دکتر راحله علیمردازاده، متخصص طب سالمندی و استادیار دانشگاه علوم پزشکی ایران:

«سالمندی طبیعی» را با ازکار افتادگی و ناتوانمندی اشتباه نگیریم

دکتر راحله علیمردازاده، متخصص طب سالمندی و استادیار دانشگاه علوم پزشکی ایران در گفت‌وگو با «جوان» می‌گوید: یکی از باورهای غلط خانواده‌ها این است که هر نقص عملکردی سالمند را به سن «عدد سن» می‌گذارند؛ مثلا می‌گویند: «پیر شده دیگه، پس مورد قبول است که حافظه‌اش ضعیف شود یا زمین بخورد.» درحالی که بسیاری از این تغییرات که منجر به اختلال در زندگی فرد سالمند شده است قابل بررسی، پیشگیری یا درمان هستند. مشروح گفت‌وگو با وی در ادامه می‌آید.



یک سالمندی مسالم و باکیفیت دقیقا چه ویژگی‌هایی دارد و خانواده‌ها معمولا در تعریف «سالمندی سالم» چه اشتباهاتی می‌کنند؟

سالمندی سالم به این معنا نیست که فرد هیچ گونه بیماری و رحمی نداشته باشد. اتفاقا ممکن است یک سالمند همزمان چند بیماری مزمن داشته باشد، اما همچنان از لحاظ کارهای روزمره و زندگی مستقل باشد، از لحاظ شناختی عملکرد مناسب داشته باشد، ارتباط اجتماعی خود را حفظ کرده باشد و در مجموع از کیفیت زندگی خوبی برخوردار باشد. در طب سالمندی، ما به جای تمرکز صرف بر بیماری‌ها و به عبارتی بیماری محور بودن، بر شخص سالمند متمرکز شده‌ایم و به «توانمندی و استقلال در زندگی روزمره» فرد سالمند نگاه می‌کنیم؛ یعنی آیا سالمند می‌تواند کارهای روزمره خود را انجام دهد، راه برود، ارتباط اجتماعی برقرار کند، تصمیم بگیرد و در فعالیت‌های مورد علاقه‌اش شرکت کند یا خیر.

یکی از باورهای غلط خانواده‌ها این است که هر نقص عملکردی سالمند را به حساب «عدد سن» می‌گذارند؛ مثلا می‌گویند: «پیر شده دیگه، پس مورد قبول است که حافظه‌اش ضعیف شود یا زمین بخورد.» درحالی که بسیاری از این تغییرات که منجر به اختلال در زندگی فرد سالمند شده است قابل بررسی، پیشگیری یا درمان هستند.

مهم‌ترین تغییر نگرشی که برای داشتن سالمندی رضایت‌بخش چیست؟

یکی از مهم‌ترین تغییرات، پذیرش تغییر بدون آن دست دادن احساس ارزشمندی است. سالمند باید بپذیرد که بعضی توانایی‌ها، نقش‌ها و شرایط زندگی نسبت به گذشته تغییر کرده‌اند، اما این تغییرات به معنای بی‌ارزش شدن او نیستند. بهترین ارزشمندی فرد از همین کارایی و توان جسمی» جدا شود. سالمندی می‌تواند دوره‌ای برای بازتعریف نقش، استفاده از تجربه‌ها، ارتباط با دیگران و کنار گذاشتن عقاید جدید باشد نه صرفا دوره‌ای از محدودیت و وابستگی.

چرا سالمند بعد از بازنشستگی احساس بی‌فایدگی می‌کند و خانواده چه کند؟

شغل فقط درآمد ایجاد نمی‌کند، بلکه هویت، برنامه روزانه، ارتباط اجتماعی و احساس مفید بودن نیز به فرد می‌دهد. بنابراین بازنشستگی یا کاهش نقش‌های اجتماعی می‌تواند خلأ ایجاد کند. خانواده نباید صرفا جملاتی مانند «استراحت کن، دیگر لازم نیست کاری انجام بدهی» این خلأ را پر کند. بهتر است برای سالمند نقش‌های واقعی و محترمانه ایجاد شود؛ مثلا نقش‌هایی درباره مسائل خانوادگی، مشارکت در فعالیت‌های مورد علاقه، ارتقا تجربه به نسل جوان یا انجام مسئولیت‌هایی متناسب با توانایی‌هایش. نکته مهم این است که این نقش‌ها نباید ساختگی باسم فرارای سرکوم کردن سالمند باشد.

چگونه بدون ترحم به سالمند احترام و اعتبار بدهیم؟

تفاوت اصلی میان احترام و ترحم در نحوه برخورد با توانمندی فرد است. احترام یعنی نظر سالمند را واقعا بپرسیم و به آن توجه کنیم. در تصمیم‌هایی که به زندگی او مربوط است، مشارکت دهیم و اگر توانایی‌هایش کاهش یافته، با کمک و نه جای او تصمیم بگیریم. ترحم اما معمولا از موضع بالا به پایین و با نگاه دلسوزانه همراه است و می‌تواند به احساس بی‌ارزشی و انزوا منجر شود.

تغذیه سالمندان چه تفاوت‌های اساسی با سالمندان بیشتر یا به خطاهایی مواجه‌اند؟

نیاز به پروتئین و ویتامین‌ها و مواد پروتئین و سایر مواد غذایی نسبت به گروه‌های دیگر سنی متفاوت نیست و در برخی موارد این نیاز حتی بیشتر می‌شود، اما در کل می‌توان گفت میزان کالری مورد نیاز روزانه ممکن است به که خاطرفاتی ضعیف شود یا سارکوپنیا (کاهش توده عضلانی) کمتر شود. به عبارتی غذای سالمند باید کم‌حجم‌تر اما مغذی‌تر باشد؛ به‌عبارتی هضم مطبق نظر نسل جوان عمل کند. کمک کردن برای ملزم است که جایگزین توانایی از دست داده باشیم هضم مطبق نظر نسل جوان عمل کند. کمک کردن برای ملزم است که جایگزین توانایی از دست داده باشیم

یا افزایش سن، تغییرات جسمی و روانی طبیعی است و باید نقش‌های اجتماعی را به تدریج رها کرد؟

آنچه در تغییراتی هستند مانند تحلیل نسبی قدرت عضلانی، کاهش سرعت واکنش و حس المعل‌های سالمند، تغییر الگوی خواب و بیداری، کاهش نسبی سرعت پردازش اطلاعات و تغییراتی در سیستم بینایی و شنوایی مثل پیرچشمی و پیر گوشی... اما نکته مهم این است که «سالمندی طبیعی» نباید با از کار افتادگی و ناتوانمندی اشتباه گرفته شود. برای مثال، فراموش کردن گاهی لاک یک نام می‌تواند اتفاق بیفتد؛ اما اگر فرد در مرتباً قرار ملاقات‌ها را فراموش می‌کند، در مدیریت امور مالی حود مشکل پیدا می‌کند، حسی‌های آشنا را گم می‌کند یا در انجام فعالیت‌های روزمره‌اش دچار اختلال می‌شود، باید توسط پزشک بررسی شود. همچنین در مورد کاهش وزن ناخواسته، ضعف و خستگی، زمین‌خوردن‌های مکرر، بی‌اختیاری ادرار یا مدفوع، تغییرات خلق و خو، اختلال خواب یا کاهش ناگهانی عملکرد نیز همین موضوع مطرح است. در سالمندی هر تغییر جدید پیشرونده که زندگی روزمره و مستقل سالمند را مختل کند، نیاز به بررسی دارد.

به‌جای «بیماری محور بودن»، فرد سالمند را مجموعه‌ای از توانمندی‌ها و عملکرد و استقلال در امور زندگی‌اش ببینید. داشتن فعالیت فیزیکی و راه رفتن، حافظه بدون اختلال، تغذیه، خواب مناسب، خلق و خوی نرمال، داشتن استقلال و ارتباط اجتماعی به صورت منظم ارزیابی شوند و هرگونه تغییر جدیدی که زندگی روزمره فرد سالمند را مختل کند به حساب «عدد سن» گذاشته نشود

در مراقبت از سالمند، چگونه می‌توان میان «حفظ ایمنی» و «احترام به حق انتخاب و استقلال» تعادل برقرار کرد؛ به خصوص زمانی که خانواده احساس می‌کند بعضی انتخاب‌های سالمند برای او خطرناک است؟

در بیشتر مواقع خانواده‌ها برای مراقبت از فرد سالمند خیلی از فعالیت‌های او را محدود می‌کنند. مثلا می‌گویند «راننده‌گی نکن»، «تنها بیرون نرو» «خودت داروهایت را مصرف نکن» یا «اجازه بده ما همه کارها را انجام دهیم.» اما اگر برای افزایش ایمنی و مراقبت از سالمند، تمام استقلال او را محدود کنیم نتیجه معکوس خواهیم داشت، یعنی کاهش فعالیت می‌تواند منجر به کندی شود، ترس از زمین‌خوردن و افزایش ترس از بیرون رفتن، افزایش وابستگی و کاهش اعتماد به نفس در سالمند را به همراه داشته باشد. بهتر است به جای محدود کردن فعالیت‌های روزمره سالمند از خود بپرسیم «چطور می‌توان سالمند را در دوره خودش حفظ کرد؟» مثلا به جای اینکه سالمند را کاملا در بیرون رفتن محروم کنیم، او وسایل کمکی مورد نیاز برای حفظ استقلال مثل عصای مناسب، کفش مناسب، لباس مناسب فصل و... را تهیه کنیم و او را تشویق کنیم که در بیرون رفتن از منزل دقت بیشتری داشته باشد و همراهی همراه داشته باشد. در مجموع استقلال سالمند همیشه در نظر گرفته شود.

در خانواده‌هایی که مسئولیت مراقبت از سالمند عمدتا بر دوش یک یا دو نفر است، فرسودگی مراقب چه نشانه‌هایی دارد و خانواده چگونه می‌تواند بدون آسیب زدن به رابطه با سالمند، این مسئولیت را تقسیم کند؟

مراقبین فرد سالمند ممکن است آن فرد در گیر مشکلات سالمند خود نشوند که نیازهای روزمره و زندگی خود را فراموش کنند. علائمی مثل خستگی دائمی، اختلال خواب، تحریک‌پذیری، احساس گناه وبی‌ارزشی، کاهش ارتباطات اجتماعی، بی‌حوصلگی، احساس درماندگی یا استیصال، کاهش علاقه به کارهای همیشگی، انگیزه و هدف سمت‌ها، اضطراب و افسردگی در مراقبین شایع است. مراقبین باید به این علائم توجه کنند و در صورت مشاهده آن‌ها، به دنبال کمک باشند. مراقبت از خود، تغذیه سالم، خواب با کیفیت، ارتباط اجتماعی و پیشگیری از سقوط، از هر نوع مداخله درمانی مهم‌تر هستند. سوم، به جای انجام دادن همه کارها برای سالمند، کمک کنید خودش تا حد امکان فعالیت‌های روزمره‌اش را مستقل انجام دهد. ضمنا یادمان باشد هدف مراقبت از سالمند، صرفا قرار طول عمر نیست بلکه هدف این است که فرد سالمند تا حد امکان با سلامت، عزت، استقلال و با کیفیت زندگی زندگی کند. و شاید مهم‌ترین جمله برای خانواده‌ها این باشد: «سالمند را از زندگی حذف نکنید، شرایط زندگی را طوری تغییر دهید که سالمند بتواند همچنان در زندگی حضور داشته باشد.»

بازنشستگی، کاهش نقش‌های اجتماعی و احساس «دیگر به درد نمی‌خورم» چه اثری بر سلامت سالمند دارد؟ چطور می‌توان احساس هدفمندی و مفید بودن را در این دوره حفظ کرد؟

انسان یک موجود اجتماعی است و به تنهایی نمی‌تواند زندگی کند، داشتن روابط اجتماعی، انگیزه و هدف مسلک، اصلاح شوند، ضعف عضلانی و اختلال تعادل و حرکت را زیابی شود و در صورت (چند دارویی) و عوارض دارویی دقیق سرگجه یافت فشار بررسی شوند. و مورد دیسارد مهم این است که بعد از یک زمین‌خوردن، نباید فقط به فکر درمان آسیب پیش آمده بود، بلکه لازم است علت سقوط حتما ارزیابی شود.



سقوط و آسیب‌های ناشی از آن یکی از نگرانی‌های مهم سالمندی است. چه تغییرات ساده‌ای در خانه و سبک زندگی می‌تواند خطر زمین‌خوردن و آسیب‌های جدی را کاهش دهد؟

سقوط معمولا یک دلیل ندارد و مجموعه‌ای از عوامل فردی و محیطی در آن نقش دارد. خانه فرد سالمند باید از نظر این موارد ارزیابی شود. فرش‌های لغزنده و روی هم، پله‌های بدون نرده و نور ناکافی از جمله عوامل خطرساز خانه شود. نور کافی، به‌ویژه در مسیر اتاق خواب سالمند، به‌خصوص در شب، نصب دستگیره مناسب در حمام و سرویس بهداشتی و کف‌پوش‌های ضد لغزش در نظر گرفته شود. استفاده از کفش مناسب و غیرلغزنده توصیه می‌شود. از چهارپایه یا لاندریان و صندلی برای دسترسی به وسایل و کابینت‌ها استفاده نشود. وضعیت بینایی و شنوایی سالمند ارزیابی شود و در صورت اختلال با عینک و وسایل کمک‌شنوایی مثل عصای مناسب، لباس مناسب فصل و... را تهیه کنیم و او را تشویق کنیم که از آن‌ها استفاده کند. همچنین مراقبت از سالمند باید بین اعضای خانواده تقسیم شود. در صورت لزوم حتی از دیگران کمک گرفته شود و این موضوع نباید منجر به احساس گناه یا عذاب وجدان شود. قرار نیست مراقب یا فرزندان به تنهایی و همیشه و هر ۲۴ ساعت در کنار سالمند باشند. مراقبت از سلامت جسم و روان مراقب منجر به مراقبت با کیفیت‌تر از سالمند خواهد شد.

اگر بخواهید چند توصیه کاملاً عملی و قابل اجرایه یک خانواده ایرانی بدهید که می‌خواهد سالمند خانواده‌اش سال‌های پایانی عمر را با سلامت، عزت، استقلال و نشاط بیشتری سپری کند، این توصیه‌ها چه خواهد بود؟

اول اینکه به جای «بیماری محور بودن»، فرد سالمند را مجموعه‌ای از توانمندی‌ها و عملکرد و استقلال در امور زندگی‌اش ببینید. داشتن فعالیت فیزیکی و راه رفتن، حافظه بدون اختلال، تغذیه، خواب مناسب، خلق و خوی نرمال، داشتن استقلال و ارتباط اجتماعی به صورت منظم ارزیابی شوند و هرگونه تغییر جدیدی که زندگی روزمره فرد سالمند را مختل کند به حساب «عدد سن» گذاشته نشود. دوم؛ بیشتر از هر دارو یا اقدام پزشکی فراهم آوردن محیط و سبک زندگی سالم، برای یک سالمند مهم‌تر است. داشتن حرکت و فعالیت فیزیکی مناسب و کافی، تغذیه سالم، خواب با کیفیت، ارتباط اجتماعی و پیشگیری از سقوط، از مهم‌ترین مواردی هستند که اغلب خانواده‌ها به آن‌ها توجه کافی نمی‌کنند. سوم؛ به جای انجام دادن همه کارها برای سالمند، کمک کنید خودش تا حد امکان فعالیت‌های روزمره‌اش را مستقل انجام دهد. صرفا یادمان باشد هدف مراقبت از سالمند، صرفا قرار طول عمر نیست بلکه هدف این است که فرد سالمند تا حد امکان با سلامت، عزت، استقلال و با کیفیت زندگی زندگی کند. و شاید مهم‌ترین جمله برای خانواده‌ها این باشد: «سالمند را از زندگی حذف نکنید، شرایط زندگی را طوری تغییر دهید که سالمند بتواند همچنان در زندگی حضور داشته باشد.»

منیره مهدی‌پور، روانشناس بالینی و درمانگر بزرگسالان و مشاور مطب‌ها در گفت‌وگو با «جوان» می‌گوید: تفاوت اصلی میان احترام و ترحم در نحوه برخورد با توانمندی فرد است. احترام یعنی نظر سالمند را واقعاً بپرسیم و به آن توجه کنیم و در تصمیم‌هایی که به زندگی او مربوط است، مشارکت دهیم. ترحم اما معمولاً از موضع بالا به پایین و با نگاه دلسوزانه همراه است و می‌تواند به احساس بی‌ارزشی و انزوا منجر شود.

مرز میان احترام و ترحم نسبت به سالمندان را بدانیم



تفاوت اصلی میان احترام و ترحم در نحوه برخورد با توانمندی فرد است. احترام یعنی نظر سالمند را واقعا بپرسیم و به آن توجه کنیم. در تصمیم‌هایی که به زندگی او مربوط است، مشارکت دهیم و اگر توانایی‌هایش کاهش یافته، با کمک و نه جای او تصمیم بگیریم. ترحم اما معمولا از موضع بالا به پایین و با نگاه دلسوزانه همراه است و می‌تواند به احساس بی‌ارزشی و انزوا منجر شود

چه تفاوت‌های اساسی بین سالمندان بیشتر یا به خطاهایی مواجه‌اند؟

نیاز به پروتئین و ویتامین‌ها و سایر مواد غذایی متفاوت نیست و در برخی موارد این نیاز حتی بیشتر می‌شود، اما در کل می‌توان گفت میزان کالری مورد نیاز روزانه ممکن است به که خاطرفاتی ضعیف شود یا سارکوپنیا (کاهش توده عضلانی) کمتر شود. به عبارتی غذای سالمند باید کم‌حجم‌تر اما مغذی‌تر باشد؛ به‌عبارتی هضم مطبق نظر نسل جوان عمل کند. کمک کردن برای ملزم است که جایگزین توانایی از دست داده باشیم هضم مطبق نظر نسل جوان عمل کند. کمک کردن برای ملزم است که جایگزین توانایی از دست داده باشیم

یا افزایش سن، تغییرات جسمی و روانی طبیعی است و باید نقش‌های اجتماعی را به تدریج رها کرد؟

آنچه در تغییراتی هستند مانند تحلیل نسبی قدرت عضلانی، کاهش سرعت واکنش و حس المعل‌های سالمند، تغییر الگوی خواب و بیداری، کاهش نسبی سرعت پردازش اطلاعات و تغییراتی در سیستم بینایی و شنوایی مثل پیرچشمی و پیر گوشی... اما نکته مهم این است که «سالمندی طبیعی» نباید با از کار افتادگی و ناتوانمندی اشتباه گرفته شود. برای مثال، فراموش کردن گاهی لاک یک نام می‌تواند اتفاق بیفتد؛ اما اگر فرد در مرتباً قرار ملاقات‌ها را فراموش می‌کند، در مدیریت امور مالی خود مشکل پیدا می‌کند، حسی‌های آشنا را گم می‌کند یا در انجام فعالیت‌های روزمره‌اش دچار اختلال می‌شود، باید توسط پزشک بررسی شود. همچنین در مورد کاهش وزن ناخواسته، ضعف و خستگی، زمین‌خوردن‌های مکرر، بی‌اختیاری ادرار یا مدفوع، تغییرات خلق و خو، اختلال خواب یا کاهش ناگهانی عملکرد نیز همین موضوع مطرح است. در سالمندی هر تغییر جدید پیشرونده که زندگی روزمره و مستقل سالمند را مختل کند، نیاز به بررسی دارد.

به‌جای «بیماری محور بودن»، فرد سالمند را مجموعه‌ای از توانمندی‌ها و عملکرد و استقلال در امور زندگی‌اش ببینید. داشتن فعالیت فیزیکی و راه رفتن، حافظه بدون اختلال، تغذیه، خواب مناسب، خلق و خوی نرمال، داشتن استقلال و ارتباط اجتماعی به صورت منظم ارزیابی شوند و هرگونه تغییر جدیدی که زندگی روزمره فرد سالمند را مختل کند به حساب «عدد سن» گذاشته نشود

سقوط و آسیب‌های ناشی از آن یکی از نگرانی‌های مهم سالمندی است. چه تغییرات ساده‌ای در خانه و سبک زندگی می‌تواند خطر زمین‌خوردن و آسیب‌های جدی را کاهش دهد؟

سقوط معمولا یک دلیل ندارد و مجموعه‌ای از عوامل فردی و محیطی در آن نقش دارد. خانه فرد سالمند باید از نظر این موارد ارزیابی شود. فرش‌های لغزنده و روی هم، پله‌های بدون نرده و سیب‌های راهنده در مسیر فرد سالمند حذف شود. نور کافی، به‌ویژه در مسیر اتاق خواب سالمند، به‌خصوص در شب، نصب دستگیره مناسب در حمام و سرویس بهداشتی و کف‌پوش‌های ضد لغزش در نظر گرفته شود. استفاده از کفش مناسب و غیرلغزنده توصیه می‌شود. از چهارپایه یا لاندریان و صندلی برای دسترسی به وسایل و کابینت‌ها استفاده نشود. وضعیت بینایی و شنوایی سالمند ارزیابی شود و در صورت اختلال با عینک و وسایل کمک‌شنوایی مثل عصای مناسب، لباس مناسب فصل و... را تهیه کنیم و او را تشویق کنیم که از آن‌ها استفاده کند. مراقبت از سالمند باید بین اعضای خانواده تقسیم شود. در صورت لزوم حتی از دیگران کمک گرفته شود و این موضوع نباید منجر به احساس گناه یا عذاب وجدان شود. قرار نیست مراقب یا فرزندان به تنهایی و همیشه و هر ۲۴ ساعت در کنار سالمند باشند. مراقبت از سلامت جسم و روان مراقب منجر به مراقبت با کیفیت‌تر از سالمند خواهد شد.

اگر بخواهید چند توصیه کاملاً عملی و قابل اجرایه یک خانواده ایرانی بدهید که می‌خواهد سالمند خانواده‌اش سال‌های پایانی عمر را با سلامت، عزت، استقلال و نشاط بیشتری سپری کند، این توصیه‌ها چه خواهد بود؟

اول اینکه به جای «بیماری محور بودن» فرد سالمند را مجموعه‌ای از توانمندی‌ها و عملکرد و استقلال در امور زندگی‌اش ببینید. داشتن فعالیت فیزیکی و راه رفتن، حافظه بدون اختلال، تغذیه، خواب مناسب، خلق و خوی نرمال، داشتن استقلال و ارتباط اجتماعی به صورت منظم ارزیابی شوند و هرگونه تغییر جدیدی که زندگی روزمره فرد سالمند را مختل کند به حساب «عدد سن» گذاشته نشود. دوم؛ بیشتر از هر دارو یا اقدام پزشکی فراهم آوردن محیط و سبک زندگی سالم، برای یک سالمند مهم‌تر است. داشتن حرکت و فعالیت فیزیکی مناسب و کافی، تغذیه سالم، خواب با کیفیت، ارتباط اجتماعی و پیشگیری از سقوط، از مهم‌ترین مواردی هستند که اغلب خانواده‌ها به آن‌ها توجه کافی نمی‌کنند. سوم؛ به جای انجام دادن همه کارها برای سالمند، کمک کنید خودش تا حد امکان فعالیت‌های روزمره‌اش را مستقل انجام دهد. صرفا یادمان باشد هدف این است که فرد سالمند تا حد امکان با سلامت، عزت، استقلال و با کیفیت زندگی زندگی کند. و شاید مهم‌ترین جمله برای خانواده‌ها این باشد: «سالمند را از زندگی حذف نکنید، شرایط زندگی را طوری تغییر دهید که سالمند بتواند همچنان در زندگی حضور داشته باشد.»

چگونه درباره فرسودگی مراقبان صحبت کنیم بدون اینکه سالمند احساس گناه کند؟

باید موضوع را به عنوان مسئله‌ای مربوط به مدیریت مراقبت مطرح کنید نه به عنوان تقصیر سالمند. به جای اینکه بگوییم «هر خلوتر خونی خسته شدام» بهتر است مفهوم این باشد «می خواهم بتوانم مدت طولانی‌تری با آن‌ترین و آرامش از تو مراقبت کنم، بنابراین لازم است مسئولیت‌ها استفاده از خدمات حمایتی در صورت امکان، از ابتدا بین اعضای خانواده تقسیم شود. استراحت برای مراقب، از فرسودگی جلوگیری می‌کند. مراقب باید در مراقبتی است که مراقب راهم فرموده نکند.

چگونه به سالمند کمک کنیم با تغییرات زندگی کنار بیاید؟

به جای تلاش برای برگرداندن زندگی به گذشته، باید به او کمک کرد نسخه جدیدی از زندگی را بسازد. برای این کار می‌توان محدودیت‌های جسمی را پذیرفت و در صورت نیاز فعالیت‌ها را متناسب کرد. توانایی‌های باقی‌مانده را مرور و استفاده فرار داد. برای علایق قدیمی شکل‌های جدید پیدا کرد.ارتباطات اجتماعی را حفظ یا دوباره ایجاد کرد. مشورت‌های مداوم با پزشک خانواده را درباره کیفیت زندگی سالمندان تصمیم می‌گیرم یم و فرا نتیجه همان تصمیم‌ها بخشی از زندگی خودمان خواهد بود. شاید وقت آن رسیده باشد که سالمندی را از بشت وبترین احترام بیرون بیاوریم و همانطور که است ببینیم؛ با درد، وابستگی، هزینه، بی خوابی، ترس، خستگی و البته عشق. سالمندی آزمون اخلاق یک جامعه است؛ نه در روزهای جشن و تقدیر، بلکه در شب‌های طولانی بیماری، در خانه‌ای که یک نفر در دمی‌کند و تمام‌تر بالا و بیدار می‌ماند. باید بدیم نیم که پیری شکست نیست؛ مرحله‌ای طبیعی از زندگی است که برای حفظ عزت و کیفیت آن، به خانواده آگاه، خدمات مناسب و حمایت اجتماعی نیاز دارد. هیچ‌کس از پیری معاف نیست. فقط بعضی‌ها زودتر وارد این فصل می‌شوند. شاید وقتی نوبت ما برسد، مهم‌ترین چیزی که از جامعه انتظار داریم نه ترحم، بلکه همان چیزی باشد که امروز برای دیگران می‌سازیم: حق زندگی کردن با عزت، حتی وقتی توانمان کمتر از گذشته شده است.

دکتر غلام‌حسین ادب، روانشناس:

نگذاریم «سوگ نقش» بر دوران سالمندی غالب شود



فعالیت‌های فکری، اجتماعی و جسمی چه تاثیرهایی در سبک زندگی پویا در سالمندی دارند و چگونه می‌توان آنها را متناسب با توانایی هر فرد انتخاب کرد؟

فعالیت‌های جسمی، فکری و اجتماعی صرفاً سرگرمی نیستند بلکه ستون‌های اصلی خودمراقبتی در دوران سالمندی به شمار می‌روند. ما در روانشناسی سلامت مدلی داریم به نام SOC یا انتخاب، بهینه‌سازی و جبران که دقیقاً به همین تناسب فعالیت‌ها یا توانایی‌های فرد اشاره دارد. اما چالش مهم این است که فرد چگونه می‌تواند این فعالیت‌ها را بدون وارد کردن فشار بیش از حد به توانایی‌های محدودشده خود انتخاب کند. پاسخ در اصل «انعطاف‌پذیری» نهفته است. ما باید یاد بگیریم که پیری شکست نیست؛ مرحله‌ای طبیعی از زندگی است که برای حفظ عزت و کیفیت آن، به خانواده آگاه، خدمات مناسب و حمایت اجتماعی نیاز دارد. هیچ‌کس از پیری معاف نیست. فقط بعضی‌ها زودتر وارد این فصل می‌شوند. شاید وقتی نوبت ما برسد، مهم‌ترین چیزی که از جامعه انتظار داریم نه ترحم، بلکه همان چیزی باشد که امروز می‌توانیم برای دیگران بسازیم: حق زندگی کردن با عزت، حتی وقتی توانمان کمتر از گذشته شده است.

دکتر محیا شعیبی، جامعه‌شناس:

مراقبت از سالمند با تقسیم مسئولیت آسان‌تر می‌شود



خانواده چگونه می‌تواند بدون تحمیل برنامه یا سرگرمی به سالمند، او را به حضور اجتماعی و داشتن تشویق کند؟

این نکته بسیار ظریف و مهمی است. یکی از خطاهای رایج فرزندان چیزی است که ما به آن کودک‌پنداری خطرناک می‌گوییم. بر اساس نظریه واکنش روانی، هر انسانی وقتی احساس کند آزادی و استقلالش در معرض خطر قرار گرفته یا دیگران برای او تصمیم می‌گیرند و به او دستور می‌دهند ممکن است در برابر آن مقاومت کند. این مقاومت گاهی خودش را به شکل لجبازی یا رد پذیرفتن پیشنهاد خانواده نشان می‌دهد. برای عبور از این وضعیت متخصصان توصیه می‌کنند به جای تحمیل، از روش «التنگ» استفاده شود. تفاوت این دو روش در میزان اجرایی است که برای استقلال و حق انتخاب فرد قائل می‌شویم. در حالت دوم، خانواده بستر را فراهم کرده و پیشنهاد می‌دهد، اما در نهایت «حق انتخاب» و «کرامت» سالمند را کاملاً محترم شمرده است. این نکته بسیار مهم است چون سالمند باید احساس کند هنوز اختیار زندگی خودش را دارد و خانواده قرار نیست به جای او تصمیم بگیرد. به نظر من همین احترام به انتخاب و استقلال می‌تواند یکی از کلیدهای داشتن یک سالمند پویا، بالنگیزه و دارای احساس ارزشمندی باشد.

خانواده‌ها چگونه می‌توانند بدون دخالت بیش از حد، فرد سالمند را در تصمیم‌گیری‌ها همراهی کنند؟

بیرونی است مثل حقوق، ترفیع و جایگاه اجتماعی، اما در بازنشستگی، موتور محرک فرد می‌تواند لذت خالص از انجام یک فعالیت باشد. این تغییر نگاه، فرصت بسیار خوبی برای تحقق آرزوهای نیمه‌تمام گذشته فراهم می‌کند. برای مثال ممکن است فردی سال‌ها به دلیل دغدغه‌های معیشتی فرصت یادگیری یک هنر، مانند موسیقی یا نقاشی را نداشته باشد. حالا در دوران بازنشستگی می‌تواند بدون فشار زمانی یا اضطراب نتیجه به سراغ همان علاقه برود و به‌تدریج آن را یاد بگیرد و به او دستور می‌دهند ممکن است در برابر آن مقاومت کند. این مقاومت گاهی خودش را به شکل لجبازی یا رد پذیرفتن پیشنهاد خانواده نشان می‌دهد. برای عبور از این وضعیت متخصصان توصیه می‌کنند به جای تحمیل، از روش «التنگ» استفاده شود. تفاوت این دو روش در میزان اجرایی است که برای استقلال و حق انتخاب فرد قائل می‌شویم. در حالت دوم، خانواده بستر را فراهم کرده و پیشنهاد می‌دهد، اما در نهایت «حق انتخاب» و «کرامت» سالمند را کاملاً محترم شمرده است. این نکته بسیار مهم است چون سالمند باید احساس کند هنوز اختیار زندگی خودش را دارد و خانواده قرار نیست به جای او تصمیم بگیرد. به نظر من همین احترام به انتخاب و استقلال می‌تواند یکی از کلیدهای داشتن یک سالمند پویا، بالنگیزه و دارای احساس ارزشمندی باشد.

فردی که برای مدت طولانی زمان، انرژی، روابط اجتماعی و خواسته‌های شخصی خود را برای مراقبت از سالمند کنار می‌گذارد اگر احساس کند تلاش‌هایش دیده و قدردانی نمی‌شود، ممکن است دچار خستگی عاطفی شود و احساس تنهایی کند. مراقبت از پدر و مادر می‌تواند از جنس محبت و ایثار باشد، اما حتی در این شرایط نیز مراقبت از پدر و مادر می‌تواند به جنس محبت و ایثار تبدیل شود

آن چه تدبیری می‌تواند داشته باشد؟

فرسودگی فقط به خاطر حجم بالای کار ایجاد نمی‌شود. گاهی زمانی اتفاق می‌افتد که زحمات فرد دیده نمی‌شود و مراقبت از او به وظیفه‌ای بدیهی و همیشگی تبدیل شده است. مراقبت از پدر و مادر می‌تواند از جنس محبت و ایثار باشد، اما حتی در این شرایط نیز مراقبت از پدر و مادر می‌تواند از جنس وظیفه‌ای بدیهی و همیشگی تبدیل شود. بنابراین خانواده می‌تواند با پیدا کردن موقعیت‌هایی که سالمند در آنها تجربه و توانایی خود را به کار بگیرد به او کمک کند دوباره احساس مفید بودن و ارزشمندی داشته باشد.

چالش‌هایی در حوزه سبک زندگی پویا در سالمندی با توانایی هر فرد انتخاب کرد؟

داشتن هدف در دوران سالمندی بی‌نهایت حیاتی است. ارکسون، روانشناس بزرگ معتقد است انسان‌ها در سنین بالاتر نیاز عمیقی به زایندگی در برابر رکود دارند، یعنی می‌خواهند احساس کنند هنوز بر نسل بعد تأثیرگذار هستند و تجربه و دانشی که در طول زندگی به دست آورده‌اند، همچنان به کار می‌آید. اجازه بدهید با یک مثال موضوع را روشن‌تر کنم. فرض کنید پدربزرگ ۶۸ سالهای سال‌ها تکنسین ماشین‌آلات بوده و حالا در خانه گوشه‌گیر شده و احساس می‌کند سربار خانواده است. خانواده اگاه در چنین شرایطی چه کار می‌تواند بکند؟ فرض کنید نوه خانواده برای پروژه رباتیک مدرسه‌اش به طراحی یک چرخ‌دنده نیاز دارد. خانواده به جای اینکه یک قطعه آماده بخرند نوه را تشویق می‌کنند که بگوید «پرو پیش باابزرگ چون او خیلی خوب بلد است!»

چرا برخی افراد با رسیدن به سالمندی، احساس می‌کنند بخش مهمی از هویت و کارآمدی خود را از دست داده‌اند و چگونه می‌توان این نگاه را تغییر داد؟

وقتی فردی سال‌ها در یک شغل فعالیت کرده است با فرارسیدن بازنشستگی ممکن است، به‌طور ناگهانی با کاهش شدید تعاملات ساختاریافته و همچنین تغییرات فیزیولوژیکی روبه‌رو شود. به این وضعیت «سوگ نقش» گفته می‌شود. سالمند در این دوره ممکن است احساس کند بخشی از وجودش - همان کارها از سالمند بسیار او در حوزه‌هایی توانمند است و چگونه می‌توان از تجربه او استفاده کرد. حفظ نقش او در تصمیم‌گیری‌های خانواده و جامعه مشارکت داشته باشد. ممکن است در برخی امور جمعی نیازمند کمک باشد، اما همچنان از تجربه، قضاوت و توان تصمیم‌گیری برخوردار باشد. خانواده بهتر است به جای گرفتن همه کارها از سالمند، بسیار او در حوزه‌هایی توانمند است و چگونه می‌توان از تجربه او استفاده کرد. حفظ نقش او در فرد خودش را از دست نداده باشد. ممکن است در برخی امور جمعی نیازمند کمک باشد، اما همچنان از تجربه، قضاوت و توان تصمیم‌گیری برخوردار باشد. خانواده بهتر است به جای گرفتن همه کارها از سالمند، بسیار او در حوزه‌هایی توانمند است و چگونه می‌توان از تجربه او استفاده کرد. حفظ نقش او در تصمیم‌گیری‌های خانواده و جامعه مشارکت داشته