

چگونه از سالمندان در شرایط بحرانی حمایت کنیم؟



سالمندان به دلیل شرایط جسمی و روانی خاص خود، در زمان بحران نیاز به مراقبت ویژه دارند، لذا حفظ سلامت جسمی و روانی و اجتماعی آنها باید در اولویت قرار گیرد.

تامین دارو و مراقبت‌های پزشکی:

- مطمئن شوید که داروهای سالمندان در دسترس است و ذخیره کافی دارند.
- از قبل بدانید در صورت نیاز به مراقبت‌های پزشکی، سالمندان را به کدام مرکز درمانی برسانید.
- پیگیر سلامتی سالمندان شوید و دائم برای او داروهای لازم را تهیه کنید.

حمایت عاطفی و روانی:

- برای کاهش احساس تنهایی سالمندان حمایت‌های عاطفی همدلانه داشته باشید:
- از حال آنها دائماً خبردار شوید و آنها را در این روزهای پر تنش تنها نگذارید.
- روازنه با آنها تماس تلفنی بگیرید و به نگرانی‌های آنها گوش دهید.
- در صورت امکان، ضمن ملاقات حضوری کوتاه مدت، با آنها گفت‌وگوی آرام‌بخش داشته باشید، به آنها اطمینان دهید که برای حفظ سلامت و رفاه‌شان تلاش می‌کنید و تأکید کنید که تنها نیستند.
- توجه کنید که سالمند شما شب‌ها بدون استرس بخوابد زیرا به هم خوردن ساعت خواب او ممکن است مشکلات جدی ایجاد نماید.
- کمک به آرام کردن محیط خانه و حمایت مالی مناسب کارهایی هستند که می‌توانید برای آنها انجام دهید.
- داشتن سفرهای هرچند کوتاه مانند رفتن به زادگاه خانوادگی می‌تواند در افزایش روحیه آنها در این روزها بسیار مؤثر باشد.
- تا جایی که ممکن است به خواسته‌های والد سالخورده تان احترام بگذارید و در جهت برآورده کردن خواسته‌هایشان قدم بردارید.
- اطمینان یابید که سالمندان اطلاع درستی از حوادث دارد.

حفظ فعالیت‌های روزانه :

- سالمندان را به انجام فعالیت‌هایی که به آنها احساس راحتی و آرامش می‌دهد تشویق کنید. این فعالیت‌ها می‌تواند شامل خواندن کتاب، تماشای تلویزیون یا حرکات ورزشی سبک باشد.

حفظ ارتباطات اجتماعی :

- سالمندان را تشویق کنید تا با خانواده یا دوستان خود در تماس باشند. این ارتباطات به کاهش احساس انزوا کمک می‌کند.
- به طور مداوم از آن‌ها بخواهید که در جمع‌های خانوادگی شرکت کنند. از آنها بخواهید داستان‌های جالب گذشته را در جمع بیان کنند تا از استرس زمان حال خارج گردند.
- برای بخشیدن احساس ارزشمندی به سالمند، او را در تصمیم‌گیری‌ها مشارکت دهید.
- مانع از انجام فعالیت‌های روزمره قبلی آنها نشوید و حتی برخی فعالیت‌ها را با توجه به توانایی هایشان، به آنان بسپارید
- یکی از نیازهای روانی سالمندان نیاز به ابزار افکار و احساسات است بنابراین اجازه دهید احساسشان را بیان کنند.

تأمین سلامت جسمانی :

- مراقب باشید سالمندان وعده‌های غذایی مناسب دریافت کنند و از تغذیه سالم برخوردار باشند.
- خواب کافی و ورزش سبک برای افزایش تاب‌آوری آنها ضروری است.
- برای پدر یا مادر سالمند خود غذا تهیه کنید چرا که شاید او خود قادر به تهیه غذا در این روزهای استرس‌آور نباشد.
- بسیاری از سالمندان با مشکلات مزمن جسمی مانند فشار خون بالا، دیابت، بیماری‌های قلبی یا حتی بیماری آلزایمر و از کار افتادگی مواجه هستند که این عوامل ضرورت مراقبت از آنها را در شرایط بحرانی پررنگ‌تر می‌کند. بررسی وضعیت سلامت سالمندان با اجرای برنامه‌های منظم و چکاب‌های دوره‌ای می‌تواند به حفظ سلامت این قشر در شرایط بحرانی کمک کند.
- در سالمندان کاهش تحرک، وجود بیماری‌های مزمن، وابستگی به دارو و نیاز به مراقبت‌های منظم، آن‌ها را در برابر اختلال در خدمات سلامت و فشارهای روانی ناشی از جنگ، به شدت آسیب‌پذیر می‌کند. باید با اولویت‌بخشی به سالمندان در برنامه‌های امدادی، تأمین داروهای حیاتی، مراقبت روانی اولیه، و فراهم‌سازی محیط‌های ایمن و آرام، از افت عملکرد جسمی و روانی این گروه جلوگیری شود.