حمید خاکباز، دکترای تخصصی مشاوره توانبخشی:

ارتباط عجولانه با سالمندان حس بی‌ارزشی به آنان منتقل می‌کند

حمید خاکباز، دکترای تخصصی مشاوره توانبخشی و استاد دانشگاه علامه طباطبایی در گفت‌وگو با «جوان» چند اصل ساده و مهم را برای برقراری ارتباط مؤثر با سالمندان و گوش دادن به تجربیات آنها بیان کرده که بسیار کاربردی بوده و به افزایش ...

نقش فعالیت‌های بدنی و اجتماعی در بهبود کیفیت زندگی سالمندان چیست؟

فعالیت‌های بدنی و اجتماعی، دو ستون اصلی در بهبود کیفیت زندگی سالمندان هستند. فعالیت‌های بدنی ...

... و فعالیت‌های گروهی به کاهش تنهایی و افزایش امید به زندگی کمک می‌کند.

چه تأثیری دارد وقتی سالمند احساس می‌کند دیگر در خانواده «مفید» یا «مؤثر» نیست؟

... کافی نیست، باید به شکل فعال گوش داد. این شامل مواردی مثل تکان دادن سر، بازخوردهای کلامی (مثل «متوجهام»، «درک می‌کنم»)، انعکاس احساسات (مثل «حق داری ناراحت باشی») و حتی خلاصه‌سازی صحبت‌های سالمند است (مثلاً: «از کودکی که گفتی، تا الان رسیدیم به این نقطه.»)

این اصول ارتباطی ساده، بر پایه توصیه‌های متخصصان سالمندشناسی، روانشناسی و خانواده‌درمانی هستند و در منابع علمی و وب‌سایت‌های معتبر نیز تأیید شده‌اند. رعایت آنها نه‌تنها به تقویت رابطه عاطفی با سالمندان کمک می‌کند، بلکه به آنها احساس ارزشمندی، احترام و تعلق خاطر می‌دهد.

چگونه می‌توان سالمندان را در تصمیم‌گیری‌های خانوادگی مشارکت داد؟

مشارکت دادن سالمندان در تصمیم‌گیری‌های خانوادگی، هرچند ممکن است در عمل پیچیدگی‌هایی داشته باشد اما اصول ساده‌ای دارد. بیشتر سالمندان دوست دارند بدانند، همچنان نقش مهمی در خانواده ...

... خانه، باید هم به امنیت فیزیکی و هم به آرامش روانی توجه شود. از نظر امنیت فیزیکی، اقداماتی مثل تأمین نور کافی در تمام بخش‌های خانه، به‌ویژه راهروها و پله‌ها، حذف موانع اضافی و خطرساز مانند وسایل بلااستفاده یا فرش‌های لغزنده، نصب دستگیره در حمام و سرویس بهداشتی و استفاده از کفش‌های مناسب برای جلوگیری از لیز خوردن یا سقوط ضروری است. اقدامات ساده‌ای مثل روشن نگه داشتن چراغ‌های راهرو در شب یا جمع کردن فرش‌های سُر می‌تواند جلوی حوادث جدی مثل زمین خوردن را بگیرد. از نظر آرامش روانی، فضای خانه باید صمیمی، بدون تنش و آرام باشد. سالمندان در چنین فضایی احساس امنیت روانی بیشتری می‌کنند. تعامل محترمانه، توجه به نیازهای احساسی آن‌ها و پرهیز از ایجاد فضای استرس‌زا، از عوامل مهم در حفظ آرامش ذهنی سالمند هستند. ترکیب این دو نوع امنیت (فیزیکی و روانی) باعث می‌شود، سالمندان با احساس راحتی و آرامش بیشتری در خانه زندگی کنند.

... علاقه‌شان، توجه به اینکه چگونه دوست دارند خطاب شوند، یا دادن حق انتخاب در کارهای روزمره مثل آشپزی، خرید، تماشای تلویزیون، استراحت یا انجام فعالیت‌های معنوی، نقش مهمی در حفظ عزت نفس سالمندان دارد. این انتخاب‌ها حتی اگر کوچک به نظر برسند، به آنها احساس استقلال و ارزشمندی می‌دهند. مطالعات نیز نشان داده‌اند، رعایت این موارد باعث می‌شود سالمندان احساس بهتری نسبت به خود داشته باشند، ارتباط اجتماعی مؤثرتری برقرار کنند و از نظر روانی در وضعیت سالم‌تری قرار بگیرند.

اصول ارتباط مؤثر با سالمندان و گوش دادن به تجربیات آنان چیست؟

برای برقراری ارتباط مؤثر با سالمندان و گوش‌دادن به تجربیات آن‌ها، چند اصل ساده ولی کاملاً کاربردی و علمی وجود دارد که می‌تواند کیفیت این ارتباط را به‌طور چشمگیری افزایش دهد. اولین اصل، اختصاص زمان کافی است. ارتباط عجولانه با سالمندان حس ...

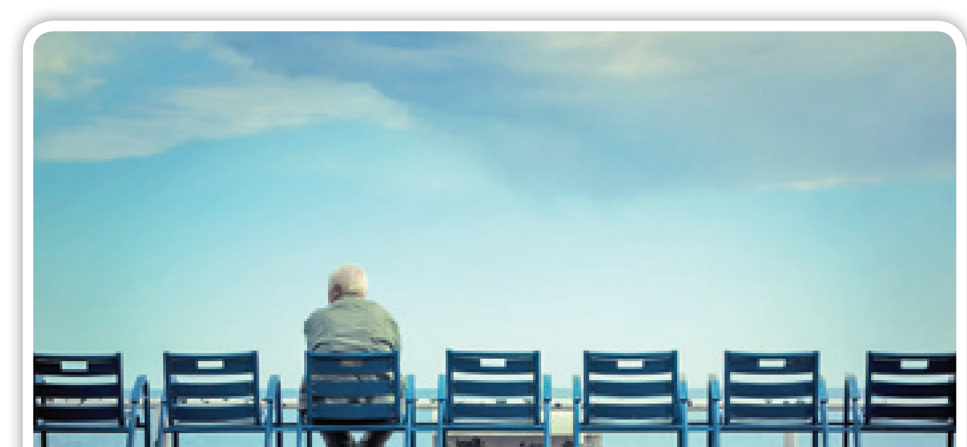
چقدر فعالیت بدنی و ورزش به عنوان ابزار پیشگیرانه در سلامت روان سالمندان مؤثر است؟

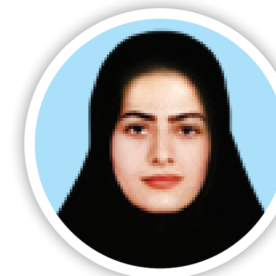
فعالیت بدنی و ورزش نقش بسیار مؤثری به عنوان ابزار پیشگیرانه در سلامت روان سالمندان دارند. پژوهش‌ها نشان داده‌اند، ورزش علاوه بر بهبود سلامت جسم، تأثیر مثبتی بر روحیه و وضعیت روانی سالمندان دارد. ورزش باعث ترشح هورمون‌های شادی مانند اندورفین می‌شود، اضطراب را کاهش می‌دهد و کیفیت خواب را بهبود می‌بخشد. علاوه بر این، حضور در فعالیت‌های گروهی ورزشی به طور خودکار اضطراب را کم کرده و حس تعلق اجتماعی را افزایش می‌دهد. به همین دلیل، شرکت سالمندان در گروه‌های ورزشی مثل کلاس‌های ورزش صبحگاهی در محله‌ها، نه تنها سلامت جسمانی بلکه سلامت روان آنها را نیز تقویت می‌کند و باعث افزایش نشاط و رضایت از زندگی می‌شود.

مشارکت دادن سالمندان در تصمیم‌گیری‌های خانوادگی، هرچند ممکن است در عمل پیچیدگی‌هایی داشته باشد اما اصول ساده‌ای دارد. بیشتر سالمندان دوست دارند بدانند، همچنان نقش مهمی در خانواده دارند، چه در تصمیم‌های کوچک و چه در تصمیم‌های بزرگ

مهرنوش پرتوی‌راد، کارشناس ارشد پرستاری سالمندی:

تنهایی و انزوای اجتماعی سالمندان، بحرانی خاموش اما ویرانگر است





پیامدهای تنهایی و انزوای اجتماعی برای سالمندان چیست؟ آیا می‌توان آن را صرفاً یک حالت روحی بی‌خطر دانست؟ پاسخ علم روشن است: خیر. تنهایی و انزوای اجتماعی نه‌تنها کیفیت زندگی را کاهش می‌دهند، بلکه همانند یک عامل خطر جدی برای مرگ‌ومیر و بیماری‌های مزمن عمل می‌کنند

وقتی از «سالمندی» سخن می‌گوییم، ذهن بسیاری از ما به سوی تصویری آرام، آمیخته با خرد و تجربه و احاطه‌شده با خانواده و احترام اجتماعی می‌رود اما واقعیت زندگی برای بسیاری از سالمندان، کمتر شبیه این تصویر شاعرانه است. مهرنوش پرتوی‌راد، کارشناس ارشد پرستاری سالمندی، دانشجوی دکترای تخصصی پرستاری دانشگاه علوم پزشکی تهران، در یادداشتی موضوع سالمندی را به عنوان یک چالش جهانی مورد بررسی قرار داده است.

امروز در سراسر جهان، میلیون‌ها سالمند روزگار خود را در سکوتی تلخ و در حصار تنهایی و انزوای اجتماعی سپری می‌کنند؛ سکوتی که گاه بلندتر از هر فریاد شنیده می‌شود. پرسش اینجاست: آیا این تنهایی، یک احساس گذراست یا بحرانی واقعی در حوزه سلامت عمومی؟

پاسخ را باید در تمایز میان دو مفهوم کلیدی جست‌وجو کرد: «انزوای اجتماعی» و «تنهایی». انزوای اجتماعی به فقدان یا محدودیت روابط عینی و قابل اندازه‌گیری با دیگران اشاره دارد، در حالی که تنهایی تجربه‌ای درونی، ذهنی و عاطفی است؛ تجربه‌ای که ممکن است حتی در میان جمع هم گریبان‌گیر فرد شود؛ به همین دلیل است، هر انسان منزوی الزاماً تنها نیست و هر انسانی که احساس تنهایی می‌کند، لزوماً منزوی به شمار نمی‌آید. این تمایز، درک ما را از ابعاد بحران عمیق‌تر می‌سازد. اما چرا سالمندان بیش از هر گروه دیگری در معرض این بحران‌اند؟ شاید اولین پاسخ در تغییر نقش‌های اجتماعی ...

پرونده ویژه «جوان» به مناسبت روز جهانی و هفته ملی سالمندان

سایه‌تان بر سرمان مستدام

حسین گل‌محمدی

«همین که سایه‌ش بالای سرمون هست خدارا هزار مرتبه شکر!» این جمله را که شاید بارها شنیده یا حتی خودتان به دیگران گفته باشید چکیده احترام و اهمیت قائل شدن برای سالمندان خانواده در جامعه ایرانی اسلامی است. سالمندان در جامعه ما فراتر از نقش اجتماعی یا اقتصادی خود، ارزش و احترامی کاریزماتیک دارند، چراکه ما تربیت شده مکتب اسلام هستیم؛ یعنی همان مکتبی که ما را حتی از یک اخم به سالخوردگان نهی کرده است. در قرآن کریم و احادیث نبوی، احترام به والدین و سالمندان مورد تأکید ویژه‌ای قرار گرفته و خداوند در آیات متعدد قرآن به انسان‌ها فرمان داده است که به والدین سالمند خود احترام بگذارند و با آنان رفتار نیکو داشته باشند. به این ترتیب حسن رفتار با سالمندان به ویژه والدین، نه تنها از نظر اخلاقی بلکه از نظر دینی نیز امری ضروری است. در فرهنگ ما سالمند یک فرد ارزشمند است که باید مورد محبت، حمایت و احترام قرار گیرد. احترام و ارزش‌گذاری به سالمندان نه تنها انجام یک وظیفه دینی و اخلاقی است، بلکه بر سلامت روانی و اجتماعی این قشر تأثیرات مثبت زیادی دارد. چه بسا یک سالمند بانشاط و دارای روحیه، بتواند بسیاری از گره‌های زندگی اعضای جوان‌تر خانواده را باز کند و در همه امور کمک حال آنان باشد.

با اینحال و با وجود آنچه گفته شد به نظر می‌رسد حتی ما ایرانی‌ها هم متأثر از آثار آسیب‌زای روند مدرنیزه و ماشینیزه شدن زندگی، شاید توجه‌مان به قشر سالمند کم‌رنگ‌تر از سابق شده است. بی‌تردید این موضوع جای نگرانی دارد، از اینرو لازم است فرهنگ احترام به سالمندان از سنین پایین در خانواده‌ها آموزش داده شود. در حقیقت، اولین جایی که احترام به سالمندان آموخته می‌شود، خانواده است. والدین و بزرگ‌ترها باید به کودکان نشان دهند، سالمندان همواره باید مورد محبت، احترام و توجه قرار گیرند. این آموزش‌ها می‌تواند در رفتارهای روزمره، گفت‌وگوها و الگوهای ارتباطی با سالمندان نمایان شود. همچنین در جامعه ایرانی، مدارس و مراکز آموزشی می‌توانند با برگزاری کارگاه‌ها و برنامه‌های فرهنگی، به ترویج احترام به سالمندان بپردازند و این ارزش‌ها را در نسل‌های آینده نهادینه کنند.

نهم مهر روز جهانی سالمندان و هفته دوم مهر به عنوان هفته ملی سالمندان فرصتی است تا بار دیگر جایگاه سالمندان و چالش‌های سالمندی در کشورمان را بازبینی و راهکارهای رفع مشکلات این قشر را بررسی کنیم. اما فراموش نکنیم حتی اگر دولت و حاکمیت توان رسیدگی به سالمندان را نداشته باشند، در هیچ شرایطی مسئولیت اخلاقی، عرفی و دینی یکایک ما به عنوان ایرانی مسلمان نسبت به اعضای سالمند خانواده و جامعه‌مان حذف نخواهد شد، چراکه معتقدیم سایه سالمندان همراه باید بر سرمان مستدام باشد و از برکات وجود آنان بهره‌مند شویم.

یادداشت

سالمندان هم مراقب مراقبان خود باشند!

فاطمه صبور

سارا هر روز صبح با صدای زنگ ساعت از خواب بیدار می‌شد و همزمان با آماده‌شدن برای رفتن به محل کار، نگاهی به مادر بیمارش که نیازمند مراقبت بود و پسرش که قرار بود به کلاس اول برود می‌انداخت. او همه کارهایش را مثل داروهای مادر، غذا، لباس‌ها، درس و بازی پسرش و البته کارهای محل کارش را با دقت و سروقت انجام می‌داد، ولی همیشه در دلش یک سؤال داشت: «پس خودم چی؟» این سؤال نشان از فشار روانی و خستگی در دل سارا بود اینکه مدام به دیگران فکر می‌کرد و خودش را فراموش کرده بود. شاید این سؤال بسیاری از خانواده‌ها باشد. وقتی مراقبت از سالمند و مسئولیت‌های خانه بدون آنکه فرصتی برای رسیدگی به خود داشته باشد، تمام زندگی فرد را می‌گیرد، آن وقت خستگی و حتی افسردگی به سراغشان می‌آید. این فشار روانی و خستگی مداوم نه تنها دل سارا را آزرده بود، بلکه رفتارهای او را هم تحت تأثیر قرار داده بود. گاهی صبرش کمتر می‌شد و با کوچک‌ترین اشتباه پسرش یا فراموشی مادرش سریع عصبی و حتی پرخاشگر می‌شد.

چنین رفتارهایی باعث می‌شد فرزند از او فاصله بگیرد، شوهر کمتر همکاری کند و حتی سالمند ترجیح دهد، تنها باشد تا با تنش‌ها مواجه نشود. این وضعیت به مرور می‌توانست فرصت طلایی مراقبت واقعی و همراهی نزدیک سالمند را از بین ببرد. وقتی انرژی مراقب کاهش می‌یابد و خانواده به دلیل رفتارهای پرتنش او همراهی نمی‌کند، آن لحظات ارزشمند که می‌توانست به افزایش رضایت و آرامش سالمند کمک کند از دست می‌رود و این نعمت بزرگ، یعنی ارتباط عاطفی نزدیک و مراقبت با کیفیت از سالمند، کمرنگ می‌شود.

از نکات مهم دیگر آنکه، سالمندان هم باید به میزان توقع‌شان از مراقبان توجه کنند. اگر سالمند بخواهد تمام‌وقت فرزند یا پرستار را به خودش اختصاص دهد، ممکن است با مراقبانی خسته و افسرده روبه‌رو شود. روزمرگی و فشار مداوم می‌تواند نشاط و انرژی مثبت را از سالمند بگیرد. مراقبت فقط شامل رعایت ساعت دارو، غذا و خرید نیست، بلکه مهم‌تر از آن انرژی، لبخند و علاقه‌ای است که سالمند از اطرافیانش دریافت می‌کند. بنابراین مراقبت وقتی مؤثر است که خانواده هم از خود مراقبت کند و وقتی برای استراحت، ورزش و سرگرمی اختصاص دهد.

کارشناسان بر این باورند نباید بار کامل مراقبت از سالمند بر دوش یک نفر باشد و باید وظایف بین اعضای خانواده تقسیم شود تا فشار روانی کاهش یابد. استفاده از مشاوره و گروه‌های حمایتی هم بسیار کمک‌کننده است. صحبت با روانشناس یا حضور در گروه‌هایی که تجربه مشابه دارند، باعث می‌شود، مراقب بفهمد تنها نیست و راهکارهای عملی برای مدیریت استرس را یاد بگیرد. وقتی مراقبان آرام و پرانرژی باشند،

سالمند هم از مراقبت با کیفیت، محبت و صبوری بهره می‌برد. از طرفی باید به مراقبت از سالمند نگاه مثبت داشت، چراکه مراقبت می‌تواند فرصتی برای نشان دادن عشق و قدردانی به سالمندان باشد. وقتی مراقبت به عنوان یک تجربه ارزشمند دیده شود آن وقت یک وظیفه خسته‌کننده نیست و این لحظات پر از رضایت می‌شود.

در نهایت، مراقبت از سالمند ترکیبی است از رسیدگی به نیازهای جسمی، تأمین دارو و غذا و مهم‌تر، تزریق انرژی مثبت و نشاط به سالمندان. سالمند باید توقعاتش معقول باشد و مراقبان فرصت استراحت و حمایت داشته باشند. خانواده نیز بداند مراقبت مؤثر تنها انجام وظایف روزمره نیست، بلکه ایجاد لحظات شاد، احترام به استقلال سالمند و توجه به احساسات اوست. وقتی این توازن برقرار شود، هم سالمند و هم مراقب از تجربه مراقبت رضایت دارند و رابطه‌ای گرم، پرمحبت و معناداری بین آنها شکل می‌گیرد. اگر روال مراقبت اینطور پیش برود آن وقت خسته‌کننده و آسیب‌زننده نیست و می‌توان از این دوران، تجربه‌ای سرشار از عشق، صبوری و رضایت برای همه اعضای خانواده رقم زد.

سالمندان هم باید به میزان توقع‌شان از مراقبان توجه کنند. اگر سالمند بخواهد تمام وقت فرزند یا پرستار را به خودش اختصاص دهد، ممکن است با مراقبانی خسته و افسرده روبه‌رو شود. مراقبت وقتی مؤثر است که خانواده هم از خود مراقبت کند و وقتی برای استراحت، ورزش و سرگرمی اختصاص دهد

سارا حاجی مظفری، جامعه‌شناس:

حضور در برنامه‌های محلی احساس ارزشمندی به سالمندان می‌دهد

مراکز محلی مانند فرهنگسراها، مساجد، سراهای محله و... جدای از فضای تفریحی می‌تواند محلی برای ادامه حضور اجتماعی سالمندان قلمداد شود، جایی که سالمند در جمع همسالانش به عنوان یک فعال اجتماعی و کنار جوانان کوهی از تجربه می‌ماند. ...

... اجازه می‌دهد در تصمیم‌های کوچک و بزرگ شرکت کند، احساس احترام و اثرگذاری او تقویت می‌شود و جایگاهش به عنوان ستون اصلی خانواده حفظ خواهد شد. این کار با توجه به فرهنگ ایرانی که بر احترام به بزرگ‌ترها تأکید دارد، مانع می‌شود سالمندان از چرخه زندگی خانوادگی و اجتماعی کنار گذاشته شوند.

با توجه به اهمیت نکاتی که اشاره کردید، به نظر شما این نقش در سال‌های اخیر تغییری پیدا کرده است؟ چرا؟

متأسفانه بله. بخشی از تغییر جایگاه سالمندان در جامعه امروز به تغییر سبک زندگی شهری و ساختار خانواده برمی‌گردد. در گذشته خانواده‌ها بیشتر گسترده بودند و چند نسل در یک خانه زندگی می‌کردند، اما امروز خانواده‌ها به شکل هسته‌ای کوچک شده‌اند و حتی برخی افراد تنها زندگی می‌کنند. مشغله‌های کاری و تحصیلی نیز باعث شده فرزندان زمان کمتری برای حضور کنار والدین سالمند داشته باشند. این تغییر در کنار مهاجرت فرزندان چه به شهرهای بزرگ و چه به خارج از کشور احساس تنهایی سالمندان را افزایش می‌دهد. چنین وضعیتی امروزه هم در شهرهای بزرگ و هم در شهرستان‌هایی که جوانان به کلانشهرها رفته‌اند، دیده می‌شود. حضور فرزندان برای سالمند، انگیزه، سرگرمی و تقویت دلبستگی‌های عاطفی ایجاد می‌کند، اما این حضور اکنون کمتر امکانپذیر است. هرچند فناوری و شبکه‌های اجتماعی تا حدی این فاصله را جبران کرده‌اند و تماس‌های تصویری یا روزانه می‌تواند حس نزدیکی را حفظ کند، حمایت عاطفی و مراقبتی مجازی هرگز به اندازه حضور فیزیکی فرزند اثرگذار نیست. کاهش دیدارهای حضوری و فاصله طولانی، از نظر روانی، عاطفی و روحی می‌تواند برای

... فشار چندوجهی که روی فرزند وارد می‌شود، در راستای حمایت از سالمندان، به ویژه در حوزه دارو و درمان، می‌تواند هم برای خود فرد سالمند و هم برای فرزندش مشکلات زیادی ایجاد کند. نیاز به امکانات حمایتی در چنین شرایطی بیش از پیش احساس می‌شود. امکاناتی مانند مراکز مراقبت حرفه‌ای سالمندان که تا حد ممکن بتوانند بار مراقبتی خانواده‌ها را کاهش دهند.

تجمیع این فشارها منجر به فرسودگی می‌شود. فرسودگی‌ای که هم برای فرزندان در حوزه روانی، عاطفی و اقتصادی ایجاد می‌شود و هم برای خود سالمند باعث احساس ناامنی و کاهش کیفیت مراقبت خواهد شد. بنابراین، شرایط اقتصادی و اجتماعی یک جامعه می‌تواند روابط خانواده و سالمند را به طور مستقیم تحت تأثیر قرار دهد. در این زمینه، اهمیت و نقش حمایت‌های دولتی و ساختاری خود را بیشتر نشان می‌دهد. باید برای این موارد، به ویژه در چند سال آینده، برنامه‌ریزی‌هایی صورت گیرد، با توجه به اینکه اکثریت خانواده‌ها تک والد هستند، مخصوصاً در شهرهای بزرگ و همچنین سالمندانی که فرزند ندارند یا به دلیل تجرد روند فزاینده‌ای در جامعه ایران شاهد آن هستیم، نیاز است زیرساخت‌های لازم در عرصه‌های مختلف اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی برای حمایت و مراقبت از سالمندان ایجاد شود.

کوچ فرزندان به شهرها و دیگر کشورها چه اثری بر احساس سالمندان در خانواده گذاشته است؟

مهاجرت فرزندان می‌تواند تأثیر مستقیم و قابل توجهی بر زندگی سالمند داشته باشد. وقتی فرزندان در شهرهای دیگر به خصوص در خارج از کشور زندگی می‌کنند، والد سالمند حس می‌کند کمتر شنیده می‌شود و دیگر نقشی ...

... هفته یا هر ۱۰ روز یا دو هفته یک‌بار باشد، چندان اثری برای سالمند نخواهد داشت، زیرا نگاه و سلامت روان آنها در این برهه سنی متفاوت از فرزندان‌شان است. بنابراین، در زمینه ارتباط‌گیری مجازی با سالمندان باید فاکتورهایی رعایت شود تا فرد حس نادیده گرفته‌شدن یا زیادی‌بودن ...

فرد سالمندی که به دلیل گذر عمر و پایان برخی نقش‌ها جایگاه اجتماعی خود را از دست داده، باید در حوزه‌های دیگر برایش جایگزین‌هایی تعریف شود. این جایگزین‌ها می‌توانند برای سالمندان خانم در بستر خانواده یا در برنامه‌های فرهنگی، اجتماعی و فعالیت‌های داوطلبانه و برای سالمندان مرد، شامل فعالیت‌های محدود در خانه یا ادامه فعالیت در حوزه‌های تخصصی قبلی و ارتباط با گروه‌های شغلی گذشته حتی در قالب روابط دوستانه باشد

... شرایطی، خانواده و خود سالمند باید تلاش کنند که او تا حدودی با فرهنگ روز جامعه و نیازهای نسل جدید تطبیق پیدا کند نه به طور کامل، اما تا جایی که امکان دارد. سالمند باید حضور فعال داشته باشد و همزمان بداند که تفاوت‌های نسلی ممکن است مانع همپوشانی دیدگاه‌ها یا ایجاد ارتباط قوی در بسیاری از زمینه‌ها شود، حتی اگر تجربه و دانش ارزشمند او باقی مانده باشد. اهمیت دارد در فرهنگ ما، نقش و جایگاه سالمندان، علم، تجربه و مهارت‌های آنان حفظ شود تا ارتباط بین نسلی برقرار بماند و فردی که مسیری طولانی را پیموده حتی اگر آن مسیر امروز دچار تغییر و تحول شده باشد همچنان بتواند چراغ راهی برای نسل‌های جدید باشد. بنابراین، به رغم تغییرات ساختاری و سبک زندگی که نقش سالمند را کمرنگ کرده، باید با راهکارها و ترفندهای مختلف این نقش فعال را حفظ کنیم و از تجربیات، دانش و مهارت‌های آنان بهره ببریم.

بسیاری از آنها پس از بازنشستگی احساس از دست‌دادن هویت شغلی یا جایگاه اجتماعی دارند. خانواده‌ها چگونه می‌توانند این خلأ را جبران کنند؟

هویت اجتماعی هر فرد از طریق عضویت در جامعه تداوم پیدا می‌کند. وقتی فرد بتواند حس تعلق و عضویت خود را در گروه‌های مختلف اجتماعی حفظ کند، هویت اجتماعی او پایدار می‌ماند. فرد سالمندی که به دلیل گذر عمر و پایان برخی نقش‌ها جایگاه اجتماعی خود را از دست داده، باید در حوزه‌های دیگر برایش جایگزین‌هایی تعریف شود. این جایگزین‌ها می‌تواند برای سالمندان خانم در بستر خانواده یا در برنامه‌های فرهنگی، اجتماعی و فعالیت‌های داوطلبانه باشد. برای سالمندان مرد، این جایگزین می‌تواند شامل فعالیت‌های محدود در خانه یا ادامه فعالیت در حوزه‌های ...

مرخصی مراقبت از سالمند یا بیمه پرستاری تا چه حد در ایران عملی و ضروری است؟

این موارد هنوز در ایران کمتر شناخته شده‌اند، اما ضرورت زیادی دارند و باید به آنها توجه شود. مرخصی مراقبت و بیمه پرستاری به خانواده‌ها امکان می‌دهد بدون نگرانی از دست دادن شغل و بدون دغدغه هزینه مراقبت حرفه‌ای از سالمند را انجام دهند و مانع شوند سالمند سریع‌تر دچار فرسودگی جسمی و روانی شود. کشورهایی نیز در این زمینه موفق بوده‌اند و از نظر فرهنگی و جغرافیایی به ایران نزدیک هستند، مانند ترکیه، امارات، قطر، عمان و برخی کشورهای آسیای میانه. در این کشورها، مرخصی مراقبت و بیمه پرستاری سالمند قانونی و رسمی است. تجربه نشان داده که این قوانین باعث کاهش فشار روی خانواده‌ها می‌شود و سالمندان خدمات حرفه‌ای‌تر و بهتری دریافت می‌کنند. حتی در مقایسه با زمانی که تنها فرزند بدون داشتن مرخصی یا بیمه، مسئول مراقبت از سالمند باشد.

نهادهای محلی چه نقشی در کمک به خانواده‌های دارای سالمند می‌توانند ایفا کنند؟

فرهنگسراها، مراکز بهداشت، مساجد و سرای محله‌ها می‌توانند با برنامه‌های آموزشی، اجتماعی، ورزشی و مذهبی و همچنین ارائه خدمات مشاوره‌ای، حقوقی، بهداشتی، درمانی و اوقات فراغت، نقش مهمی در حمایت از سالمندان و کاهش فشار خانواده‌ها ایفا کنند. این مراکز همچنین می‌توانند برنامه‌های آموزشی متنوعی ارائه دهند تا سالمندان با نگاه‌ها و شرایط روز جامعه آشنا شوند. به عنوان مثال، برگزاری نشست‌ها و میتینگ‌های گفت‌وگو محور در حوزه‌های سیاسی و اجتماعی، فرصت می‌دهد تا سالمندان شرکت کنند، نظر دهند و نقش فعال شهروندی خود را حفظ و احساس ارزشمندی کنند.

... تخصصی قبلی و ارتباط با گروه‌های شغلی گذشته، حتی در قالب روابط دوستانه باشد. این فرصت‌ها باعث می‌شود سالمند بتواند از تجربه و دانش خود استفاده کند و حس ابراز وجود و ارزشمندی داشته باشد. حفظ هویت اجتماعی سالمندان تنها با حمایت‌های عاطفی یا مراقبت‌های فیزیکی ...