



۴ پرهیزهای دوران سالمندی

«خوردن یا نخوردن» موضوع دیگری بود که یاسری به آن پرداخت و از سالمندان حاضر در کارگاه خواست به آن عمل کنند. وی تصریح کرد: «سالمندی دوره ای نسبتاً طولانی است و ممکن است فرد را با ضعف و تحلیل بدنی در زندگی مواجه کند، اما نمی توان این پدیده را یک بیماری قلمداد کرد.»

وی ادامه داد: «سالمندان، اغلب مزاجی سرد و خشک دارند و باید از غذاها و نوشیدنی هایی که مزاج گرم تر دارند، پرهیز کنند. آن ها در درجه اول باید از غذاهای با حجم کم ولی با ارزش غذایی بالا استفاده کنند که هم سریع هضم می شود و هم زود از معده خارج می شود. از آن جاکه در این سنین، دستگاه گوارش ضعیف است، غذا باید در سه یا چهار وعده و به دفعات خورده شود. زرده تخم مرغ نیم پز، آب گوشت کم چرب، نان خوب پخته شده، گوشت بره، جوجه، مرغ یا خروس، گوشت کبک، شیر گرم و عسل، حریره بادام و حلیم کم چرب گندم، بهترین غذاها برای یک سالمند هستند.»

۴ گروهی به حرم بروید

پرهیز از مصرف نوشابه های گازدار، مواد سرخ کردنی، نوشیدنی های کافئین دار، به خصوص بعد از شام، جزو مواردی بود که این کارشناس بهداشت منطقه ما، سالمندان را از مصرف آن ها بر حذر داشت. او در ادامه به شرایط ویژه منطقه ثامن پرداخت و گفت: «شاید سالمندان این منطقه در مقایسه با مناطق دیگر از رفاه کمتری بر خوردار باشند، اما هنر آن است که بتوانید در بدترین شرایط، سلامت روح و روان خودتان را حفظ کنید. اگر پارک ویژه ای ندارید، از همین پارک های موجود در منطقه برای دورهمی استفاده کنید یا باهم قرار بگذارید و در ساعتی از روز که حس می کنید برایتان بهتر است، پیاده به حرم بروید و برنامه دورهمی تان را در یکی از رواق های حرم داشته باشید. پاتوق های خانگی برای خودتان داشته باشید و این برنامه ها را ادامه دهید تا افسردگی و رخصت به سرعتان نیاید.»



به همت شهرآرا و همراهی پایگاه بسیج «شهید سادات» و مرکز بهداشت «شمس الشموس» برگزار شد

همایش آموزشی «سالمندی را جدی بگیرید»

غزل مولانا- در دنیای مدرن توجه به سلامت روان سالمندان باید یکی از موضوعات و دغدغه های مهم هر خانواده ای باشد؛ سالمندانی که هر کدامشان می توانند برای دیگران منبع ارز شمنندی از تجربه یک عمر زندگی باشند. باید توجه داشته باشیم این گروه سنی در صورت نادیده گرفته شدن، به انسان هایی خموده و ملول تبدیل می شوند که هیچ آینده ای برای خود متصور نیستند؛ از این رو برگزاری کلاس های روان شناسی دوران سالمندی، می تواند نقش مهمی در آگاهی بخشی پدران و مادران پیر ما داشته باشد. اتفاقی که هفته گذشته به همت شهرآرا محله (منطقه ثامن) صورت گرفت و نشریه ما توانست با همکاری پایگاه بسیج «شهید سادات» و مرکز بهداشت «شمس الشموس» در خانه موزه شهیدان دهنوی یک کارگاه آموزشی برای بانوان سالمند محله عیدگاه برگزار کند.

۴ فراموشی ها را فراموش کنید

این کارگاه آموزشی با صحبت ها و نکته های انسبیه یاسری، کارشناس مرکز بهداشت شمس الشموس، آغاز شد. حرف ها و نکته هایی که در زندگی روزمره هر سالمندی به کار می آید. وی گفت: «سالمندان توجه داشته باشند که با فراموش کردن هر موضوعی، احساس نکنند دچار آلزایم یا فراموشی دوران پیری شده اند؛ فراموشی و از یاد بردن، موضوعی کاملاً طبیعی است و برای هرکسی و در هر سنی می تواند پیش بیاید، اگر چه با افزایش دغدغه ها و دل مشغولی ها، این امر برای پدران و مادران با سن بالا بیشتر اتفاق می افتد، اما باید توجه داشته باشیم که تلقین این موضوع، سبب آلزایم زودهنگام می شود.»

۴ شادی های گذشته را ادامه دهید

یاسری با بیان اینکه یکی از عوامل تشدید کننده آلزایم، استرس و ترس از فرداهای نیامده است، از سالمندان خواست سعی کنند به رهنحوی که می توانند استرس را از زندگی خود دور کنند. وی افزود: «توجه به علایق دوران جوانی و رفتن به سراغ آنچه روزی موجب نشاط شما می شود، در سلامت روحی سالمندان بسیار مؤثر است. اگر در دوران جوانی دورهمی هایی داشته اید، سعی کنید این دورهمی های دوستانه را در ایام سالمندی نیز ادامه دهید. اگر به استخر می رفته اید و اهل کوه بوده اید، نگویید از ما گذشته و خانه نشین شوید. سالمندان شاید آن قدرت گذشته را برای بالا رفتن از کوه یا برای شنا کردن نداشته باشند، اما همین بودن در میان جمع، در افزایش امید آن ها به زندگی بسیار مؤثر است.»

۴ محافل معنوی به شما کمک می کنند

ارتباط با خدا و حضور در محافل دعا، یکی دیگر از پیشنهاداتی بود که این کارشناس مرکز بهداشت به بانوان سالمند محله عیدگاه داشت. وی ادامه داد: «رفتن به مکان های مذهبی، چون مسجد و حرم مطهر امام رضا (ع)، در سلامت روان و جلوگیری از افسردگی دوران سالمندی کمک کننده است. زندگی سالمندی که نماز جماعتش را هر ظهر و شب در مسجد محله برگزار می کند، همچون زندگی یک کارمند نظم پیدا می کند؛ این امر زندگی سالمند را از کود و یک نواختی خسته کننده و در عین حال ناامید کننده خارج می کند. یکی از مزایای این حضور در محافل معنوی، چون جلسات قرآن و دعا، بودن در کنار هم سالان و گفت و گو با آن هاست.»



۴ معصومه حسن زاده:

«تمام صحبت هایی که امروز در این کارگاه شد، خوب و کاربردی بود. اگر چه من ۳۵ ساله هستم و تا سالمندی فاصله زیادی دارم، اما این حرف ها برای اطلاع و انتقال به سالمندان خانواده، مثل پدر و مادر، بسیار مفید است. چه خوب است که حداقل ماهی یک بار از این جلسات آموزشی در محله برگزار شود. اگر بروشور های حاوی همین اطلاعات هم در اختیار حاضران قرار بگیرد، خیلی مؤثر و کاربردی تر است.»

۴ طلعت یثربی:

«برنامه هایی از این دست، تأثیر زیادی در آگاهی بخشی اهالی دارد. مثلاً همین برنامه امروز، برای من که مرز ۶۰ سالگی را رد کرده ام، بسیار مفید بود. کاش این برنامه ها بیشتر بود و زمان بیشتری به آن اختصاص می یافت، چرا که اثر بسیار مثبتی در زندگی اهالی دارد. شخصاً در جلسات آموزشی هفتگی مرکز بهداشت شرکت می کنم و تأثیر مثبت آن را در زندگی خود و خانواده ام می بینم.»

۴ زینب سهرابی:

«حدود ۶۰ سال است در محله عیدگاه زندگی می کنم. بچه هایم هر کدام سر خانه و زندگی خودشان هستند. اوایلی که همسر فوت کرده بود، افسردگی گرفتم، اما کم کم با ارتباطی که با خانم های مسجدی پیدا کردم حالم بهتر شد. من حرف های مدرس این کارگاه را کاملاً تأیید می کنم، چون تأثیر حضور در جمع و بودن در فضاهای معنوی را خودم تجربه کرده ام و می دانم چقدر به افرادی که شرایط من را دارند، کمک می کند.»

