

## شیوه زندگی در سالمندی

به دنبال افزایش جمعیت سالمندان، محققین و متخصصین به اهمیت توجه به وضعیت درمان و سلامتی آنان و فراهم آوردن امکانات لازم برای خدمات ویژه در این زمینه پی برده اند. سالمندان شاهد تقلیل تواناییهای جسمی و روانی خویش هستند و انواع بیماریها و مشکلات روانی آنها را تهدید میکند. بیماریهای جسمانی نظیر ایست قلبی، مشکلات تنفسی، پوکی استخوان، مشکلات گوارشی و انواع آسیبهای مغزی و انواع اختلالات روانی نظیر اضطراب، افسردگی، بیخوابی و مشکلات جنسی، از مسائل سالمندی است. در ضمن وضعیت تغذیه در سالمندی موضوع مهمی است که در کشورهای در حال توسعه به آن توجه کمی شده است. عوامل روانی بر میزان مرگ، ناتوانی و کیفیت زندگی سالمندان تاثیر بسزایی دارد. سلامت سالمندان به عنوان یکی از مسائل و مشکلات بهداشتی در اکثر جوامع مطرح بوده و مقابله با این مشکلات نیازمند سیاستگذاری و برنامه ریزی های دقیق و صحیح می باشد و عدم توجه به آن جامعه انسانی را در آینده ای نزدیک در مقابل مسائل و مشکلاتی بسیار پیچیده تر و چه بسا لاینحل قرار می دهد.

### چگونه زندگی کنیم تا در سالمندی سالم باشیم؟

سلامت یک طیف از بیمار بودن و بیمار نبودن است. وضعیت جسمی، روانی، اجتماعی، اقتصادی و مذهب در سلامتی موثر است. بعلاوه عوامل ژنتیکی، مادرزادی، محیطی و فردی در سلامتی نقش دارند. سلامتی هر فرد نه تنها در زندگی خود بلکه در زندگی اجتماعی نیز موثر است. زیرا در مورد بیماری های واگیر دار به صورت مستقیم و در مورد بیماری های مزمن به صورت غیر مستقیم با از دست دادن نیروی مفید در جامعه و افزایش هزینه های مراقبت بر سلامت کل جامعه تاثیر دارند. برای تامین سلامتی عزم ملی و تمایل فردی ضروری است. برای اینکه بتوان برآیند عزم ملی و تمایل فردی را در یک جهت قرار داد نیاز به برنامه جامع در کلیه سطوح مدیریتی و اجتماعی جامعه داریم. یک سری عوامل خطر در جامعه به میزان زیادی بر سلامتی فرد و جامعه موثر است که با شناسایی به موقع و مداخله فردی و جمعی در این عوامل می توان در پیشگیری از بیماریها و ارتقاء کیفیت زندگی سالمندان موفق بود. این عوامل خطر شامل بی تحرکی تغذیه نامناسب، خواب ناکافی و استرس است.

### کیفیت زندگی چیست؟

کیفیت زندگی از نظر لغوی به معنی چگونگی زندگی کردن است. یک مفهوم گسترده ی چند بعدی است که معمولا شامل گزارش اقدامات خود فرد از سلامت جسمی و روانی است. در گزارش کیفیت زندگی آن دسته از خصوصیات را تعریف می کنند که برای فرد ارزشمند است و حاصل احساس راحتی یا ادراک خوب بودن است و در راستای توسعه و حفظ منطقی عملکرد جسمانی، هیجانی و عقلانی است، به طوری که فرد بتواند توانایی هایش را در فعالیت های با ارزش زندگی حفظ کند.

## ورزش

برای تامین سلامتی فردی لازم است که هر فرد به صورت هدف مند، با برنامه مستمر به ورزش متناسب خود مبادرت ورزد. بهتر است ورزش روزانه و در یک زمان مشخص و قبل از مصرف غذا انجام شود. برای ورزش گرم کردن قبل و سرد کردن پس از انجام ورزش ضروری است. این کار منجر به آمادگی بدن برای انجام ورزش شده و پس از ورزش نیز فرد را برای ادامه فعالیت های روزمره آماده می نماید. برای گرم کردن و سرد کردن می توان از پیاده روی و یا انجام نرمش های ساده اقدام نمود. سرد شدن بدن نیز با پیاده روی و انجام نرمش صورت می گیرد و در انتهای این مرحله ضربان قلب به ضربان حین استراحت نزدیک می شود. بهتر است حدود ۴ دقیقه برای گرم کردن و ۴ دقیقه برای سرد کردن بدن زمان صرف گردد. ورزش متناسب فرد به فعالیت فیزیکی گفته می شود که فرد با شدت و مدتی که متناسب وضعیت جسمانی خود است اقدام به ورزش نماید. ورزش مفید شامل پیاده روی سریع، شنا، دوچرخه سواری و دو است. بهتر است ورزش با مدت زمان کم شروع شود و بتدریج مدت زمان ورزش در عرض چند ماه حداقل به مدت نیم ساعت اضافه شود. شدت ورزش در این مرحله باید در حدی باشد که فرد در حین ورزش بتواند با همراه خود صحبت کند. در این مرحله ضربان قلب باید در حد متناسب خود افزایش یابد. ضربان قلب مفید برای هر فرد متناسب با سن، جنس، شدت ورزش و مدتی که فرد ورزش نموده متفاوت است. برای اینکه ورزش برای فرد مفید باشد و از آسیب وی پیشگیری نماید، باید با برنامه ذکر شده و به مدت زمان مشخص و به طور مستمر انجام شود.

### تغذیه مناسب:

برای تامین سلامتی و انجام فعالیت فیزیکی نیاز به برنامه غذایی مناسب است. تنوع، تعادل، تناسب و تعیین کالری در برنامه غذایی باید مد نظر قرار گیرد. برای تامین سلامتی توجه به گروه های غذایی کربوهیدرات ها، سبزیجات، میوه ها، گوشت ها و لبنیات ضروری است. با توجه به هرم غذایی، میزان واحد های غذایی هر فرد بر اساس کالری محاسبه شده برای هر فرد، به صورت متناسب تعیین می شود. الگوی مواد غذایی باید به گونه ای باشد که مواد ضروری مورد نیاز فرد به اندازه کافی دریافت شده و از مسمومیت و اضافه وزن پیشگیری شود.

### استرس:

سالمندان به خاطر قرار گیری در محدوده خاصی از زندگی، در معرض خطر افزایش ابتلا به بیماری های مزمن، تنهایی، انزوا و عدم برخورداری از حمایت های اجتماعی بوده و به دلیل ناتوانی های جسمی و ذهنی در موارد زیادی استقلال فردی شان مورد تهدید قرار می گیرد. مطالعات متعددی نشان داده که ۳۱ درصد سالمندان بالاتر از ۱۴ سال به انواع اختلالات جسمی و روانی مبتلا

هستند. برخی تحقیقات نیز حکایت از آن دارند که ۳۴ درصد این کسالت ها و بیماری ها در سالمندان جنبه اضطرابی داشته و در نتیجه محرومیت ها و عدم ارضای نیازهای دوران پیری ایجاد می شوند.

اضطراب و استرس یک مسئله شایع در دوره سالمندی است، زیرا این دوره مملو از انواع احساس کمبودها و ناتوانی ها می باشد. به عبارتی سالمندان به ویژه آن هایی که در موسسات سالمندی زندگی می کنند به علت کاهش اعتماد به نفس، نقصان فعالیت و تحرک، از دست دادن دوستان و نزدیکان، کاهش استقلال مادی و جسمانی و ابتلا به بیماری های مزمن در معرض استرس و اضطراب بیشتری قرار دارند. بر اساس آمار به دست آمده 40 درصد زنان و ۴ درصد مردان سالمند مبتلا به اضطراب می باشند. مطالعات متعدد نشان داده سالمندانی که در موسسات سالمندی زندگی می کنند نسبت به سالمندانی که به تنهایی در منزل شخصی خود زندگی می کنند دارای اضطراب و استرس بیشتری هستند.

بیقراری، غم و اندوه، بی اشتها، افزایش فشار خون، افزایش بی نظمی، تپش قلب، اختلال در به یادآوری مطالب از علایم و نشانه های اضطراب و استرس می باشند. بنابراین عدم کنترل اضطراب و استرس می تواند تاثیرات منفی بر سلامتی و بهداشت افراد بگذارد.

## سالمندان و خانواده

راز موفقیت سالم پیر شدن...

می دانیم که پیری فرآیندی است که متوقف نمی شود و فقط با داشتن زندگی سالم و مراقبت های صحیح می توان دوران سالمندی را به دورانی لذت بخش و مطلوب و همراه با سلامت تبدیل نمود و گرچه فشارهای روانی جزئی از زندگی روزمره ما می باشند و بسیاری از اوقات این مسائل ناراحت کننده، خارج از اختیار ما می باشد و نمی توان جلوی آنها را گرفت لیکن ما می توانیم توانایی خود را در مواجهه با این مسائل افزایش دهیم و روش های سازگاری با آنها را بیاموزیم و با بهبود شیوه های زندگی سالم و افزایش سطح کمی و کیفی خدمات بهداشتی درمانی و ترویج الگوی تغذیه صحیح از عواقب بعدی مانند اضطراب، استرس، افسردگی، اختلالات خواب و اشتها، توجه و تمرکز و... پیشگیری کرد.

انسان در نتیجه فرآیند اجتماعی شدن، برخی از مهارت های ارتباط بین فردی را کسب می کند. اما سطح عملکرد او را در این مهارت ها می توان بهبود بخشید. هر فردی، برای آن که در روابط انسانی خود منطقی تر، مؤدب تر، صمیمی تر، صادقانه تر،

آزاداندیش تر، صریح تر و عینی تر رفتار کند، از ظرفیت بالایی برخوردار است. اما با کمک مجموعه مستحکمی از دانش و تجربه شخصی می توان فرآیند کامل تر شدن او را تا حد زیادی تسریع نمود و یا به مصداق این شعر زیبای حافظ ای سرو که اسباب جوانی همهداری ما با به جفا پنجه مینداز که پیریم سالمندان، گنجینه ارزشمند تجربیات هستند و بهای سنگین بدست آوردن بعضی تجربیات چنان است که ممکن است زندگی انسان را به خطر اندازد.

تاثیر و نقش سالمندان در خانواده، انکار ناپذیر است، حضور یک سالمند فعال، متکی به خود و شاد در خانواده روابط عاطفی و احساسی بین اعضای خانواده را تقویت کرده و همواره به عنوان یک پناهگاه امن روانی عاطفی برای جوان ترها مطرح است و باعث ارتقاء سطح سلامت روان، افزایش اعتماد به نفس و احساس امید و انگیزه در بین سایر اعضای خانواده شده و روابط بین فردی و اجتماعی را گسسته تر و موثر تر می کند.

در یک خانواده متعارف و متعادل، سالمندان نقش سرپرست یا راهنما را ایفا می کنند که کارشان، هدایت و ارشاد و تنظیم سیاست کلی خانواده است. فرزندان از آنها پیروی کرده و شیوه زندگی را می آموزند. سالمندان، حافظ ارزش ها و حافظ سنت های اصیل و ارزیاب فرهنگ و میراث اجتماعی هستند. آنان با معاشرت و انس با نسل جدید، می کوشند مفهوم زندگی را برای آن ها روشن کنند، و مراقب باشند لغزش و خطایی از ایشان سرزنند، اخلاق و ادب را به آنها بیاموزند و حفظ و حراست از دستاوردها را به آنان آموزش دهند. سالمندان، همانند نگاهبانی هستند که امور و جریان های داخل شونده و بیرون رونده را تحت مراقبت دارند و تلاش می کنند خانواده در مسیر صحیح هدایت شود.

جوانان برای برقراری ارتباطی شایسته و نیکو با سالمندان، باید با وظایف خود آشنا باشند و آنها را به بهترین شکل ممکن اجرا کنند. پذیرش و تحمل سالمندان، به ویژه پدر و مادر سالمند و حفظ و نگهداری آنها با صبر و بردباری از مهمترین ویژگیهای یک خانواده سالم و نرمال است، بهره مندی از تجربه های آنها و نیز مهرورزی و رفع مشکلات آنها، از جمله وظایفی است که جوانان در خصوص سالمندان بر عهده دارند تا بتوانند زندگی آینده خود را بر پایه مشارکت آن پیران فرزانه پی ریزی کنند و با استفاده از تجربه های ایشان، به آرامش و موفقیت در زندگی برسند.

کشور ما یک جامعه جوان محسوب می شود و بسیاری از مردم این سرزمین را نوجوانان و جوانان تشکیل میدهند. چنین جوامعی مستعد تحول و دگرگونی میباشند زیرا گاه احساسات پرشور جوانان ممکن است جریان عظیمی از آنان را به حرکت درآورده و تحولاتی را به دنبال داشته باشد. اگر جوانان از تجربیات و علم و دانش کافی برخوردار باشند، این تحولات سمت و سوی مثبت به خود می گیرد و می تواند به جای تخریب، سبب سازندگی شود.

در جوامعی که جمعیت سالمندان در آنها زیاد است، رفتارها و تصمیمات منطقی بیش از تصمیمات هیجانی و احساسی حاکم است، قدرت ریسک و خطر برای تغییر کمتر به چشم می خورد، این موضوع یک امر طبیعی و متناسب با فرآیند سن است، زیرا سالمندان برای قدم گذاشتن در هر راهی، دوراندیشی بیشتری انجام داده و با بهره گیری از تجربیات گذشته خود، تصمیمات شتابزده نمیگیرند و قدم های آهستهتری برمیدارند و چون با آرزوهای دوران جوانی وداع گفته اند، دیگر شتابی برای تند حرکت کردن ندارند. لذا فراهم نمودن شرایطی برای آگاه کردن خانواده و به ویژه نوجوانان و جوانان در این خصوص می تواند به برقراری ارتباط

میان سالمندان و خانواده کمک بیشتری کند. از این رو آموزش احترام به سالمندان در تمامی دوره های آموزشی از پیش دبستانی گرفته تا تحصیلات عالی ضروری می باشد. هنگامی که رابطه محترمانه ای میان نسل جدید و قدیم برقرار میشود، فرد سالخورده در خود احساس احترام و ارزشمندی میکند و همین امر سبب میشود که به اندوخته های گرانبهای خود افتخار کند و هراسی از گفتن تجربیات خود برای نسل جدید نداشته باشد. ایجاد فرصت برای بیان تجربیات و احساسات توسط سالمند در درون خانواده حس ارزشمندی و مفید بودن را در آنها افزایش داده و به ارتقاء سطح سلامت روانی آنها کمک میکند.

## نقش و تاثیر همدلی کردن با سالمندان:

می دانیم که ما نیز روزی به دوران سالمندی خواهیم رسید و همچون آنان به زندگی نگاه خواهیم کرد، لذا با همنشینی و نفوذ در دنیای آنان می توانیم تا حدی به آینده خویش نگاه کنیم و لذا به هدف های زندگی خود در زمان حال بار دیگر بیندیشیم و راه درست تری را برای رسیدن به یک زندگی سعادت مند انتخاب کنیم و آموزش سالمندان جهت انتقال تجربیاتشان به جامعه می تواند کاری ارزشمند محسوب گردد. آنان باید آموزش ببینند که چگونه تجربیات خود را به صورت طبقه بندی شده و قابل استفاده برای جوانان ارائه نمایند. پدید آمدن سازمان های غیر دولتی که در آن سالخوردگان حضور یافته و با مشارکت کردن، تجربیات خود را ثبت نموده و بصورت کتاب، مقاله، سخنرانی و کلاس های آموزشی ارائه نمایند میتواند کاری سودمند برای جامعه باشد.

غافل از قدر جوانی که چیست تا نشوی پیر ندانی که چیست (صائب تبریزی)

از دیگر فواید برقراری ارتباط مستمر با سالمندان، کمک به حفظ سلامت جسمی و روانی آنان است زیرا هنگامیکه سالمندی میفهمد که مورد توجه قرار گرفته است و تجربیات او ارزشمند محسوب می شود، انگیزه بیشتری برای زندگی کردن و خدمت کردن بدست میآورد و سبب میشود او بزودی زمینگیر نشده و فعالانه در عرصه اجتماع حضور یافته و سبب تسریع در روند رشد جامعه گردد..