

## سلامت سالمندان در گروی سبک زندگی

اغلب ما سالمندی را دوران بیماری و سراشی زندگی می‌دانیم. این تصور غلط بیش از همه برای فرد سالمند آزاردهنده است و باعث عزت‌نشینی می‌شود...



اغلب ما سالمندی را دوران بیماری و سراشی زندگی می‌دانیم. این تصور غلط بیش از همه برای فرد سالمند آزاردهنده است و باعث عزت‌نشینی می‌شود تا آنجا که به گفته متخصصان مهم‌ترین دلیل خودکشی سالمندان، تنهایی است. با توجه به تغییر هرم جمعیت کشورمان از جوانی به سالمندی، تغییر نگرش‌های اشتباه در راستای حفظ یا ارتقای کیفیت زندگی در دوران سالمندی بسیار ضروری است.

«همه با هم علیه سالمند ستیزی و تبعیض سنی» شعارى است که سازمان بهداشت جهانی امسال به مناسبت 30 سپتامبر برابر با 9 مهر به عنوان روز جهانی سالمند اعلام کرده است. محتوای این پیام نشان می‌دهد فرهنگسازی برای پذیرش دوران سالمندی تا چه اندازه اهمیت دارد.

### اهمیت سبک زندگی سالمندی

دکتر رباب صحاف، متخصص طب سالمندی، عضو هیات علمی گروه آموزشی و مرکز تحقیقات سالمندی دانشگاه علوم بهزیستی و سالمندی درباره راهکارهای ارتقای کیفیت زندگی سالمندان به جام‌جم می‌گوید: برخورداری از یک زندگی خوب و با کیفیت در دوران سالمندی به نگرش و نحوه زندگی فرد در دوره‌های قبل برمی‌گردد. یعنی برای داشتن یک زندگی با کیفیت در دوران سالمندی باید از سنین پایین برنامه‌ریزی کرد.

وی تأکید می‌کند: با این وجود هیچ زمانی برای شروع سبک زندگی سالم دیر نیست. حتی یک فرد 80-90 ساله هم می‌تواند کیفیت زندگی خود را از طریق ایجاد سبک زندگی مناسب مطابق با وضعیت جسمی و روانی خود بهبود ببخشد.

این متخصص طب سالمندی، فرآیند سالمندی و بیماری را دو مقوله کاملاً مجزا می‌داند و می‌گوید: در فرآیند طبیعی سالمندی، هیچ کس نباید بیمار باشد. انسان در این دوران کمی دچار تحلیل جسمانی می‌شود، اما این به معنای بیماری نیست. اتفاقاً هر گونه شکایت از بیماری در دوران سالمندی غیرعادی است و اگر فردی در این دوران بیمار است به دلیل سبک غلط زندگی در گذشته است.

### ضرورت حفظ نقش‌های اجتماعی

اجتماعی بودن میراث ذاتی زندگی بشر است و فرقی نمی‌کند فرد در چه دورانی زندگی می‌کند و در هر حال نیازمند حضور در اجتماع و انجام فعالیت‌های اجتماعی است. دکتر صحاف با تأکید بر ضرورت حفظ روابط اجتماعی در دوران سالمندی می‌گوید: سالمندان باید همچنان توانایی‌ها و نقش‌های خود را در خانواده و اجتماع حفظ کنند. بودن در میان جمع مانع احساس تنهایی، تمرکز آنها بر مشکلاتشان و بزرگ دیدن آنها می‌شود.

وی ادامه می‌دهد: البته کیفیت زندگی یک سالمند به برداشت وی از دوران سالمندی نیز برمی‌گردد. ممکن است سالمندی با وجود بیماری‌های مختلف از زندگی خود راضی باشد، اما فرد دیگری با وجود سلامت فیزیکی و شرایط خوب اقتصادی، از زندگی خود راضی نباشد.

این متخصص طب سالمندی خاطرنشان می‌کند: فرهنگ احترام در جامعه باعث شده اغلب اطرافیان گمان کنند انجام برخی کارها مانند انجام کارهای شخصی توسط یک سالمند درست نیست و این کار را نوعی مراقبت از فرد می‌دانند در صورتی که طب نوین معتقد است حتی یک فرد معلول باید کارهای شخصی خود را البته با کمک دیگران انجام بدهد و به لحاظ جسمی و روانی نباید یک فرد منفعل باشد. خانواده‌ها باید زمانی برای انجام کارها ورود پیدا کنند که سالمند نیازمند حمایت و کمک باشد.

وی با تأکید بر این که سالمندان متناسب با وضعیت جسمی و روانی خود امکان انجام هرگونه فعالیت رضایتبخش را دارند،

ادامه می‌دهد: اگر دیدگاه‌ها به دوران سالمندی اصلاح نشود، بسیاری از برنامه‌ریزی‌ها به نتیجه نخواهد نرسید.

دکتر افسانه قنبری، متخصص اعصاب و روان و فوق تخصص سایکوسوماتیک نیز خطاب به خانواده سالمندان می‌گوید: فرزندان باید بسیار مراقب باشند که عزت نفس فرد سالمند را خدشه‌دار نکنند. سالمندان دوست دارند همچون سال‌های گذشته خودشان تصمیم گیرنده باشند و کارهای شخصی خود را انجام بدهند. اگر با سالمند مانند یک فرد ناتوان رفتار شود، عزت نفس و اعتماد به نفس خود را به مرور زمان از دست می‌دهد.

#### تابوهای دوران سالمندی

با وجود آن که مشکلات قلبی - عروقی، بیماری‌های اسکلتی، دیابت، بی‌خوابی، اضطراب، فشارخون و افسردگی به‌عنوان عمده‌ترین مشکلات سالمندان عنوان می‌شود، اما زندگی مدرن باعث شده دیگر این بیماری‌ها تنها مربوط به دوران سالمندی نباشد و حتی جوان‌ترها هم با آنها مواجه باشند.

دکتر قنبری در گفت‌وگو با جام‌جم، ابتدا به بیماری زوال عقل و حافظه را از دغدغه‌های جدی سالمندان می‌داند و می‌گوید: در حال حاضر چون ترس ابتلا به آلزایمر در جامعه زیاد است، اضطراب زیادی هم در این رابطه وجود دارد. در صورتی که هر فراموشی زوال عقل نیست. علت بیشتر فراموشی‌ها مشغولیت‌های ذهنی است. مشکلی که حتی در میان جوان‌ها وجود دارد.

وی مصرف دارو را یکی دیگر از تابوهای منفی عنوان می‌کند و می‌گوید: مصرف داروی زیاد درست نیست اما باید توجه داشت مصرف دارو در جهت بازگشت سلامت به بدن است نه بیماری. از سوی دیگر افراد حتی استفاده از مکمل‌های ویتامین را مصرف دارو تلقی می‌کنند. این نگرش غلط تاثیر منفی بر سلامت روان سالمند می‌گذارد.

این متخصص اعصاب و روان با اشاره به تابو بودن ازدواج و رابطه جنسی میان سالمندان در میان خانواده‌ها می‌گوید: بعضی خانواده‌ها رابطه جنسی را تنها برای دوران خاصی می‌دانند و آن را برای سالمندان مذموم تلقی می‌کنند در صورتی که وجود این مساله می‌تواند در رضایت‌مندی سالمندان بسیار موثر باشد. با توجه به این که تنهایی شایع‌ترین دلیل خودکشی سالمندان است، ازدواج باعث رفع این مشکل می‌شود.

#### سالمندی بازگشت به دوران کودکی نیست

مدتی است در راستای کرامت و درک سالمندان، تیزر تبلیغاتی بسیار ناراحت کننده‌ای پخش می‌شود که در آن فرد سالمندی مشکلات خود را با یک پسرچه مطرح می‌کند که هر دو مشکلات مشترکی دارند و در پایان به مخاطب این نگرش را القا می‌کند که سالمندی مشابه دوران کودکی است و اطرافیان باید صبور و با گذشت باشند.

دکتر قنبری درباره این تیزر می‌گوید: باید توجه داشت دوران سالمندی بازگشت به دوران کودکی نیست. فرهنگ‌سازی باید بر اصلاح این نگرش که سالمندی تداعی گر بیماری و دوران کودکی نیست، متمرکز باشد.

سهیلا فلاحی

دانش و سلامت