محمداسماعیل شیخ‌فرایی، دبیر میز گردشگری دسترس‌پذیر:

تجهیزات استاندارد و مناسب‌سازی‌شده نیاز اول سالمندان در حوزه گردشگری است

به گفته دبیر میز گردشگری دسترس‌پذیر وزارت میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی، گردشگری اثر مثبتی بر از بین رفتن موانع ذهنی- روانی میان سالمندان دارد اما نظر به محدودیت‌های موجود برای سالمندان، در گردشگری سالمندی نیاز به تجهیزات استاندارد و مناسب‌سازی‌شده وجود دارد.

محمداسماعیل شیخ‌فرایی، مدیر عامل انجمن گردشگری معلولان پارس و دبیر میز گردشگری دسترس‌پذیر در گفت‌وگو با «جوان» در تعریف سالمندی می‌گوید: تعریف ما از سالمند بر اساس تعریف سازمان ملل است که افراد بالای ۶۰ سال را سالمند می‌داند.

وی با تأکید بر مشابهت خصوصیات سالمندان با یکدیگر بیان می‌کند: نظر به افزایش سن سالمندان مشکلات جسمی بر آنها عارض می‌شود که مشکلاتی را به دنبال دارد. در واقع چالش‌ها باعث می‌شود نگاه به سالمندان مختلف شود و همه با یکدیگر در یک گروه قرار گرفته نشوند.

شیخ‌فرایی مشکلات سالمندان را برمی‌شمرد و یادآور می‌شود: مشکلات عمومی سالمندان شامل مشکلات فیزیولوژی است و موانع روانی در سنین بالا وجود دارد که آنها را دچار ترس و استرس می‌کند. همچنین چالش‌های اجتماعی باعث دوری گزیدن آنها از جامعه می‌شود. از دیگر مشکلات موجود برای سالمندان ارتباط بین نسلی و نیز کنار آمدن با تکنولوژی‌های موجود است.

وی به بیان برخی ویژگی‌هایی که در دوره سالمندی بر افراد حادث می‌شود اشاره می‌کند و می‌گوید: مشکلات مادی بسیاری به دلیل بیماری‌های کهنسالی سراغ سالمندان می‌آید و در کنار آن تنهایی به شدت افراد سالمند را آزار می‌دهد.

دبیر میز گردشگری دسترس‌پذیر وزارت میراث فرهنگی شادی را یکی از ملزومات دوران میانسالی دانسته که برای تحقق آن متولیان امر باید موانع را به حداقل ممکن برسانند و ادامه داد: سالمندان همان کسانی هستند که در طول عمر خود سالمت زیادی رفته‌اند و باتجربه هستند، در نتیجه زمان بیشتری برای اوقات فراغت نیاز دارند که نیازمند برنامه‌ریزی بر اساس صبر و آرامش است.

شیخ‌فرایی گردشگری را دارای اثرات مثبت در راستای از بین بردن موانع ذهنی- روانی میان سالمندان می‌داند و می‌گوید: گردشگری دسترس‌پذیر یعنی همه چیز برای افراد سالمند با معلول دسترس‌پذیر باشد و مطابق کنوانسیون‌های بین‌المللی در این زمینه همه دولت‌ها موظف به فراهم کردن زیرساخت‌ها هستند.

وی وسایل نقلیه، مکان اقامتی، ساخت سرویس بهداشتی مناسب و در دسترس مطابق وضعیت جسمانی سالمندان از جمله موارد مهمی تلقی کرد که باید در گردشگری سالمندان مورد توجه قرار گیرد. به اعتقاد وی فراهم کردن زیرساخت‌های سفر فارغ از موضوعات مادی می‌تواند به سالمندان کمک کند سفر را انتخاب کنند.

شیخ‌فرایی به مثالی روشن در این زمینه اشاره می‌کند و می‌گوید: اگر یا افراد سالمند همسفر شده باشید، خواهید دید اکثر آنها قبل از سفر با هر وسیله‌ای مایحات مصرف نمی‌کنند تا باعث زحمت خود و اطرافیان نشوند، در حالی که در سنین بالا نیاز به مصرف آب یا سایر مایعات زیاد است و چه بسا بسیاری از سالمندان نیازمند مصرف دارو هستند، اما محدودیت‌های سرویس بهداشتی خودداری باعث می‌شود با افراد سالمند زیاد مایعات کمتری مصرف کنند.

وی گردشگری سالمندان را نیازمند تجهیزات استاندارد و مناسب‌سازی شده دانست و به «جوان» گفت: در حال حاضر وزارت میراث فرهنگی و گردشگری با همکاری سازمان بهزیستی درصدد است برای مقاصد گردشگری با نشان طلا و نقره ایجاد کند و چنانچه مقاصد گردشگری اعم از هتل یا رستوران و سایر تأسیسات و تفریحات قادر به کسب نمرات بالاتر شوند، مشمول گرفتن نشان طلا یا نقره خواهند شد و این یک سیاست تشویقی برای خدمات بهتر به سالمندان و معلولان است.

دبیر میز گردشگری دسترس‌پذیر وزارت میراث فرهنگی در پایان ضمن توصیه به سالمندان برای بهره‌مندی از مقاصد گردشگری خاطر نشان کرد: سالمندان باید مکان‌های مناسب با ظرفیت‌های مشخص را انتخاب و قبل از سفر حتما با پزشکان خود مشورت کنند و سعی داشته باشند با افراد باتجربه مسافرت گروهی بروند. همچنین زمان‌بندی مناسب را انتخاب کنند و در زمان سفر برای دوری از هر گونه استرس، زودتر از موعد در مکان‌های همچون ترمینال و فرودگاه حضور داشته باشند. همچنین قطعات یدکی و وسایل شخصی همچون واکر و سمعک و کپت تست قند خون را حتما به همراه داشته باشند.

طبق گفته دبیر فراکسیون سلامت سالمندان مجلس، یکی از نگرانی‌های جدی در مورد سالمندان کاهش موقر و زاله آب است که باید به همان اندازه‌ای که به جوانان توصیه شده برای سالمندان هم مصرف شود و برای تشویق سالمندان جهت نوشیدن آب، برای آنان زنگ آب تعریف کرد.

محسن سلمان‌زاد، دبیر فراکسیون سلامت سالمندان مجلس در گفت‌وگو با «جوان» به دوره‌های مختلف سالمندی اشاره می‌کند و می‌گوید: معمولا در دنیا به صورت تقریبی ۶۰ سال به بالا را سالمندی می‌گویند که به سه دوره مختلف تقسیم می‌شود. ۶۰ تا ۷۴ دوره جوانی سالمندی است و ۷۴ تا ۸۹ میانسالی سالمندی و در نهایت به پیری در سنین بالای ۹۰ سال ختم می‌شود. سلمان‌زاد به اصول کلی تغذیه در میان سالمندان اشاره می‌کند و توضیح می‌دهد: سالمندان شرایط مختلف و سخت‌تری نسبت به جوانان و به واسطه تغییرات فیزیولوژی ساختارهای متفاوتی دارند.

دکتر محسن سلمان‌نژاد
دبیر فراکسیون سلامت سالمندان مجلس:

خانواده‌ها برای سالمندان زنگ آب در نظر بگیرند

طبق گفته این پزشک، از بین رفتن پرزهای چشایی، ضعف بینایی، ضعف و توانایی جسمی و از بین رفتن دندان از جمله ساده‌ترین و بدیهی‌ترین مواردی است که سالمندان تجربه می‌کنند و به واسطه همین موارد ساده توانایی یک فرد جوان را خواهند داشت.

وی در رابطه با نحوه تغذیه عادی سالمندان می‌گوید: تمایلات غذایی سالمندان شبیه جوانان نیست و بر همین اساس باید شیوه تغذیه متناسب با سالمندان را به آنها یاد داد. جمعیت جوانان ۵۰ و ۶۰ سال‌های آینده به همین دوره می‌رسند و لازم است بیشتر در همه ابعاد اطلاعات داشته باشند و نهادها نیز آمادگی لازم را داشته باشند.

وی افزار است به پرهیزهای غیرضروری از جرخه تغذیه‌ای سالمندان منع و به خانواده‌ها توصیه کرد به تغذیه سالمندان توجه جدی داشته باشند.

سلمان‌زاد می‌افزاید: سالمندان باید به اندازه کافی آبی مربوط می‌شود. وی در این‌باره می‌گوید: نگرانی‌هایی در مورد گروه سالمندی در سال‌های آینده وجود دارد. جمعیت جوانان ۵۰ و ۶۰ در سال‌های آینده به همین دوره می‌رسند و لازم است بیشتر در همه ابعاد اطلاعات داشته باشند و نهادها نیز آمادگی لازم را داشته باشند.

وی افزار است به پرهیزهای غیرضروری از جرخه تغذیه‌ای سالمندان منع و به خانواده‌ها توصیه کرد به تغذیه سالمندان توجه جدی داشته باشند.

سلمان‌زاد می‌افزاید: سالمندان باید به اندازه کافی آبی مربوط می‌شود. وی در این‌باره می‌گوید: نگرانی‌هایی در مورد گروه سالمندی در سال‌های آینده وجود دارد. جمعیت جوانان ۵۰ و ۶۰ در سال‌های آینده به همین دوره می‌رسند و لازم است بیشتر در همه ابعاد اطلاعات داشته باشند و نهادها نیز آمادگی لازم را داشته باشند.

وی در رابطه با نحوه تغذیه عادی سالمندان می‌گوید: تمایلات غذایی سالمندان شبیه جوانان نیست و بر همین اساس باید شیوه تغذیه متناسب با سالمندان به آنها یاد داد. جمعیت جوانان ۵۰ و ۶۰ در سال‌های آینده به همین دوره می‌رسند و لازم است بیشتر در همه ابعاد اطلاعات داشته باشند و نهادها نیز آمادگی لازم را داشته باشند.

بررسی چالش‌ها و دغدغه‌های سالمندی
به انگیزه روز جهانی سالمندان

الهی پیر شوی فرزندم!

الهی پیرشوی فرزندم! این دعای خیر را بارها از سالمندان شنیده‌ایم. می‌گوییم دعای خیر، چون این دعـا به معنای آرزوی گذران عادی و طبیعی زندگی تا رسیدن به دوران پیری، پختگی و خردمندی است. تصمیم داشتم به انگیزه نهم مهر، روز جهانی سالمندان با خود این قشـر گفت‌وگو کنم، اما نمی‌دانستم برای گزارش میدانی کجا و چه کسی را انتخاب کنم؟! کهریزک؟! می‌دانستم سالمندان کهریزک چه غوغاهایی در دل دارند. خاطرم آمد زمانی را که عمه مادرم سالمند بود و از طرف هشت فرزندش به کهریزک سپرده شد؛ زنی مؤمنه که بسیار اهل دین، دیانت و پاکیزگی بود. هشت دکتر و مهندس تحویل جامعـه داد اما در نهایـت آنها قادر بـه نگهداری یک مـادر مؤمنه و بی‌دیل نبودند. چند باری به او سرزدم بودیم و هرگز گلایه‌ای از بچه‌ها نداشت و می‌گفت: ممنونم که ما را اینجا آوردند. سرم با گپ‌وگفت گذار همسالان خود گرم است، اما شاید شبیـه او کم باشند و عمدتاً همه می‌دانیم خواسته سالمندان دیدار بیشتر با فرزندان‌شان است.

می‌خواستم جمعی را پیدا کنم و با سـالمندان گپ بزنم، اما کجا؟ پارک؟! جمعی پیرمرد که نشسـته‌اند و از مشـکلات اقتصادی دائمـاً گلایه دارند و معتقدند حقوق بازنشسـتگی کفاف نمی‌دهد که هر هفتـه میزبان بچه‌ها و نوه‌ها باشند یا شاید هم از نامردی بیمه گلایه کنند و طعنه‌ای هم به صندوق بازنشستگی بزنند.

بیمارستان؟! واقعاً اینجا جای مناسـبی برای این سؤال است که خواسته‌ها و نیازهای یک سالمند را از اطرافیان بپرسیم؟! لابد می‌گویند با برای رفتن به دکتر آنها را همراهی کنند یا از دولت و نهادهای مختلف می‌خواهند حمایت مالی بیشتری از آنها شود. اما چرا باید برای پیدا کردن سالمندان و گپ‌وگفت با آنها فقط دنبال چنین مکان‌هایی باشیم؟! مثلاً چرا کوه، باشگاه ورزشی، کلاس هنری یا فروشگاه و پاساژ دنبال سالمندان نباشم؟!

همین سـؤال و جواب بخشـی از پرونـده این هفته کاشـانه را حـل کرد و اتفاقاً سـعی کردم همه جا دنبال سالمندان باشـم تا برای گزارش میدانی دایره وسـیع‌تری از نظرات را داشـته باشـم. دقیقاً هم دایره نظرات بسـیار متفاوت بود. انگار که هر کدام در دنیای خودشـان غصه‌ای در دل داشـتند که با همان غصه خواسـته خـود را مطرح کردنـد. «فهم مهـر روز جهانی سـالمند اسـت. اگر تمایل دارید با جامعه، فرزنـدان و اطرافیان خود حرفی بزنید.» این جمله‌ای بود که در مواجهه با سالمندان مطرح می‌کردم.

فارغ از درج سن برای گزارشی که می‌خوانید، عمدتاً به دنبال افراد در سـنین بالا بودم اما ترجیح می‌دهم این بار جنسـیت سالمند و مکانی را که گفت‌وگو انجام شد، در این گزارش ننویسم.

■■■

۱ ما را دور نیندازید

به پارک نزدیک خانه رفتم و وارد میدان شدم. روی صندلی هفت‌هشت سالمند نشسـته بودند. بعد از سلام و احوالپرسـی، خودم را معرفی و جمله را مطرح کردم.

یکی گفت: ما رو دور ندازن و به دنبال این جمله از ته دل خندید. پرسیدم مگه کسـی شما را دور انداخته؟!

یکی دیگر از پیرمردهای جمع جواب داد: بخواهیم و نخواهیم دور انداختنی میشیم دخترم. کسی خیلی ما پیرمردها رو دوست نداره. بچه‌ها هم که به زور ماهی یک بار میان به سری می‌زنن و میرن!

آن یکی گفت: خوش به حالت کلن من جای نوه‌ام بچه‌های من هر روز هم و شب میان. اصلاً انگار فکر حبس ما نیستن. بابا مگه خونه‌داری بازنشستگی نداره؟

یکی میرن و نمه نه و چهار تا نر میگردن!

یکی دیگر تقریباً سـاکت بود. سـرش را پایین انداخت و گفت: با اون آقایی صحبت می‌کنم که نشـان ماهه نبودمه بـه من و مادرش سـر برنه! نفرینت نمی‌کنم، صبح تا شـبم دعا می‌کنم خدا بیشتر بهت بده ولی...

چو سنگین شد. انگار یقیه می‌دانستند دل حاج آقا را چه گرفته است اما کسی به روی خودش نیاورد. من هم ترجیح دادم جمع را ترک کنم و به قسمتی از پارک بروم که محل تجمع سالمندان خانم محل بود.

۲ به ما تکنولوژی یاد بدهید

یکی دو نفری چرخ خریدشان کنارش بود. یکی دیگر هم چشمش دنبال دختر بچه‌های بود کـه در حال دوچرخه بازی بود. سـؤال را پرسیدم و کنارشان نشستم.

همان ابتدا خانمی که چشـمش دنبال دختربچه بود با گلایه گفت: صبح تا غروب این بچه پیش منه ولی دیگه در توانم نیست.

یکی دیگر از خانم‌ها گفت: خب چی کار کنن طفلکی! اگر دخترت نره سر کار که دخل و خرجتون جور نمیـاد و در ادامه به ما می‌گفت: میدونی دختر انگار

۳ هوای ما سالمندان را داشته باشید

مقصد بعدی پیرمردان بود. زمان حضور در بیمارسـتان فجر موقعیت مناسبی بود تا با سالمندان حرف بزنم.

کنار خانمی نشستم که روی ویلچر و در بخش رادیوتراپی بیمارستان در انتظار نوبت پزشک بود. جمله را مطرح کردم و گفتم برای چاپ در روزنامه می‌خواهم. نگاهی به دخترش کرد و به من گفت: خدا علیت بخیرمون کنه که داخل شرمنده اولاد نشیم برایش آرزوی بهبودی و سلامتی کردم.

سراغ پیرمردی رفتم. سـؤال را مطرح کردم و پاسخ داد: ۳۰ جلسـه رادیوتراپی بدون بیمه ۱۷۰ میلیون از کجا بیارم؟! حتی اگر خوب هم بشـم تمام دغدغه‌ایم اینه که بدهی این ۱۷۰ میلیون رو که ۱۰ نفر رو زدم و گذشتیم خوبه جور کنم و بدم. طبق بازنشسـتگی کفاف مریضی رو نمیده.

امدم هوایی تازه کنم. پیرمردی تنها گوشـه دیـوار با پرونده و عکس ایستاده بود. سؤال را پرسیدم. گفت: کاش یک مرکزی یا مجموعه‌ای بود که می‌توانست هوای ما پیرمردها و پیرزن‌ها را داشته باشه. بله نیستم ماشین بگیرم. هر بار می‌خوام بیام دکتر یا بیمارستان یه نوه‌ها و بچه‌ها نمیخوان با ماشـین برام بگیرن، اما کاش جایی بود که با یه تماس برامون ماشـین می‌گرفتن.

برگشـتم داخـل و چشـمم بـه زن و مـرد میانسـالی خـورد کـه داخل ایستاده بودند و با دقت به حرف‌های من گوش می‌دادند. از آنها پرسیدم: شما هم پدر و مادر پیر دارید؟

هر دو با هم گفتند: بله.

پرسیدم: دوست دارید پدر و مادرتون در بیمارستان یا خونه‌تون باشن؟

هر دو با هم گفتند: خونه‌مون.

۴ وابستگی مان را کم کنیم

پایان هفته فرصت مناسـب اسـتفاده از طبیعت و بـه ویژه دشت‌ها و آثار دلم می‌خواست این بار برخلاف همیشه در طبیعت دنبال نسل قدیم باشم. گه‌انتخاب من برای استفاده از هوای سالم بود. گه نبودند سالمندان بالای ۶۰ سال که ارام‌ارام مسیر پیاده‌روی را طی می‌کردند. تعداد خانم‌ها از آقایان بیشتر بود.

لبخند و خسـته نباشـید خانم مهربانی که سـن بالایی داشت بهانه‌ای شد تا سر حرف را باز کنیم. گفت ۴۶ سـاله است و سال‌هاست دور و زر هفته با هدف سلامتی به پیاده‌روی و کوهنوردی سبک می‌آید. از داخل کوله نانی در آورد و تعارف کرد. تشـکر کردم و گفت: بخور، نون سالم مناسـب ما پیرزن‌هاست. سؤالم را پرسیدم و گفت: ما باید بدگوییم تنهایی روزگار خودمون رو سپری کنیم و مزاحم کسی نباشیم. کوه رفتن یکی از همین سرگرمی‌هاست که به سلامت ما کمک می‌کند.

هر قدر ما در سـنین بالا بیشـتر و بهتـر بتوانیم خودمان را سـرگرم کنیم، وابسـتگی بـه فرزنـدان کمتـر می‌شـود. در نتیجـه تنش‌ها بـه حداقل می‌رسـد. در کنار ایـن موضوع هر قدر بیشـتر به فکر سـلامت جسـمی باشـیم، در دهه‌های پایانـی مزاحمت کمتری بـرای فرزنـدان و اطرافیان خودمان خواهیم داشت.

۵ به فکر نشاط خودمان باشیم

گزینه بعدی برای گفت‌وگو پاساژ بود؛ همان جایی که شاید شاهد کمترین حضور سالمندان باشیم؛ سالمندانی که بخش اعظم آنها خرید نمی‌کنند و فرزندان‌شان برای‌شان خرید می‌کنند اما رنگ و لعاب پاسـاژها اگر برای جوانان عادی باشـد، می‌تواند بـرای آنها جذاب و سرگرم‌کننده باشد.

خانم تقریباً سالمندی را دیدم که کمی در انتخاب او به عنوان سالمند دچار تردید شدم اما به قول معروف ریسک کردم. منتظر بودم تا خرید او تمام شود. بعد از خروج از فروشگاه خودم را معرفی و سؤال را پرسیدم. با صراحت گفت: عزیزم من سالمند نیستم.

از بی‌دقتی خودم خجالت کشـیدم. عذرخواهی کردم. خانم خندید و گفت: سـالمندی هم مثل خیلی موارد یک حرف و عدد اسـت. من هنوز هم فکر می‌کنم نهایت ۵۰ سال دارم و تلاش می‌کنم حتی این عدد را در ظاهر حفظ کنم در حالی که ۶۷ سالم است.

در ادامه گفت: در جامعه ما سـالمندی صرفاً کنج خانه نشسـتن و در نهایت زمینگیر شدن است اما در شرایط فعلی هزاران دسترسی وجود دارد تا کمتر به سن خود فکر کنیم و اتفاقاً برای سربا ماندن و طول عمر بیشتر تلاش کنیم. از او عذرخواهی کردم و با محبت جواب داد و از من خواسـت در گزارشـم بنویسـم و به خانم‌های سـالمند توصیه کنم که به فکر پوست و نشاط خود باشند. متأسفانه نتوانسـتم در مدت حضورم در پاساژ حتی یک مرد سالمند پیدا کنم.

۶ عاقبت بخیر شوی فرزندم

گزینـه آخر والبتـه بااهمیت‌ترین گزینه به عنـوان مورد آخر جسـت‌وجوهایم برای گـزارش میدانی مکان زیارتـی بود. حرم حضرت معصومه(ع) همان گزینه پایانی برای بیان پرسـتیم بود. سعی کردم با قرار گرفتن در صحن بیرونی با سالمندان آقا هم گفت‌وگویی داشـته باشـم. اکثر حاضران در صحن جهت راهنمای زائر افراد سـالمند بودند. سراغ یکی از آنها رفتم و بعد از اینکه گفتم خبرنگارم، سـؤالم را مطرح کردم. خندید و رو به حرم حضرت معصومه(ع) گفت: خدا تا لحظه مرگم من رو از این مکان جدا نکنـه و مرگم همین‌جا قرار بـده که عاقبت بخیر از دنیا برم.

برای او آرزوی طول عمر بلندمدت کردم، به سمت پیرمردی رفتم که گوشه صحن چشم به گنبد دوخته بود. بعد از معرفی خودم، سؤال را مطرح کردم و گفت: چه سؤال خوبی دخترم. همین الان از سـرویس بهداشتی میام که پله داشت و آسانسور هم خراب بود. سـرویس بهداشتی درچه سمت دورتر خیر بود که تا زائر رفتن تا آنجا ازنداشـتم. کاش فکری به حال ما سالمندان هم می‌کردند.

■■■

یک‌خانم‌سالمند: من هنوز هم فکر می‌کنم نهایت ۵۰ سال دارم و تلاش می‌کنم این عدد را در ظاهر حفظ کنم در حالی که ۶۷ سالم است. در جامعه ما سالمندی کنج خانه نشستن است و در نهایت زمینگیر شدن

یک بانوی سالمند در پارک چشمش دنبال دختربچه‌ای بود که در حال دوچرخه‌بازی بود. با گلایه گفت: صبح تا غروب این بچه پیش منه ولی دیگه در توانم نیست. انگار این دوره و زمونه رسم شده که ما مادربزرگ‌ها باید بچه‌های همه‌امون رو بزرگ کنیم

یک خانم سالمند: من هنوز هم فکر می‌کنم نهایت ۵۰ سال دارم و تلاش می‌کنم این عدد را در ظاهر حفظ کنم در حالی که ۶۷ سالم است. در جامعه ما سالمندی کنج خانه نشستن است و در نهایت زمینگیر شدن است

یک بانوی سالمند در پارک چشمش دنبال دختربچه‌ای بود که در حال دوچرخه‌بازی بود. با گلایه گفت: صبح تا غروب این بچه پیش منه ولی دیگه در توانم نیست. انگار این دوره و زمونه رسم شده که ما مادربزرگ‌ها باید بچه‌های همه‌امون رو بزرگ کنیم

دکتر مرجان میرزایی، مدیر مرکز آموزشی، توانبخشی و رفاهی سالمندان:

تقویت توانمندی شناختی سالمندان برای پیشگیری از آلزایمر ضروری است

مرجان میرزایی، دکترای روان‌شناسی سـلامت و مدیر مرکز آموزشـی و توانبخشی و رفاهی سالمندان یادگار اسـت. او به صورت تخصصی در حوزه آلزایمر کار می‌کند. طبق اطلاعاتی که وی به «جوان» ارائه داده است در مرکز آموزشی یادگار در شهر مشهد، سالمندان می‌توانند ساعاتی را در کلاس‌های مختلف از قبیل خطاطی، موسیقی و آواز بگذرانند تا توانمندی‌های آنها حفظ یا افزایش داده شود.

میرزایی در گفت‌وگو با «جوان» به برخی مشکلات این افراد اشاره می‌کند و توضیح می‌دهد: شایع‌ترین مشکل میان سالمندان افسردگی است که باعث افزایش اضطراب می‌شود و بعد از آن نگرانی در مورد آلزایمر است.

به اعتقاد وی افراد بالای دوره جوانی در بعد جسمانی و شناختی خود را برای دوره سالمندی یعنی ۶۵ سال به بالا آماده کنند، از جمله اینکه خود را از جمع جدا نکنند یا در کارهای خیریه ایفای نقش کنند و به آنها وصل شوند تا حس ارزشمندی خود را در دوران سالمندی حفظ کنند.

مدیر مرکز آموزشی و توانبخشی و رفاهی سالمندان بیان می‌کند: افراد باید از سنین جوانی ذخایر شناختی خود را تقویت کنند تا در دوره سالمندی به دلیل کاهش فعالیت دچار نقص شناختی نشوند و اثرگذاری آن منتج به آلزایمر و این پیش‌رفت میهارت شناختی آنها نشود.

به اعتقاد وی از آنجا که حس بی‌ارزشـی در دوره سـالمندی بسـر افراد غالب است، طبق فرمایشات افلاطون باید نقش جدید به سالمندان بدهند و به آنها در فرایند تصمیم‌گیری‌ها کمک کنند تا احساس بی‌ارزشی و ناکارآمدی آنها به حداقل برسد.

میرزایی حفظ عزت نفس را مهم‌ترین موضوع برای افزایش روحیه سالمندان می‌داند و معتقد است: معمولاً خانواده‌ها نقش نگهداری از فرزندان خردسال را به سالمندان می‌سپارند در حالی که این اشتباه است که ما فکر مسلمه را صرفاً پرستار بچه بدانیم چراکه احساس می‌کنند کاری از آنها برنمی‌آید، در مقابل باید فعالیت‌های دیگری به آنها سپرده شود تا احسـاس ارزشـمندی کنند.

این دکترای روان‌شناسی می‌گوید: برای پیشگیری از آلزایمر به طور حتم باید کار جدید یاد گرفت، مثل جابه‌جایی وسایل خانه یا تعویض ساعت روی مچ دست و هر کاری که ذهن و حافظه آنها را فعال نگه دارد.

افراد باید از سـنین جوانـی ذخایـر شـناختی خـود را تقویت کننـد تـا در دوره سـالمندی بـه دلیـل کاهـش فعالیـت دچـار نقـص شـناختی نشـوند و اثرگـذاری آن منتـج بـه آلزایمـر و از بیـن رفتـن مهـارت شـناختی آنهـا نشـود

دکتر محسن سلمان‌نژاد
دبیر فراکسیون سلامت سالمندان مجلس:

خانواده‌ها برای سالمندان زنگ آب در نظر بگیرند

زیاد احتیاط نکنید و به سالمندان غذاهای ارگانیک و گاهی چرب بدهید. غذاهای نیمه‌جامد نباید در تغذیه سالمندان وجود داشته باشد. برای تقویت سیستم گوارشی، سبدغذایی سالمندان باید سرشار از سبزیجات و فیبر باشد تا به آنها در سوخت‌وساز کمک کند

دکتر سیما فردوسی، روان‌شناس:

نگهداری از سالمندان را بین اعضای خانواده تقسیم کنید تا آسان و لذتبخش شود

■ محبوبه قربانی

فریبا زن ۴۷ ساله‌ای است که بعد از فوت مادرش حالا نگهداری از پدر ۸۰ ساله‌اش را بر عهده دارد. او یک خواهر و یک برادر هم دارد اما برادرش در خارج از کشور زندگی می‌کند و خواهرش هم ساکن یکی از شهرستان‌های تهران است، به همین خاطر مسئولیت نگهداری از پدرش بر عهده اوست.

در یک میهمانی با او آشنا شدم. بهانه این آشنایی گرفتن آدرس مطب یک متخصص مغز و اعصاب و سنون فقرات بود که پزشک پدرش بود. سر صحبت که باز شد، فریبا گفت نگهداری از پدرم برایم کلی خیر و برکت دارد. حاضر نیستم این لحظات را از دست بدهم، اما شوهر و دو فرزندم از من گلایه دارند و گاهی به آنها می‌گویم که ما وظیفه‌ایمان را انجام می‌دهیم و این‌طوری قطرات اشک از چشمانش مقابله می‌کرد. سؤال کردم چرا گلایه؟! مگر کار اشتباهی می‌کنی؟!

گفت: صبح بعد از رفتن شوهرم و مدرسه رفتن فرزندانم کارهای خانه را سریع انجام می‌دهم و به خانه پدرم می‌روم. کارهای منزلش را انجام می‌دهم و بعد از غذا دادن و رسیدگی به او عصر به خانه برمی‌گردم. در حقیقت خیلی حوصله و توان جسمی برایم نمی‌ماند که خواسته‌های شوهر و فرزندانم را جواب دهم. پسر کوچک‌ترم دوست دارد بعضی روزها با او به پارک برویم، وقتی مخالفت می‌کنم، او غر می‌زند و می‌گوید: اگر به خانه پدربزرگ نمی‌رفتی الان با من به پارک می‌آمدی. نمی‌دانم انگار کم آورده‌ام. پیشنهاد پرستار را که دادم فریبا گفت: توان پرداخت هزینه پرستار را ندارم. گفتم: اگر می‌شود هر روز به خانه پدر نرو و برای یک‌روزرمیان با در هفته دو روز برنامه‌ریزی کن. فریبا گفت: پدرم به خاطر تنگی کانال ترکمر و شکستگی مهره کمر باید جراحی بشود اما به خاطر کهولت سن نمی‌تواند به همین خاطر لازم است هر روز به او سر بزنم و کارهایش را انجام دهم.

سالمندی به لحاظ فیزیولوژیکی و زیسـتی زمانی به وجود می‌آید که قدرت کار و تولید کم می‌شود و طبق تعریف سازمان بهداشت جهانی، از ۶۵ سال به بالا شروع می‌شود اما تفاوت‌هایی نیز دارد. مثلا بعضی افراد در سن ۷۰ سالگی کارایی لازم را دارند اما ممکن است فردی در سن ۶۰ سالگی کارایی لازم و قدرت تولید را نداشته باشد. به هر حال به فردی سالمند می‌گوییم که توان شناسی خاصی برای او قائل باشیم. بعضی از سالمندان بیماری‌هایی دارند که باید نظارت مستقیمی روی نحوه درمان آنها صورت گیرد. معمولا در این شرایط فرزند یا فرزندان هستند که مسئولیت مراقبت و نگهداری از سالمند یا سالمندان را بر عهده می‌گیرند اما باید طوری شرایط زندگی‌شان را مدیریت کنند که به زندگی شخصی‌شان لطمه نخورد.

■■■

نگهداری از سالمندان را یکی از برنامه‌های زندگی بدانیم

دکتر سیما فردوسی، روانشناس با اشاره به رابطه این‌طور مشکل سالمندان که افسـردگی است، می‌گوید: سالمندان وقتی احسـاس می‌کنند نمی‌توانند از خودشـان مراقبت کنند و خیلی از کارهایی را که دوسـت دارند انجـام دهند، دچار افسـردگی می‌شوند. حال اگر تنها باشـند و کسی به آنها سر نزند یا به گردش و تفریح نروند و ساعتی در پارک قدم نزنند، با افراد همسن و سال‌شان تعامل نکنند، گرایش آنها به سمت افسـردگی بیشـتر می‌شـود چراکه آنها به لحاظ فیزیولوژیک مسـتعد افسـردگی هسـتند، بنابراین فرزندان باید به وظایف‌شان عمل کنند و اشـتباه نکنند و در این مورد با همسران‌شان به طور جدی صحبت کنند به گونه‌ای که همسران بدانند این وظیفه جزئی از برنامه زندگی آنهاست. دکتر فردوسی درباره این مسئولیت که در بعضی از خانواده‌ها بنا به دلایلی بر عهده یکی از فرزندان است، اظهار داشت: شرایط نگهداری در خانواده‌های تک‌فرزندی فرق می‌کند. در چنین خانواده‌ای مسئولیت بر عهده یک نفر است و همسر یا فرزندان آن شخص می‌توانند کمک‌حال او باشند اما در صورت وجود چند خواهر و برادر باید جلسه خانوادگی گذاشته و کارها تقسیم شود. حال اگر خواهر و برادری از این مسئولیت شانه خالی کرد باید آسیب‌شناسی و علت مشخص شود. قبل از صحبت با آن شخص قضاوت نکنیم و این فکر که آن خواهر یا برادر بی‌عاطفه یا بی‌مسئولیت است، اشتباه است. احتمال دارد به خاطر نوع شغل و شرایط کاری نتواند کار را بر عهده بگیرد، البته این شخص می‌تواند از همسر یا فرزندانش کمک بگیرد، در غیر این صورت باید با او صحبت کرد و مسئولیت برایش تفهیم شود.

در رسیدگی به سالمند باید مدیریت هوشمندانه داشت

این روانشناس می‌گوید: فردی که مسئولیت نگهداری سالمندی را بر عهده دارد، باید اولویت‌ها را در نظر بگیرد. وی در توضیح بیشتر گفت: فرزند باید با مدیریت و محدود کردن زمان اولویت کارها را مشخص کند. مثلا آنجا دارو و بعد غذای سالمند را چک و سپس وضعیت بهداشت سالمند را رسیدگی کند و اگر زمانی ماند، به کارهای دیگر برسد. او نباید خودش را آنقدر خسـته کند که وقتی به خانه بازگشت، از حسـگی کج خلق شود، طوری که نتواند جواب شـوهر و فرزندان را بدهد، پس باید طی زمان محدود، با مدیریت بالا و انجام اولویت‌ها، به یک مدیریت هوشمندانه دست یافت. در این صورت وقتی به خانه برمی‌گردد، آنقدر خسته نشده است که گوشای از خانه بیفتد و نتواند رفتار شایسته‌ای با فرزندانش داشته باشد. در هر کاری باید از افراط و تفریط پرهیز کرد و همه چیز را در حای خودش انجام داد.

سالمندی محرومیت نیست

دکتر فردوسی اظهار داشت: سرزنی به سالمندان باید در زمان کهولت سن و چند بار در روز یادآور شود تا به هدف اتفاق نیفتد. سرزنی در زمان‌های بلند مثل دو ماه یک بار برای سالمند مؤثر نیست. اگر سالمندی دارای چند فرزند است، باید وظایف مراقبت از پدر و مادر بین آنها تقسیم شود و هر کدام از فرزندان بدانه شرایطی که دارند، مسئولیت مراقبت از سالمند را یک روز یا ساعاتی در روز بر عهده بگیرند تا نگهداری آسان و لذتبخش شود. فردوسی با اعتقاد به اینکه سالمندی محرومیت نیست، ادامه داد: به غیر از رفتن به خانه سالمند، فرزندان می‌توانند آنها را به خانه خودشان دعوت کنند. این فکر که آنها سالمند هستند و باید از هر گونه آمدی محروم شوند، فکر اشتباهی است. اتفاقاً سالمند باید با سالمندان دوست دارند در جمع باشند و به آنها احترام گذاشته شود. حتی در محافل و مجالس شرکت کنند. باید برای آنها عزت و حرمت قائل شد و برای شادابی روحیه‌شان تلاش کرد تا از لاک تنهایی بیشتری داشته باشند.

«انتقام» یکی از علت‌های همراهی‌نکردن در نگهداری سالمندان

این دکتری روان‌شناسی انتقام از گذشته را یکی از عوامل همراهی‌نکردن بعضی از همسران و شوهران دانست و گفت: گاهی در خانواده‌ای دیده می‌شود بعضی از همسران یا شوهران در رسیدگی به پدر یا مادر مخالفت می‌کنند و همراه نیستند. در بررسی ماهیتی می‌شود این موضوع ریشه در مشکلات گذشته دارد چراکه آنها در نگهداری از پدر و مادر همراهی نشده‌اند. در چنین مواقعی باید دیگر خواهر و برادرها با آن عروسی یا داماد صحبت کنند. از او عذرخواهی کنند و بگویند متوجه هستند در قبال والدین آنها کوتاهی شده است و تقاضای بخشش کنند. باید با زبان خوش و متواضعانه برخورد کرد چراکه واقعاً در امری کوتاهی شده است که شاید فرصت جبران نبوده و نباشد، بنابراین باید طلب بخش