



تاریخ
۱۰
آذر
۱۴۰۴
دوشنبه

سالمند آزاری چیست و جلوگیری از آن چگونه ممکن است؟



می‌کشند.

فرسایش پیوند های بین افراد خانواده.

سیستم های توزیع ارث و املاک، روی توزیع قدرت در خانواده تاثیر می‌گذارد.

مهاجرت زوج های جوان و تنها گذاشتن والدین در جوامعی که به طور سنتی فرزندان از والدین مراقبت می‌کنند.

کمبود بودجه برای هزینه های مراقبت.

در موسسات نگهداری از سالمندان هم سوء استفاده بیشتر در موارد زیر رخ می‌دهد:

پایین بودن استانداردهای مراقبت های بهداشتی، خدمات رفاهی و امکانات مراقبت

پرسنلی با آموزش ضعیف، با حقوق پایین و ساعت های کاری طولانی مدت

محیط فیزیکی کم و سیاست هایی که بیشتر در جهت منافع سازمان عمل می‌کند تا منافع اشخاص سالمند.

جلوگیری از سالمند آزاری

استراتژی های زیادی برای جلوگیری از سالمند آزاری و اقدام علیه آن و کاهش پیامد های آن به کار رفته است. در اینجا به اقداماتی که در کشورهای پیشرفته برای جلوگیری از سوء استفاده انجام شده است اشاره می‌کنیم.

کمپین های آگاهی عمومی و حرفه ای غربالگری (غربانیان و سوء استفاده کنندگاه بالقوه)

برنامه آگاهی رسانی در مدارس (از جمله مدیریت استرس و توجه به مراقب) تعریف دوباره و بهبود استاندارد های مراکز مراقبت از سالمندان آموزش مددکار یا افرادی که از بیماران معلول و مجنون مراقبت می‌کنند. تلاش برای جلوگیری و ممانعت از سالمند آزاری بیشتر شامل موارد زیر می‌شود.

اجباری کردن گزارش سوء استفاده به مقامات

گروه های خودیاری

خانه های امن و پناهگاه های اضطراری

برنامه های روانشناختی برای سوء استفاده کنندگان

خطوط راهنما برای ارائه اطلاعات

مداخله و پشتیبانی مراقبان

در حال حاضر شواهدی از اثر بخشی مداخله و پشتیبانی از مراقبان سالمندان در دست نیست. اگرچه پشتیبانی و نظارت رفتار آنها پس از سالمند آزاری احتمال وقوع مجدد آن را کاهش داده است .
همینطور برنامه های آگاهی رسانی در مدارس هم کلیشه های منفی نسبت به سالمندان را کاهش داده است.

همکاری بین چندین بخش می تواند به کاهش سالمند آزاری کمک کند
از جمله:

بخش رفاه اجتماعی (از طریق ارائه حمایت های حقوقی، مالی و مسکن)
بخش آموزش (از طریق آموزش و آگاهی رسانی)

بخش بهداشت (از طریق شناسایی و درمان قربانیان توسط کارکنان مراقبت های بهداشتی اولیه)

سوء استفاده و غفلت از سالمندان



از داروهای آرامش بخش و حبس در خانه را نیز شامل می‌شود.
آزار احساسی: رفتاری با سالمند که باعث ضربه زدن به احساسات یا پریشانی عاطفی و روانی در او شود. نمونه‌هایی از آزارهای احساسی:

ارعاب و ترساندن سالمند از طریق دادن زد یا تهدید

دور کردن سالمند از دوستان یا فعالیت‌های مورد علاقه‌اش

بی‌توجهی به نیازهای عاطفی سالمند

تحقیر و تمسخر فرد سالمند

سرزنش فرد یا عادات او

بهره‌برداری مالی: استفاده غیرقانونی از پس انداز یا دارایی فرد سالمند، توسط مراقب یا شخص کلاهبردار. نمونه‌هایی از سوءاستفاده‌های مالی:

سوء استفاده از چک‌های شخصی، کارت‌های اعتباری یا حساب‌های بانکی سالمند

دزدیدن پول نقد یا وسایل خانه

جعل امضا و سرقت هویت

غفلت از سالمندان

غفلت از سالمندان با انجام ناقص یا عدم انجام تعهدات مراقبتی تعریف می‌شود. تفاوتی ندارد که نادیده گرفتن نیازهای سالمند به صورت غیرعمدی(به دلیل جهل یا انکار) یا عمدی باشد، در هر صورت غفلت از سالمند محسوب شده و به سلامتی او آسیب می‌زند.

هر شماره؛معرفی یک موضوع در حوزه سلامت

از جنبه‌های مختلف

این شماره: سالمندی

صفحه
۶
شماره
۴۳۶۰
سال
سی ام

سلامت



کدام گروه از سالمندان، بیشتر در خطر افسردگی هستند؟



فیزیکی استفاده شد. این روش امکان می‌داد هم تغییرات افسردگی در طول مدت مطالعه سنجیده شود و هم نقش عواملی مانند تحصیلات، جنسیت، فعالیت بدنی و وضعیت شناختی مشخص گردد.

نتایج نشان دادند که میزان افسردگی در فاز اول مطالعه حدود ۲۰.۳۹ درصد بود و در فاز دوم کمی کاهش یافت و به ۲۰.۳۵ درصد رسید. شدت افسردگی نیز در هر دو فاز تقریباً مشابه بود و تغییر قابل توجهی مشاهده نشد. از سوی دیگر، مشخص شد ۴۰.۲۰ درصد از سالمندان طی پنج سال دچار افسردگی شدند و در ۵۸.۲۰ درصد کسانی که در فاز نخست افسردگی داشتند، علائم پایدار ماند. همچنین دو عامل مهم یعنی مرد بودن

و تحصیلات پایین بیشترین نقش را در بدتر شدن روند افسردگی داشتند. در بخش نتیجه گیری تأکید شده است که افسردگی در یک پنجم سالمندان بروز پیدا می‌کند و در نیمی از آنها پایدار می‌ماند. این یافته‌ها نشان می‌دهند غربالگری منظم و ارجاع به متخصصان روان برای پیشگیری و درمان چقدر مهم است. اگر افسردگی زودتر شناسایی شود، درمان موثرتر خواهد بود و احتمال بهبود بیشتر می‌شود.

بر این اساس، تغییرات افسردگی در بازه‌های زمانی کوتاه ممکن است بسیار ناهمگون باشد. در برخی کشورها روند کاهش، افزایش یا پایداری افسردگی با طول دوره مطالعه، تعداد نمونه یا ابزار سنجش تفاوت پیدا کرده است.

همچنین روشن شد که عوامل فرهنگی، فشارهای اجتماعی و وضعیت اقتصادی می‌توانند شدت و پایداری افسردگی را تحت تاثیر قرار دهند. اهمیت این یافته‌ها در آن است که برنامه ریزی برای حمایت از سالمندان باید با در نظر گرفتن این شرایط انجام شود.

این پژوهش همچنین نشان داد تحصیلات بالا می‌تواند نقش محافظتی در برابر افسردگی داشته باشد و ریسک آن را کاهش دهد. در مقابل، برخی عوامل مانند فعالیت فیزیکی یا شرایط تاهل در این مطالعه اثر معناداری نشان ندادند، هرچند در مطالعات دیگر این اثر دیده شده است.

این نتایج علمی در «فصلنامه سالمند» منتشر شده‌اند که وابسته به دانشگاه علوم توانبخشی و سلامت اجتماعی است و یکی از نشریات تخصصی معتبر در حوزه سالمندی به شمار می‌رود.

منظور از پیر آزاری یا سالمند آزاری چیست؟



نگهداری از کودکان یا حیوانات خانگی، بدون در نظر گرفتن محدودیت‌های جسمی و روحی سالمندان.

تفاوت‌ها و فاصله بین نسل‌ها

به سخره گرفتن شیوه صحبت کردن، باورها یا نصیحت‌هایشان؛ این رفتارها نشانه‌ای از بی‌احترامی و کاهش اعتمادبه‌نفس سالمندان است. فرض کنید پدربزرگ یا مادربزرگ سالخورده‌ای در یک جمع خانوادگی داستانی از گذشته‌اش تعریف می‌کند یا به استناد تجربیاتش دیگران را نصیحت می‌کند. اما اطرافیان به جای گوش دادن و احترام گذاشتن، با خنده یا جملاتی مثل «باز شروع کرد!» صحبت او را قطع می‌کنند. این رفتارها نه تنها نشان‌دهنده بی‌احترامی است، بلکه باعث می‌شود آنها احساس کنند که دیگر ارزشی ندارند.

نکته: خیلی اوقات ما به دلیل فاصلهٔ نسلی و تفاوت‌های فرهنگی سخنان یا رفتارهای سالمندان را قدیمی و نامربوط می‌دانیم. درست است که سالمندان معمولاً ارزش‌ها و باورهای متفاوتی نسبت به نسل‌های جدید دارند اما می‌توانیم با پذیرش تفاوت‌ها، به آنها فرصت دهیم که در محیطی سرشار از محبت و توجه، حضورشان را در کنارمان معنادارتر کنند. این نگاه باعث تقویت پیوندهای خانوادگی و اجتماعی و ایجاد تعادلی زیبا میان نسل‌ها می‌شود.

برای کاهش سالمند آزاری چه کار باید کرد؟

آموزش جامعه و خانواده‌ها: آموزش به جامعه در خصوص نیازها و حقوق سالمندان برای تغییر نگرش‌ها ضروری است. سازمان جهانی بهداشت (WHO) در پروژهٔ «دههٔ سالمندی سالم» (۲۰۲۱–۲۰۳۰) به افزایش آگاهی عمومی دربارهٔ نیازها و حقوق سالمندان اشاره کرده است. این برنامه شامل برگزاری کمپین‌ها، کارگاه‌های آموزشی و ایجاد منابع برای تغییر نگرش نسبت به سالمندان است. حمایت‌های قانونی: وضع قوانین مؤثر برای محافظت از سالمندان در برابر آزار یکی از گام‌های ضروری است. به عنوان مثال، در بریتانیا قوانینی برای مقابله با سوءاستفاده از سالمندان، از جمله سوءاستفاده از وکالت‌نامه‌های نامزد، تصویب شده است. چنین قوانینی به کاهش سالمند آزاری و ایجاد نظارت بیشتر بر این بخش کمک می‌کنند. افزایش خدمات حمایتی: ارائه خدمات حمایتی مانند مشاوره‌های روان‌شناختی و خانه‌های سالمندان باکیفیت می‌تواند به پیشگیری از سالمندآزاری کمک کند. به علاوه، فراهم آوردن امکانات مراقبتی در خانه برای سالمندان نیز اثرات مثبتی در کاهش آزارهای جسمی و روانی دارد.

در یک مطالعه جدید که توسط محققان ایرانی انجام شده است، روند تغییر علائم افسردگی در سالمندان طی چند سال بررسی شده تا روشن شود این اختلال چگونه پیش می‌رود و چه عواملی آن را تحت تاثیر قرار می‌دهد. به گزارش ایسنا، افسردگی در سالمندان یکی از مسائل جدی سلامت روان است که در سال‌های اخیر توجه بیشتری را به خود جلب کرده است. جمعیت ایران به سرعت در حال پیر شدن است و با افزایش تعداد سالمندان، مشکلاتی مانند افسردگی اهمیت بیشتری پیدا می‌کنند. افسردگی در این سن می‌تواند زندگی فرد را از جهات مختلف دچار اختلال کند. این اختلال نه تنها احساس غم و بی‌انگیزگی ایجاد می‌کند، بلکه ممکن است بر سلامت جسمی اثر بگذارد، سرعت روند پیری را افزایش دهد و فرد را نسبت به بیماری‌های مزمن آسیب‌پذیرتر کند.

گزارش‌ها نشان می‌دهند بسیاری از سالمندان علائم خود را جدی نمی‌گیرند یا آن را ناشی از مشکلات جسمی تصور می‌کنند. این اتفاق باعث می‌شود روند تشخیص و درمان با تاخیر مواجه شود و خطر تداوم علائم بالا برود. از آنجا که نرخ افسردگی در سال‌های اخیر روند افزایشی داشته است، نیاز به بررسی دقیق‌تر علائم و عوامل تاثیرگذار بر آن بیش از گذشته احساس می‌شود. مطالعات جهانی نیز نشان داده‌اند که درصد زیادی از سالمندان، طی سال‌های آخر عمر، علائم افسردگی را به شکل پایدار تجربه می‌کنند. به همین دلیل، شناخت این اختلال و پیگیری آن اهمیت زیادی در حفظ سلامت سالمندان دارد.

افسردگی در دوران سالمندی معمولاً پیچیده‌تر از سنین جوانی است و خود را با نشانه‌هایی مانند اختلال شناختی، مشکلات جسمی یا کاهش علاقه به فعالیت‌های روزمره نشان می‌دهد. در این دوره، زندگی فرد با تغییرات مهمی همراه است؛ مانند بازنشستگی، کاهش ارتباطات اجتماعی، تغییرات جسمی، کم‌تحركی و در برخی موارد، از دست دادن عزیزان. این شرایط باعث می‌شود احتمال بروز افسردگی یا تداوم آن بیشتر شود. از سوی دیگر، عوامل اجتماعی و اقتصادی مانند درآمد کم یا نبود حمایت مناسب نیز در تشدید وضعیت نقش دارند. نتایج مطالعات پیشین نشان می‌دهند درصد قابل توجهی از سالمندان در طول چند سال، علائم افسردگی را به شکل پایدار تجربه می‌کنند یا مجدداً دچار آن می‌شوند. به همین دلیل است که پیگیری منظم وضعیت روان سالمندان، غربالگری مداوم و درمان به‌موقع از اهمیت بالایی برخوردار است تا از تشدید مشکلات جلوگیری شود و کیفیت زندگی این گروه سنی ارتقا پیدا کند.

در پژوهشی که توسط مجوبه فرامرزی از مرکز تحقیقات عوامل اجتماعی مؤثر بر سلامت پژوهشگاه سلامت دانشگاه علوم پزشکی بابل و پنج همکار او انجام شد، روند تغییر افسردگی در سالمندان ایرانی بررسی شده است. محققان تلاش کردند با پیگیری چندساله، الگوی واقعی این اختلال را در زندگی سالمندان بسنجند.

برای انجام این پژوهش از داده‌های ۸۰۰ سالمند دو دو فاز مطالعاتی جمعاً پنج ساله استفاده شد. بدین منظور از پرسش‌نامه استاندارد افسردگی، پرسش‌نامه‌های جمعیت شناختی، ارزیابی اختلال شناختی و ارزیابی فعالیت

سایت دکتر مهدی علی محمدی می نویسد: سالمند آزاری به معنی کم توجهی، غفلت، چشم انتظار گذاشتن، آزار کلامی، روانی و فیزیکی افراد سالمند است که باعث کاهش طول عمر، به خطر افتادن سلامتی و کرامت انسانی آنها می‌شود.

در جامعه‌ای که سالمندان سرمایه‌های تجربی و معنوی آن هستند، سالمند آزاری نه‌تنها بی‌توجهی به ارزش‌های انسانی بلکه بی‌مهری به آیندهٔ خود ماست. سالمندان به‌جای آنکه روزهای پایانی عمرشان را با آرامش سپری کنند، در گیر چالش‌هایی می‌شوند که اغلب در سکوت و انزوا باقی می‌ماند.

انواع سالمند آزاری

سازمان جهانی بهداشت (WHO) تخمین زده است که از هر ۶ فرد بالای ۶۰ سال، یک نفر سالانه نوعی از سوءاستفاده یا بدرفتاری را تجربه می‌کند. بدرفتاری‌هایی از قبیل آزار جسمی، جنسی، روانی، مالی، بی‌توجهی و از دست دادن کرامت و احترام است. آمارها نشان می‌دهد که در مراکز مراقبت از سالمندان، دو نفر از هر سه کارمند دست‌کم یک‌بار مرتکب بدرفتاری شدید در قبال سالمندان شده‌اند. این موضوع علاوه بر نقض حقوق انسانی، می‌تواند باعث آسیب‌های جسمی و روانی شدید، افزایش استفاده از خدمات درمانی و حتی مرگ زودرس شود.

در ایران خودمان هم اوضاع خیلی بهتر از این نیست. پژوهش‌ها نشان می‌دهد که عواملی مانند تغییر سبک زندگی خانواده‌ها، فاصله‌های نسلی و فشارهای اقتصادی، احتمال بروز این نوع سوءاستفاده‌ها را افزایش می‌دهد. همچنین، بسیاری از سالمندان به دلیل وابستگی مالی به خانواده یا فقدان قوانین حمایتی کافی، قادر به گزارش دادن این آزارها نیستند.

انواع سالمندآزاری را می‌توان به چهار دسته تقسیم کرد:

آزار فیزیکی: ضرب و شتم یا ایجاد محیطی که سالمند در آن ایمنی ندارد.

آزار روانی: تحقیر، سرزنش یا بی‌توجهی به احساسات سالمند.

آزار اقتصادی: سوءاستفاده از منابع مالی سالمند یا در مضیقهٔ مالی قرار دادن آنها.

غفلت: عدم تأمین نیازهای اولیه‌ی سالمندان مانند تغذیه و مراقبت.

دلایل سالمند آزاری

بیشتر اوقات سالمندآزاری ریشه در نگرش‌های فرهنگی، دیدگاه‌های نادرست دربارهٔ سنین سالمندی و فشارهای اجتماعی دارند. به طور کلی، دلایل سالمندآزاری را می‌توان در این سه شاخه جستجو کرد:

باورهای غلط درباره سالمندان:

ضعیف فرض کردن سالمندان: باوری که منجر به نادیده گرفتن توانمندئی‌ها و استعدادهای آنها می‌شود. بسیاری با ناتوان فرض کردن سالمندان مانع آنها از رسیدگی به کارهای روزمره یا انجام فعالیت‌های مورد علاقه‌شان می‌شوند.

آنها را در انتظار مرگ دیدن: متأسفانه دید برخی از افراد جامعه به افراد پیر و سالمند چنین است که انگار آنها به انتهای خط رسیده‌اند. یا جز انتظار برای فرارسیدن پایان عمرشان کار دیگری نمی‌توانند انجام دهند. این نگرش باعث کاهش توجه به نیازها و خواسته‌های سالمندان و در نتیجه کاهش ارزش و کرامت انسانی آنها می‌شود.

منافع شخصی و دیدگاه‌های خودمرموره‌ا:

تفکر دربارهٔ ارث و میراث بعد از مرگ سالمندان: این تفکر ممکن است منجر به رفتارهای سرد و سوءاستفاده مالی از سالمندان شود.

مسئولیت زیاد دادن از روی خودخواهی: مانند سپردن وظایف سنگین