

سبک مراقبت



چگونه همراه و کمک خوبی برای یک فرد سالمند باشیم؟

صرف یک فنجان چای داغ با سالمندان محله

■ محمدرضا سهیلی‌فر

وظیفه و تعهد اخلاقی و خانوادگی ما تنها با به دنیا آمدن یک نوزاد و پرورش و تربیت فرزندان آغاز نمی‌شود. چنانچه والدین ما هم به سن پیری برسند، همانند توجه و مسئولیت نسبت به فرزند کودک و نوجوان‌مان در قبال آنها نیز مسئولیت اخلاقی و انسانی داریم و این زنجیره همچنان ادامه می‌یابد. یکی از مأموریت‌های انسانی ما این است که به سالمندان کمک کنیم تا در خانه‌های خود یا در کنار ما ایمن و سالم بمانند و زندگی کنند. امنیت خانه برای افراد مسن موضوعی

■ توصیه‌هایی عمومی به خانواده سالمندان

برخی از توصیه‌ها بسیار ساده است. اگر شخصی پا به سن گذاشته در خانه زندگی می‌کند، ایده‌های جدید می‌تواند بسیار مفید باشند. این توصیه‌ها را امتحان کنید؛ چند چراغ شب بخرید و همه آنها را در طول مسیر به حمام یا سرویس بهداشتی وصل کنید. قبلاً شاید یک عدد کافی بود، اما افراد پا به سن گذاشته به یک مسیر روشن‌تر نیاز دارند. شب‌ها واکر را نزدیک لبه تخت بگذارید. به خصوص برای افراد مبتلا به زوال عقل غیرپیشرفته. بودن واکر در کنار تخت برای آنها نشانه‌ای خواهد بود تا مسیر سرویس بهداشتی از آن استفاده کنند، در غیر این صورت، ممکن است فراموش کنند. این حرکت کنند. صدنی او را روی ارتفاع مناسب تنظیم کنید تا نشستن و برخاستن با توجه به کاهش توان زانوهارایشان راحت‌تر باشد. انواع جعبه‌های مرتب‌سازی دارو در داروخانه‌ها موجود است. داروهای آنها را با یادداشت یا علامت‌گذاری نحوه و زمان مصرف ساماندهی کنید. بسیاری سالمندانی که مصرف داروی خود را فراموش کرده یا فراموش می‌کنند یا دارویی را در زمان مقرر مصرف کرده‌اند یا خیر. انواع میوه و سبزیجات فصلی را طبق نظر پزشک یا مشاور غذایی تهیه، خرد کرده و در کنار وعده‌های غذایی به آنها بدهید. یک میله دستگیره تا در خروجی نصب کنید تا به فرد مسن کمک کنید در صورت ضرورت تا آسانه در خانه بتواند برود. البته در خصوص افراد مبتلا به فراموشی لازم است در خانه را قفل کنید- مخصوصاً شب‌ها- و کلید را از پشت در بردارید. خاطرم است ۱۰ سال پیش که مادر یکی از دوستانم در قید حیات بود، شب در خانه را باز کرده و با لباس امنیت خانه برای هر فرد سالمند از محل حدود نیمه شب در خیابان‌های تاریک در فصل زمستان راه می‌رفت تا توسط پلیس گشت و پس از مسائل و پیگیری‌های زیاد در نهایت با خوش شانسسی تحویل خانواده‌اش شد. اگر سالمند شما هنوز توانایی رانندگی را ندارد، ولی نگران ایمنی او و دیگران هستید، می‌توانید از فرد مطمئنی بخواهید تا او را چنین رانندگی همراهی کند. مراکز هم هستند که می‌توانید با آنها تماس گرفته تا برای ارزیابی امنیت خانه برای هر فرد سالمند از محل مزیت دیگر چنین مراکز خدماتی آن است که وقتی شرایط جسمانی یا روحی سالمند تغییر کند و شما بخواهید سطح جدیدی از مراقبت‌ها را در منزل ایجاد کنید یا بدانید، می‌توانید با آنها تماس بگیرید. چنانچه شرایط مالی اجازه می‌دهد، می‌توانید برای انجام کارهای شخصی که با افزایش سن به مرور دشوارتر می‌شوند، یک فرد مراقب حتی به صورت ساعتی استخدام کنید.

■ نحوه جلوگیری از زمین خوردن در خانه

یکی از چالش‌برانگیزترین بخش‌های مراقبت از فرد سالمند جلوگیری از زمین خوردن او در محیط خانه و خارج خانه است. یک چک لیست ساده برای اطمینان از پیش‌بینی و رعایت تمامی نکات ایمنی تهیه کنید. بررسی انجام‌شده از سوی یکی از مراکز خدمات بالینی و مراقبتی سالمندان نشان داده که از هر ۱۰ سقوط شش مورد در خود خانه اتفاق می‌افتد؛ جایی که سالمندان ما تمایل به حرکت در محیط خانه را دارند بدون اینکه درباره ایمنی خود، آگاهانه فکر کنند. با رعایت این نکات می‌توان از دردهای عضلانی، شکسته شدن استخوان، ضربه به سر و صورت و کیبوی‌های درناک جلوگیری کرد. هر چیزی را که می‌تواند باعث سرخوردن یا لغزش هنگام راه رفتن شود، از سر راه بردارید یا کنار

است که بسیار فراتر از چیزهایی مانند تعویض نمره عینک یا خریداری دارو می‌باشد، تا بتوانند با امنیت و خوشبختی در خانه‌های خود زندگی کنند. موضوع مراقبت از راه دور یا در کنار سالمندان موضوعی است که در خیلی از خانه‌ها وجود دارد یا با به سن گذاشتن والدین برای فرزندان مطرح می‌شود. بنابراین تغییر برخی روال و شیوه‌های عادی زندگی در خانه ضرورت پیدا می‌کند. وقتی یک نوزاد در خانه‌ای متولد می‌شود، قبل و بعد تولد، خانواده تمهیداتی را برای مراقبت از او می‌اندیشند. در مورد پدر و مادری که پا به سن می‌گذارند هم

باید پیش‌بینی‌هایی کرد و نحوه نگهداری از آنها را آموخت و مطالعه کرد. البته مراکز هستند که اطلاعات بیشتری را در مورد چگونگی کمک به سالمندان، از تعامل اجتماعی و تغذیه گرفته تا مدیریت اموری مانند مصرف دارو و نکات لازم هنگام مراقبت‌های شخصی به متقاضیان ارائه و یک برنامه مراقبتی ایمن و مداوم برای فرد سالمند پیش‌بینی می‌کنند. در این مقاله تمرکز روی کمک‌های فیزیکی است که می‌توانیم به یک فرد سالمند در خانواده یا در همسایگی خودمان ارائه کنیم.

برای دسترسی راحت‌تر به آنها ایده بدی نباشد. جعبه‌های موادغذایی، قوطی‌های کنسرو، ظروف، لباس و سایر وسایل پر استفاده روزمره را در دسترسی آسان برای آنها قرار دهید. با این کار از ایستادن روی چهارپایه یا صندلی و خطر سقوط جلوگیری می‌کنید. هنگام پیاده‌روی در بیرون خانه مراقب باشید و از بیرون رفتن آنها به تنهایی در ریخ یا برف جلوگیری کنید. یک لغزش ساده روی یک پیاده‌روی صاف، یا جدول یا پله‌های یخی می‌تواند منجر به یک آسیب جدی شود. در طول زمستان از کسی بخواهید ماسه یا نمک را روی سطوح یخی پخش کند. اگر در هنگام بارش برف باید بیرون بروند، حتماً چکمه‌هایی با آج مناسب بپوشند. مشخصات، شماره تماس ضروری یک پزشک متخصص و گروه خونی آنها را نوشته تا با یک گردنبد یا میچند از آن استفاده کنند. یک قوطی کوچک حاوی داروهای اصلی و حیاتی- اگر دارو مصرف می‌کنند- برایشان تهیه کنید تا هر وقت به هر دلیلی با شما یا بدون شما از منزل خارج می‌شوند، همراه‌شان باشد و نحوه مصرف را هم روی قوطی بنویسید.

■ چگونه به همسایه سالمند خود کمک کنیم

بسیاری از افراد مسن ترجیح می‌دهند هر چند تنها ولی در خانه خود زندگی کنند، چون سالیان سال در آنجا زندگی کرده و در منزل دیگری احساس راحتی نمی‌کنند. برای کمک به چنین افرادی در کارها و فعالیت‌های روزمره شان گزینه‌های زیادی وجود دارد؛ از کمک کردن در امور خانه‌داری تا سرزند‌های روزانه (یا بیشتر) یا کمک در تهیه غذا. حتی فعالیت‌هایی اعم از بازی شطرنج یا سایر بازی‌های فکری، کارهای سرگرمی، رفتن به مکان‌های تفریحی و غیره. جدای از خانواده، شاید همسایه واحد کناری یا در

مجتمع مسکونی ما سالمندی تنها باشد که ندانیم یا نشناسیم و هنگام تحویل بسته غذا یا تحویل یک بسته پستی برای اولین بار متوجه بشویم که چنین فردی در نزدیکی ما زندگی می‌کند و ممکن است گاهی به کمک‌مان نیاز داشته باشد. احتمالاً هوشیار نباشید که سالمندان تمایل دارند امور روزمره خود را به‌طور منظم یا در ساعات مشخصی انجام دهند. آیا آقا یا خانم سالخورده همسایه شما همیشه ساعت هفت صبح برای پیاده‌روی یا خرید روزنامه از خانه خارج می‌شود؟ روزنامه خود را از پشت در برمی‌دارد؟ پس چرا یک روز خونه‌اش هنوز تا ظهر بیرون پشت در مانده؟ اگر چراغ خانه‌اش معمولاً در ساعت ۹ شب خاموش می‌شده، چرا یک شب چراغ‌ها هنوز تا ساعت ۱۱ شب روشن شده‌اند؟ آیا ممکن است بیمار شده یا صدمه دیده باشد؟ وقتی چیزی کمی غیر معمول به نظر می‌رسد، ممکن است زمان آن باشد که نگاهی دقیق‌تر بیندازیم؛ با همسایه خود تماس بگیرید یا در بر زمین، البته هوشیار نباشید به وضعیت آنها داوطلبانه بوده و نباید منجر به ایجاد مزاحمت برای آنها یا تکلیفی برای شما بشود. در ادامه نکاتی در مورد توجه به فرد سالمند همسایه می‌آوریم.

اگر خودشان مایل به زندگی مستقل باشند، همیشه می‌توانید تماس بگیرید در حال همسایه خود را جویا شوید و اگر همه چیز خوب بود، فقط سلام کنید. شماره تلفن نزدیک‌ترین دوست یا عضو خانواده همسایه خود را بگیرید. شما می‌توانید هنگامی که نزدیکان یا دوستانش برای دیدن او مراجعه می‌کنند به آنها بگویید که همیشه مراقب و نگران مادر شان (یا پدر یا عمه و...) هستید و خوب است که شماره آنها را هم داشته باشید. نام و شماره خود را نیز به آنها ارائه کنید. اگر توانش را دارید، برای تخلیه مواد زائد، روبین برف یا آب دادن گلدان‌ها پیشنهاد دهید به آنها کمک کنید. این ارتباطات می‌تواند یک فرصت عالی برای جوانان خانواده باشد تا بتوانند با مقتضیات دوران پیری آشنا شده و در ضمن به این افراد کمک کنند. بچه‌های ما معمولاً وقتی کار خوبی انجام می‌دهند احساس غرور و خوشحالی می‌کنند. از آن طرف یک بازدید کوتاه توسط یک جوان مؤدب این امکان را فراهم می‌آورد تا روز خوبی هم برای همسایه سالمند شما رقم زده شود. اگر خانواده همسایه شما تصمیم گرفتند دستبند یا گردنبد هشدار برای او بگیرند، ممکن است از شما در خواست کنند که شخص اول برای تماس‌های اضطراری، شماره شما باشد یا اگر او دکمه اضطراری را فشار داد و به کمک نیاز داشت، تلفن شما زنگ بخورد. اگر از این مسئولیت‌احساس زحمت نمی‌کنید یا خاطرنشان کردن محدودیت‌های خود، این درخواست را رد نکنید.

اما اگر نمی‌توانید پاسخ دهید (چون در محل کار یا خارج از منزل هستید) لازم نیست خود را در معذورت قرار دهید و چون باید به امور خودتان بپردازید، می‌توانید برای آنها مرزبندی یا محدودیت خود را مشخص کنید. شما مسئول مستقیم سلامتی و آسایش همسایه سالمند خود نیستید، اما مراقبت انسانی و اقدامات مفید و انسان دوستانه شما می‌تواند یک لایه ایمنی و تعامل مراقبتی اضافی برای او محسوب شود. اگر نیاز شد که وارد خانه او شوید یا او را به خانه خود بیاورید، سعی کنید ابتدا با اعضای خانواده‌اش تماس بگیرید. همیشه در شرایط اضطراری یا اورژانس یا پلیس تماس بگیرید، اگر مایل بودید، گاهی هم برای صرف یک چای داغ و دیش او را به خانه خود دعوت کنید.

نوشته: کالین هاروات
بر گرفته از سایت: valleyvna.org

قصه زندگی



آسوده بخواب

■ مرصیه بامیری

پیر در خودش فرو رفت. سؤال بدی پرسیده بودم؟ دوباره با احتیاط پرسیدم می‌خواهی؟ این بار صدای بغضش را از زیر پتو شنیدم. به سختی به حرف آمد و پاسرفای که باز تک‌به‌تک آزارش می‌داد، گفت: «من بچه ندارم. یعنی آنها مادری ندارند.» خیلی معنی کنایه‌اش را نمی‌فهمیدم. دوباره گفت: من چند سال است برای آنها مرده‌ام. هر کدام در یک نقطه از شهر مشغول کار و زندگی‌شان هستند. ماه به ماه پولی برای آسایشگاه می‌ریزند و خلاص.

برای گفتنش تیر خلاص زد به چشم‌هایم و اشکم افتاد لبه تخت. در باورم نمی‌گنجید کسی مادرش را اینگونه از یاد برده باشد. لابد پول آسایشگاه را هم با ناله و دواوسر پرداختش می‌داده‌اند. دانستم پیرزن در کونا تنهایی است که عذابش می‌دهد. به خودم قول دادم برایش کاری پیدا کنم. همان شب فهمیدم که تنها آرزوی پنهان و پیدای پیرزن قبل از مرگ دیدن بچه‌هاست. یقین می‌ماند تا برای آخرین بار روی ماه بچه‌ها را ببیند. دل را به در یازدم و شماره بچه‌هاش را پیدا کردم. برای احتضانی ماسک کثایی را در آوردم و شماره گرفتم. می‌دانستم پیرزن در دش تنهایی است نه کونا. من نگران حال بیمارم بودم و باید برایش به هر در می‌دادم. این طوری به خودم دلداری دادم و شماره گرفتم. مردی بالاخره جواب داد. مانده بودم چه بگویم. قسم را حبس کردم و آب دهانم را به زحمت قورت دادم و برایش توضیح دادم که مادرش چه شرایطی دارد. او تشکر کرد که اطلاع دادم و تمام همین؟ یعنی برایش فرقی ندارد مادرش در حال مرگ است؟ یعنی آرزوی جای پیرزن من گریستم در دلم به بی‌وفایی‌شان فحش دادم. هنوز اعصابم از دست بچه‌های پیرزن چشم‌آبی خورد بود که دکتر گفت: در خواب سخته کرده دیگر امیدیه به زنده ماندش نیست. من می‌دانستم او نمی‌رود. آنقدر نمی‌رود تا کسی از در بیاید. دم چشم به راه که سفر نمی‌رود. مادر که بدون ترفقه بچه‌هاش بدون ریختن آب پشت سرش جایی نمی‌رود. حالش هر لحظه بدتر بود، اما فقط من بودم که می‌دانستم چرا برای رفتن دل نمی‌کند. کنارش رفتم و آرام‌لبم را به گوشش نزدیک کردم. به او گفتم آسوده بخواب عزیزم. کسی که منتظرش هستی نمی‌آید.

خلاص گفتنش تیر خلاص زد به چشم‌هایم و اشکم افتاد لبه تخت. در باورم نمی‌گنجید کسی مادرش را اینگونه از یاد برده باشد. لابد پول آسایشگاه را هم با ناله و دواوسر پرداختش می‌داده‌اند. دانستم پیرزن از کونا تنهایی است که عذابش می‌دهد. به خودم قول دادم برایش کاری کنم

نکته

کاهش حس معنوی، زمینه‌ساز بروز آسیب‌های اجتماعی

چشم دل را نبندیم تا یقین زنده بماند

پس از مدت کوتاهی در گیر مسائل و مشکلات متعددی می‌شویم. کمبود بیش و در کی صحیح از عالم معنوی و خداوند بزرگ باعث از دست دادن تعادل روحی و روانی خواهد شد. با بسته بودن چشم دل، باور وجود خداوند و عالم هستی نیز از بین می‌رود. فرد همیشه دچار نوعی اضطراب درونی شده و احساس می‌کند تمام سؤال‌هایش بی‌پاسخ مانده است. حتی به اقداماتی را ندیده‌ام. این گونه کرده و دچار نوعی دوگانگی ذهنی می‌شود. او اعتقاد پیدایی کند که هیچ چیزی علت و معلول ندارد و زندگی را باید به حال خود رها کرد. با وجود چنین شخصیت و افکار پوچی شخص به هیچ چیزی تعهد نداشته و زمینه برای خلق انواع مشکلات و مسائل ایجاد می‌شود. معنویت تعادل روحی و مناسبی ایجاد کرده و روانی روانی خاصی برای فرد به ارمان نیز فرو می‌نشانند و باعث می‌شود که در زمان عصبانیت کنترل زیادی بر خود داشته باشیم و به خود اجازه ندهیم این گونه است که وجود معنویت از بروز بسیاری از پاسخ‌های منفی احتمالی در زمان عصبانیت جلوگیری می‌کند، اما بر خلاف این حالت فرد کنترل خود را از دست داده و ممکن است هر حادثه‌ای برایش رخ دهد و عواقب سوء آن دامنگیرش شود. پس به اهمیت وجود و تأثیر معنویت در بطن زندگی‌مان بیش از پیش توجه کنیم و خداوند را گسیر یاد کرده و هر لحظه شاکر نعمت‌هایش باشیم تا یقین در وجودمان زنده بماند.

■ نادای اسماعیلی

پیدایش مسائل و مشکلات مختلف در طول زندگی بشر امری طبیعی و عادی بوده و وجود و حل‌وفصل کردن این مسائل باعث رشد، پیشرفت، تکامل و کسب تجربه می‌شود، اما نکته حائز اهمیت چگونگی پیدایش این مسائل در طول زندگی ماست. در حقیقت مشکلات انواع مختلفی دارند؛ مثل مشکلات مالی، آسیب‌های اجتماعی، مشکلات در روابط و... البته به اعتقاد بسیاری از افراد ریشه اکثر این مسائل نهفته در بعد معنوی ماست. به بیانی دیگر گروه زیادی معتقدند زمانی که ما درگیر معضلی می‌شویم، در حقیقت بعد معنویت ما دچار اختلال و نقصان شده و تضعیف شدنش ما را سست اراده می‌کند و زمینه بروز و خلق بسیاری از مشکلات را فراهم می‌سازد.

آسیب‌های اجتماعی همیشه در کمین هستند، می‌آورد. این آرامش روحی و روانی خشم را نیز فرو می‌نشانند و باعث می‌شود که در زمان عصبانیت کنترل زیادی بر خود داشته باشیم و به خود اجازه ندهیم این گونه است که وجود معنویت از بروز بسیاری از پاسخ‌های منفی احتمالی در زمان عصبانیت جلوگیری می‌کند، اما بر خلاف این حالت فرد کنترل خود را از دست داده و ممکن است هر حادثه‌ای برایش رخ دهد و عواقب سوء آن دامنگیرش شود. پس به اهمیت وجود و تأثیر معنویت در بطن زندگی‌مان بیش از پیش توجه کنیم و خداوند را گسیر یاد کرده و هر لحظه شاکر نعمت‌هایش باشیم تا یقین در وجودمان زنده بماند.