

سالمندانی که نباید تنها زندگی کنند



اغلب خانواده‌ها که بستگان سالمندی دارند، نهایتاً باید به این پرسش پیچیده و رقت‌انگیز پاسخ دهند: چطور می‌توان دریافت که فرد سالمند نیاز به کمکی بیشتر از حدی دارد که خانواده می‌تواند فراهم کند.

اغلب خانواده‌ها که بستگان سالمندی دارند، نهایتاً باید به این پرسش پیچیده و رقت‌انگیز پاسخ دهند: چطور می‌توان دریافت که فرد سالمند نیاز به کمکی بیشتر از حدی دارد که خانواده می‌تواند فراهم کند.

از یک طرف سالمندان بسیاری وجود دارند که حتی در سنین 90 سالگی زندگی کاملاً مستقلی را دارند؛ از طرف دیگر بسیاری از سالمندانی که در دهه 60 و 70 زندگی‌شان هستند، هر روز نیاز به کمک بیشتری پیدا می‌کنند.

هیچ پسر یا دختر بزرگسالی نمی‌خواهد بپذیرد که پدر یا مادرش که او را به دنیا آورده و بزرگ کرده و سال‌ها به او یاری رسانده است، اکنون نیاز به نوعی از مراقبت دارد که فرزند از عهده انجام آن بر نمی‌آید.

در این مطلب سعی می‌کنیم به این پرسش‌ها پاسخ دهیم- و پنج نشانه را معرفی می‌کنیم که در صورت بروز آنها در بستگان سالمندان ممکن است لازم باشد از خدمات مراقبتی حرفه‌ای در یک آسایشگاه دائمی سالمندان یا مراکز روزانه "کمک کار زندگی" (assisted-living) استفاده کنید.

1- سالمند سالم است، اما زندگی تنها برایش با خطراتی همراه است

حتی سالم‌ترین افراد ممکن است در معرض حوادثی مانند لغزیدن یا سقوط قرار بگیرند. اما بستگان سالمند شما در معرض خطر بسیار بیشتر شکستگی استخوان قرار دارند که ناشی از تحلیل رفتن پیشرونده توده استخوانی است. یک فرد سالمند که از جنبه‌های دیگر کاملاً سالم به نظر می‌رسد (گرچه تا حدی نحیف است)، ممکن است دچار آسیبی وخیم شود که نیاز به مراقبت مداوم برای این آسیب، او را با چالش‌های جدید روبه‌رو کند.

هنگامی که فرد سالمند آنقدر مستقل هست که نیاز به رفتن به یک آسایشگاه تمام وقت سالمندان نداشته باشد، ممکن است هنوز نیاز به کمک زیادی برای انجام کارهای روزانه مانند دستشویی رفتن، پخت و پز، تعویض لباس وارد و خارج شدن ایمن از وان حمام نداشته باشد. در این افراد اقامت در مراکز "کمک کار زندگی" که در فاصله استقلال کامل و مراقبت دائمی قرار می‌گیرند- ممکن است مفید باشند

2- مراحل ابتدایی آلزایمر

آلزایمر یکی از علل اصلی زوال عقل در سنین بالا است. این بیماری حافظه، قضاوت و ادراک فرد را مختل می‌کند. این بیماری چالشی بزرگ در زندگی بیماران و بستگان آنها ایجاد می‌کند.

معمولاً علائم این بیماری در حدود سن بازنشستگی یا پس از آن بروز می‌کند. در مراحل ابتدایی ممکن است فرد در پردازش اطلاعات، به یاد آوردن موارد یا وظایف ساده و تمرکز دچار اشکال شود. این افراد گرچه هنوز در اغلب اوقات می‌توانند از خودشان مراقبت کنند، با گذر ماه‌ها و سال‌ها توانایی آنها برای زندگی مستقل کاهش پیدا می‌کند. حتی در مراحل ابتدایی بیماری، یک وقفه آبی در روند فکر ممکن است در موارد رانندگی، راه رفتن در اطراف خانه یا مصرف داروهای روزانه باعث نتایج مصیبت‌باری شود.

بسیاری از خانواده‌ها بستگان مبتلا به آلزایمرشان را همراه خود در خانه نگاه می‌دارند. اما مشکلات مراقبت از بیمار آلزایمر در خانه مرتباً افزایش می‌یابد؛ درست در زمانی که فکر می‌کنید کمک کافی برای عزیز بیمارستان برای کنار آمدن با میزان معینی از ناتوانی را فراهم کرده‌اید، نیازهای تازه‌ای سر بر می‌آورند.

افراد حرفه‌ای در آسایشگاه‌های مراقبت سالمندان اغلب برای کمک به افراد مبتلا به آلزایمر تعلیم دیده‌اند و تجهیزات لازم را دارند. به محض آنکه در یکی از عزیزان‌تان تشخیص آلزایمر داده شد، باید بحث برای گزینه‌های در اختیار برای مراقبت طولانی مدت را با سایر اعضای خانواده آغاز کنید.

3- بیماری یا ناتوانی جسمی

تشخیص اینکه فردی نیاز به میزانی از مراقبت دارد که فراتر از حدی است که خانواده بتواند در اختیار او بگذارد، کار آسانی نیست. برخی از بیماری‌ها مانند دیابت را پیش از آنکه نیاز به مراقبت حرفه‌ای پیدا شود، برای مدت‌های درازی می‌توان در خانه کنترل کرد.

بسیاری از بیماری‌ها مانند بیماری پارکینسون یا نارسایی کلیه در میان سالمندان شایع هستند و نیاز به مراقبت مداوم دارند که اعضای خانواده نمی‌توانند به سادگی انجام دهند.

دیابت پیشرفته اغلب بر بینایی تاثیر می‌گذارد، و باعث می‌شود انجام کارهای روزانه برای فرد خطرناک شود. اختلال بینایی همچنین فرد سالمند را در معرض خطر فراوانی از لحاظ اشتباه در مصرف داروها قرار می‌دهد.

هنگامی که به نظر می‌رسد عزیز بیمارتان به علت مشکلات گوناگون در اغلب اوقات در بیمارستان بستری است، گزینه قرار گرفتن تحت مراقبت دائمی در یک آسایشگاه حرفه‌ای را باید در نظر بگیرید.

4- نزول سطح بهداشت شخصی یا تغییرات در شخصیت سالمند

نزول قابل توجه در سطح بهداشت شخصی، ظاهر یا عادات اجتماعی، چه صرفاً به علت پیری باشد و چه به علت بروز زوال عقل یا دمانس، ممکن است نشانه‌ای از این باشد که عزیز سالمندتان باید به یک مرکز کمک کار زندگی یا مرکز مراقبت پیشرفته منتقل شود.

هر چه سن ما بالاتر می‌رود، توانی که اغلب باید برای عمر طولانی بپردازیم، شامل دچار شدن به علل جدید و غیرمنتظره درد و ناراحتی و برخوردن مکرر به نام‌های آشنایان درگذشته در صفحه تسلیت روزنامه‌ها است. مشکلات جدید زندگی روزانه، از بی‌اختیاری گرفته تا نیاز به کمک برای عوض کردن لباس‌ها نیز ممکن است یاس‌آور باشد.

همه این مشکلات اغلب با حسی فزاینده از افسردگی همراه می‌شود. افسردگی نه تنها باعث می‌شود چشم انداز فرد از آینده تیره و تار شود، بلکه اثرات زیانباری بر دستگاه ایمنی به جای می‌گذارد، و فرد افسرده را مستعد بیماری‌های جسمی بیشتری می‌کند.

اگر متوجه شدید که عضو سالمندی از خانواده‌تان دیگر نمی‌تواند (یا به ظاهر نمی‌تواند) حداقلی از شان، معاشرت اجتماعی و خشنودی خود را در زندگی حفظ کند، ممکن است استفاده از مراقبت، توجه و تفاهمی که مراکز مراقبت حرفه‌ای فراهم می‌کنند، به نفعش باشد.

5- بار بیش از حد بر خانواده سالمند

خانواده‌ها در همه جهان برای برآوردن نیازهای شغلی، نگهداری از کودکان و والدین در حال پیرشدن‌شان در تلاش هستند. اما ممکن است خانواده به نقطه‌ای برسد که الزامات ناشی از مراقبت از یک والد در حال پیر شدن از حد منابع مالی، عاطفی و تجهیزات در دسترسش فراتر رود.

واقعیت این است که نقطه‌ای در روند مراقبت از سالمند وجود دارد که افراد حرفه‌ای می‌توانند محیطی ایمن‌تر و سالم‌تر از محیط خانواده برای او فراهم آورند.

اعضای خانواده باید از کارشان مرخصی بگیرند، مسافات طولانی را روزانه رانندگی کنند، و هزینه‌های مربوط به وام‌ها، مصارف روزانه و سایر صورت‌حساب‌ها را بپردازند. به جز این هزینه پرستاران برای مراقبت خانگی، بردن به بیمارستان، انتقال با آمبولانس و سایر هزینه‌های بهداشتی هم وجود دارد.

همچنین هنگامی که یکی از بستگان از فرد سالمند دارای نیازهای زیاد مراقبت می‌کند، نه تنها کیفیت مراقبتش معمولاً کمتر از مراقبت انجام شده بوسیله یک فرد حرفه‌ای است، بلکه این عضو خانواده مجبور شده است شغل تمام‌وقت با دریافت حقوقش را به خاطر این شغل تمام وقت بدون حقوق کنار بگذارد.

فشار ناشی از فراهم کردن مراقبت از سالمند بدون کمک بیرونی ممکن است منابع خانواده را به تحلیل ببرد و سلامت عاطفی آنان مختل کند. پیش از این که به چنین وضعیتی برسید، باید گزینه فرستادن درازمدت عضو خانواده را به آسایشگاه در نظر بگیرید.

