

سالمندان را قدر بدانیم

: بابا بزرگ همیشه دعا می‌کرد الهی افتاده نشوی پدرجان، الهی محتاج کسی نشوی.



جام جم آنلاین: بابا بزرگ همیشه دعا می‌کرد الهی افتاده نشوی پدرجان، الهی محتاج کسی نشوی.

من وقتی بچه بودم فکر می‌کردم یعنی چی باید مراقب باشم زمین نخورم یا گدایی نکنم، اما امروز می‌دانم منظورش زمینگیر شدن و نیازمند دائمی به مراقبت است.

او امروز خود افتاده شده است و برای راه رفتن، غذا خوردن و حمام کردن نیاز به همراهی کسی دارد. وقتی کسی برای کمک کردن به او می‌آید و خودش نمی‌تواند جابه‌جا شود، اشک در چشمانش حلقه می‌زند و در دل می‌گویم اگر الان توان صحبت کردن داشت، می‌گفت: دیدی افتاده شدم بابا.

سالمند در کشور ما سال‌های سال بزرگ خانواده و عزیز جامعه و مورد احترام خانواده بوده است. يك سالمند با چنین جایگاهی بسختی نیازمند بودن به دیگران را می‌پذیرد و رسیدگی و مراقبت از او بسیار حساس و سخت است.

سالمندان شاکی

برخی از مردم از این‌که دیگران ناراحتی و بیماری و ناتوانی آنان را ببینند، ناراحت می‌شوند. مریم خانم از این دست آدم‌هاست. دخترش می‌گوید: مادر من از آن آدم‌هایی بود که کوه را جابه‌جا می‌کرد.

شش شکم زائیده بود و بسیار کارآمد و زرنگ بود. وقتی همه ما بچه بودیم، پدرم فوت کرد و او خودش به تنهایی با خیاطی و گرداندن مغازه پارچه‌فروشی که خودش خریده بود، زندگی ما را می‌گرداند. حالا طوری شده است که بدون پرستار نمی‌تواند حرکت کند و بسیار بداخلاق شده است، با ما دعوا و بهانه‌جویی می‌کند. می‌گویند شما بچه‌های ناسپاسی هستید و می‌خواهید من بمیرم تا از دستم خلاص شوید، در حالی که ما هر کاری از دستان برمی‌آید، برایش می‌کنیم.

چرا سالمندان بیمار حساس می‌شوند

روان‌شناسان این حساسیت و بهانه‌جویی سالمندان را به دلیل وضعیت ناراحت‌کننده‌ای می‌دانند که در آن قرار دارند.

آنان وقتی در بهترین وضعیت از نظر اقتدار قرار دارند ناگهان همه چیز را از دست می‌دهند، حتی کنترل بر وضعیت خود را.

به همین دلیل آنها افراد بسیار حساس‌تر و آسیب‌پذیرتر از کسانی هستند که به طور موقت بیمار و بستری شده‌اند. به همین دلیل کار رسیدگی به این افراد اهمیت ویژه‌ای می‌یابد.

مراقبت باید بدون احساس ترحم و با حفظ غرور و عزت نفس سالمند انجام شود تا از مشکلات او بکاهد و قدرت اراده و حس استقلال و عزت نفس او را افزایش دهد.

فرض کنید شما در يك قدمی مرگ قرار دارید و مرگ با شما بازی می‌کند. چه حسی به شما دست خواهد داد؟ بله، وقتی سالمند می‌شویم این حس با شروع يك بیماری جدی به ما نزدیک‌تر می‌شود و چنین احساسی همواره آزاردهنده است. اما متأسفانه شکاف میان نسل‌ها سبب می‌شود کوچک‌ترها کمتر از قبل، تحمل سالمندان را داشته باشند.

از دست رفتن فرصت ایفای نقش مؤثر و مفید در خانه و جامعه یکی دیگر از عوارض منفی سالمندی است. بالا بودن ارقام گزارش بیماری و مرگ ناگهانی افراد سالمی که بازنشسته شده‌اند، این وضعیت را تأیید می‌کند.

دلخوشی دادن

سالمندان برای زنده ماندن و گذر از بیماری سخت نیاز به دلخوشی دادن دارند. آنان از تنها ماندن و فراموش شدن می‌ترسند.

ناهید - ف سالمند سالخورده‌ای است که ما در بیمارستان با او ملاقات کردیم. او که بر اثر شکستگی کتف و پا بستری شده بود، می‌گوید: امروز هیچ چیز شبیه گذشته نیست. حس می‌کنم که دارم می‌پوسم. انگار مرگ زیر بالشم است، اما هنوز سر به سرم می‌گذارد. می‌ترسم این زخم بسترها حال بچه‌هایم را به هم بزند و از من فرار کنند. من وزن زیادی دارم، آنها تا کی تحمل می‌کنند که مرا این پهلوی آن پهلوی کنند. هزینه بیمارستان هم هست و عروس‌ها و دامادها که مجبور نیستند مرا وارد زندگی‌شان کنند. می‌ترسم مرا از خود برانند. درست است وقتی بچه بودند، تر و خشکشان کردم، اما آن موقع از 10 کیلو بیشتر نبودند. آنها چطور می‌توانند مرا تر و خشک کنند؟ وضعم خجالت‌آور است. کاش می‌مردم.

شما می‌توانید سالمند را با ویلچر برای هواخوری به پارک ببرید. از فرزندان بخواهید رفت و آمدشان را برای ملاقات با مادرشان بیشتر کنند.

اگر می‌توانید برای ملاقات و پذیرایی و پرستاری از او نوبت بگذارید.

لذت نزدیک‌تر شدن به فرزندان، دور هم بودن در تعطیلات و در جریان امور قرار گرفتن به بهبود سالمند شما کمک می‌کند.

به او دلداری بدهید و بگویید دارد بهتر می‌شود، حتی اگر این‌طور نباشد.

پرستار خوبی باشید

خدا نکند که سالمندان نیاز به پرستاری پیدا کند، اما اگر نیاز داشت سعی کنید بهترین پرستار دنیا باشید. برای این کار پیش از هر چیز باید حرمت او را حفظ کنید و به حریم خصوصی او احترام بگذارید.

هرگز سعی نکنید کنترل پوشاندن لباس او را در اختیار بگیرید، بلکه فقط در پوشیدن لباس به او کمک کنید. همواره در موقعیتی مناسب از ظاهر او تعریف کرده و تا جایی که ممکن است این تمجید را بدون تظاهر و ریاکاری انجام دهید.

ممکن است مجبور شوید فرد سالمند را در امر شستشو یاری کنید. برای افرادی که هنوز تا حدی تحرک دارند، کافی است به آنها اطمینان دهید که همه وسایل مورد نیازشان فراهم است.

در مورد حفظ خلوت، دقت کنید پرده‌های حمام و همچنین اتاق خواب او را بکشید و درها را ببندید. اگر سالمند می‌خواهد شما حضور نداشته باشید، او را قانع کنید که حضورتان ضروری است و تا نیاز نباشد مزاحمتی نخواهید داشت. ضمناً هر مورد غیرطبیعی در بدن را از قبیل کبودی، آماس و تورم به پزشک گزارش کنید.

کمک به افراد پیر و بیمار جهت استفاده از دستشویی یا لگن اغلب اوقات موجب ناراحتی پرستار و سالمند است.

اگر او ترجیح می‌دهد که خود به دستشویی برود، تمامی توان خود را به کار بگیرید و به او کمک کنید تا این کار را انجام دهد، حتی اگر بیش از لگن آوردن و گذاشتن در اتاق طول بکشد. اما در مورد افرادی که باید برایشان لگن گذاشت، رمز اصلی برای کمک به آنها جهت فائق آمدن بر شرم یا احساس حقارتشان، برخورد دوستانه و ساده و بدون دستپاچگی است.

قبل از استفاده از لگن آن را با آب گرم، گرم کرده و برای اینکه بدن او به لگن نچسبد، پودر تالک بپاشید.

گاه بیمار برای این‌که مزاحم دیگران نشود از خوردن و آشامیدن امتناع می‌کند و همین دوران بیماری‌اش را زیاد می‌کند.

گاه مراقب بیمار نیز آب و غذای کمی به او می‌دهد. هرگز این شکنجه را به بیمار تحمیل نکنید و به او بقبولانید که اگر غذایش را بخوبی مصرف کند، زودتر خوب می‌شود و خودش می‌تواند برود به دستشویی.

به او بگویید سال‌ها وقتی بچه بودید، او این کار را برای شما می‌کرده و حالا شما دارید برای او زحماتش را جبران می‌کنید.

بعد از هر بار دستشویی کردن، محل را با اسپری آب و دستمال تمیز کنید و با این کار جلوی عفونت محل و بوی تعفن را بگیرید.
سعی کنید کارها را با صبوری و لبخند انجام دهید نه اخم و پرخاشگری.

ماندانا ملاعلي