

## توانمند سازی مراقبین گامی در جهت ارتقاء سلامت جسمی و روانی سالمندان

افزایش جمعیت سالمندان در پرتو ارتقاء خدمات بهداشت، تشخیص زود رس و درمان به موقع مشکلات سلامتی و افزایش امید به زندگی می باشد. با افزایش سن بسیاری از سالمندان توان زندگی مستقل را از دست داده و نیازمند کمک مراقبین خانگی یا کارکنان شرکتهای خدماتی و خانه های سالمندان می شوند. اگر مراقبین در مورد خصوصیات سالمندی و نحوه مراقبت از سالمندان دانش، نگرش و عملکرد مناسبی نداشته باشند، قطعاً سلامت جسمی و روانی سالمند به مخاطره می افتد. متأسفانه بسیاری از این مراقبین هیچگونه آموزش علمی در مورد شناخت خصوصیات سالمندی و نحوه مراقبت از سالمند ندیده اند. مطالعات متعدد در ایران و جهان به کمبود دانش، نگرش نامناسب و نقصان در عملکرد مراقبین اشاره کرده است. آموزش یکی از مهمترین ابزار توسعه می باشد و با ارائه آموزشهای اساسی و کاربردی به مراقبین به ویژه در خانه های سالمندان می توان به حفظ و ارتقاء سلامت سالمندان و پیشگیری از مشکلات جسمی و روان شناختی ناشی از مراقبت غیر ماهرانه غلبه کرد. فردی که مراقبت از سالمند را بر عهده می گیرد باید خصوصیات سالمندی را به خوبی بشناسد. سالمندان بر حسب سن و وضعیت سلامت سنین قبلی معمولاً با ابتلاء به بیماریهای مزمن به این مرحله از تکامل پا می گذارند. از نظر روحی به دلیل ایجاد محدودیتهای اجتماعی-اقتصادی و وابستگی به دیگران کاهش عزت نفس، اعتماد به نفس، افسردگی و اضطراب را تجربه می کنند. به دلیل مصرف داروهای متعدد بخصوص برخی داروهای آرام بخش امکان وابستگی به دارو، مسمومیت دارویی و عوارض داروها بسیار بالا است. مجموع این عوامل برخی سالمندان را به طرف افکار خود کشی و حتی اقدام به خود کشی سوق می دهد. مراقب سالمند در مورد داروهای مصرفی سالمند و تداخلات دارویی و مراقبتی باید اطلاع کافی داشته باشد، علاوه بر آن مراقب سالمند باید نحوه ارتباط صحیح با سالمند با رعایت حرمت وی را بداند. نکته مهم دیگر بررسی نیازهای جسمی، عاطفی و روانی سالمند است. در انجام امور روزمره تا سر حد امکان استقلال سالمند حفظ شود و به وی اجازه داده شود کوچکترین کاری که خودش می تواند برای نیازهای اولیه اش انجام دهد، شخصاً انجام دهد. ارتباط وی با محیط حفظ شود حتی به شکل مجازی بتواند با آشنایان، خانواده و همسالان ارتباط داشته باشد. با شکایات وی در مورد وضعیت جسمی و روانی اش اهمیت داده شود. مراقبتهای بهداشتی و سلامتی مانند چکاپهای پزشکی به موقع انجام شود. در محیط خانه یا خانه سالمندان بسته به توان فعالیتهایی برای اوقات فراغت در نظر گرفته شود. یاد آوری مکرر زمان، مکان و اشخاص با دیدن تقویم، البوم های عکس، حل جدول به پیشگیری از فراموشی و زوال عقل کمک می کند. فعالیتهای جسمی هر چند محدود سبب کنترل افسردگی و استرس می شود. بسیاری از سالمندان می توانند مهارتهایی مانند استفاده از تلفن هوشمند و کامپیوتر را فرا گیرند و از این طریق ضمن تماس با جهان خارج در کلاسهای متنوع شرکت یا با سیستم درمان در ارتباط باشند. مراقب باید از قضاوت کردن سالمند و زدن برچسب

بیمار، متوهم، و مانند آن خود داری کند. تقویت روحیه سالمند موجب افزایش کیفیت زندگی سالمند با وجود محدودیتهای فیزیکی می شود. بسیاری از سالمندان نیاز به تقویت سلامت معنوی دارند و در فرهنگ ما با توجه به اعتقادات مذهبی می توان از آموزه های فرهنگی و فعالیتهای مذهبی برای ارتقاء بهداشت روان سالمندان استفاده نمود. سالمندی جزء جدایی ناپذیر مراحل تکاملی زندگی انسان است. آموزش صحیح به مراقبین سالمندان علاوه بر بهبود وضعیت سلامت سالمندان سبب کاهش بار مراقبت برای مراقبین و رضایت سالمند و مراقب از مراقبتهای ارائه شده می گردد.

#### منابع

Chomik R, Piggott J. Population Ageing and Social Security in Asia. *Asian Economic Policy Review*. 2015;10(2):199-222.

Eun-Jung K, Sung-Won J, Young-Eun K, Dun-Sol G, Seok-Jun Y. Assessing the impact of aging on burden of disease. *Iranian journal of public health*. 2018;47(Suppl 1):33.

Roy N, Dube R, Despres C, Freitas A, Legare F. Choosing between staying at home or moving: A systematic review of factors influencing housing decisions among frail older adults. *PloS one*. 2018;13(1).

Mohammadinia N, Rezaei MA, Atashzadeh-Shoorideh F. Elderly peoples' experiences of nursing homes in Bam city: A qualitative study. *Electronic physician*. 2017;9(8):5015.

Perehudoff K, Azermai M, Wauters M, et al. The psychotropic education and knowledge test for nurses in nursing homes: striving for PEAK performance. *Aging & mental health*. 2016;20(11):1182-1189.

Wangmo T, Nordström K, Kressig RW. Preventing elder abuse and neglect in geriatric institutions: Solutions from nursing care providers. *Geriatric Nursing*. 2017;38(5):385-392.

خدمات رسانی به سالمندان در دنیا به صورت " کار گروهی " انجام  
میشود و به کلیه نیازهای سالمندان از جمله نیازهای بهداشتی-  
درمانی، اجتماعی - اقتصادی و روحی- روانی فرد سالمند توجه می  
شود. لذا با توجه به تغییر الگوی جمعیتی به سمت سالمندی و شتاب  
بالای پیر شدن جمعیت، توجه ویژه به مسئله سالمندان و نیازهای آنان  
امری ضروریست که اتخاذ سیاست‌های مناسب و همکاری همه جانبه  
کلیه سازمان‌های ذیربط را می‌طلبد.

پرستاری از افراد سالمندی که نیاز به مراقبت دارند یک فرایند زمان بر است و در بسیاری از موارد حتی فرزندان سالمند نیز زمان  
کافی برای رسیدگی دائمی به امور سالمند نخواهند داشت، در این شرایط بهترین پیشنهاد می‌تواند یک فرد آشنا به اصول مراقبت  
اولیه از افراد سالمند در منزل می‌باشد. سالمندان ممکن است به اطرافیان و وابسته باشند و نتوانند کارهای روزمره زندگی مانند  
لباس شستن، غذاپختن، خرید کردن، حمام رفتن و... را انجام دهند. مراقبان سالمندان به ۲ گروه تقسیم می‌شوند؛ مراقبانی که از  
خویشان سالمندان هستند و مراقبانی که استخدام می‌شوند. در ایران بیشتر سالمندان کنار خانواده شان زندگی می‌کنند و آنها وظیفه  
نگهداری از سالمند را برعهده دارند و خانواده بدون اینکه پولی دریافت کند کارهای سالمند را انجام می‌دهد در حالی که در نوع دوم  
فرد دیگری با دریافت مبلغ این وظیفه را برعهده می‌گیرد.

پرستار سالمند