

تنهادرخانه

فضاسازی مناسب در خانه امکان زندگی مستقل

برای سالمندان را مهیا می کند

مضمومه متین نژاد آمار ها می گویند میانگین نرخ سالمندی در دنیا ۲۱ درصد، در کشور توسعه یافته ای مانند ژاپن ۳۰ درصد، در اتحادیه اروپا بیش از ۱۵ درصد و در کشور ما ۹ تا ۹.۵ درصد است. یعنی ما هنوز هم به نسبت دیگر کشورها جوان هستیم و تا کهن سالی فاصله بسیاری داریم. با این حال، پیری بخش اجتناب ناپذیر زندگی هر آدمی است که با همه خوب و بدش بالاخره یک روز از راه می رسد و باید آن را زندگی کرد. اینکه با همسر ت در خانه زندگی کنی یا تنها باشی و ناگزیر سرای سالمندان را انتخاب کنی، بنا به موقعیت برای هر کس متفاوت از دیگری خواهد بود. اما به طور حتم برای هیچ کس خوشایند نیست خانه خودش را که سال ها در آن زندگی کرده و حاکم بی چون و چرای آن بوده است، رها کند و به اجبار در جای دیگری – حتی اگر بهترین مکان دنیا هم باشد- زندگی کند.

این دغدغه مهم، از جنس همان موضوعاتی است که تا آن را تجربه نکنی، نمی توانی درکش کنی. بنابراین شما در جایگاه یک فرزند هر نیت خیری هم که برای والدینتان داشته باشید باز هم با گرفتن این تصمیم که آن ها سالمندی شان را درجایی به جز خانه خودشان بگذرانند ناخوشایندترین تصمیم را برایشان گرفته اید. درحالی که در صد زیادی از سالمندان تنها با کمی تغییرات جزئی در مکان زندگی شان و اعمال قدری مراقبت های تخصصی تر قادرند به تنهایی و در خانه خودشان زندگی کنند. موضوعی که ما قصد داریم به مناسبت هفته سالمند قدری و ویژه تر به آن بپردازیم تا اگر شما هم سالمندی در خانه دارید، بدانید چطور باید بهترین تصمیم را برای این شرایط بگیرید.

هیچ شکی وجود ندارد که سالمند شما خانه اش را با همه کم و کسری هایی که می تواند داشته باشد، به خانه شما یا دیگر فرزندان و به ویژه سرای سالمندان ترجیح می دهد. این یعنی اینکه شما اگر به فکر راحتی او هستید باید به دنبال ایجاد شرایطی امن برای ماندگاری اش در خانه خودش باشید. البته ما این شرایط را برای همه و به طور یکسان توصیه نمی کنیم، چون بر خلاف خواست برخی از سالمندان عزیز، تنها بودنشان در خانه اصلا به صلاح نیست.

برای تعیین اینکه سالمندتان می تواند در خانه خودش و به تنهایی زندگی کند نیاز به ارزیابی دقیقی از وضعیت جسمی و ذهنی او دارید، به طورمثال او می تواند وضعیت داروها و دوزی را که باید در طول روز مصرف کند به یاد بیورد؟ می تواند برای خودش غذای مناسب تهیه کند؟ در بالا رفتن از پله ها مشکلی دارد؟ پاسخ به این پرسش ها می تواند تکلیف شما را برای تصمیمی که می گیرید، مشخص کند. ولی حواستان باشد وجود یک یا چند مشکل در این موارد اصلا به

پیش شرط لازم برای یک تصمیم

معنای این نیست که باید استقلال سالمندان را نادیده بگیرید و او را به سرای سالمندان بفرستید یا تحت حمایت کامل خود قرار دهید. گاهی مسائل بهداشتی، آمادگی جسمانی و تهیه غذا با کمک گرفتن از نیروهای خارجی حل شدنی است. همچنین می توان از راهکار هایی مانند استفاده از غذاخوری های سبار و کمک های چند ساعته خدمات مراقبت در منزل برای این منظور هم کمک گرفت که از نظر اقتصادی به صرفه تر هم هست. البته باید نیم نگاهی هم به تمامی شرایط وضعیت مسکن کنونی سالمندان و چگونگی تأثیر هر یک از آن ها بر سلامت و کیفیت زندگی اش داشته باشیم؛ منظور مان بهسازی فضای خانه برای داشتن آسایش، رفاه و امنیت بیشتر سالمند است بدون آنکه استقلال او را زیر سؤال ببریم همیشه باید به یاد داشته باشیم؛ سالمندی که در باره او قصد تصمیم گیری داریم والد ماست، نه فرزند ما. حفظ شأن و احترام او بیشتر از رفع نیازهایش اهمیت دارد.

نشانه های نیاز به خدمات مراقبت

لباس های سالمند و کاهش چشمگیر در عادت های مرسوم مراقبت شخصی که فرد سال ها ن ها را رعایت می کرده است مانند موهای شانه نشده، ناخن های بلند و پوشیدن لباس های کثیف و کهنه.

● **بی توجهی به مسئولیت های خانوادگی** نظیر ناتوانی در استفاده کردن از ابزارها و وسایل شخصی، نبود غذای تازه و سالمال در یخچال، خانه کثیف یا بی نظمی شدید در خانه، مشاهده رنگ یا نقاط مرطوب بر روی مبلمان یا فرش و قبوض پرداخت نشده.

برای اینکه بفهمید سالمندان نیاز به خدمات مراقبتی در خانه دارد یا نه، به این نکات توجه کنید.

● **تغییر در عملکرد جسمی و وضعیت روحی** نظیر دشواری درک موقعیت زمانی، خوابیدن زیاد در طول روز، مشکلات تغذیه به همراه کاهش وزن، از دست دادن علاقه به سرگرمی ها و فعالیت های معمول زندگی، دشواری در راه رفتن، تعادل و تحرک و فراموش کردن قرار ملاقات های مهم.

● **بی توجهی به بهداشت شخصی** نظیر اشتمام بوی قوی ادرار در خانه یا در

آوارگی مادر در ۷۵ سالگی

روایتی از زندگی مادری پیر در مسجد که فرزندان او را رها کرده اند



می گوید: «با خواستگار، علی، ازدواج کردم و قرار شد بچه هایم پیش مادر بزرگ پدری شان بمانند. اوایل ازدواج دوم، همه چیز خیلی خوب بود. علی پولدار بود، حتی می خواست یک هتل بخرد و به نام من بزند، اما من مانع شدم؛ نمی خواستم فکر کند چشمم دنبال پولش است. فکر می کردم شوهرم شرافتمدانه کار می کند و اوضاع کار و بارش هم سکه است. به من گفته بود قاچاق فروش است، اما من نمی دانستم کارش چیست. فکر می کردم قاچاق فروشی هم مانند بنایی و تراشکاری یک شغل است!»

اوضاعی می کند: «علی بعداز مدتی اعتراف پیشنها د ازدواجش ثابت قدم است. بارها به او جواب رد دادم؛ به این دلیل که مجرد بود، اما من ۴ بچه داشتم. حتی با خانواده اش که منصرف نکردند، اما جوابی که شنیدم این بود که او می خواهد تا تو ازدواج کنی؛ رضایت و نارضایتی ما هم برایش مهم نیست.»

● **همسری که قاچاق فروش بود**

دست هایش را به هم می فشارد تا کمی جلوترش دست ها را بگیرد. پاهایی که دیگر با او یار نیست و چین و چروک هایی که روی صورتش نمایان شده، ار مغناز روز گارش در هفتاد و پنج سالگی است.

ایمن سازی محیط زندگی سالمند

بررسی محیط زندگی سالمندان و اینکه چه مکان هایی در آن احتمال بروز خطر را افزایش می دهد، نخستین کاری است که باید برای بهسازی و ایمن سازی محل زندگی والدتان انجام دهید، چون هر خانه ای از موقعیت مکانی متفاوتی برخوردار است و هر سالمند هم محدودیت های خاص خودش را دارد. در ادامه برخی از این فضا سازی ها را باهم مرور می کنیم.

- **در صورت امکان پله های ورودی و خروجی خانه را حذف کنید.** این کار باعث راحت تر شدن ورود و خروج سالمند به خانه و کاهش خطر سقوط از پله می شود. اگر هم امکان حذف پله ها نیست، آن ها را تبدیل به سطح شیب دار بکنید و نرده های محکم برایشان نصب کنید که در دو طرف راه پله قرار بگیرد و قادر به تحمل کل وزن بدن یک شخص باشد.
- **لوازم برقی را بررسی کنید.** استفاده از لوازم برقی معیوب خطر آسیب دیدن را افزایش می دهد. هنگام تعویض لوازم خانگی، دستگاه هایی را انتخاب کنید که به صورت خود کار خاموش می شوند. این کار خطر آتش سوزی را کاهش می دهد. محل تمام لوازم خانگی را در سطح کمر فرد قرار دهید تا سالمند برای دسترسی به لوازم بسیار پایین یا بسیار بالاتر از ی به تلاش و تقلانداشته باشد.
- **پیشخوان ها را در دسترس قرار دهید.** در صورت امکان، پیشخوان ها را در دو ارتفاع متفاوت نصب کنید تا فرد در حالت ایستاده یا نشسته بر روی صندلی بتواند به راحتی از آن ها در انجام کارهایش استفاده کند.
- **توالت را ایمن و دسترس پذیر تر کنید.** استفاده از توالت رفتگی برای سالمندان بهتر از نوع سنتی آن است. صندلی توالت را طوری نصب کنید که نشستن و برخاستن برای سالمند راحت باشد. برخاستن از صندلی کم ارتفاع برای زانو دشوار است و صندلی بسیار بالا خطر سقوط را در پی دارد. برای افزایش ایمنی و راحتی، بهتر است در هر دو طرف توالت دستگیره ای را به دیوار نصب کنید.
- **خطر دوش گرفتن را کاهش دهید.** حمام مکان بسیار شایعی برای افتادن سالمندان است. دستگیره ای کنار دوش نصب کنید تا فرد در صورت لغزش به آن چنگ بزند. استفاده از صندلی حمام بهتر از ایستادن در کف صاف و لیز حمام است. می توانید در اطراف دوش و رختکن حمام یک پادری بیندازید یا جنس کف را طوری انتخاب کنید که احتمال لغزش روی آن کمتر باشد. همچنین می توانید درجه حرارت آبگرمکن را کاهش دهید تا ضعیف ترین احتمال سوختگی را نیز از بین ببرید.
- **کف خانه را ایمن سازی کنید.** تمام فرش ها و پادری های لیز و کوچک را با استپ فرش به زمین محکم کنید. این کار از لغزش و زمین خوردن سالمندان روی آن ها جلوگیری می کند. برای فرش های کوچک تر از استپ فرش دو طره استفاده کنید. در صورتی که لبه فرش ها تاخوردهند آن ها را عوض کنید.
- **به وسایل خانه نظم دهید.** مطمئن شوید که در تمام منطقه خانه، به ویژه محل های عبور و مرور، اجسام پخش نشوند؛ زیرا ممکن است باعث افتادن و لغزش شوند. کابل و سیم های برق را به کنار دیوار بچسبانید تا پای فرد به آن ها گیر نکند. وسایلی که روی زمین ریخته شده اند مانند روزنامه ها و وسایل اضافی و جاگیر را جمع و جور کنید.

تنهایی سالمند را مدیریت کنیم

فراغت دوران سالمندی نیاز داریم که باید از سوی نهادهای متولی جدی گرفته شود. چنانا آنچه وظیفه جامعه است، به سالمندان عزیزم هم توصیه می کنیم روابط اجتماعی گسترده تری داشته باشند؛ زیرا روابط اجتماعی گسترده در خود پنداره سالمندان، کاهش دردهای جسمانی و تشاد کاهی آن ها، سازگاری با شرایط نامطلوب زندگی، مشارکت بیشتر اجتماعی، کاهش بیماری های روانی، اضطراب و افسردگی، بهبود تعاملات اجتماعی و رضایت مندی آنان و معنابخشی به زندگی سالمندان نقش مهمی دارد. برای پر کردن اوقات فراغت سالمندان هم توصیه می کنیم؛ فعالیت های مناسب و لذت بخش را مد نظر قرار بدهند، برای نمونه ارتباط بیشتری با مراکز عمومی و تفریحی داشته باشند از امکانات این فضاها برای رفع احساس تنهایی شان بیشتر استفاده کنند. نیاز است که سالمندان با مراکز ارائه دهنده خدمات سالمندی آشنا و در برنامه های این مراکز حضور فعاله تری داشته باشند.

مداخلات متفاوت، ارزان و در دسترس نظیر بازی درمانی، نقاشی درمانی، یوگای خنده و انجام ورزش های گروهی همه از مداخلات جدید در حوزه سالمندی است که تأثیر مثبت خود را نیز نشان داده است. همچنین فعالیت هایی که به ظاهر می تواند شبیه کار باشد ولی در واقع کار نیست مانند بازی و سرگرمی سبب افزایش اعتماد به نفس سالمندان خواهد شد که خود موجب دستیابی به حالت های احساس خوب بودن، آرامش، بی خیالی و تفریح است. بنابراین اگر بتوانیم سالمندان را به خوبی آموزش بدهیم و برای ورود به این دوره آماده کنیم، آن وقت می توانیم بگوییم که سالمندی هم مانند جوانی یک دوره خوب و مفرح از زندگی هر فردی به حساب می آید که در واقع باید اینچنین هم باشد.



قاسمه متین نژاد

کاشانه حوزه سالمندی

کاشانه حوزه سالمندی

کاشانه حوزه سالمندی

کاشانه حوزه سالمندی

کاشانه حوزه سالمندی

کاشانه حوزه سالمندی

کاشانه حوزه سالمندی

کاشانه حوزه سالمندی

کاشانه حوزه سالمندی

کاشانه حوزه سالمندی

کاشانه حوزه سالمندی

کاشانه حوزه سالمندی

کاشانه حوزه سالمندی

کاشانه حوزه سالمندی

کاشانه حوزه سالمندی

کاشانه حوزه سالمندی

کاشانه حوزه سالمندی

کاشانه حوزه سالمندی

کاشانه حوزه سالمندی

کاشانه حوزه سالمندی

کاشانه حوزه سالمندی

کاشانه حوزه سالمندی

کاشانه حوزه سالمندی

کاشانه حوزه سالمندی

کاشانه حوزه سالمندی

کاشانه حوزه سالمندی

کاشانه حوزه سالمندی

کاشانه حوزه سالمندی

کاشانه حوزه سالمندی

کاشانه حوزه سالمندی

کاشانه حوزه سالمندی

کاشانه حوزه سالمندی

کاشانه حوزه سالمندی

کاشانه حوزه سالمندی

کاشانه حوزه سالمندی

کاشانه حوزه سالمندی

کاشانه حوزه سالمندی

کاشانه حوزه سالمندی

کاشانه حوزه سالمندی

کاشانه حوزه سالمندی

کاشانه حوزه سالمندی

کاشانه حوزه سالمندی

کاشانه حوزه سالمندی

کاشانه حوزه سالمندی

کاشانه حوزه سالمندی

کاشانه حوزه سالمندی

کاشانه حوزه سالمندی

کاشانه حوزه سالمندی

کاشانه حوزه سالمندی

کاشانه حوزه سالمندی

کاشانه حوزه سالمندی

کاشانه حوزه سالمندی

کاشانه حوزه سالمندی

کاشانه حوزه سالمندی

کاشانه حوزه سالمندی

کاشانه حوزه سالمندی

کاشانه حوزه سالمندی

کاشانه حوزه سالمندی

صاحب خانه دلش برای ما می سوخت و بعضی اوقات به ما هم غم می داد.»

● **فوت یا طلاق نامه؛ شرط کمیته امداد** غیبت علی آن قدر طولانی شد که صغری خانم راهی کمیته امداد شد تا مستمیری حداقلی بگیرد. اما او می گویند یا باید مدرک فوت شوهرش را بیسورد یا از او طلاق بگیرد. این بود که راهی خانه های مردم شد. می گوید: «روز های سسختی بود؛ دست دخترم را می گرفتم، پسرر کوچکم را به کمر می بستم و برای کار می رفتم خانه های مردم. روزها و سال ها گذشت و بچه ها از آب و گل در آمدند.» او تا حدود یک سال پیش با دخترش که حاصل ازدواج دومش بود، زندگی می کرد. قصه رنج دختر هم کم از مادر نیست؛ کنک، حقارت و جدایی. او می گوید: «قبل از اینکه به خانه دخترم بروم، در یک خانه از پیر مردی مراقبت می کردم و همان جا می خوابیدم. وقتی او فوت کرد من هم آواره شدم.» می پرسم: چه شد که بچه ها شما را از خانه شان بیرون کردند؟ یا بغضی که سعی دارن را پنهان کند، ادامه می دهد: «۳ بچه ام احساس کمبود داشتند. ما شهرستان ها زندگی می کنند. یکی از دفعاتی که دخترم قصد سفر داشت، من را به خانه برادرش در شهرستان برد. پسرم من دیر توجه شدم که با چه آدمی زیر یک سقف زندگی می کنم؛ زمانی که ۲ بچه از او داشتم. علی را وقتی فرزند دوم ام شیرخوار بود، دستگیر کردند. هرچه داشت از او داشتم. علی را ز زندان بیرون آمد، ورشکست بود و اعتیاد هم داشت. ما را خانه بیرون کرد. از همان موقع تا به حال ۷ سال می شود که نه از من سراغی گرفته و نه حتی برای پرسیدن حالم تماس گرفته تا بداند من زندام یا مرده. سال آمد و رفت،

عبد شد، روز مادر رسید، اما حتی برای دلخوشی من زنگ هم زد.»

صغری خانم یک سال در خانه دخترش زندگی کرد، اما زندگی مادر انگار برای دختر اهمیتی نداشت. او گاهی تانیمه شب در میهمانی بود و در خانه را به روی مادر قفل می کرد. او رنج های بسیاری را از دختر و نوه اش بازگو می کند؛ اینکه برای ورود به خانه دختر، مجبور شد حساب بانکی اش را در اختیار او قرار بدهد، اینکه لباس هایش شسته نمی شد و او در دستش مجبور بود خودش لباس هایش را بشوید و اینکه بارها به او می گفتند سربار است و باید برود. تمام دار و ندار صغری خانم که با خود برداشته و از خانه دخترش بیرون آمده است، یک کیسه پلاستیکی است که داخل آن جز مدرک شناسایی، قرص و کپسول و چند تایی کاغذهای بریده که شماره دوست، خواهر و دخترش را روی آن ها نوشته است، چیز دیگری نیست.

صغری خانم بعد از اینکه خانه را ترک کرد، جایی را به جز خانه دوست و آشنا نداشت. چند روزی میهمان آن ها بوده و دیگر روی آن را ندارد که بیشتر بماند. به همین دلیل دوباره قصه آوارگی اش شروع شد. قصد داشته به جایی نزدیکی حرم برود و شب ها همان جا بخوابد، بی آنکه سقفی روی سرش باشد. تا اینکه گذرش به محله طبرسی می افتد و با کمک گروه جهادی مساکین الفاطمه (۷) چند روزی می شود که در مسجد موسی بن جعفر (۷) شب را به

صبح می رساند.

صغری خانم هنوز دلش برای بچه هایش پر می کشد، آن قدر که لب هایش به نفرین هیچ یک از آن ها باز نشده است و فقط برای آن ها دعای خیر می کند. ●

مسعود فیروزی معاون توان بخشی بهزیستی استان:

اگر از الان برای کاهش نرخ بیماری های

روجمی و

از کار افتادگی

سالمندان

برنامه ریزی

کنیم، فردا

می توانیم

از فرصت

پیش آمده

سالمندی

جامعه نهایت

بهره را برای

رشد کشور

ببریم.

مسعود فیروزی معاون توان بخشی بهزیستی استان:

اگر از الان برای

کاهش نرخ

بیماری های

روجمی و

از کار افتادگی

سالمندان

برنامه ریزی

کنیم، فردا

می توانیم

از فرصت

پیش آمده

سالمندی

جامعه نهایت

بهره را برای

رشد کشور

ببریم.

مسعود فیروزی معاون توان بخشی بهزیستی استان:

اگر از الان برای

کاهش نرخ

بیماری های

روجمی و

از کار افتادگی

سالمندان

برنامه ریزی

کنیم، فردا

می توانیم

از فرصت

پیش آمده

سالمندی

جامعه نهایت

بهره را برای

رشد کشور

ببریم.

مسعود فیروزی معاون توان بخشی بهزیستی استان:

اگر از الان برای

کاهش نرخ

بیماری های

روجمی و

از کار افتادگی

سالمندان

برنامه ریزی

کنیم، فردا

می توانیم

از فرصت

پیش آمده

سالمندی

جامعه نهایت

بهره را برای

رشد کشور

ببریم.

مسعود فیروزی معاون توان بخشی بهزیستی استان:

اگر از الان برای

کاهش نرخ

بیماری های

روجمی و

از کار افتادگی

سالمندان

برنامه ریزی

کنیم، فردا

می توانیم

از فرصت

پیش آمده

سالمندی

جامعه نهایت

بهره را برای

رشد کشور

ببریم.

مسعود فیروزی معاون توان بخشی بهزیستی استان:

اگر از الان برای

کاهش نرخ

بیماری های

روجمی و

از کار افتادگی

سالمندان

برنامه ریزی

کنیم، فردا

می توانیم

از فرصت

پیش آمده

سالمندی

جامعه نهایت

بهره را برای

رشد کشور

ببریم.

مسعود فیروزی معاون توان بخشی بهزیستی استان:

اگر از الان برای

کاهش نرخ

بیماری های

روجمی و

از کار افتادگی

سالمندان

برنامه ریزی

کنیم، فردا

می توانیم

از فرصت

پیش آمده

سالمندی

جامعه نهایت

بهره را برای

رشد کشور

ببریم.

مسعود فیروزی معاون توان بخشی بهزیستی استان: