



تاریخ	۱۳
شهر یور	۱۴۰۳
سه شنبه	

## هر شماره؛ معرفی یک موضوع در حوزه سلامت از جنبه‌های مختلف این شماره: سالمندان

صفحه	۶
شماره	۴۰۰۴
سال	سی ام

### سلامت



### نیازهای سالمندان و بحران کهنسالی را بشناسید

سایت خانه مهر می نویسد: نیازهای سالمندان و شناخت بحران کهنسالی موضوع مهمی است کهنسالی یا سالمندی را دوره ی بازنشستگی فرد می نامند و دوره سوم زندگی هر فرد محسوب می شود.

حال به این سئوالات دقت کنید :  
سالمندان و افسردگی و ارتباطش با مهاجرت فرزندان چیست ؟ چگونه سالمندان را شاد نگه داریم ؟ توانایی ذهنی سالمندان چقدر است ؟

مشکلات ذهنی سالمندان چیست ؟  
آیا می توان ارتباطی بین سالمند و خانواده سالمند و سلامت برقرار کرد ؟

تمامی این سئوال ها ممکن است در ذهن ما نیز مرور شود در هر مرحله ای از زندگی که هستید باید نیازهای سالمندان و بحران کهن سالی را بشناسید و از همین الان برنامه ریزی را برای آن داشته باشید  
کاهی مهاجرت فرزندان و احساس تنهایی والدین آن ها در اعماق افسردگی و انزوا در اجتماع می کشاند متأسفانه زمانی که افراد تمام زندگی و تمام سرمایه گذاریشان فقط و فقط فرزندان است ممکن است بعد از رفتن آن ها دچار اضطراب و افسردگی شوند.

نیازهای سالمندان را بشناسید تا بتوانید در هرمرحله از زندگی شرایط ایده آلی را برای آینده خود ترسیم کنید:

۱- به دو دسته نیازها و احتیاجات آن ها را دسته بندی می کنیم یکی نیازهای زیستی است و دیگری نیازهای ذهنی و روانی است در زمینه ی نیازهای زیستی باید از لحاظ فیزیکی فرد چکاپ هی لازم را انجام دهد تا مطمئن شود که موضوع مهمی در آینده او را درگیر نخواهد کرد و یا در هر مرحله ای به فکر پیشگیری آن باشد بی شک در این سن چکاپ‌ها و یا مراقبت ها بیشتر می شود

در این زمینه سالمندان و ورزش است که مطرح می شود سالمندان و سلامت بدن است که مطرح می شود در این زمینه نیاز است از لحاظ تغذیه نیز از غذاهای چرب و پرکالری جدا شده و غذاهای مقوی حتی طبق نظر یک مشاور تغذیه پیگیری لازم را انجام دهید.

**نیازهای سالمندان ( ذهنی و روانی )**

در زمینه نیازهای ذهنی و روانی احتیاجات عاطفی و شرکت در زندگی اجتماعی احساس کارآمدی و امنیت میحث دوم است احتیاجات معیشتی و تفریح هم می تواند در این دسته قرار بگیرد و هم در دسته زیستی یی شک در سنی که اصطلاحا دوره بازنشستگی محسوب می‌شود بسیاری از دغدغه های مالی باید برای این سنین حل شده باشد اگر همچنان دغدغه ی مالی داشته باشند امید به زندگی آن ها بسیار نمودار کاهش را طی خواهد کرد.

**احساس ناکارآمدی و افسردگی در سالمندان**  
احتیاج به شرکت در زندگی اجتماعی بزرگترین فایده ای که دارد این است که احساس ناکارآمدی و افسردگی را از این افراد دور می کند متأسفانه بسیاری از افراد در سن سالمندی دچار بیماری های روانی می‌شوند، برکنارماندن از زندگی اجتماعی باعث احساس پوچی و ناکارآمدی در فرد می شود.

سفرهای کوتاه دسته جمعی و یا حضور در جمع های هم سن و سال می تواند برای آن ها این حس تعلق به اجتماع را بازگرداند در زمینه نیازهای عاطفی و احساسی به شما این توصیه و گوشزد را می کنیم که



با بالا رفتن سن همواره نیازهای فرد با مسائل عاطفی و توجه و نوازش بیشتر می شود .

**نوازش های خود را از والدینتان دریغ نکنید**  
نوازش های خود را از والدینتان دریغ نکنید شاید نیازها و نوازششان را به شکل های متفاوت تری بیان کنند آن ها از طریق بیماری ، از طریق مشکلات جسمانی توجه شما را جلب می کنند.

اجازه ندهید آن قدر این شکاف احساسی در درون آن ها عمیق شود که دست به چنین رفتارهایی بزنند آن ها را ببینید و بیشتر از قبل نوازش کنید.

گاهی والدین از آن که در گذشته ی خود دستاورد خاص و عجیبی برای فرزندانشان نداشته اند دچار عذاب وجدان و نگرانی های روحی می شوند آیا شما می توانید در سن ۶۰ یا ۷۰ یا ۸۰ سالگی والدین خود را تغییر دهید ؟

**احتیاج به تفریح در سالمندان**  
احتیاجات به تفریح مهم است چون آن ها فضای دوستانه و کاری خود را از دست داده اند آن ها ممکن است همسن و سال های خودشان را نیز به نوعی از دست داده باشند که این می تواند تنهایی و غم آن ها را افزایش دهد در زمینه ی سالمندان و مشکلات آن ها و یا سلامت ذهنی سالمندان نیاز است بیماری های شایع در آن ها را نیز بررسی کنید.

آلزایمر ، یائسگی ، پوکی استخوان ، کاهش قدرت بدنی و یا مشکلات گوارشی ، معده و سوء تغذیه از مسائلی است که ممکن است در سنین بالا افراد با آن درگیر شوند این دوران را همه ی آدم ها طی خواهند کرد.

**احساس سریار بودن ، بیهوده بودن ، ناامیدی و طرد را به والدین خود ندهید**

احساس سریار بودن ، بیهوده بودن ، ناامیدی و طرد را به والدین خود ندهید بلکه اجازه دهید در کنار شما احساسات خوبی را تجربه کنند هیچ کس نمی تواند از این دوره ی سوم زندگی خود فرار کند پس احساس مفید بودن را به آن ها بدهید در کشورهای اروپا از تجربه ی نسل های قدیم و افراد سالمند استفاده بهینه می کنند آن ها در مدارس ، مهد کودک ها دعوت می شوند تا ازتجارب زندگی خود برای کودکان صحبت کنند بی شک این اتفاق هم برای کودکان آن نسل و هم برای سالمندان می تواند نقطه ی قوتی باشد به امید آن که در کشور ما نیز برای رنج سنی سالمند تدابیر و یا حقوق خاصی قائل شوند تا بتوانند زندگی شاد و سلامتی را تجربه کنند.

### نشانه های پیری در سالمندان

سایت پرستاری عاطفه می نویسد: 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، 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، ریویش 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 سالخوردگان 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 کنند.

تهایی؛ 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 متأسفانه 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.

سایت تی لریننگ می نویسد: به گفته روانشناسان، شروع دوره سالمندی اعم از حدود ۶۰ تا ۶۵ سالگی است. در این مرحله، بسیاری از افراد به بازنشستگی می‌پردازند. اما مهم است به یاد داشت که حتی یک فرد ۶۵ ساله هم می‌تواند امیدوار باشد که تا ۱۲ سال آینده زندگی کند. به همین دلیل، تعیین سن دقیق پیری و بازنشستگی به‌طور قطعی ممکن نیست. سن تقویمی فرد یک نمود ناقص از عملکرد و توانایی او است، زیرا از نظر بیولوژیکی، افراد به شکل‌های مختلفی پیر می‌شوند. در دوران سالمندی، افراد ممکن است با مشکلاتی مواجه شوند که آنها را شکننده، بیمار و ضعیف کنند، در حالی که برخی از افراد دیگر علیرغم سنشان به نظر سالم و جوان می‌آیند.

نیازها و چالش‌های مرتبط با سالمندان و شناخت بحران کهنسالی، موضوع مهمی در دوران سالمندی به حساب می‌آید. سالمندی یا دوره سوم زندگی هر فرد را نشان‌دهنده‌ی مرحله‌ای از بازنشستگی و رشد معنوی می‌دانند. دوره سوم زندگی برای هر فرد ممکن است به شکل‌های مختلفی تجربه شود. برخی افراد این دوره را به عنوان یک دوره فعال و حتی شاداب در زندگی خود می‌بینند، در حالی که برخی دیگر ممکن است در این مرحله احساس پوچی و بی‌ارزشی کنند. اما اگر شما توانایی اداره دقیق و سالم دوره‌های زندگی خود را داشته باشید، می‌توانید به منبع مهمی از نظر اطلاعات و تجربیات برای نسل‌های آینده و خانواده خود تبدیل شوید. همچنین، قادر به حفظ کارایی و عملکرد خود در این دوره خواهید بود.

در این مقاله، می‌خواهیم به مسائلی که سالمندان در این دوره با آنها مواجه می‌شوند، پرداخته و شما را در درک بهتر این چالش‌ها همراهی کنیم.

#### نشانه‌های کهنسالی

پیری نیز مانند دوران نوجوانی با تغییرات زیادی در شخصیت، ژنتیک، رژیم غذایی، سبک زندگی و سایر عواملی که در پیری نقش دارند همراه است. از نشانه‌ها و علائم پیری در سالمندان می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

۱. کم‌خوابی؛ افراد سالمند ممکن است با مشکلات خواب روبرو شوند و کمتر به خواب عمیق دست پیدا کنند.
۲. حساسیت به سرما و گرما؛ پوست و سیستم حرارتی بدن در سالمندان ممکن است به سرعت به تغییرات دمای محیط واکنش نشان دهند.
۳. عدم تنظیم دمای محیط؛ قدرت بدن در تنظیم دمای محیط کاهش می‌یابد و این ممکن است باعث ناراحتی شوید.
۴. افزایش چین و چروک بدن؛ با گذشت زمان، بافت چربی کاهش می‌یابد و این باعث ایجاد چین و چروک در پوست می‌شود.
۵. نازک شدن و سفید شدن موها؛ موها نیز با پیری نازک‌تر و سفیدتر می‌شوند.

۶. رشد مو در چانه در زنان و گوش در مردان؛ رشد مو در مناطقی ناپیوسته معمولاً با پیری افزایش می‌یابد.

به طور کلی، سالمندان تغییرات فیزیکی مانند کاهش بینایی، شنوایی، بویایی و چشایی و همچنین کاهش قدرت بدنی و سرعت پاسخ به محرک‌ها را در این دوران تجربه می‌کنند. البته باید بدانید که از بین همه اندام‌ها، مغز بیشترین عمر را خواهد داشت، و مغز یک فرد پیر سالم مانند یک مغز جوان سالم کارایی دارد.

#### مشکلات سالمندان

با گذشت سال‌ها، تغییراتی در بدن انسان رخ می‌دهد که منجر به ظهور مشکلات متنوع از جمله جسمی، روانی و تغذیه‌ای سالمندان می‌شود. برای داشتن یک زندگی سالم و پایدار، سالمندان باید تلاش بیشتری برای تطابق با محیط اطراف خود انجام دهند.

#### مشکلات عاطفی و روانی در سالمندان

در دوران سالمندی، افراد ممکن است با مشکلات عاطفی و روانی مواجه شوند. اما باید توجه داشت که برخی از سالمندان این دوره را به بهترین شکل ممکن تجربه کرده و از آن بهره‌ای مثبت بردارند. در ادامه به برخی از مشکلات رایج در این دوره پرداخته می‌شود:

#### ۱. مشکلات روانی:

سالمندان ممکن است با مشکلات روانی مانند افسردگی یا اضطراب مواجه شوند. این مشکلات می‌توانند تأثیرات منفی بر روحیه و کیفیت زندگی آن‌ها داشته باشند. مشاوره و درمان مناسب می‌تواند به بهبود وضعیت روانی کمک کند.

#### ۲. کاهش زمان خواب و بی‌خوابی:

سالمندان ممکن است با کاهش مقدار و کیفیت خواب مواجه شوند. این مشکل می‌تواند به مشکلات جسمی و روانی دیگر منجر شود. رعایت رویه‌های خواب بهتر و مشورت با پزشک می‌تواند کمک کننده باشد.

#### ۳. فراموشی:

تغییرات فیزیولوژیکی در مغز سالمندان ممکن است منجر به مشکلات حافظه کوتاه مدت و فراموشی شوند. انجام تمرینات ذهنی و تغذیه مناسب می‌تواند به حفظ عملکرد ذهنی کمک کند.

#### ۴. احساس تنهایی:

سالمندان پس از مرگ همسر یا بازنشستگی ممکن است احساس تنهایی کنند. ارتباط با دیگران و شرکت در فعالیت‌های اجتماعی می‌تواند این احساس را کاهش دهد.

### مشکلات عاطفی و روانی در سالمندان



#### ۵. بازنشستگی:

بازنشستگی ممکن است به دلیل افزایش اوقات فراغت و عدم برنامه‌ریزی به مشکلات منتهی شود. برنامه‌ریزی مناسب برای سیری کردن اوقات فراغت و شرکت در فعالیت‌های مفید می‌تواند کمک کننده باشد.

#### ۶. کمبود درآمد:

بیکاری و از کارافتادگی می‌تواند منجر به کمبود درآمد در سالمندان شود. مدیریت مالی دقیق و درخواست کمک‌های اجتماعی ممکن است کمک کننده باشد.

#### ۷. ناتوانی در تولید مثل:

در سالمندی، توانایی تولید مثل در برخی از افراد کاهش می‌یابد. مشاوره پزشکی و درمان‌های مناسب می‌توانند به حل این مسئله کمک کنند.

#### ۸. کاهش سطح انگیزه:

سالمندان ممکن است با کاهش سطح انگیزه و انگیزه برای شرکت در فعالیت‌های روزمره مواجه شوند. حمایت از آن‌ها در تحقق اهداف و انجام فعالیت‌های جدید می‌تواند انگیزه را افزایش دهد.

#### ۹. نگرش منفی نسبت به سالمندی:

نگرش منفی نسبت به سالمندی می‌تواند به افزایش مشکلات روانی و اجتماعی منجر شود. آموزش به سالمندان در مورد نقاط قوت و ارزش‌های سالمندی می‌تواند نگرش را بهبود بخشد.

در نهایت، مهم است که سالمندان و خانواده‌های آن‌ها به مشکلات عاطفی و روانی توجه کنند و در صورت نیاز به کمک حرفه‌ای مشورت کنند تا کیفیت زندگی در این دوره مهم را بهبود ببخشند.

#### مسائل جسمانی مرتبط با کهنسالان

در دوران پیری، سالمندان با مشکلات جسمانی هم مواجه می‌شوند که باید به آنها توجه کافی داشته باشند. این مشکلات شامل مشکلات حرکتی مانند درد در مفاصل هستند. همچنین، کاهش انرژی و قدرت بدنی نیز از جمله مسائلی است که در این دوران ممکن است رخ دهد.

#### تحرک و ورزش به عنوان یک راه حل

تحرک و ورزش در این دوره از عمر سالمندان اهمیت بسیاری دارند. انجام تمرینات و تحرکات مناسب می‌تواند به حفظ سلامتی و کاهش تأثیرات منفی این مشکلات جسمانی کمک کند. کم‌تحرکی در سالمندان می‌تواند منجر به بی‌ثباتی و مشکلات جسمی متعددی شود و تأثیرات مختلفی را بر سلامتی آنها داشته باشد. این تأثیرات می‌توانند عبارت باشند از مشکلات متابولیک، روانی، و حتی مشکلات قلبی، عروقی، تنفسی، گوارشی، ادراری و حرکتی. بنابراین، تحرک منظم و ورزش به عنوان یک قسمت مهم از روزمره سالمندان، می‌تواند به بهبود کیفیت زندگی و حفظ سلامتی آنها کمک کند.

#### مشکلات تغذیه در کهنسالان

یکی از مسائل مهم در خصوص سالمندان وضعیت تغذیه آنان است. با پیشروی سن، افراد مسن ممکن است اشتهای کمتری داشته باشند، بنابراین انتخاب مناسب غذا و دریافت مواد مغذی اساسی بسیار حیاتی است.

#### ۱. مقدار انرژی مورد نیاز:

با پیشروی سن، نیاز به انرژی به دلیل کاهش فعالیت بدنی و توده عضلانی کاهش می‌یابد. مصرف انرژی بیش از حد ممکن است به مشکلاتی مانند بیماری‌های قلبی، چاقی، و فشار خون بالا در سالمندان منجر شود.

#### ۲. مقدار پروتئین مورد نیاز:

در دوران پیری به دلیل افت توده عضلانی و کاهش ذخیره پروتئین، نیاز به پروتئین افزایش می‌یابد. بهتر است ۴۰ تا ۶۰ درصد از انرژی روزانه از پروتئین‌های با کیفیت بالا تأمین شود.

#### ۳. میزان مایعات مورد نیاز:

مصرف آب و مایعات در دوران پیری بسیار اهمیت دارد. علائم کم آبی ممکن است با خشکی دهان، گودی چشم، حالت تهوع، کاهش تولید ادرار، تب، و خستگی همراه باشند.

#### ۴. ویتامین‌ها و مواد معدنی ضروری:

برای افراد کهنسال ممکن است مصرف مکمل‌های دارویی و غذایی توصیه شود، اما باید مراقب باشند که مقدار زیادی از آنها مصرف نکنند، چرا که احتمال ضرر برایشان وجود دارد. کمبود ویتامین D معمولاً در افرادی که به نور خورشید کافی دسترسی ندارند، رخ می‌دهد. با این حال، کمبود ویتامین‌های محلول در آب بسیار کمتر شایع است.

### مشارکت همگانی در

### رعایت برنامه زمانبندی جمع آوری

### پسماندهای تر (زباله) جهت جلوگیری

### از انتشار آلودگی ها



اداره ارتباطات و آموزش شهرداری سازمان مدیریت پسماندهای شهرداری شیراز