرگیجه و عدم تعادل و شلوغی خانه می‌تواند به آنها صدمه بزند. به همین علت هر سالمندی باید خانه‌اش را بسته به نیاز خودش طراحی کند. اگر تعادل ندارد، در راهرو و اتاق خواب دستگیره بگذارد و طوری خانه را بچیند که به وسایل برخورد نکند، چیدمان خانه می‌تواند باعث صدمه به سالمند بشود. اتاق نشیمن این خانه پراز رنگ‌های سبز و بنفش و گرم است. مبل‌ها با پایه مناسب، کنار هم نشسته‌اند و میزهای جلوی مبل‌ها هم اشکالی ساده و چند ضلعی دارند.

به ساختمان سه طبقه‌ای ویژه افراد بالای ۵۰ سال در شمال تهران رفتیم. در که باز می‌شود، حیاط پراز چمن به استقبال می‌آید، بعد پله‌های کوتاه خودشان را نشان می‌دهند. کنار پله بالا بر گذاشته‌اند تا هر سالمندی که می‌خواهد، از آن استفاده کند. اینجا خانه‌ای برای تفریح و خوشگذرانی سالمندان است. به دلیل کرونا و رعایت پروتکل‌های بهداشتی، اول از همه باید پاپوش کفش به پا یا از دمپایی مخصوص محیط داخلی استفاده کنیم. هیچ کس اجازه ندارد با کفش بدون روکش وارد شود. مواد ضد عفونی‌کننده و دستمال در همه جا دیده می‌شود. تب‌سنج و پالس اکسیمتر (اکسیژن و ضربان قلب سنج) روی میز جلوی در نشان می‌دهد که در بدو ورود همه ارزیابی می‌شوند. بعد از تب سنجی، اما چهره دیگری از ساختمان خودش را نشان می‌دهد. در راهرو و کنار همه دیوارها میله گذاشته‌اند تا هر کسی که نیاز داشت، آنها را بگیرد. حضور میله‌ها در همه جا، دستشویی‌ها، راهروها، اتاق‌ها، طبقات و حتی در آسانسورها دیده می‌شود.

ورزش مخصوص

درست است که در تهران و شهرهای دیگر پراز باشگاه ورزشی است، اما در کدام باشگاه ورزشی با کدام مربی، بسته به نیازهای ورزشکارش به او نرمش می‌دهند؟ شاید سالمندی تعویض مفصل زانو کرده باشد یا این که شانه‌اش آسیب دیده باشد، همه اینها باعث می‌شود او نتواند بسیاری از نرمش‌ها را انجام دهد. اصلاً بسیاری از ورزش‌ها برای او مناسب نیست. در این خانه ابتدا فرد با دستگاه و زیر نظر مربی ارزیابی می‌شود و بسته به نیاز و توانایی او برنامه ریزی می‌کنند. مربی‌ها به افرادی که پارکینسون دارند، عمل جراحی دست و پا انجام داده‌اند، سکت کرده‌اند، آلزایمر دارند ورزش می‌دهند. توجه به ماهیچه‌های ضعیف و تقویت آنها هم مهم است، اتفاقی که با ورزش‌های مختلف و دستگاه‌های متنوع انجام می‌شود. یک ورزش اما بیشتر از همه طرفدار دارد؛ یوگا و ماساژ درمانی. یوگا در اتاق جداگانه و پرنوری انجام می‌شود جایی که چند تشک و وسایل مخصوص هم روی زمین به چشم می‌خورد. ماساژ درمانی اما نه برای ریلکس کردن یا زیباسازی پوست، بلکه برای تقویت عضلات انجام می‌شود. در یک اتاق ساکت تخت مخصوص در انتظار است تا دست‌های جادویی، درمان را شروع کنند. بعد از ورزش، دوش آب گرم در انتظار ورزشکار سالخورده است.

