



بیمارستان امام خمینی (ره)

بناب

مراقبت از سالمندان



تهیه کننده: بیرامی (آموزش)

سلامت

تدوین: ۱۴۰۱

بازنگری: ۱۴۰۴

مراقبت و نگهداری سالمندان

نگهداری از والدین سالخورده یکی از مشغولیت‌های ذهنی مهم و همیشگی فرزندان است. با این‌که والدین سالخورده همیشه دوست دارند داخل خانه‌ی خودشان نگهداری شوند، فرزندان باید با شیوه‌های ارائه‌ی بهترین خدمات و فراهم کردن آسایش لازم برای سالمندان آشنا باشند.

نگهداری از سالمند برای بسیاری از آدم‌ها کاری است پر از عشق و برکت، ولی برای برخی دیگر نیز وظایف چالش برانگیزی به همراه دارد. فقط کافی است نکات و روش‌های این کار را به خوبی بیاموزیم تا این وظیفه برای مان ساده و آسان شود.

“عشق با نگهداری از نزدیک‌ترین عزیزان‌تان آغاز می‌شود – عزیزانی که در خانه‌تان هستند”.

نگهداری از سالمندان – اجتناب ناپذیر

شما نیز در برخی مواقع از زندگی‌تان ممکن است در وضعیتی قرار بگیرید که باید از والدین سالخورده یا سایر اعضای سالمند خانواده‌تان نگهداری کنید – به همان شکل که قبلاً آن‌ها از شما نگهداری کردند. با استفاده از برخی روش‌ها می‌توانید به خوبی از سالمندان در خانه نگهداری کنید. به این ترتیب، از والدین یا سایر عزیزان سالمندان می‌توانید با توجه، عشق، و محبت نگهداری کنید؛ زیرا آن‌ها به توجه و صبر کامل شما نیاز دارند.

نگهداری از والدین سالخورده و سایر عزیزان سالمند

برای نگهداری از سالمند در خانه به انجام چه کارهایی نیاز دارید؟ این کارها شامل موارد زیر می‌شوند:

الف. فراهم کردن آمادگی‌های لازم برای مراقبت‌های پزشکی

ب. مدیریت امور مالی

پ. سامان‌دهی داروها

ت. فراهم‌آوری محیطی امن و سالم

ث. فراهم کردن شرایط لازم برای تعاملات اجتماعی کافی

ج. ایجاد شرایطی برای نگهداری از آن‌ها، هنگامی که در خانه نیستید

چ. بررسی مشکلات مالی و هیجانی‌شان، به همراه نحوه‌ی رسیدگی به

آن‌ها در خانه؛ این کار باعث می‌شود دچار مشکل حل بحران در دقیقه‌ی نود نشوید.

برای انجام تمام این کارها، ابتدا لازم است خودتان سالم بمانید. شماری

از مطالعات نشان می‌دهند، پرستاران یا آن‌هایی که از سالمندان‌شان

نگهداری می‌کنند ممکن است به اضطراب، افسردگی، استرس، و

اختلالات اسکلتی ماهیچه‌ای مبتلا شوند. حتماً مشاهده کرده‌اید که مثلاً،

مادرتان، هنگام نگهداری از مادر یا مادر شوهرش – چه در گذشته، و چه

هم‌اکنون – و رسیدگی به امور جاری خانه، بدون کمک و به تنهایی،

تحت چه استرسی قرار دارد. بنابراین، پیش از شروع کار نگهداری از

سالمند در خانه، حتماً مواظب سلامتی خودتان باشید. و هم‌چنین،

استراحت کردن و اختصاص زمانی را برای تفریح فراموش نکنید؛

نگهداری از سالمند عزیزتان را برای مدت کوتاه به دیگران محول کنید و

کمی به خودتان برسید.

نگهداری از سالمند در خانه: ابتدا باید در مورد چگونگی نگهداری از

سالمند عزیز برنامه‌ریزی کنید. بهترین روش برای انجام این کار، به

ترتیب، از قرار زیر است: الف. تجهیز و آماده‌سازی خانه برای نگهداری از

سالمند

ب. اطمینان از حفظ سلامت و امنیت سالمند

پ. کمک به حل مشکلات مالی و محافظت از منابع مالی

ت. کمک به سالمند برای برقراری روابط مناسب اجتماعی

پ. کمک به حل مشکلات مالی و محافظت از منابع مالی

ت. کمک به سالمند برای برقراری روابط مناسب اجتماعی

تجهیز و آماده‌سازی خانه برای نگهداری از سالمند: اگر

قرار است در خانه‌تان عزیز سالمندی زندگی کند، لازم است

خانه را برای زندگی وی آماده کنید. با وجود این، بیش‌تر

سالمندان ترجیح می‌دهند در خانه‌ی خودشان زندگی کنند،

زیرا نمی‌خواهند باری بر گردن فرزندان‌شان باشند. در چنین

شرایطی، که عزیزان سالمندتان می‌خواهند به طور مستقل در

خانه‌ی خودشان زندگی کنند، لازم است اقدامات زیر را انجام

دهید:

۱. ایجاد تغییراتی در خانه: ایجاد تغییراتی در خانه می‌تواند

جلوی وقوع بسیاری از دردها را بگیرد. به عنوان مثال،

می‌توانید برخی اقدامات زیر را انجام دهید: الف. هرگونه میلان

اضافی و به هم ریخته را که داخل و اطراف خانه قرار دارند، و

راه رفتن و حرکت آزادانه‌ی عزیزان سالمندان را در خانه

دشوار می‌کنند، از سر راه بردارید.

ب. نزدیک دستشویی و حمام میله‌های کمکی تعبیه کنید.

شاید این میله‌ها جلوه‌ی زیبایی نداشته باشند – ولی برای

خانه‌ای که در آن سالمند زندگی می‌کند، واجب است.

پ. نصب حسگر دود با ویژگی‌های لرزشی یا با قابلیت روشن

کردن چراغ‌های چشمک‌زن می‌تواند در مقایسه با دستگاه‌های

قدیمی، به طور موثرتری سالمندان را از خواب بیدار کند.

ت. نصب دستگاه‌های خاصی برای دوش حمام یا شیر

دستشویی که با پیشگیری از افزایش ناگهانی دمای آب، از

پوست سالمندان در برابر سوختگی محافظت می‌کنند.

هم‌چنین، می‌توانید دمای آب را روی ۵۰ درجه یا پایین‌تری

سطح ممکن قرار دهید.

ث. مطمئن شوید تمام کابل‌ها و سیم‌ها در خانه سامان‌دهی شده‌اند و

از جلوی پا کنار رفته‌اند؛ این کار از لغزش و سقوط سالمندان به زمین

پیشگیری می‌کند.

ج. داخل زمین دستشویی، وان حمام، زیر دوش، و سایر نقاط لغزنده‌ی

خانه لایه‌های پلاستیکی، کفی، و پادری قرار دهید تا از لیز خوردن

سالمندان جلوگیری کنید.

چ. توصیه می‌شود از حسگرهای مونوکسید کربن نیز استفاده کنید، زیرا

آدم‌های سالخورده حتی در برابر میزان پایینی از این گاز مهلک آسیب

پذیر هستند.

ح. از نصب روشنایی در نقاط خاصی از خانه و اطراف خانه جهت روشن

کردن آن نقاط در هنگام شب اطمینان حاصل کنید. مثلا در مسیر

رفتن سالمند به دستشویی یا به سمت یخچال هنگام شب به اندازه‌ی

کافی نور قرار دهید تا بتوانند راه را به خوبی پیدا کنند.

پیگیری دائم وضعیت سالمند

اگر والدین یا عزیز سالخورده‌تان می‌خواهد به تنهایی در خانه‌اش

زندگی کند، باید شرایط آسایش و امنیت وی را فراهم کنید. اگر

والدین‌تان با فناوری آشنا هستند، استفاده از گوشی‌های همراه می‌تواند

بسیار ایده‌آل باشد. البته برقراری تماس تصویری یا استفاده از امکانات

شبکه‌های اجتماعی نیز که بتوانید هر ۲ یا ۳ ساعت یک بار جوهای

احوال سالمندان‌تان بشوید، می‌تواند نگرانی‌ها را به مقدار زیادی کاهش

دهد.

تامین مالی هزینه‌ها وقتی می‌خواهید از سالمندی نگهداری کنید که

در کنار‌تان زندگی نمی‌کند، لازم است برخی از هزینه‌ها را برای این کار

پیش‌بینی کنید. برای حفظ سلامتی و استقلال عزیزان سالخورده‌تان،

باید هزینه‌های مربوط به برخی از خدمات را پرداخت کنید.

ملاقات مرتب از سالمند

وقتی عزیزان سالخورده‌تان می‌خواهند در کنار‌تان باشند، زمانی که با آن‌ها

سپری می‌کنید می‌تواند تاثیر مثبتی بر وضعیت آن‌ها بگذارد. هم‌چنین، اگر

مرتبا آن‌ها را ملاقات کنید، می‌توانید از وضعیت امنیتی، کیفیت زندگی، و

هم‌چنین سلامت هیجانی آن‌ها مطلع شوید.

هنگامی که به خانه‌ی عزیزان سالخورده‌تان سر می‌زنید، باید با چشمان باز به دنبال

برخی از تغییرات بگردید – مثلا ببینید آیا خانه به هم ریخته است، آیا نامه‌هایی باز

نکرده در صندوق پستی وجود دارند، گلدان‌ها نیاز به آب دارند، لباس‌ها باید شسته

شوند، یا کبودی‌های ناشی از زمین خوردگی عزیز سالخورده‌تان روی بدن‌اش وجود

دارد یا خیر، و غیره. با همسایگان سالمند آشنا شوید و در صورت امکان از آن‌ها

بخواهید هر از گاهی به عزیز سالخورده‌تان سر بزنند.

ب. اطمینان از حفظ سلامت و امنیت سالمند: لازم است که از سلامت و امنیت

سالمندان‌تان اطمینان حاصل کنید، و برای این مسئله باید برخی اقدامات را انجام

دهید.

انجام فعالیت بدنی مرتب: همه از این حقیقت آگاه‌اند که اگر سالمندان مرتبا به

انجام فعالیت‌های بدنی بپردازند، از بسیاری از بیماری‌ها مصون می‌مانند، و این

مسئله می‌تواند عملا آن‌ها را ۱۰ الی ۱۵ سال جوان‌تر کند. بنابراین، اجازه دهید

آن‌ها ابتدا به انجام فعالیت‌های بدنی سبکی بپردازند که بتوانند از عهده‌شان بر

بیایند؛ و در مراحل بعد، بسته به ظرفیت بدنی‌شان بتوانند فعالیت‌های بدنی

سنگین‌تری انجام دهند. انجام فعالیت‌های کم هزینه‌تری

نظیر پیاده‌روی، یوگا، مراقبه، و هم‌چنین پیروی از یک رژیم غذایی سالم، متعادل،

و مقوی کمک کننده است.

رعایت احتیاط در خصوص داروها: گاهی اوقات، سالمندانی که به صورت مستقل

زندگی می‌کنند، به دلیل کنترل نامناسب دارویی مجبور می‌شوند تحت نظارت

پزشکی در بیایند. ابتدا لازم است به این موضوع دقت کنید که داروهای تجویزی

هیچ گونه عارضه‌ی جانبی نداشته باشند، و هم‌چنین با سایر داروهای مصرفی

سالمندان نیز تداخل نداشته باشند.

نکته‌ی مهم دیگر این است که مطمئن شوید والدین یا عزیز سالخورده‌تان داروهای

مصرفی‌شان را با هم اشتباه نگیرند؛ با افزایش سن معمولا احتمال بروز این مسئله

برای سالمندان افزایش می‌یابد. این مسئله دلایل زیادی می‌تواند داشته باشد، از

جمله ضعف بینایی، مشکلات حافظه، بی‌خوابی، یا سایر مشکلات سلامتی.

گاهی اوقات، مشاهده می‌شود سالمند می‌خواهد داروهایی را مصرف کند که طبق

تجویز پزشک باید زمان دیگری به مصرف آن‌ها بپردازد؛ دلیل این مسئله نیز

می‌تواند مشغولیت ذهنی وی باشد. **منبع: سایت آوای سلامت، یک عمر**

سلامتی با خود مراقبتی