

## توصیه‌های نوروزی برای سالمندان

رئیس مرکز تحقیقات سالمندی دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی با اشاره به ضرورت رعایت نکاتی برای سالمندان در ایام نوروز به توجه ویژه به این افراد تاکید کرد.

رئیس مرکز تحقیقات سالمندی دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی با اشاره به ضرورت رعایت نکاتی برای سالمندان در ایام نوروز به توجه ویژه به این افراد تاکید کرد.

احمد دلبری عضو هیئت علمی گروه آموزشی سالمندی مطرح کرد: سالمندان از لحاظ جسمی، روحی و روانی نیازمند حمایت‌های ویژه‌ای هستند و باید در ایام نوروز برای این گروه‌ها ملاحظات خاصی داشته باشیم.

وی اظهار کرد: در روزهای پایانی سال باید به این نکته توجه داشته باشیم که سالمندان را به تنهایی به مراکز خرید و محل‌های پر ازدحام روانه نکنیم و از آنجایی که بسیاری از سالمندان درگیر معضلات اسکلتی عضلانی نظیر آرتروز، کمر درد و... هستند در هنگام خرید باید از چرخ دستی استفاده کنند.

دلبری گفت: در روزهای پایانی سال به دلیل شلوغی و از سوی دیگری مشکلات جسمی سالمندان که توان مدیریتی و حرکتی کمتری برای خود دارند سارقان در کمین این افراد هستند که توصیه می‌کنیم این افراد تنها به خرید نروند.

وی اظهار کرد: سالمندان از لحاظ وضعیت جسمی و روانی از سایر گروه‌های سنی حساس‌تر و متفاوت‌تر هستند و نباید در خانه تکانی کارهای سنگین و اقداماتی که به نردبان و چهارپایه نیاز دارد به آنها محول شود، بلکه باید بسته به سطح توانایی این گروه‌ها از مشارکت آنها استفاده کنیم و کارهای سبک و به دور از ارتفاع را به آنها پیشنهاد کنیم؛ زیرا بسیاری از افراد سالمند دارای درجاتی از اختلالات تعادل و پوکی استخوان هستند و نباید در خانه تکانی در معرض آسیب قرار بگیرند.

رئیس مرکز تحقیقات سالمندی دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی در ادامه گفت: فرزندان که والدین سالمند دارند و برای خانه تکانی به خانه آنها می‌روند باید بدانند، برخی سالمندان دارای درجات خاصی از آلزایمر هستند و باید با هماهنگی و طبق نظر آنها وسایل خانه جابه‌جا شود و اگر این گروه‌ها در جابجایی وسایل به مشکل بر بخورند به اختلالات رفتاری نیز می‌انجامد که باید جابه‌جایی وسایل با همکاری سالمندان انجام شود تا این گروه‌ها آسیب‌های کمتری داشته باشند.

دلبری افزود: در ایام عید مراقبین یا فرزندان سالمندان باید توجه داشته باشند بسته به تیپ شخصیتی سالمندان آنها را در محافل شبانه دعوت کنند یا در خانه‌های آنان مهمان باشند زیرا آنها به اندازه جوانان حوصله ندارند و بیداری در ساعات پایان شب و شلوغی و ازدحام کودکان برای این گروه‌ها مطلوب نیست و نباید کاری کنیم که بعد از تعطیلات نوروز درگیر عواقب متعدد شوند.

30 درصد سالمندان در صبح و بعد از خواب بعدازظهر وضعیت روحی بهتری دارند و بهتر است در نهایت آرامش در این زمان‌ها به این گروه‌ها سر بزنیم.

رئیس مرکز تحقیقات سالمندی دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی گفت: علاوه بر سالمندانی که در آسایشگاه هستند تعدادی از سالمندان نیز در خانواده‌های نزدیک به ما هستند که تنها بوده و اگر بدانیم تهدید سالمندی در کشور بیماری و فقر نیست، بلکه تنهایی است و نیاز اصلی سالمندان روانی، اجتماعی و شادکامی است بهتر متوجه می‌شویم که باید به این گروه‌ها رسیدگی کنیم و آنها را تنها نگذاریم که ایام عید یکی از بهترین زمان‌هاست.

دلبری اظهار کرد: از آنجایی که ۳۰ درصد سالمندان کشور تنها هستند و در طول سال سفر و برنامه خاصی ندارند داشتن سفر با ملاحظات خاص، با رضایت سالمندان و با توجه به شرایط جسمی و روحی سالمند و مشارکت سالمند در انتخاب منطقه و در نظر گرفتن توان سالمند در مسافت‌ها می‌تواند نتایج مطلوبی برای این گروه‌ها داشته باشد که توصیه ما این است که سالمندان قبل از سفر با پزشک معالج خود مشورت داشته باشند و در خصوص تجویز داروها از نظر پزشک مطلع باشند و در ایام نوروز سالمندان باید ۱،۵ برابر روزهای سفر داروهای خود را به همراه داشته باشند و برای نگهداری دارو شرایط استاندارد را در نظر بگیرند تا در طول سفر و ایام تعطیلات به مشکل بر نخورند.

وی گفت: با توجه به آمار بیماری‌های قلبی و عروقی در سالمندان فرزندان سالمندان و مراقبین باید لخته شدن خون در عروق را در نظر داشته باشند و در طول سفر توقف در سفر و حرکت پاها را برای این افراد مد نظر قرار دهید.

رئیس مرکز تحقیقات سالمندی دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی، آرتروز سالمندی را که موجب خشکی پاها و مفاصل می‌شود را از دیگر نگرانی‌های سالمندان دانست و گفت: مراقبین باید در طول مسیر با توقف‌های کوتاه سالمندان را در این قضیه کمک کنند و در تنظیم ساعات دارو برای سالمندان توجه ویژه داشته باشند.

وی توجه به حجم مایعات سالمندان، عدم تغییر سبک زندگی سالمندی در سفرهای نوروزی، استفاده از کفش مناسب در سفرهای نوروزی، حضور سالمندان در طبیعت، رعایت ملاحظات دارویی سالمندان، مصرف منطقی آجیل خام در ایام نوروز و سایر موضوعات را از ملاحظات سفرهای نوروزی سالمندان عنوان کرد.

دلبری در پایان گفت: سالمندان به دلیل شرایط روحی و جسمی نیازمند حمایت‌های ویژه‌ای هستند و از آنجایی که حضور این افراد مایه خیر و برکت در زندگی است باید در ایام نوروز و با رعایت ملاحظات خاص این گروه‌ها را در محیط‌های عمومی و پر نشاط مشارکت داد تا این گروه‌ها کیفیت زندگی را در سنین سالمندی احساس کنند. / باشگاه خبرنگاران جوان