

دوران سالمندی سالم، مشارکت اجتماعی مداوم، تعاملات و پشتیبانی به شدت به سلامت روان و رفاه سالمندان کمک می کند

ضد و نقیض پیری موفق

می توانند به عزیزان شما کمک کنند تا برای دیدارهای اجتماعی با دوستان یا خانواده آماده شوند یا برای ملاقات با خانواده یا مناسبت های اجتماعی به سفر بروند.

۲. استقلال و تعیین سرنوشت: توانایی تصمیم گیری در مورد کارهایی که یک فرد سالمند باید روزانه انجام بدهد و برعهده گرفتن مسوولیت هایی که احساس استقلال را در او به وجود می آورد، همچنین می تواند زمینه ساز خوشبختی و رضایتمندی عضو سالمند خانواده باشد.

اهمیت وجود مراقب یا پرستار

یک تیم مراقبت از سالمندان به شما اطمینان می دهد تا استقلال فرد سالمند در تصمیم گیری برای رفتن به جاهای مختلف، اینکه در چه فعالیت هایی شرکت می کند، چه غذاهایی را میل می کند و زمان صرف وعده غذایی و... حفظ می شود. مراقبان بهداشتی برای پشتیبانی از توانایی های عزیزان شما آموزش دیده اند و در کارهایی که سالمندان، دیگر قادر به انجام آنها نیستند به ایشان کمک می کنند و آنها را تشویق می کنند تا کارهایی را که هنوز توانایی انجامشان را دارند به درستی انجام بدهند و احساس رضایتمندی در آنها باقی بماند. الزاما با افزایش سن میزان شادی و رضایت از زندگی کاهش نمی یابد و سالمندان می توانند حتی در شاد بودن افرایانان سهم باشند. ■

منبع: www.chartwell.com
www.thegoodcaregroup.com



به طور مثال افراد جوان تر خوشبختی را در تجربیات خارق العاده و خارج از حد معمول مانند سفر به یک مکان دور دست جستجو می کنند. در حالی که افراد مسن بیشتر به دنبال اشتراک گذاری تجربیات عادی خود با دوستان و نزدیکان نشان هستند. معنی این یافته ها این است که مدیریت وقایع و تجربیات مهم برای افراد سالمندی که اطراف ما زندگی می کنند، ممکن است به معنی راه حلی برای شاد زیستن و شاد نگه داشتن آنها نباشد. در عوض، باید تمرکز روی فعالیت هایی باشد که هم مسالمت آمیز بوده و هم فرد سالمند به آنها واقف باشد تا بتواند چنین فعالیت هایی را با عزیزان خود به اشتراک بگذارد و به واسطه آن احساس استقلال را در خود تقویت کند. به عزیزان برای رسیدن به خوشبختی کمک کنید. با استناد به چنین یافته هایی، باید عواملی را که می توانند خوشبختی فرد سالمند در خانواده شما را تقویت کنند، بررسی کنیم و اینکه چگونه با تنظیمات و مدیریت مراقبان در زندگی افراد سالمند می توانید از آنها حمایت کنید:

۱. تعامل با خانواده، دوستان و جامعه محلی: کارهای روزمره مانند صرف چای یا نشستن در باغ می تواند تمام آن چیزی باشد که فرد سالمند در خانواده شما به آن نیاز داشته باشد تا احساس خوشبختی و رضایتمندی کند، به شرطی که چنین کارهایی، فرصتی را در اختیار عضو سالمند خانواده قرار بدهد

آنها می شود و به نظر می رسد افراد مسنی که با بیماری مزمن درگیر هستند با انجام این فعالیت بیشتر سود را می برند.

۶. هر روز مطالب جدیدی یاد بگیرید. یادگیری مستمر در طول زندگی، رضایتمندی و خوشبختی افراد مسن را افزایش می دهد، در حالی که سلامت جسمی و روانی آنها را نیز بهبود می بخشد.

چه عواملی باعث خوشنودی سالمندان می شود؟

وقتی این سوال پیش می آید که چه چیزی افراد مسن را خوشحال می کند؟ باورهای غلط زیادی دیده می شود که باید با آنها به مقابله پرداخت. بسیاری معتقدند کلیشه های منفی رایج در مورد پیری که در فرهنگ های غربی وجود دارد، افزایش سن را با کاهش خلق و خوی کلی افراد مرتبط می داند. با این حال، تحقیقات زیادی این فرضیه ها را رد کرده و عواملی را نشان می دهد که وجود سالمندان را البریز از شادی و نشاط می کند.

چه ارتباطی بین سن و خوشبختی وجود دارد؟

در مطالعه ای که ۱۵۰ کشور در آن شرکت داشتند، مشخص شد اوایل سالمندی و مرز بین بزرگسالی و میانسالی، کاهش محسوس در میزان خوشنودی و شادی بروز می کند. با این حال، شرکت کنندگانی که بین ۵۰ تا ۹۰ سال داشتند، به طور کلی از افزایش مداوم کیفیت زندگی گزارش دادند. محققان همچنین به این حقیقت دست یافتند که عوامل موثر در به دست آوردن احساس خوشبختی در افراد مسن با هم تیان جوان آنها بسیار متفاوت است.

۳. در زندگی فعال باشید. به گفته محققان دانشگاه تورنتو، پورک، فعال بودن در زندگی از جمله فعالیت های جسمی، روانی و اجتماعی یکی از مولفه های اصلی سالمندی موفق و رضایت سالمندان از زندگی است. به طور مثال در این مطالعه مشخص شد افراد مسنی که از نظر جسمی فعال هستند، نسبت به همسالان غیرفعال خود، دو برابر بیشتر دوران سالمندی موفق را پشت سر گذاشته و احتمال حفظ سلامت و رفاه مطلوب زندگی آنها هم بیشتر بوده است.

۴. به نکات مثبت زندگی اهمیت بدهید. طبق مطالعه ای در مورد طول عمر در مرکز استنفورد، هر چه افراد پیرتر می شوند در تنظیم سلامت عاطفی خود بهتر عمل می کنند و با نگرش مثبت به تجربیات و چالش های نگرند. در آرایش های مربوط به حافظه، افراد مسن نسبت به بزرگسالان جوان بیشتر از تصاویر منفی، تصاویر مثبت را به خاطر می آورند. در این مطالعه، زمانی که به سالمندان عکس هایی از لبخند زدن مردم یا اخم کردن آنها نشان داده شد، افراد سالمند تصاویر لبخند زدن دیگران را با سرعت بیشتری به خاطر آوردند.

۵. در انجام امور داوطلب بشوید تا احساس بهتری داشته باشید. محققان دانشگاه تورنتو دریافتند داوطلب شدن رسمی در امور مختلف، باعث کاهش افسردگی در سالمندان می شود و بهزیستی روانی اجتماعی را در این افراد افزایش می دهد. طبق گفته سالمندان، ایجاب این حس در افراد مسن که به خاطر انجام کارهای داوطلبانه مورد قدرانی قرار می گیرند یا هنوز به وجود آنها در جامعه نیاز است، باعث بالا رفتن میزان کیفیت و رفاه زندگی

به نقل قول نیویورک تایمز، محققان به این نتیجه رسیده اند که به طور کلی سالمندان ۸۰ تا ۹۰ ساله و افراد مسن نسبت به نوجوانان و جوانان، رضایتمندی و خوشبختی نسبتا بیشتری را گزارش می دهند. متخصصان چنین حالتی را تحت عنوان پارادوکس پیری تعریف می کنند. افراد مسن که چالش ها و بر دویخت و فراز و نشیب زیادی را در زندگی خود تجربه کرده و با آنها کنار آمده اند، مقاوم تر می شوند. حتی اگر افراد مسن در توانایی های جسمی یا شناختی خود دچار مشکلات و کمبودهایی باشند، باز هم در مقایسه با بزرگسالان و جوان ترها نسبت به زندگی خودشان احساس بهتری دارند.

روش های شاد زیستن

۱. بر توانایی های تان تمرکز کنید. افراد پایه سن گذشته و سالمندانی که به جای تمرکز بر عدم توانایی های شان روی کارهایی که می توانند انجام بدهند تا وجودشان برای دیگران سودمند باشد تمرکز می کنند، در زندگی خوشنودتر هستند. طبق مطالعه ای که توسط متخصصان امراض سالمندی انجام شد، قبول پیری و سازگار شدن با تغییرات مربوط به افزایش سن، برای داشتن دوران سالمندی موفق و رفاه زندگی سالمندان حیاتی است.

۲. ارتباط اجتماعی داشته باشید. طبق مطالعه آماری کانادی در مورد دوران سالمندی سالم، مشارکت اجتماعی مداوم، تعاملات و پشتیبانی به شدت به سلامت روان و رفاه سالمندان کمک می کند.

نکات کاربردی کمک به افراد سالخورده در مواجهه با تغییرات

بدنی استفاده کنید. حتی افرادی که در بستر بیماری هستند، می توانند روش هایی برای ورزش پیدا کنند. با یک پزشک یا یک فیزیوتراپیست در مورد شیوه انجام تمرینات و درمورد ناتوانی خود نحوه اصلاح آن صحبت کنید.

توانایی مالی رفتن به باشگاه و خرید لوازم ورزشی را ندارم: عضویت در سالن ورزشی و خرید تردمیل خانگی ممکن است پرهزینه باشد اما باز هیچ دلیلی برای انجام ندادن ورزش نیست. می توانید به رایگان ورزش کنید. پیاده روی هیچ هزینه ای ندارد. به گروه های محلی رایگان در بوستان های محله خود ملحق شوید. اگر می خواهید در خانه وزنه بزنید، از قوطی های کنسرو یا شیشه شیر پر از شن استفاده کنید. از صندلی برای تمریناتی که تعادل و انعطاف پذیری را بهبود می بخشد، استفاده کنید. اگر بیماری دارید، بیمه می تواند شما را پوشش دهد. راه های زیادی برای تناسب اندام با کمترین هزینه یا به طور رایگان وجود دارد.

باشگاه مخصوص جوان هاست: سالن ورزش ممکن است برای افراد مسن ترسناک باشد. نگاه کنید و ببینید آیا سالن های بدنسازی منطقه شما تخفیفی برای افراد سالخورده یا افراد جدید دارد. اگر باز نشسته هستید، وسط روز بروید. محیطی را پیدا کنید که راحت باشید.

تمرینات ورزشی خسته کننده است: «اگر ورزش خسته کننده است، شما آن را درست انجام نمی دهید. در ورزش حتما لازم نیست احساس خستگی کنید. به یاد داشته باشید که هر گونه فعالیت بدنی اهمیت دارد. یاد داشته باشید که هر گونه فعالیت بدنی اهمیت دارد. خواه با دوست خود در حال پیاده روی در مرکز خرید هستید، یا در کلاس رقص شرکت کرده اید، یا به دنبال نوه های خود می دویید، یا بولینگ و یا باغبانی می کنید و یا داوطلبانه در مدرسه فعالیت می کنید، همه آنها فعالیت بدنی است. رابطه جنسی را فراموش نکنید، این هم تمرین خوبی است. نکته مهم این است که کاری را انجام دهید که از انجام آن لذت می برید، آن را کشف کنید و انجامش دهید. وقتی از آن کار خسته شدید، فعالیت جدیدی را امتحان کنید. نوع ورزش مهم نیست. در واقع بهترین کار، تمرینی است که انجام می دهید. ■



در بالتیمور و پزشک متخصص سالمندان در جانز می گوید: «بسیاری از علائم مربوط به سن مانند ضعف و از دست دادن تعادل، در واقع علائم بی تحرکی است، نه افزایش سن.» ورزش، سلامت جسمانی فرد را بسیار بهبود می بخشد. همچنین می تواند باعث تقویت حافظه و جلوگیری از زوال عقل شود. ورزش می تواند کمک کند تا فرد استقلال و روش زندگی سالم خود را حفظ کند. اگر با افزایش سن قدرت و چابکی خود را حفظ کنید، قادر به ادامه کارهایی هستید که از آن لذت می برند و کمتر به کمک نیاز خواهند داشت.

ورزش برای کسی در سن من مناسب نیست و نمی خواهم زمین بخورم و استخوان لگنم بشکند: «در واقع، مطالعات نشان می دهد که ورزش می تواند احتمال سقوط را کاهش دهد، ولی ورزش باعث ایجاد قدرت، تعادل و چابکی فرد می شود. ورزش هایی مانند تای چی به ویژه می تواند در بهبود تعادل بدن مفید باشد. نگران پوکی استخوان و ضعیف شدن استخوان هستید؟ یکی از بهترین راه های تقویت آن ورزش به طور منظم است.»

از آنجا که من پیر هستم، لازم است قبل از ورزش با پزشک مشورت کنم: «اگر بیماری جدی یا علائم غیر قابل توضیح دارید یا مدت طولانی است تحت مراقبت بوده اید، قبل از اقدام به آن با پزشک خود مشورت کنید. در غیر این صورت، می توانید انجامش دهید. فقط به آرامی پیش بروید و در این کار زیاده روی نکنید.»

چون من بیمار هستم، بنابراین نباید ورزش کنم: «برعکس اگر شما یک بیماری مزمن دارید؛ مانند آرتروز، دیابت یا بیماری قلبی؛ مطمئنا ورزش بسیار مناسب است. ابتدا با پزشک مشورت کنید اما ورزش به بهبود شما کمک خواهد کرد. ورزش تقریبا مانند یک گلوله نقره ای در رفیع بسیاری از بیماری ها است. برای بسیاری از افراد، ورزش می تواند از تاثیر ۵ تا ۱۰ دارو بهتر اثر کند.»

می ترسم با انجام ورزش دچار حمله قلبی شوم: «همه ما درباره افرادی که هنگام ورزش دچار حمله قلبی شده اند، شنیده ایم. ممکن است اتفاق بیفتد. با این حال، مزایای سلامتی ورزش بسیار بیشتر از خطرات آن است. در واقع بی تحرکی خطرناک تر از تحرک داشتن است و در مورد بیماری های قلبی و بسیاری دیگر از بیماری ها نیز صدق می کند.»

مدت زیادی است ورزش نکردم و برای انجام این کار بسیار دیر است: «این استدلال اصلا درست نیست. مطالعات نشان

هم اکنون اقدام کرده و به عزیزانتان کمک کنید تا آنها بهتر بتوانند با مشکلات ناشی از افزایش سن روبرو شوند. تعدادی از این موارد عبارتند از:

- ❖ آیا قادر به ادامه زندگی در خانه اش هست؟ آیا سرویس بهداشتی و سایر قسمت های خانه اش نیاز به تغییر دارد؟ آیا او نیاز به مراقبت و پرستاری دارد یا به مکانی سپرده شود که از او به درستی مراقبت شود؟
- ❖ افتادن برای او خطر بزرگی است. به دنبال وسایلی باشید که به راحتی بتواند روی آن راه برود و وسایل اضافی را حذف کنید. اطمینان حاصل کنید که فرش ها سر نباشد.
- ❖ لامپها را بررسی کنید. آیا خانه او به نور بیشتر یا روشنائی بیشتر نیاز دارد؟
- ❖ در حمام، میله هایی را داخل و خارج وان یا کنار دوش و کنار توالت نصب کنید.
- ❖ پله ها باید از هر دو طرف نرده داشته باشند. همچنین گاهی لازم است لبه بالایی پله ها را با رنگ متضاد رنگ کنید (به عنوان مثال یک توار سفید در لبه پله سیاه) و فرش و موکت روی پله ها سر نباشد.

انجام تمرینات ورزشی در سالمندان

آیا از انجام ورزش منصرف شده اید؟ تعدادی از افراد مسن تمرینات ورزشی را بسیار خوب انجام می دهند. از هر ۴ نفر سالمند بین ۶۵ تا ۷۴ سال فقط یک نفر به طور منظم ورزش می کند. بسیاری از افراد تصور می کنند که بیش از حد اندام نامناسب، مریض و خسته یا برای انجام تمرینات ورزشی پیر هستند. ولی آنها اشتباه می کنند.

ورزش تقریبا همیشه برای همه سنین مفید است. ورزش می تواند به فرد در تقویت، جلوگیری از تحلیل رفتن استخوان، بهبود تعادل و هماهنگی، بالا بردن روحیه، تقویت حافظه و کاهش بسیاری از علائم بیماری های مزمن کمک کند. در اینجا چند نمونه مثال همراه با توصیه های تخصصی آمده است که افراد مسن را از ورزش متوقف می کند.

تلاش برای ورزش و رسیدن به سلامت بی فایده است و سالمندی امری اجتناب ناپذیر است: پیر شدن به معنای فرسودگی است. این حرف اصلا درست نیست. برخی افراد در دهه ۷۰، ۸۰ و ۹۰ ساله که خیلی فعال هستند و بدنساز هم می شوند. آلیشیا آراباجی، استادیار دانشکده پزشکی دانشگاه هاپکینز

ترجمه: مهنا زمانی نیک