به نام خدا

# "تکریم سالمندان و مراقبت از آنها"

## سفیران سلامت دانش آموز دوره متوسطه

مرکز جوانی جمعیت، سلامت خانواده ومدارس

"اداره سلامت سالمندان"

دفتر آموزش وارتقاء سلامت

- **آیا در اطراف خود فرد سالمندی را می شناسید؟**
- **سالمندان چه ویژگی های اخلاقی و رفتاری دارند؟**
- **ارتباطتان با سالمندان چگونه است؟**

**سالمندی دوره ای از زندگی است که همه ما با رعایت سبک زندگی سالم آن را تجربه خواهیم کرد. تکریم سالمندان، یک وظیفه اخلاقی و اسلامی است که به معنای احترام به ارزش ها و سنت ها و حفظ پیوند های خانوادگی و پیوند بین نسلی است. در این مطلب به نکاتی اشاره می کنیم که توجه به آنها کمک می کند تا در کنار یکدیگر زندگی بهتری را تجربه کنیم.**

در فرهنگ ها و آیین های مختلف دینی و غیردینی، برای سالمندان، جایگاه و احترامی خاص در نظر گرفته شده است. در دین اسلام و فرهنگ کشور ما که بر پایه مهر و تکریم استوار است، سالمندی دوران عزت، بزرگداشت و اشتراک گذاری تجربیات با نسل نوپای جامعه محسوب می شود. تکریم بزرگترها و به‌خصوص سالمندان، در احادیث اهل‌بیت از جایگاه ویژه‌ای برخوردار است؛ تا آنجا که رسول‌خدا (ص) فرموده است: «إِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِأَهْلِ بَيْتٍ خَيْرًاللّه وَقَّرَ صَغِيرُهُمْ كَبِيرَهُم؛ هر گاه خداوند به خانواده‌ای نظر خیر کند کوچکترهای آن خانواده، بزرگترهای آن را احترام می‌کنند». (۲)

همه ما در زندگی دوره های مختلفی را پشت سر می گذاریم، جنینی، نوزادی، کودکی، نوجوانی، جوانی، میانسالی و سالمندی. در هر یک از این دوران ها ما توانمندی ها، ویژگی ها و نیازمندی های مخصوص به آن دوره را تجربه خواهیم کرد و از اطرافیان انتظار داریم در ارتباط با ما متناسب با روحیات و ویژگی ها ما رفتار کنند.

### سالمندی

یکی از دوران های زندگی سالمندی است. سالمندان با توجه به گذراندن دوره های مختلف زندگی تجربیات زیادی کسب کرده اند. همان طور که گفته شد در فرهنگ ما احترام به سالمندان از اهمیت ویژه ای برخوردار است. آغاز دوره سالمندی در کشورهای مختلف ممکن است تعاریف متفاوتی داشته باشد اما در کشور ما با توجه به تقسیم بندهای گروه های سنی در وزرات بهداشت، درمان و آموزش پزشکی سن ۶۵ سال به بالا به عنوان سالمندی در نظر گرفته می شود. البته باید توجه داشته داشته باشیم سالمندی، به معنی پیری و ناتوانی نیست.

## تکریم سالمندان

سالمندی مانند هر یک از دیگر دوران های زندگی ویژگی های خود را دارد و به تبع آن نیازهای خاص خود را می طلبد. با توجه به اهمیت احترام به اطرافیان و داشتن ارتباطات اجتماعی سازنده و نیز جایگاه تکریم سالمندان، ما باید بدانیم در ارتباط با آنها چگونه رفتار کنیم. در اینجا به نکاتی اشاره می کنیم. بی شک برقراری ارتباط مناسب با سایرین به ویژه سالمندان احساس خوبی در ما ایجاد خواهد کرد و به زندگی ما معنا و برکت خواهد بخشید.

## در حضور فرد سالمند مودبانه رفتار کنیم

- احترام به سالمندان یعنی اینکه در حضورشان مؤدبانه رفتار کنیم.
- با لحن محبت آمیز آنها را مورد خطاب قرار دهیم. این کار مهر و محبت خاصی بین ما و فرد سالمند ایجاد خواهد کرد.
- آنها را با نام کوچک خطاب نکنید.
- در سلام کردن به سالمندان پیشدستی کرده، ابتدا ما به آنها سلام کنیم.
- به احترام ایشان از جای خود بلند شویم.
- در کنار آنها با حالت مودبانه بایستیم و بنشینیم.
- امکانات لازم برای نشستن، ایستادن یا استراحت آن ها را فراهم کنیم. برای مثال هنگامی که می خوابند لیوان آب کنار دست آنها بگذاریم.
- در ورود و خروج به مکان های مختلف، با رعایت احترام بعد از آنها وارد یا خارج شویم.
- جلوتر از آنها راه نرویم.
- حین ملاقات با آنان لباس مناسب بپوشید.
- اگر سالمندان سخن می گویند، با احترام و دقت به حرف هایشان گوش کنیم.

- با صدای بلند و پرخاشگرانه با آنها سخن نگوییم.
- با کلام خود، کلامشان را قطع نکنیم.
- سعی کنیم نیازهایشان را پیش از آنکه بگویند برآورده نماییم.
- اگر سالمند مشکل شنوایی دارد با صدایی که برای سالمند قابل شنیدن است، صحبت کنیم. در صحبت با سالمندان کلمات را با آرامش و شمرده ادا کنیم.
- اگر سالمند مشکل بینایی دارد تا حد مناسب به او نزدیک شویم و خود را معرفی کنیم.

## اوقاتی را برای گذراندن با فرد سالمند اختصاص دهیم

سالمندان به دلایل مختلف نظیر بازنشستگی، عدم حضور در محیط کاری، از دست دادن همسر و نزدیکان و ... ممکن است احساس تنهایی کنند. گفتگو با اعضای خانواده در مورد مسائل گوناگون، موجب رفع احساس تنهایی افراد سالمند می شود. با این رفتار ما، احساس خوبی در سالمندان ایجاد می شود و آنها همیشه حس می کنند که سهمی در گفتگوهای خانواده خود دارند.

- در برنامه خود زمانی را برای گذراندن وقت با سالمندان و رسیدگی به امور آنها اختصاص دهیم. به این ترتیب، هم سالمندان از تنهایی درمی آیند و زندگی شان هیجان پیدا می کند و احساس می کنند برای ما ارزشمند هستند هم ما از هم صحبتی با آنها تجربه کسب می کنیم.
- گاهی افراد سالمند تصور می کنند که نظراتشان برای دیگران اهمیتی ندارد، بنابراین فرصتی برای حرف زدن آنها فراهم کرده و به سخنان آنها گوش دهیم.
- اگر آن‌قدر از محل زندگی عزیز سالمند خود دور هستیم که نمی‌توانیم به او سر بزنیم، روزانه حتما با آن ها تلفنی صحبت کنیم و جویای حال آن ها باشیم. تماس تلفنی یکی از روش‌هایی است که با استفاده از آن می‌توانیم به عزیزانمان نشان دهیم به فکرشان هستیم.
- در برنامه هفتگی خود، زمانی را برای بردن عزیزان سالمند به پارک یا مراکز تفریحی مورد علاقه ایشان در نظر بگیریم.

## از سالمندان راهنمایی بخواهیم

- سالمندان در طول زندگی خود تجربه‌های گرانبهایی کسب کرده اند. آنها می توانند این تجارب را به آسانی در اختیار ما قرار دهند.
- در خصوص چالش های زندگی خود تا جایی که در آنها ایجاد نگرانی نکند مشورت کنیم.

## برای احترام به سالمندان با آنها غذا بخوریم

- غذا خوردن با سالمندان، ادب و رسم بزرگی است که در اکثر مردم دنیا وجود دارد و برای افراد سالمند نیز حائز اهمیت است و آن را نوعی احترام گذاشتن به خودشان تلقی می کنند.

- سعی کنیم طبق یک برنامه مرتب در کنار آنها غذا بخوریم.
- غذای مورد علاقه آنها را درست کنیم.
- غذای آن ها را در محل مورد علاقه شان بیاوریم.
- در هنگام صرف غذا با خانواده، غذا را ابتدا برای آنها بریزیم.
- سرعت غذا خوردن خود را با سالمند تنظیم کنیم.
- به سالمند نشان دهیم از غذا خوردن در کنار آنها لذت می بریم.

## برای احترام به سالمندان در مورد گذشته با آنها صحبت کنیم

- صحبت درباره تاریخچه خانوادگی می‌تواند نسل های مختلف خانواده را به هم نزدیک کرده و روابط میان نسل‌ها را تقویت کند. افرادی که اطلاعات بیشتری در خصوص تاریخچه خانوادگی‌شان دارند، دارای انعطاف پذیری هیجانی بهتری هستند و در مقابله با استرس و چالش‌ها به شکل موثرتری عمل می‌کنند؛ زیرا بهتر از دیگران می‌دانند که از کجا آمده‌اند و چه کسی هستند.
- سالمندان دوستدار آنند که از سوی فرزندان و نوه های خود مورد مشورت قرار گیرند و رأی و نظر آنها به عنوان فرد باتجربه خانواده، محترم شمرده شود.
- از سالمندان بخواهیم در مورد گذشته و نیاکان خود با ما صحبت کنند.
- چنانچه از نقش های مهم خود در گذشته خاطراتی بیان می کنند، از آنها تجلیل کنیم.

## برای احترام به سالمندان از آنها قدردانی کنیم

- ادای احترام و هیجان بخشیدن به زندگی دیگران، به خصوص به سالمندان، پیام بسیار مثبتی به همراه دارد. حتی اگر از طریق رفتارمان به آن‌ها نشان می‌دهیم چقدر برایمان محترم هستند، به زبان آوردن این موضوع و اینکه چقدر از آنها سپاسگزار هستیم، بسیار مهم است. این رفتار یک حس خوشایند و رضایت در آن ها ایجاد می کند. اگر ما در زندگی خود به فرد سالمند احترام بگذاریم و قدردان زحمات آن ها باشیم متعاقباً دعاهای خیری که آن ها بر زبان می آورند در زندگی ما بسیار تاثیرگذار خواهد بود و باعث خیر و برکت در زندگی ما می شود.
- در برنامه روزانه خود وقت هایی را با سالمند خود سپری کنیم و با آن ها صحبت کنیم تا از تنهایی بیرون بیایند.
- به صورت زبانی از آن ها قدردانی کنیم چون قدردانی زبانی از افراد سالمند، دارای انرژی و پیام مثبت است.
- اگر سالمندی در خانواده ما زندگی می‌کند که تاثیر مثبتی بر ما دارد، حتما این تاثیر مثبت را با وی در میان بگذاریم.
- برای قدردانی از سالمند، او را در فعالیت ها دخالت داده و نقشی مناسب به او بسپاریم.
- گاهی لازم است برای تشکر و قدردانی، هدیه کوچک برای آن ها تهیه کنیم. حتما لازم نیست هدیه ای گران قیمت فراهم کنیم، دادن یک شاخه گل یا چیزی که آن ها دوست دارند می تواند آن ها را خوشحال کند و ما با این کار به آن ها نشان

می دهیم که برای شان ارزش قائلیم و قدردان زحماتشان هستیم. سعی کنیم این کار را در حضور جمع انجام بدهیم تا تاثیر فوق العاده‌ای در سالمندی ایجاد کند؛ اما به گونه ای رفتار نکنیم که باعث حس خجالت آن ها شود.

## کمک رسانی به سالمند در انجام امور منزل

- سعی کنیم در انجام امور منزل به سالمندان کمک کنیم. کمک به آنها به ما حس مسوولیت می بخشد، اعتماد به نفس ما را افزایش می دهد؛ ضمناً انجام این کارها ما را برای انجام وظایف اجتناب ناپذیر آینده در زندگی شخصی خود آماده می سازد و همچنین به فرد سالمند نشان می دهد که برای ما ارزشمند است.
- از آنها سوال کنیم که به چه کمکی نیاز دارند؟ شاید آنها نیاز خود را به زبان نیاورند. اما در اموری که تمایل ندارند مداخله نکنیم.
- سعی کنیم کمک کردن ما باعث از دست دادن استقلال ایشان نشود.
- خرید منزل را در صورت امکان، همراه سالمند و در غیر این صورت خودمان بر عهده بگیریم.
- جابه جایی ضروری وسایل منزل را با در نظر گرفتن نکات ایمنی و سلیقه خود سالمند انجام دهیم.
- در نظافت منزل به آن ها کمک کنیم.
- برای مراجعه به پزشک و تهیه دارو و خدمات بهداشتی درمانی به آنها کمک کنیم.

## توجه بیشتر به سالمند انی که در بستر هستند

- اگر سالمند از ناتوانی جسمی یا ذهنی رنج می‌برد و یا باید در بستر بماند، نگهداری از او نیازمند همکاری دلسوزانه همه اعضا خانواده است. ما به عنوان یک عضو تاثیرگذار در خانواده می توانیم کمک موثری در نگهداری این عزیزان باشیم. سالمندان عزیزی که امروز به دلیل بیماری یا ضعف نیاز به مراقبت ما پیدا کرده اند، شب های زیادی را بدون استراحت بر بالین هر یک از اعضای خانواده صبح کرده اند و امروز نوبت ماست. نیکوکاری به پدر و مادر، پدربزرگ و مادربزرگ، همانند عبادت الهی است. اگر سالمند ما علاوه بر ناتوانی جسمی دچار ناتوانی ذهنی نیز شده است، صبر، دقت و رافت بیشتر ما را می طلبد؛ چون امکان همکاری آنها با ما کمتر می شود. در هنگام رسیدگی به سالمند به یاد داشته باشیم که با کمکی که به او می کنیم در واقع در حال ساخت دنیایی بهتر برای خود هستیم زیرا طبق آیه شریفه قرآن «اگر نیکی کنید به خود نیکی کرده اید و اگر بدی کنید به خود بد نموده اید»(سوره اسراء آیه ۷)

## تشویق سالمند به فعالیت بدنی

- انجام فعالیت بدنی در سالمندان می تواند با محدودیت ها و مشکلاتی همراه باشد، ولی اثرات سودمند حاصل ازآن در افزایش طول عمر، کاهش ابتلا به بیماریها و عوارض ناشی ازآن ها قابل توجه است. تشویق سالمندان با نظر پزشک به انجام فعالیت

بدنی و ورزش‌هایی که تعادل، انعطاف‌پذیری، قدرت عضلانی و هماهنگی را بهبود می بخشد و از زمین خوردن در سالمندان پیشگیری ،می کند، بسیار مفید خواهد بود..

- سالمندان بهتر است هرگونه فعالیت بدنی را با نظارت انجام دهند.

محیط ورزش باید ایمن باشد (مثلاً بدون فرش‌های لغزنده یا اشیاء خطرناک).

اگر سالمند مشکل خاصی دارد (مثل آرتروز یا بیماری قلبی)، بهتر است قبل از شروع تمرین با پزشک مشورت کند.

انجام فعالیت بدنی، اعتماد به نفس سالمندان را افزایش می دهد.

## برای نگهداری سالمند بستری به موارد زیر توجه کنیم

- تا حد امکان  با برقراری ارتباط با سالمند از انزوا و افسردگی سالمند پشگیری نماییم.
- هنگام انجام کار برای سالمند، ابتدا برای او توضیح دهیم چه کاری می خواهیم برای او انجام دهیم.
- اگر سالمند تمایل به تماشای تلویزیون دارد تخت سالمند را در موقعیتی قرار دهیم که به راحتی بتواند به تماشای تلویزیون بپردازد تا سرگرم شود.
- به سالمندان اجازه دهیم تا حد امکان کارهای شخصی خود را انجام دهد، ولی اگر به تنهایی توانایی انجام آن را ندارد، با صبر و حوصله در انجام این کارها به او کمک کنیم.
- دقت کنیم سرگرمی‌هایی که قبلاً سالمند ما از آن لذت می‌برده، در صورت امکان متوقف نشود.
- با مشاوره پزشک سالمند و استفاده از وسایل کمکی نظیر ویلچر و ... حتی سالمند بستری و بسیار کم توان را هم می توانیم برای مدت کوتاه به بیرون از خانه و طبیعت ببریم.
- در تغذیه سالمند دقت کنیم. سالمندان به دلیل ضعف جسمانی یا فراموشی ممکن است غذا نخورند و یا میل به غذا نداشته باشند. همچنین ممکن است کمتر احساس تشنگی کنند و یا به دلیل اینکه به دلیل ضعف و کم توانی در بستر هستند، در برآورده کردن نیازهایشان کمک لازم داشته باشند. لذا در این موارد به آنها کمک کنیم.
- اگر سالمند سمعک دارد سالم بودن سمعک را بررسی کنیم و شب، هنگام خوابیدن با موافقت سالمند، سمعک را از گوش او خارج کنیم.

## سالمندان را در جمع خانواده نگهداری کنیم

- سالمندان دوست دارند در کنار دیگر اعضای خانواده زندگی کرده و از محبت آنها برخوردار باشند. گاهی اوقات به دلایل مختلف نظیر در بستر بودن سالمند و یا عدم توانایی انجام کارهای شخصی، سالمند به مرکز نگهداری سپرده می شود. مراقبت از آنها در خانه خود، احساس استقلال و حفظ عزت نفسشان را بیشتر می‌کند. همچنین امکان مراقبت در محیط های آشنا و جایی که آنها حس تعلق خاطر به آن دارند، بر انگیزه و سلامت روانشان بسیار تأثیر گذار است. اگر نگهداری از سالمندی که در خانواده ما زندگی می کند به هر دلیلی برای اعضای خانواده سخت است، کمک و حمایت ما با توجه به جایگاه تاثیرگذاری که در خانواده داریم می تواند شرایط نگهداری از سالمند را بهتر کرده و مانع از سپردن سالمند به مرکز

نگهداری شود. با پذیرفتن برخی از وظایف نگهداری سالمند، بار نگهداری آنها را برای اعضا خانواده سبک تر کنیم تا با توجه به آیات و روایاتی که در مورد احترام، نگهداری و پرستاری از سالمندان آورده شده، در زندگی مورد لطف و رحمت خداوند قرار گیریم. امام صادق(ع) می فرمایند: «به پدران‌تان نیکی کنید تا فرزندان‌تان هم به شما نیکی کنند.» اما اگر به دلایلی سالمند ما در مراکز سالمندان حضور دارند، باید به دیدار آن‌ها برویم؛ زیرا سالمندان در چنین شرایطی بیشتر از هر زمان دیگری احساس تنهایی می‌کنند و به محبت و دلجویی نیاز دارند.

- با سر زدن به مراکز نگهداری سالمندان، به آن‌ها نشان می‌دهیم به فکرشان هستیم و برای ما مهم هستند. به آن‌ها شور و نشاط هدیه داده و به درد و دل‌هایشان گوش دهیم.
- سر زدن به مراکز نگهداری سالمندان، چه یکی از عزیزان‌مان در آن‌جا زندگی کند و چه آدم‌های غریبه، بهترین روشی است که از طریق آن وارد جامعه سالمندان می‌شویم و به آن‌ها نشان می‌دهیم، برایمان اهمیت دارند.
- هنگام سرزدن به آنها سوال کنید، به چیزی نیاز دارند که برایشان تهیه کنیم.
- پیش‌قدم شدن برای کار خیر خدمت به سالمندان را به یک عادت برای خود تبدیل کنیم.

## منابع


- مهری یزدانی، (تابستان سال ۱۴۰۱). تأثیر ادغام کودکان و سالمندان در مدرسه بر سلامت روان. فصلنامه ایده های نوین روانشناسی. دوره 13 ، شماره17 .
- اصغر پور حسن، معارفی غلامرضا. ۱۳۹۹. جایگاه سالمندان و نحوه تعامل با آنها در روایات اهل بیت (ع) (مطالعه مروری). نشریه سالمند شناسی ، دوره ۵، شماره ۳.
- سیمین اسماعیل پور زنجانی، سهیلا مشعوف، زهرا صفری، محمود عباسی.بهار و تابستان ۱۳۹۱. ارتباط خودکارآمدی و هوش معنوی مراقبین عضو خانواده سالمندان مبتلا به آلزایمر. فصلنامه فقه پزشکی سال چهارم، شماره ۱۱ و ۱۲.
- (4)https://v-o-h.ir/letterpress/life-style/raising
- محسن آهی اندی، محمد رزاقی. فرهنگ احترام و سالمندی موفق؛ زمینه ساز سبک زندگی مشارکت – محور برای سالمندان، دوفصلنامه علمی – پژوهشی دانشگاه هنر. شماره نوزده، بهار و تابستان ۹۶.

- ۱۷۵۹۱(6)https://www.balagh.ir/content
- (۷) https://mehrparvar.com

- (۸) https://parastaremanzel.com
- فرزانه شفق/زهرا یوسفی/غلامرضا منشئی  چگونگی تکریم سالمندان از منظر زنان مراقب در خانواده های مذهبی مطالعه کیفی  فصلنامه علمی فرهنگی تربیتی زنان و خانواده ، دوره ٦٨ شماره ٦٢ -١٤٠٢-٨٧-٦٧
- اکبر عزیزی /زین الحاجلو/ ابوالقاسم امینی /جعفر صادق تبریزی پیامد های سالمندی جمعیت در ایران با تاکید بر چالش روز افزون نظام سلامت  فصلنامه تصویر سلامت ، دوره ٦ شماره یک -١٣٩٤ ٦٦-٥٤
- کتاب" سالمندی سالم و فعال "فعالیت بدنی در دوران سالمندی -راهنمای بهبود شیوه زندگی  در سالمندان - وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی - مرکز جوانی جمعیت، سلامت خانواده ومدارس- اداره سلامت سالمندان ١٤٠١


آذر ماه ١٤٠٣