

کسی که فضیلت سالخوردگان و پیران را دریابد و به آنان احترام بگذارد، خداوند او را از عذاب روز قیامت در امان می دارد. (پیامبر اکرم ص)

بمناسبت هفته سالمند: مهر ۱۴۰۲



همه چیز در مورد سالمندان (مشکلات و راهکارها)

سن سالمندان از حدود ۶۰ الی ۶۵ سال شروع می شود یعنی زمانی که اغلب مردم بازنشسته می شوند. اما به طور قطع نمی توان برای آن سن تعیین کرد و از نظر متخصصان سن تقویمی شاخص ناقصی برای برآورد عملکرد و کفایت افراد است. زیرا افراد از لحاظ زیستی به صورت های مختلفی پیر می شوند..

اکنون جهان در حال تغییر است و با افزایش سریعی در تعداد و نسبت جمعیت سالمندان رو به رو خواهد شد. در حالی که در سال ۱۹۷۵ افراد بالای ۶۰ سال ۳۵۰ میلیون نفر بوده است. در سال ۲۰۲۵ تعداد سالمندان به یک میلیارد و یکصد و بیست و یک میلیون نفر خواهد رسید. پس لزوم شناختن بیشتر سالخوردگان اتم از نیازهایشان، مشکلات، احساسات، تغذیه صحیح، طب و تحرکات بدنی سالمندان بیشتر می شود.

نشانه های پیری در سالمندان

دوره سالمندی همانند سن بلوغ با تغییرات زیاد ظاهری همراه خواهد بود، ژنتیک، تغذیه، بهداشت و عوامل دیگری در روند پیری تاثیر گزار و مهم است. عموماً سالمندان تغییرات جسمی مثل کاهش قدرت بینایی، شنوایی، بویایی، چشایی و همینطور کاهش قدرت بدنی و سرعت واکنش در برابر محرک ها را تجربه خواهند کرد.

کاهش زمان خواب، حساسیت در مقابل سرما و گرما و عدم سازگاری با دمای محیط، افزایش چین و چروک بدن به دلیل کم شدن چربی و لاغری عضلات از نشانه های پیری خواهد بود. نازک شدن و سفید شدن موی سر، رویش مو در چانه خانم ها و گوش آقایان از نشانه های شایع دوران پیری است.

البته باید بدانید از میان همه اندام ها مغز از همه دیرتر پیر خواهد شد، مغز یک فرد سالمند سالم همانند مغز یک جوان سالم کار می کند.

مشکلات سالمندان

همانطور که بدن افراد دچار تغییرات می شود مشکلات زیادی را هم برای سالمندان رقم خواهد زد. سالمندان برای زندگی سالم می بایست تلاش خود را برای سازگاری بیشتر محیط دو چندان کنند. در ادامه به بعضی از مشکلات سالخوردهگان اشاره شده برای راهنمایی بیشتر افرادی که با سالمندان زندگی می کنند.

- مشکلات روحی
- مشکلات حرکتی : درد مفاصل اجازه تحرک را به آنها نمی دهد
- کاهش نیرو و قدرت بدنی
- کاهش ساعت خواب و بی خوابی
- فراموشی: تغییرات فیزیولوژیکی مغز در حافظه کوتاه مدت اختلال ایجاد می کند.
- تنهایی: احساس تنهایی بعد از مرگ همسرشان، ازدواج فرزندانشان و عدم توانایی در داشتن تحرک و خارج شدن از خانه و در نتیجه عدم ارتباط با دیگران
- بازنشستگی: به دلیل زیاد شدن اوقات فراغت و بدون برنامه بودن متاسفانه احساس کم ارزش بودن تقویت می شود.
- کمبود در آمد: به علت نداشتن شغل تمام وقت و از کار افتادگی
- عدم توانایی تولید مثل به ویژه در زنان
- کاهش سطح انگیزش
- تغییر محل سکونت: پس از فوت همسر، فرزندان خیال می کنند بهتر است والدشان در خانه ای کوچکتر یا نزدیک به آن ها یا حتی در خانه فرزندان زندگی کند که مراقبت از او برایشان ساده تر شود، دور شدن از خانه ای که یک عمر زندگی کرده اند و خاطرات فراوان دارند برای سالمندان ناخوشایند است.
- استقلال فرزندان: استقلال خواهی فرزندان باعث می شود والدین سالخورده تنها مانده و احساس کنند دیگر مسئولیتی ندارند و مفید نیستند.
- نگرش منفی نسبت به سالمندی، بعضی از سالمندان از این دوران برای انجام کارهای ناتمام استفاده می کنند و به استقبالش می روند اما عده ای دیگر به دلیل داشتن نگرش منفی این دوران را پایان راه خود می بینند بخصوص اگر شاهد مرگ اطرافیان و عزیزانشان بوده باشند.

راهکارهایی برای داشتن زندگی بهتر در دوران سالمندی

دلهره و نگرانی سالخوردهگان را کاهش دهید.

اضطراب و نگرانی مادر تمام بیماریهاست. صحبت کردن راجع به مسائل نگران کننده با درمانگر یا دوستان به کاهش آن کمک می کند. همچنین قدم زدن، ورزش، بازی های سرگرم کننده مناسب سن به کاهش اضطراب و ایجاد آرامش سالمندان کمک می کند.

روابط اجتماعی را حفظ کنید.

مطالعات نشان می دهد علائم آلزایمر در کسانی که با خانواده، دوستان و همسن و سالان خود ارتباط بیشتری دارند نسبت به افراد گوشه گیر و کم ارتباط دیرتر ظاهر خواهد شد.

به مسائل مثبت نگاه کنید.

هنگامی که با دید مثبت به مسائل و مشکلات نگاه کنید امکان پیدا کردن راهکار مناسب دو چندان خواهد شد. همچنین لازم است برای حفظ سلامتی با افراد مثبتی که شما را خوشحال می کنند معاشرت کنید.

ارتباط معنوی را تقویت کنید.

ارتباطات روحانی و معنوی به شما احساس آرامش خواهد داد. تقویت عقاید مذهبی به کاهش افسردگی و اضطراب در دوران سالمندی کمک خواهد کرد و عامل دفاعی در برابر مشکلات و بیماری های روانی از جمله آلزایمر خواهد بود.

فعالیت های بدنی را ادامه دهید.

فعالیت های جسمانی باعث تقویت فعالیت روانی می شود به همین دلیل در تمام زندگی از اهمیت ویژه برخوردار می شود. تناسب اندام، انعطاف پذیری بیشتر، سرحال بودن، بهبود وضعیت تعادل و ... از فواید ورزش کردن است. چنانچه ورزش را از جوانی شروع کنید و به آن پایبند باشید دوران پیری سالم تری را سپری خواهید کرد.

ورزش مغز در دوران سالمندی را فراموش نکنید.

طبیعی است که در دوران سالمندی چیزهایی را فراموش کنید مثل محل پارک کردن ماشینتان. اما یادتان باشد مغزتان مانند یک عضله است و نیازمند ورزش دائمی. برای قوی نگه داشتن ذهن مدام مطالعه کنید به سینما و تئاتر بروید و در کنسرت ها و سخنرانی ها شرکت کنید.

روابط خانوادگی و دوستان را حفظ کنید.

مطالعات نشان می دهد خطر مرگ در سالمندانی که روابط اجتماعی ضعیف دارند نسبت به آن هایی که اطرافشان پر از کسانی هستند که به او مهر می ورزند و او هم به آن ها با مهرورزی پاسخ می دهد، چهار برابر خواهد بود.

چند راهکار برای داشتن حافظه بهتر

- این روزها در دنیای شلوغی زندگی می کنیم لازم نیست همه اطلاعات را به ذهنمان بسپاریم. یادداشت کردن کارهای روزانه و قرارهای مهم روی تقویم به عدم فراموشی بسیار کمک کننده خواهد بود.
- برای کارها و وسایل روال ثابتی در نظر بگیرید. به طور مثال برای عینکتان جای مشخصی در نظر بگیرید.
- معمولاً آن چه را که می بینیم بهتر از آن چه می شنویم به خاطر می سپاریم بنابراین استفاده از هردوی اینها به خاطر سپردن را ساده تر خواهد کرد.
- سعی کنید برای حفظ بهتر قضایا به آن ها شکل داستانی بدهید.
- برای تقویت حافظه زمان بیشتری را به یادگیری، به خاطر سپردن و یادآوری اختصاص دهید.
- سعی کنید هرروز یک مطلب جدید یاد بگیرید و به اخبار رادیو و تلویزیون گوش دهید. همچنین کتاب و روزنامه مطالعه کنید.
- یادآوری خاطرات گذشته، نگاه کردن به آلبوم عکس های قدیمی، نام و خاطرات افراد مختلف را به یاد بیاورید.
- جدول حل کنید و خاطراتتان را بنویسید.

- به طبیعت بروید و در مورد یک موضوع مشخص صحبت کنید.

اهمیت تحرک سالمندان

بی تحرکی در سالمندان عوارض زیادی را به همراه داشته و سلامت آن‌ها را تهدید می‌کند. مجموعه علائم فیزیکی، متابولیسمی و روحی به دلیل عدم تحرک سالمندان به وجود می‌آید و باعث اختلال در تعادل سالمندان خواهد شد. بی حرکتی به بیشتر اعضای بدن آسیب خواهد رساند. بعضی از آن‌ها سریع و بعد از مدت کوتاهی نمایان خواهد شد و بعضی دیگر در طولانی مدت خود را نشان خواهد داد. مانند بیماریهای قلبی و عروقی، تنفسی، هضمی، ادراری، دستگاه حرکتی، متابولیسمی و روانی و ...

نقش ورزش

با بیشتر شدن امید به زندگی و روند به رو به رشد جمعیت سالمندان ورزش نقش پررنگ تری به خود می‌گیرد. تشویق به ورزش و تحرک سالمندان در حفظ تندرستی و کاهش منفی بافی تاثیر بسزایی دارد. شرکت در تمرینات ورزشی سطح کلسترول و تری گلیسیرید را کنترل می‌کند. انعطاف پذیری عضلات را بهبود می‌بخشد و می‌تواند سرعت روند نزولی قدرت و استقامت عضلانی و استقامت قلبی تنفسی را کاهش دهد.

ورزشهای زیر برای سالمندان توصیه می‌شود.

- **یوگا:** امروزه تاثیرات مثبت یوگا برای تمام افراد ثابت شده است. این ورزش موجب تقویت جسم و روان می‌شود. سالمندان هم می‌توانند با تکیه بر این ورزش سودمند نگرانی‌ها و اضطرابشان را کنترل کرده و کیفیت زندگی خود را بالا ببرند. اثرات یوگا در زندگی سالمندان را مطالعه کنید.
- **پیاده روی:** ۲۰ دقیقه راه رفتن با سرعت متوسط دو بار در روز بهترین و آسان ترین ورزش است که باعث سرعت بخشی به جریان خون و بهبود کارکرد سلولهای مغزی می‌شود.
- **شنا:** شنا در آب گرم مفرح و لذت بخش بوده درد مفاصل را کاهش داده، گردش خون را بهتر می‌کند.
- **دوچرخه سواری:** ورزش مفیدی برای تمام بدن است اما آن دسته از سالمندانی که مشکل زانو دارند بهتر است از ورزش دیگری جایگزین کنند یا از دوچرخه ثابت استفاده کنند و زین آن را طوری تنظیم کنند که زانویشان کمتر خم شود.
- **گلف:** ورزش آرامش بخشی است و بسیار مناسب سالمندان.
- **باغبانی:** جریان خون را بهبود می‌بخشد و روحیه سالمندان را بالا می‌برد.
- **ورزش های تنفسی:** با این ورزش ظرفیت تنفسی افزایش یافته و اکسیژن بیشتری وارد ریه می‌شود. به دنبال آن جذب هموگلوبین خون به سلول‌ها بیشتر شده و در نتیجه سلول‌ها بهتر اکسیژن رسانی خواهند شد.
- **ورزش بدن سازی:** یک سری از حرکات بدن سازی در حفظ قدرت و استقامت بدنی مفید است. البته باید توجه داشته باشید منظور از بدن سازی کار با وزنه های سنگین نیست.

تغذیه سالمندان

یکی از مسائل مهم سالمندان، وضعیت تغذیه آن‌هاست. با افزایش سن، به دنبال کاهش تحرک، تمایل به خوردن غذا کمتر می‌شود به همین دلیل انتخاب درست غذا و دریافت مواد مغذی ضروری اهمیت پیدا می‌کند.

مقدار انرژی مورد نیاز

با افزایش سن به دلیل کاهش فعالیت های جسمی و توده های عضلانی، نیاز به انرژی کاهش می‌یابد. چنانچه دریافت انرژی بیشتر از نیاز سالمند باشد مشکلاتی مثل بیماری های قلبی و عروقی، چاقی و فشار خون به همراه خواهد داشت.

میزان پروتئین مورد نیاز

کاهش توده عضلانی و ذخیره پروتئین بدن سالمندان باعث می شود نیازشان به پروتئین بیشتر گردد. توصیه می شود ۴۰ تا ۶۰ درصد از نیاز انرژی روزانه به وسیله پروتئین با کیفیت تامین گردد.

میزان مایعات مورد نیاز

مصرف آب کافی و مایعات در این دوران اهمیت بالایی دارد. علائم کمبود آب ممکن است به شکل خشکی دهان، گود افتادن چشم ها، یبوست، کاهش حجم ادرار، تب و تهوع ظاهر شود.

ویتامین ها و مواد معدنی مورد نیاز

معمولا سالمندان تمایل زیادی به مصرف مکمل های ویتامینی دارند که البته لازم است از مصرف زیاد آن خودداری شود. کمبود ویتامین D برای آن هایی که دور از نور آفتاب هستند به وجود می آید. گرچه ویتامین های محلول در آب کمبودی مشاهده نمی شود. در مورد نیازهای تغذیه ای سالمندان و مقدار مصرف و نوع آن پیشنهاد می شود حتما با پزشک خود مشورت نمایند .

