

رمزوراز مراقبت از سالمندان بیمار

ماندانا ملاعلی

پیرزن می‌گوید شکم و پهلویش درد دارد. او سه روز است که دارد این درد طاقت فرسا را تحمل می‌کند، اما پسرش به او می‌گوید: باز هم غذای مانده خورده‌ای یا به خاطر خوردن آجیل رودل کرده‌ای. بدون این که درد او را چندان جدی بگیرد.

مرد سالخورده رنگ پریده و لرزان است اما هیچ نمی‌گوید چه مشکلی دارد و از مراجعه به پزشک امتناع می‌کند.

سالمند دیگر به پزشک مراجعه می‌کند اما از سوابق بیماری خود هیچ چیز نمی‌گوید و در نتیجه داروهایی که دریافت می‌کند نه تنها برای سلامتی اش سودمند نیست بلکه برای او ضرر هم دارد.

متأسفانه بسیاری از سالمندان و بخصوص سالخورده‌گان در مورد بیماری خود اقدام درست و به موقع انجام نمی‌دهند و گاه خود آنها یا اطرافیانشان دردهایشان را به حساب پیری می‌گذارند.

دکتر منصور اشرفی در مورد این مشکل سالمندان اعتقاد دارد گاهی سالخورده‌گان از اظهار ناراحتی که به نظر آنان مخمضه آمیز و اضطراب آور است، مانند ناتوانی در نگه‌داری ادرار، ناتوانی جنسی، درهم ریختگی فکری، کم شدن حافظه، لرزش و افسردگی خودداری می‌کنند. در این صورت اشتباه محض است تصور کنیم چون پزشک ما، ماهر و دقیق و نکته‌سنج است می‌تواند بدون اطلاع کامل از وضع بیمار به تشخیص درست برسد.

زهرا توکلی مادری ۸۰ ساله دارد و می‌گوید: او به شدت بدبین است و هر وقت ناراحتی دارد تا سرحد توان پنهان می‌کند. او اعتقاد دارد پزشکان بد کار می‌کنند و درد واقعی و درمان نهایی او را نمی‌گویند تا مدام ویزیت بگیرند. همین خصوصیت باعث شده او درد و بیماری‌های زیادی را تحمل کند و همیشه برای بردن او نزد پزشک مشکل داشته باشیم و به هزار و یک دروغ متوسل شویم تا او را با خود همراه کنیم.

او افسردگی نیز دارد و اگر او را مجبور نکنیم با ما همراهی کند می‌گوید: هیچ کس مرا دوست ندارد و در اتاقش را در وضعیتی که نیازمند رسیدگی است از روی همه قفل می‌کند.

روانشناسان خانواده فقط مختص زوج‌های جوان نیستند. کارشناسان توصیه می‌کنند اگر والدین سالمند شما بی تفاوت، مایوس و افسرده هستند، نیاز به مشاوره روان‌شناسی یا روان‌پزشک دارند.

سالمندی مراقب سالمند دیگر

برخی از سالمندان عادت به خود درمانی دارند. چندی پیش با خانمی صحبت می‌کردم که خود در آستانه ۷۰ سالگی بود و مادری ۸۷ ساله داشت. آنها با هم زندگی می‌کردند اما روحیات و وضعیت متفاوت و بیماری‌های متفاوتی داشتند و هر دو نیازمند مراقبت بودند.

روابط مادر و فرزندی سبب شده بود توقعات مختلفی میان آنان شکل گیرد که البته گاهی قابل تحقق نیز نبود.

مادر گاه فراموش می‌کرد که دخترش نیز دیگر جوان نیست و از او توقعاتی داشت که اجرای آن محال می‌نمود.

دختر ۷۰ ساله در مورد مشکلش می‌گفت: واقعا قدرت ندارم مادرم را جابه‌جا کنم. کمر دردی که دارم باعث می‌شود نتوانم آن‌طور که انتظار دارد خانه‌اش را مرتب نگه‌دارم.

تنها کاری که می‌توانم برایش بکنم این است که مستمری همسرم را با او شریک شوم و برایش غذا بپزم و لباس هایش را با ماشین بشویم اما او قبول ندارد و همه لباس‌ها را دوباره با دست می‌شوید.

با این‌که پیر و ناتوان شده هنوز لجباز است. به خدا

خسته شده‌ام و دلم می‌خواهد جایی باشد که هر دو به آنجا پناه ببریم و همین مستمری را بپردازم و ما را مورد مراقبت قرار دهند. نمی‌دانم چقدر ممکن است دوام بیاورم.

مادرش می‌گوید: او عادت دارد هر دوایی که دکتر برایش می‌نویسد را به من بدهد. من که نمی‌دانم چه چیزی است و فکر می‌کنم او که چند کلاس سواد دارد می‌داند و می‌خورم. یک بار که به دکتر دواهایش را نشان دادم به شدت مرا توبیخ کرد و گفت خوب است تا حالا با این قرص‌هایی که برایت ضرر دارد دچار بیماری سختی نشده‌ای.

او فراموشکار است و زمان قرص‌های خودش را هم فراموش می‌کند و گاهی فکر می‌کنم واقعا مسموم شده‌ام. مشکل سالمندان مراقب از سالخورده چیزی است که با بالا رفتن امید به زندگی در میان جمعیت افزایش یافته است.

گوناگون است. وقتی که علامت‌ها تغییر می‌کنند، باید آن را به‌طور دقیق به پزشک اطلاع داد.

پیری بیماری نیست

س. سادات حسینی می‌گوید: ما مردم عادت داریم هر وقت بچه‌گریه کند بگوییم دارد دندان در می‌آورد و هر وقت سالمند درد داشته باشد بگوییم عوارض پیری است. کاری که اطرفیان در خصوص من می‌کنند. این بانوی ۷۸ ساله می‌افزاید: هر وقت چیزی را فراموش می‌کنم یا صداها را نمی‌شنوم یا اگر دردی داشته باشم می‌گویند دکتر نمی‌خواهد از عوارض پیری است.

گاهی افراد خانواده ممکن است چنین‌پندارند که فراموشی پیران عادی است. نگذارید خود شما یا والدین پیر شما چنین افسانه‌هایی را باور داشته‌باشند. گرچه در پیری قوای انسان نقصان می‌یابند ولی نه آنچنان است که نزول فکری و حتی فراموشی را کلا از پیری بدانیم، بلکه



علاج علی‌ها گرمی و شدم

باید والدین سالمند خود را تشویق نمایند که به تقویت نیروهای خود، به ویژه نیروی فکری علاقه‌مند باشند و نه تنها به نزول آنها نیندیشند، بلکه در فکر پیشرفت آنها نیز باشند. نگذارید والدین سالخورده شما درد کمر یا کم‌شنوائی را بهای عمر طولانی بدانند و چنین‌پندارند که گذشت ایام آن عوارض را درمان‌ناپذیر کرده است چه بسیاری از این عوارض قابل پیشگیری و درمان‌پذیر هستند. وقتی که در شک و تردید هستید، بگذارید پزشک نتیجه‌گیری کند نه شما. می‌توانید از پزشک بپرسید که عوارض مادر یا پدر سالخورده شما صرفا به سبب پیری است و غیر قابل پیشگیری و یا قابل پیشگیری است که در این صورت می‌توانید از عوارض والدین پیر خود جلوگیری کنید.

مشکلاتی که در ارتباط با بیماری سالمندان وجود دارد و نکاتی که خانواده‌ها باید به آن توجه کنند بسیار است اما مهم‌ترین چیز این است که خانواده‌ها نیازمند آموزش مراقبت از سالمند هستند و رسانه‌ها فقط بخشی از این کار را می‌توانند انجام دهند. از مسوولان مرتبط با امور سالمندان انتظار می‌رود چنان‌که کلاس‌های آموزشی برای زوج‌های جوان ترتیب داده شده کلاس‌هایی نیز برای زوج‌های سالمند و خانواده‌های مراقب سالمند بیمار و سالخورده وجود داشته باشد که آموزش‌های لازم و هشدارهای ضروری را به آنان بیاموزد.

شیوه‌های خود را عوض کنید

وقتی به آینه نگاه می‌کنید تصویر کسی را می‌بینید که شبیه خودتان نیست. آنچه شما از خود توقع دارید این است که شخصی سالم و با تناسب اندام باشید اما می‌بینید بی‌این که شیوه غذا خوردن خود را تغییر داده باشید وضعیت جسمی‌تان تغییر کرده است نکته همین است. شما باید شیوه تغذیه و زندگی خود را تغییر دهید و آن را متناسب با سالمندی سالم بسازید.

شما می‌توانید برای عمری سلامت و وضعیت جسمی متناسب از چند دستورالعمل کمک بگیرید:

۱. حتما صبحانه بخورید و اگر شد آب میوه را فراموش نکنید.

۲. از خوردن میان وعده‌های غذایی بین صبحانه و ناهار و شام غافل نشوید، سعی کنید در این وعده‌ها بیشتر از میوه و سبزی، کبک و کلوچه‌های کم شکر یا یک لیوان شیر استفاده کنید.

۳. در هنگام گرسنگی، تنقلات نخورید.

۴. روزانه ۸ تا ۱۰ لیوان آب بنوشید.

۵. از خوردن شام سنگین، حجیم و پرچرب بپرهیزید، خوردن سالاد و سبزی به همراه روغن زیتون را در کنار شام (البته سبک) فراموش نکنید.

۶. آبلیمو را جایگزین سس مایونز و سس سالاد کنید و به کمک قدری ماست از مایونز دل بکنید.

۷. مصرف گوشت قرمز را به ۲ مرتبه در هفته کاهش دهید و سعی کنید بیشتر از ماهی و میگو استفاده کنید.

۸. در تهیه غذا به روش صحیح پخت و حفظ مواد غذایی توجه کنید، حتما قبل از طبخ، چربی زاید گوشت و مرغ را بکنید و بیشتر از روش بخارپز و کباب کردن استفاده کنید.

۹. سعی کنید سر شب یعنی بین ساعت ۶ تا ۸ شام صرف کنید و بلافاصله بعد از آن نخوابید.

۱۰. از مصرف زیاد نمک خودداری کنید.

۱۱. هرگز پس از مصرف غذا، چای ننوشید زیرا مانع از جذب آهن می‌شود.

۱۲. به اندازه کافی میوه و سبزی بخورید، خوردن روزانه ۵ واحد میوه و سبزی تازه و متنوع برای داشتن بدن سالم ضروری است.

۱۳. مصرف غذاهای آماده حاوی چربی‌های اشباع و کره و ماست پرچرب و روغن‌های حیوانی را محدود کنید.

۱۴. از انجام روزانه نیم ساعت ورزش کوتاهی نکنید.

و در پایان سفر، شادمانی، رفت و آمد با دوستان و افراد خانواده را در برنامه مستمر زندگی خود قرار دهید تا همیشه با روحیه و سرزنده باشید.

