

کتابچه آموزش دوران سالمندی به دانش آموزان

افسانه کاکانایینی

دانشجوی ارشد سلامت سالمندی



مقدمه:

در سخن بزرگان دینی، جایگاه رفیع و والایی برای سالخوردگان در نظر گرفته شده است و بر رعایت حال آنان و کوشش برای آسایش و آرامش آنان توصیه های بسیاری شده است. به گونه ای که پیامبر اکرم می فرماید پیرمرد در میان خانواده اش، همچون یک پیامبر در میان امتش است.

در فرهنگ ایران، رعایت احترام و برآورده سازی نیاز سالمندان، امری مهم و در عین حال بدیهی بوده است که در ضرب المثل های ایرانی نیز تبلور یافته است. برای نمونه چند ضرب المثل را اینجا می آوریم :

شرط باشد آنکه دارد پیر را عزت جوان

جای شرم دارد زموی سفید.

من که پیر و می لرزم، بر صد جوان می ارزم.

هر چه به گوش شنیده ای ، ما به چشم دیده ایم.

توجه به سالمندان در فرهنگ ایران ریشه بسیار عمیقی دارد و به سالمندان به عنوان افرادی که نقش راهنما دارند و می توان از تدبیر و تجربه ی آن ها استفاده کرد اشاره شده است.

قدر دانی و تکریم سالمندان در فرهنگ ایرانی همیشه پر رنگ و مثال زدنی بوده است و از سالمندان به عنوان سرمایه ی اجتماعی یاد می شود.

تعریف سالمندی:

سالمندی یکی از مراحل زندگی انسان می باشد و مجموعه ی پیچیده ای از تغییرات جسمانی، روانی و اجتماعی در این دوره برای انسان اتفاق می افتد.

در کشور ایران افراد بالای ۶۰ سال را سالمند می نامند و به طور قابل توجهی این افراد با کاهش عملکرد جسمی و بیماری های روانی روبرو می شوند. این شرایط سلامت روان سالمندان را تهدید می کند و منجر به ایجاد خطراتی برای بهزیستی و کیفیت زندگی سالمند می گردد.

از نظر لغوی، معنی واژه سالمند، کلانسال، مسن و سالخورده می باشد. لغت پیر که مترادف با آن است هم یعنی کسی که زمان زیادی از عمرش گذشته است.

توجه به این نکته ضروری است که به صورت کلی نمی توان برای سالمندی حد و مرز تعریف کرد و مشخص کرد در چه زمانی به یک شخص، سالمند گفته می شود. چرا که اولاً جریان جسمی و روانی پیری در میان افراد، کاملاً مختلف است. ثانیاً سنی که در یک کشور به عنوان سن و سال پیری در نظر گرفته می شود ممکن است در یک جامعه ی دیگر، به حساب نیاید. تفاوت های بسیار قابل توجهی در وضعیت سلامت، میزان مشارکت و سطوح وابستگی و استقلال در میان افراد سالمند در سنین یکسان مشاهده می شود.

شیوع سالمندی در جهان و کشور ایران:

تعداد افراد سالمند در همه ی کشور ها در حال افزایش است. سهم نسبی سالمندان از کل جمعیت جهان رو به افزایش است و سالمندی به یک پدیده ی جهانی تبدیل شده است. در سال ۱۹۸۰ حدود ۳۸۲ میلیون نفر از جمعیت جهان را افراد ۶۰ ساله و بالاتر تشکیل می دادند که با افزایش ۲/۵ برابری در سال ۲۰۱۷ به ۹۶۲ میلیون نفر رسیده است و انتظار می رود در سال ۲۰۵۰ نزدیک به ۲۸/۱ درصد از جمعیت جهان (۲/۱ میلیارد نفر) را سالمندان به خود اختصاص دهند. رشد تعداد افراد سالمند به قدری قابل توجه است که از آن به عنوان انقلاب ساکت نامبرده شده است. سازمان جهانی بهداشت نظر خود را در خصوص سالمندی در بین سال های ۲۰۱۶ تا ۲۰۳۰ اعلام و چارچوب سیاستی تدوین کرده است که بر نیاز به اقدام در بخش های مختلف تأکید و سالمندی فعال را در اولویت کار خود قرار داده است. هدف این برنامه این است که افراد مسن را قادر سازد تا توانایی های عملکردی خود را توسعه دهند و آن را حفظ کنند تا به رفاه و مشارکت در جامعه کمک کنند.

در سال ۲۰۱۳ در کشور ایران ۵/۱ درصد جمعیت کشور را سالمندان تشکیل می دادند و پیش بینی می شود در سال ۲۰۵۰ میلادی جمعیت سالمند ایران به رقم ۲۴/۹ درصد جمعیت کشور برسد.

تغییرات دوران سالمندی:

سالمندی در بر گیرنده ی سه فرایند به هم پیوسته است. فرایند اول، پیری جسمانی است که عبارت است از، تغییرات ناشی از افزایش سن که در طول زمان بر بدن عارض می شود. فرایند دوم پیری روانی است که عبارت است از: رشد و توسعه شخصیت از جمله تغییرات عاطفی و ادراکی رفتاری و فرایند سوم، پیری اجتماعی است که در بر گیرنده جریان های گوناگون گذار از یک پایگاه اجتماعی به پایگاه دیگر است که شخص در دوران کودکی تجربه می کند. فرایند سه گانه فوق به میزان های متفاوت و ناهمگون در هر فردی صورت می گیرد.

تغییرات جسمانی دوران سالمندی:

پوست: با افزایش سن، پوست نازک می شود و خاصیت ارتجاعی کمتری پیدا می کند و شکننده تر می شود و بافت چربی زیر پوست کاهش می یابد. ممکن است پوست راحت تر کبود شود. کاهش تولید روغن های طبیعی ممکن است پوست را خشک تر کند. چین و چروک، لکه های ناشی از افزایش سن و رشد کوچک به نام برچسب های پوستی شایع تر هستند.

ناخن: شکننده می شود.

موها: موها خاکستری یا سفید می شوند و به تدریج کم و کمتر می گردند و می ریزند.

دهان و دندان: بزاق دهان در دوران سالمندی کم می شود و چون فرد سالمند نمی تواند به خوبی مسواک بزند، در نتیجه منجر به عفونت لثه و پوسیدگی دندان ها می گردد.

تارهای صوتی: تارهای صوتی کلفت می شوند و صدای افراد سالمند خشن می گردد.

جریان خون عروق: به علت کاهش قدرت قلب، جریان خون کاهش می یابد. ظرفیت تبادل گاز ها در ریه (اکسیژن و دی اکسید کربن): تبادل گاز در ریه کاهش می یابد، زیرا حباب های ریوی در سالمندی به طور کامل باز نمی شوند و در نتیجه اکسیژن، کمتر جذب می شود.

استخوان ها و ماهیچه ها: قد افراد به علت فشرده شدن دیسک های بین مهره ای کوتاه شدن ستون فقرات، کاهش می یابد. وزن مردها تا حدود ۶۰ سالگی و زنها تا حدود ۷۰ سالگی افزایش و بعد از آن کاهش می یابد. کاهش حجم عضله (آتروفی عضلانی) و افزایش چربی در سالمندان رواج دارد. در نتیجه قدرت عضلانی کم می شود. سطح کلسیم کاهش یافته و استخوانها شکننده تر خواهند شد. در سالمندان مفاصل نیز مشکلاتی را برای سالمندان ایجاد می کنند . آرتروز شایعترین مشکل در بین سالمندان است.

اختلالات گوارشی: ۴۰ درصد سالمندان دچار اختلالات گوارشی مانند مشکل در بلع، عدم توانایی برای خوردن غذا، یبوست و خونریزی از مقعد می باشند.

اختلالات بینایی و شنوایی: با افزایش سن، ممکن است برای تمرکز روی اشیایی که نزدیک هستند مشکل داشته باشند. ممکن است نسبت به تابش خیره کننده حساس تر شوند و در سازگاری با سطوح مختلف نور مشکل داشته باشند. افزایش سن نیز می تواند بر عدسی چشم شما تأثیر بگذارد و باعث تاری دید (آب مروارید) شود. شنوایی شما نیز ممکن است کاهش یابد. ممکن است در شنیدن فرکانس های بالا یا دنبال کردن مکالمه در یک اتاق شلوغ مشکل داشته باشید.

سیستم ایمنی: سیستم ایمنی در سالمندان ضعیف می گردد. ضعیف بودن سیستم ایمنی یکی از پدیده های مهم دوران سالمندی است که فرد را برای ابتلا به بیماری های عفونی آماده می سازد.

درد: بیش تر افراد سالمند از درد رنج می برند به گونه ای که ۲۵ درصد از اوقات شبانه روز احساس درد می کنند. درد در افراد سالمند، شبیه درد های رماتیسمی می باشد.

خواب: مشکلات خواب در ۵۰ درصد از سالمندان به وجود می آید، در نتیجه در طول روز خواب آلود می باشند.

بی اختیاری ادرار: این مشکل معمولاً در افراد سالمند دیده می شود.

چشایی و بویایی : قوای بویایی و چشایی در افراد نیز تحت تأثیر تغییرات دوران سالمندی قرار دارند. میزان جوانه های چشایی بعد از ۸۰ سالگی کم می شوند.

بعضی افراد نیز کاهش در حس بویایی را تجربه می کنند و این امر معمولاً به خاطر وجود مشکلاتی در گیرنده های بویایی می باشد.

لامسه : پوست یک نقش محافظتی دارد و تغییرات پوستی مانند، چروک شدن، نازک شدن، خشک شدن و پوسته پوسته شدن پوست در دوران سالمندی، افراد را نسبت به درد و آسیب حساس خواهند کرد.

تغییرات روان و رفتاری و شناختی دوران سالمندی:

حافظه در سالمندان: توانایی یا گنجایش حافظه، با افزایش سن کاهش می یابد. چنین کاهش به ویژه در حافظه فعال مانند حفظ کردن یک شماره تلفن بسیار مشهود است. اما در این بین حافظه رویدادی که مربوط به خاطرات فرد است، کمتر آسیب می بیند.

زبان در سالمندان: مسئله ای که در سالمندان قابل پیش بینی است مشکل آنها در مسائل کلامی است. یکی از نقاط مثبت تغییرات همراه با افزایش سن در افراد، افزایش دامنه لغات در آنها است. افراد مسن تر دامنه لغات وسیعتری نسبت به جوانترها دارند. زبان و حافظه رابطه نزدیکی با یکدیگر دارند. در درک زبان، آنچه را که شنیده یا خوانده ایم بدون آگاهی هشیار به یاد می آوریم. درک زبان شفاهی، مانند حافظه ناآشکار، در اواخر زندگی خیلی کم تغییر می کند.

اطلاعات در دوران سالمندی: با افزایش سن مدت زمان انجام تکالیف افزایش می یابد. همینطور افزایش سن، تعداد مواردی که در حافظه فعال باید به سرعت

در دسترس قرار گیرند را کاهش می دهد. به جهت تغییرات در سرعت پردازش، باید انتظار داشت که سرعت خواندن با سن کندتر شود.

سازگاری: با وجود نگرانی، در هنگام روبرو شدن با مسائل و مشکلات به راحتی با آن کنار آمده و سازگار می شوند.

نگرش محتاطانه: افراد سالند احتمال و مخاطرت را بیش تر در نظر می گیرند و در کار ها مخاطره پذیر نیستند.

افسردگی: اگر فردی علیه سالمندی، تعصب و نگرانی داشته باشد، زمانی که خود به سالمندی می رسد، دچار افسردگی می گردد.

ترس از گناه و تبهکاری: افراد سالمند از گناه و تبهکاری به شدت می ترسند.

مشکلات روانی: بر حسب گزارش سازمان بهداشت جهانی، ۱۵ درصد از افرادی که به سن ۶۰ سالگی یا بیش تر می رسند، دچار اختلالات روانی می گردند که مانع فعالیت روزانه ی آنها می شود.

تغییرات اجتماعی دوران سالمندی:

از نظر اجتماعی تغییراتی که در دوره سالمندی برای اشخاص رخ می دهد همانند فوت همسالان و دوستان، فوت همسر، بازنشستگی و تأثیرات مثبت و منفی بسیاری بر زندگی این اشخاص خواهد گذاشت که این تأثیرات برای هر شخص فردی سازی و به زندگی فردی سالمند بستگی خواهد داشت.

سالمندان نیاز به تأمین نیازهای اجتماعی دارند تا زندگی معناداری را تجربه کنند. ارتباطات اجتماعی، فعالیتهای گروهی، و دسترسی به شبکه اجتماعی از نیازهای مهم آنها هستند. حمایت از فرصتهای مشارکت اجتماعی، کلاسهای آموزشی، و ارتباط با خانواده و دوستان، به بهبود روحیه و رضایتمندی افراد سالمند کمک می‌کند. نیازهای بارز اجتماعی سالمندان را می‌توان در موارد زیر خلاصه کرد:

۱. نیاز به حضور در دوره‌های و مجامع مختلف
۲. نیاز به برقراری ارتباط با افراد غیر از اعضای خانواده
۳. نیاز به تحرک و احساس مفید بودن در سطح اجتماع

چگونه می‌توان سالمندی سالم و پویایی داشت:

ورزش: ورزش مهم‌ترین نکته برای داشتن دوران پیری سالم است. اگر تاکنون ورزش نکرده‌اید، هیچ‌گاه برای شروع دیر نیست. تحقیقات نشان داده‌اند که شروع ورزش منظم در دوران پیری باز هم فواید زیادی دارد، از جمله:

- پیشگیری از زوال عقل
- تولید بیشتر هورمون احساس خوب (اندورفین)
- کاهش احساس دردهای مزمن
- بهبود متابولیسم بدن
- افزایش کیفیت خواب
- بهبود انعطاف‌پذیری و تعادل
- تقویت سیستم ایمنی

رژیم غذایی: رعایت تغذیه سالمندان یک اصل مهم در دوران پیری می باشد. با افزایش سن، متابولیسم بدن کندتر و تغییراتی در حس بویایی و چشایی ایجاد می شود. همه این موارد بر اشتهای شما تأثیر می گذارد. کاهش مقدار نمک و چربی یکی از نکات مهم برای داشتن زندگی شاد و سالم در سالمندی است.

ارتباطات اجتماعی: یکی از چالش های دوران سالمندی ازدست دادن عزیزان و دوستان نزدیک است. این موضوع ممکن است باعث ایجاد اضطراب شود. در چنین شرایطی شما باید سعی کنید تغییرات ایجاد شده در زندگی را بپذیرید. احساسات خود را مخفی نکنید و با یکی از دوستان، افراد خانواده یا روان شناس در مورد آن ها صحبت کنید. سعی کنید تعامل با افراد خانواده را بیشتر کنید، با افراد جدید دوست شوید و با مردم معاشرت کنید. معاشرت مردم از افسردگی جلوگیری می کند. دیدن تئاتر، رفتن به مسافرت و کنسرت همگی باعث زندگی سالمندی شاد و سالم می شوند.

ترک سیگار: سیگار برای بدن شما مضر است. کشیدن سیگار احتمال ابتلا به بیماری های سرطان ریه، مشکلات قلبی، پوکی استخوان و برونشیت را افزایش می دهد. ترک سیگار یک نکته برای داشتن دوران پیری سالم است. مواد شیمیایی موجود در دخانیات به پوست شما آسیب می رساند و باعث می شود شما پیرتر به نظر برسید.

به طور منظم به پزشک مراجعه کنید: مراجعه منظم به پزشک برای انجام غربالگری های دوران سالمندی برای داشتن پیری سالم ضروری است. مراجعه

منظم به پزشک باعث می‌شود که بیماری‌های مزمن زودتر تشخیص داده و درمان شوند. این مزیت علاوه بر کاهش درد و آسیب، باعث کاهش هزینه‌های درمان می‌شود.

حفظ سلامت روان: سلامت روان بر سلامت کلی و کیفیت زندگی تأثیر زیادی دارد. یکی از نکات مهم برای داشتن زندگی شاد و سالم در سالمندی مراقبت از سلامت روان است. شما باید در این دوران، ارتباط خود با دیگران را حفظ کنید و از نظر اجتماعی فعال باشید. ارتباط با دیگران باعث تقویت خلق و خوی شما می‌شود. ارتباط با افراد خانواده (حضور یا تلفنی)، شرکت در کلاس‌های یادگیری مهارت جدید و ارتباط با هم‌کلاسی‌ها از بهترین راهکارها برای پیشگیری از انزواست.

نکته پایانی:

عوامل متعددی همچون مراقبت‌های بهداشتی در دهه‌های اخیر و افزایش امید به زندگی موجب رشد روز افزون سالمندی خصوصاً در کشور های در حال توسعه مثل ایران شده است. در نتیجه تعداد سالمندان به لحاظ افزایش عمر متوسط رو به فزونی نهاده است. دگرگونی ساختار های اجتماعی از شکل سنتی به صنعتی در دهه های اخیر و تغییر نظام خانواده از گسترده به تاکید بر حفظ و نگهداری سالمند در درون خانواده به نظام خانواده ی هسته ای و تمایل فرزندان به زندگی جداگانه از والدین، همراه با تحولات و بحران های مالی و فشار های روانی حاصل از زندگی مدرن منجر به تخریب جایگاه سالمندان و گسست

عاطفی بین نسل ها و شانه خالی کردن آن ها از زیر بار خدمت به سالمند در خانواده شده است نهایتاً لزوم توجه به افراد سالمند و توجه به حل مسائل و مشکلات دوران سالخوردگی مطرح شده است. سالمندان برای رفاه، بقا و افزایش کیفیت زندگی خود وابستگی زیادی به اعضای خانواده و خانوار خود دارند و نگرش اعضای خانواده بالاخص نوجوانان امروز کشور به عنوان افرادی که در آینده با تعداد زیادی سالمند در ارتباط خواهند بود بسیار بر این موضوع تاثیر گذار است. امید است مطالعه این کتابچه ی آموزشی کمک به بهبود نگرش افراد به سالمندان و ایجاد شرایط زندگی با کیفیت برای سالمندان گردد.

