

مراقبت از سالمندان

با توجه به افزایش جمعیت سالخوردگان در کشور مراقبت از سالمندان در منزل نیاز جدید جامعه است. مراقبت از سالمند در صف گرفتن مجوز به عنوان یک رشته دانشگاهی جدید است. نگهداری از سالمند یکی از مشغولیت های ذهنی افرادی است که والدین سالخورده دارند. سالمندان نیاز های خاص خود را دارند که شامل: عاطفی، معیشتی و... می باشد. تمایل سالمندان و فرزندانشان فراهم کردن نیازهای آنان در منزل است. مراقبت از سالمند یک شغل نیست بلکه عشق است.

تعریف سالمند

دوران سالمندی به سنین بالای ۶۰ سال اطلاق می گردد. ممکن است تغییرات سالمندی از سال ها قبل و از ۴۰ سالگی آغاز شود. سالمندی، یک بیماری نیست بلکه یک پدیده طبیعی است. دوران سالمندی از لقاح شروع می شود و با مرگ پایان می یابد.



تقسیم بندی سالمندی

از نظر سنی در سه گروه طبقه بندی می شوند:

۱. سالمند جوان (۶۰-۷۰ سال)
۲. سالمند میانسال (۷۱-۸۰ سال)
۳. سالمند پیر (۸۱ سال به بالا)

و از نظر میزان وابستگی به سه گروه:

- دارای حداقل وابستگی
- وابستگی نسبی
- حداکثر وابستگی

دوران سالمندی غیر قابل پیشگیری است. حفظ سلامت در سالمندی به شیوه زندگی (life style) افراد در طول زندگی بستگی کامل دارد. سن فیزیولوژیک و نه سن تقویمی، منعکس کننده وضعیت سلامت است. میزان مراقبت از سالمندان در این دوران به عوامل زیر بستگی دارد:

- حوادث زندگی
- بیماری‌های ژنتیک
- عوامل اجتماعی
- عوامل اقتصادی
- شیوه زندگی فرد

فاکتورهای شیوه زندگی

بهبود شیوه زندگی تضمین کننده سلامت افراد در سالمندی است. با شروع دوره سالمندی احساس طعم، بویایی، بینایی و لامسه کاهش می‌یابد. معمولاً کاهش حس چشایی و بویایی در سالمندان شایع‌تر است. این کاهش ناشی از عوامل مختلف مانند: کاهش تعداد پرزهای چشایی و عصب بویایی، بیماری‌های شخصی مثل: آلزایمر، داروها، مداخلات جراحی و عوامل محیطی است. برخی فاکتورهای شیوه زندگی، سن فیزیولوژیک را تحت تأثیر قرار می‌دهند و برای مراقبت از سالمند در منزل لازم هستند:

- سیگار
- کنترل استرس
- کفایت و نظم خواب
- میزان کنترل وزن بدن
- ورزش و فعالیت بدنی
- مصرف متعادل غذا و تغذیه صحیح

کاهش ارتباط اجتماعی

یک‌سوم سالمندان تنها زندگی می‌کنند. تنهایی بر روی اشتها و نحوه دریافت و حتی تهیه غذا اثر می‌گذارد. در کنار دیگران بودن باعث دلگرمی و تغذیه خوب می‌شود. حضور مراقب سالمند احساس تنهایی را کاهش می‌دهد.

سالمندان، کودک نیستند!

سالمندان را مانند کودکان نبینید و با آنها رفتار کودکانه نداشته باشید برخی با سالمندان همچون کودکان رفتار می‌کنند. به سالمندان امر و نهی نکنید. سالمندانی که ناتوان هستند شان والایی دارند که باید از آن مراقبت شود تا به خطر نیفتد. برخی به گمان اینکه مراقبت از سالمندان ساده است با یک نگرش سنتی با آنها رفتار می‌کنند. برخی از این رفتارها مناسب سن سالمندان (چه سالمند سالم و چه سالمند بیمار) نمی‌باشد. گاهی به همان روشی که از کودکانمان مراقبت می‌کنیم با سالمندانمان برخورد می‌کنیم. و فراموش می‌کنیم. ما نمی‌توانیم والد پدر و مادر خود باشیم. تفاوت‌های زیادی بین مراقبت از سالمندان و کودکان وجود دارد. رفتار صحیح با سالمند باید در تک تک رفتارهای ما نمود داشته باشد. این مهارت‌ها آموختنی هستند. اگر آنها را فرا بگیرید گلیه و نارضایتی در خانواده به وجود نمی‌آید.

۲۰ نکته آموزش مراقبت و نگهداری از سالمندان در منزل

1. امنیت منزل سالمندان

محیط خانه را برای سالمند امن کنید. تغییراتی که جلوی بروز مشکلات را بگیرید. این تغییرات کمک کننده هستند:

1. مسیر رفت و آمد سالمند در خانه را روشن نگه دارید.
2. مبلمان اضافی را که مانع حرکت آزادانه سالمندان است را از سر راه بردارید.
3. برای حمام و دستشویی میله‌های کمکی بگذارید. این میله‌ها از واجبات خانه سالمند است.
4. برای نقاط لغزنده‌ی خانه لایه‌های پلاستیکی قرار دهید تا از لیز خوردن سالمندان جلوگیری کنید.
5. کابل‌ها و سیم‌ها را در خانه سامان‌دهی کنید این کار لغزش و سقوط سالمندان را پیشگیری می‌کند.
6. از حسگرهای مونوکسید کربن استفاده کنید، سالمندان در برابر میزان پایین این گاز آسیب پذیر هستند.
7. برای دوش حمام یا شیر دستشویی حسگر دما نصب کنید تا از پوست سالمندان در برابر سوختگی محافظت شود.

۲. از وضعیت سالمند در خانه مطلع شوید

در صورت تمایل سالمند به تنها زندگی کردن شرایط آسایش وی را فراهم کنید. برخی وسایل الکترونیکی می‌توانند وضعیت حرکتی سالمند را در خانه به اطلاع فرزندان برسانند. میکروفون یا دوربین حریم خصوصی سالمند را از بین می‌برد. استفاده از موبایل ایده آل است. تماس تصویری شبکه‌های اجتماعی می‌تواند نگرانی‌ها را به مقدار زیادی کم کند.

۳. استخدام پرستار سالمند

در برخی موارد فرزندان نمی‌توانند زیاد کنار سالمندان باشند. بهترین کار استخدام یک پرستار سالمند مجرب است. مراقبت از سالمند در زمان‌هایی که سالمند به کمک نیاز داشته باشد.

۴. هزینه استخدام پرستار را تامین کنید

هزینه‌های نگهداری از سالمند در منزل شامل: دستمزد پرستار سالمند در منزل، درمان سالمند، خرج و مخارج روزانه می‌باشد.

فرزندان سالمند در صورت ملاقات مرتب قادرند وضعیت امنیتی، کیفیت زندگی، و سلامت آنها را چک کنند. ملاقات فعال داشته باشید:

- دنبال تغییرات بگردید
- آیا خانه بهم ریخته است؟
- آیا لباس‌ها شسته شده اند؟
- به گلدان‌ها آب داده شده است؟
- بدن سالمند کبودی‌های ناشی از زمین خوردگی دارد؟
- آیا نامه باز نکرده در صندوق پستی وجود دارد؟ قبض‌ها پرداخت شده اند؟
- از همسایگان وضعیت سالمند را چک کنید و در صورت امکان بخواهید به سالمندان سر بزنند.

۶. ورزش کردن در سالمندان

سالمندان به فعالیت بدنی احتیاج دارند. ورزش سالمندان را از بیماری‌ها مصون می‌داند. انجام ورزش‌های کم هزینه‌تری نظیر پیاده‌روی، یوگا، مراقبه، و هم‌چنین پیروی از یک رژیم غذایی سالم، متعادل، و مقوی برای مراقبت از سالمندان واجب است.

7. مصرف به موقع داروها

مصرف به موقع دارو در سالمندان اهمیت دارد. سالمندان مستقل به دلیل مصرف نامناسب دارو ممکن است تحت نظارت پزشک در بیایند. مسائلی از جمله ضعف بینایی، مشکلات حافظه مصرف دارو در سالمندان را به مخاطره می‌اندازد. روی داروها برچسب بچسبانید و نحوه مصرف آن‌ها را با حروف بزرگ بنویسید. آن‌ها را به طور جداگانه در کشوها یا قفسه‌های مجزا قرار دهید.

۸. رانندگی در دوران سالمندی

درخواست از سالمندان برای خودداری از رانندگی سخت است. اما می‌دانیم زمانی که پیری بر آن‌ها مسلط می‌شود قادر به رانندگی نیستند. در سالمندان سرعت واکنش‌ها کاهش می‌یابد، بدن سفت می‌شود، و رانندگی عجیب و غریب می‌شود. وقتی از آن‌ها درخواست می‌کنید که رانندگی نکنند دچار افسردگی می‌شوند. برخی حتی به اندازه‌ای لجاجت می‌کنند و به حرف‌هایتان گوش نمی‌دهند. در مورد نگرانی‌تان با او صحبت کنید. اگر برای استفاده از خودروی شخصی پافشاری می‌کند و توان مالی دارد برایش یک راننده استخدام کنید. یا از وسیله‌ی نقلیه‌ی آسان‌تری استفاده کنند.

۹. خطر کلاهبرداری از سالمندان

خیلی از سالمندان تنها، در معرض خطر کلاهبرداری قرار دارند. این کلاهبرداری‌ها شامل: سرمایه‌گذاری در گوشی همراه، تا نحوه‌ی استفاده از کارت‌های بانکی می‌شود. کارت‌های بانکی سالمندان را بررسی کنید، قبوض و صورت‌حساب‌ها فراموش نکنید. سالمندان بازنشسته مشکلات مالی دارند و با درآمدی ثابت زندگی می‌کنند. برای کمک به سالمندان درباره مسائل مالی ادامه مقاله را از دست ندهید.

۱۰. صحبت صریح درباره مسائل مالی با سالمند

در صورت وابستگی سالمندان از لحاظ مالی به شما با هم بحث آزاد داشته باشید. با آن‌ها راحت باشید، همواره از آن‌ها مشورت و نصیحت بخواهید. روش‌هایی را پیشنهاد دهید که بهترین تاثیر را بر مسائل مالی هر دوی شما می‌گذارد. به آن‌ها بگویید که چقدر قادر هستید از نظر مالی به آن‌ها کمک کنید.

توجه داشته باشید که بهتر است امور اداری مربوط سالمندان را شخصاً انجام دهید. در صورتی که چند فرزند هستید با مجوز سایر فرزندان وکالتنامه تهیه کنید و یکی این مسئولیت را بر عهده بگیرد. اگر سالمندی تمایل دارد وصیتنامه اش را آماده کنید و نزد یک وکیل یا فردی امین قرار دهید. سالمند شما از درست انجام دادن این امور بسیار خشنود خواهد شد.

۱۲. سرگرم بودن سالمند به انجام کار

ارتباط سالمند با جهان اطرافش نباید قطع شود. سالمندان می‌توانند سال‌ها تجربه و مهارت را به دیگران منتقل کنند. اکثر سالمندان انجام چنین کارهایی را به نشستن در منزل و تماشای تلویزیون بهتر می‌دانند. انجام امور داوطلبانه، آموزش دانش و مهارت مورد نیاز به دیگران سالمند را سرگرم کار مفید می‌کند. بعضی سالمندان ترجیح می‌دهند در خانه بمانند زیرا فکر می‌کنند زندگی با پیری به اتمام می‌رسد. این تصمیم باعث بروز ناراحتی، افسردگی، و سایر امراض می‌شود.

۱۳. حفظ ارتباط اجتماعی و پیدا کردن دوستان جدید

سالمندانی که تنها زندگی می‌کنند لازم است روابط اجتماعی خود را حفظ کنند. انجام سرگرمی‌های مشترک مانند پیاده‌روی‌های دسته جمعی، انجام بازی‌های گروهی، خرید، یا گفتگو برای سالمندان مفید است. سالمندی که همسر خود را از دست داده، زندگی به مراتب سخت‌تری دارد.

۱۴. سالمندان و غذا خوردن در جمع

سالمندان به دلایل مختلف از جمله تنهایی، برای تهیه غذا مشکل دارند. این مسئله ممکن است به علت افسردگی، یا سایر مشکلات جسمی به وجود بیاید. در خانه‌های سالمندان به دلیل دسته جمعی غذا خوردن، احساس تنهایی کاهش می‌یابد. به علاوه، آن‌ها در کنار دیگر آدم‌هایی که جایگاه و وضعیت مشابه‌ای با یکدیگر دارند، خوشحال‌تر خواهند بود. داگلاس مک‌آرتور، یکی از شخصیت‌های مشهور آمریکایی، می‌گوید، "آدم‌ها به جوانی ایمان‌شان، و به پیری تردیدشان هستند؛ آن‌ها به جوانی اعتماد به نفس، و به پیری ترس؛ و به جوانی امید، و به پیری افسردگی‌شان هستند."

۱۵. عشق ورزیدن به سالمند

علاوه بر تمام نکاتی که این مقاله درباره‌ی نگهداری از سالمند در خانه گفته شد، شما می‌توانید به والدین یا عزیزان سالخورده‌تان عشق بورزید و همیشه در کنارشان باشید. در غالب اوقات، جوان‌ترها به نیازهای جسمی و مادی سالمندان فکر می‌کنند؛ با این حال، غالباً نیازهای اجتماعی یا روان‌شناختی‌شان نادیده گرفته می‌شوند.

۱۶. توجه به ناتوانی‌های فیزیکی

به خاطر داشته باشید، با افزایش سن، ممکن است شنوایی، بینایی، لامسه و سایر حس‌ها به خوبی قبل کار نکنند و یا به تدریج رو به زوال بروند. بنابراین، هنگامی که با آن‌ها صحبت می‌کنید، کمی بلندتر حرف بزنید یا به اندازه‌ی کافی نزدیک‌شان بشوید. همچنین، سالمندان به درد و تماس حساس‌تر می‌شوند. بنابراین، مراقب این مسئله نیز باشید.

۱۷. درک دردسرهای زندگی‌شان

در خصوص دردسرهای در زندگی‌شان، به ویژه با شروع روند از دست دادن حافظه یا کارکردهای بدنی، حساس‌تر و با احتیاط بیش‌تری رفتار کنید. این دردسرها برای خودشان ناراحت‌کننده و ناامیدکننده هستند. بنابراین، آن‌ها را درک کنید و با آن‌ها مهربان‌تر رفتار کنید.

رفتارهای نامناسب برخی کودکان باعث آزردهی سالمندان می شود. گاهی اوقات علیه سالمند علیه آنان رفتار می کنند.

۱۹. گفتن جملات دلگرم کننده

سالمندان در این دوران رنج زیادی دارند. تغییرات جسمی و روحی زیادی در این دوران برای سالمندان وجود دارد. گفتگو با سالمندان موجب شادی و افزایش عزت نفس شان می شود. مراقبت از سالمند در منزل نیاز سالمندان و موجب تقویت عشق بین فرزندان شان می شود. به خاطر تمام عشق و کمکی که در طول زندگی به شما بخشیده اند. فراموش نکنید، آن ها همیشه در کنار تان خواهند بود.

۲۰. پیشنهاد بدهید نه دستور

زمانی که می خواهید به سالمندان توصیه کنید که با سالمندان دیگر وقت بگذرانند یا اینکه بیرون بروند اگر توانش را دارند، برای شرکت در کلاس ها یا دوره ها، این توصیه ها حتما باید به شکل پیشنهاد به سالمندان گفته شود نه به شکل دستور. آزادی عمل را از آنها نگیرید و فقط آنها را تشویق و ترغیب کنید تا برنامه ریزی های جدیدی برای خود داشته باشند. تجربه نشان می دهد که دستور دادن به سالمندان باعث افسردگی و ناامیدی شان می شود و حتی باعث می شود که مقاومت کنند و حالت دفاعی به خود بگیرند و بخواهند جایگاه قبلی خود را به رخ شما کشیده یا دوباره بدان برگردند. در حالی که توان آن را هم ندارند و همین مسئله باعث می شود ناامید تر شوند و ناتوانیشان بیشتر شود.

چرا تغذیه در دوران سالمندی اهمیت دارد؟

مراقبت از تغذیه، فشار و چربی بالا، دیابت و پوکی استخوان را کنترل می کند.

تغذیه در دوران میانسالی و سالمندی:

عادات غذایی مطلوب و تغذیه صحیح در پیشگیری از این بیماری ها مؤثر است. اگر سالمندان تغذیه صحیح را رعایت کنند، کمتر در معرض خطر ابتلا به بیماری ها قرار می گیرند. برای مراقبت از سالمند به تغذیه او توجه کنید.

➤ اصول تغذیه سالمندان صحیح: تعادل، کفایت، تنوع، کنترل انرژی و کالری دریافتی رعایت می شود.

- هر روز به طور مرتب صبحانه بخورند.
- روزانه مقادیر مناسبی آب و مایعات بنوشند.
- از مصرف نمک و مواد غذایی شور خودداری کنند.
- گوشت سفید را حداقل ۱ بار در هفته مصرف نمایند.
- نوسانات وزنشان کمتر است و همواره وزن مطلوبی دارند.
- در هر وعده شام غذای متعادلی مصرف می کنند (نه کمتر، نه بیشتر).
- میوه و سبزی به مقدار مناسب و به صورت متنوع در برنامه غذایی روزانه آن ها وجود داشته باشد.
- چربی و مواد غذایی چرب کمتر مصرف کنند (مثل گوشت قرمز، کله پاچه، جگر، خامه، کره، بستنی، سوسیس، کالباس و....)
- مصرف فیبر به صورت روزانه خطر دیابت و بیماری های قلبی-عروقی و سرطان ها را کم می کند. (سبوس، غلات و دانه ها، سبزیجات، میوه ها)