

پمفلت آموزشی در خصوص روز جهانی سالمندان اول اکتبر ۲۰۲۴ برابر با دهم مهر ماه ۱۴۰۳



هر ساله در اول اکتبر (دهم مهرماه)، مردم در سراسر جهان روز جهانی سالمندان را جشن می گیرند تا آگاهی خود را در مورد فرصت ها و چالشهای پیش روی جمعیت رو به رشد سالمندی ارتقاء داده و نیز دولت ها و سایر اعضای اجتماع را برای رسیدگی به مشکلات این طبقه سنی بسیج کنند.

شعار امسال برای روز جهانی سالمندان "نقشی که ما بازی می کنیم و نقش مهم سالمندان در اجتماع" می باشد.

دوران سالمندی

دوران سالمندی معمولاً از ۶۰ یا ۶۵ سالگی شروع می شود، در تعریف سالمندی نمی توان زمان خاصی را مشخص کرد، اما با توجه به ویژگی های خاصی که فرد در مقطعی پیدا می کند می توان سالمندی را در زندگی او تشخیص داد.

به طور معمول، سالمندی جسمی، فکری، اجتماعی و غیره است. برخی از این تغییرات در بدن رخ می دهد، به عنوان مثال، در سنین بالا، ۵۰ درصد از سلول های قشر مغز، به ویژه نورون هایی که مستقیماً به اعصاب بینایی، شنوایی و حرکتی متصل هستند، از بین می روند.

این تجزیه و تحلیل در بخش هایی از مغز که با سازماندهی اطلاعات، تفکر و استدلال مرتبط است کمتر رایج است. بیماری قلبی عروقی نیز به دلیل پمپاژ کمتر قلب رخ می دهد. همچنین ضعف سیستم ایمنی باعث می شود که سالمندان زودتر بیمار شوند و دیرتر از جوانان بهبود پیدا کنند مراقبت از سالمند امری ضروری و واجب است.

از نظر اجتماعی، سالمندان با تغییرات زیادی در زندگی خود مواجه هستند. برخی از این وقایع عبارتند از: بازنشستگی، یائسگی، فوت همسر و ... اما مهم ترین مشکلات سالمندان این است که به نوعی می ترسند برای اطرافیان خود مشکل ایجاد کنند یا سلامت و استقلال آنها به خطر بیفتد، احساس تنهایی و گاهی احساس بی ارزشی در روابط خود با دیگران دارند.

پنج نکته برای کاهش استرس سالمندی را می توان این گونه بیان کرد:

۱. از نظر بدنی فعال باشید:

فعالیت بدنی و ورزش برای سلامت جسمی و روحی ما بسیار مفید است. ورزش روزانه یک راه عالی برای کاهش استرس، حفظ وزن سالم، تقویت استخوان ها با افزایش سن و بهبود وضعیت بدن است.

پیاده روی و فعالیت منظم راهی ایده آل برای بسیاری از افراد مسن برای حفظ تناسب اندام است. قبل از شروع برنامه ورزشی و فعالیتی برای سالمندان، باید بر اساس نظر پزشک تصمیم مناسبی در مورد برنامه مناسب سالمندان گرفته شود.

۲. از نظر اجتماعی مشغول باشید:

گفته می‌شود حفظ ارتباطات اجتماعی و ایجاد روابط جدید با افزایش سن برای سلامت جسمی و عاطفی سالمندان مهم است، در حالی که افراد دیگر این کار را انجام می‌دهند. برای همه سالمندان مهم است که در جامعه ادغام شوند، شبکه‌ای رو به رشد از خانواده و دوستان ایجاد کنند و در روابط خود با دیگران فعال باشند. با این کار امید به زندگی در سالمندان بالا رفته و باعث روحیه بخشی در آن‌ها می‌شود.

۳. برای کاهش استرس خود تلاش کنید:

اگرچه با افزایش سن نمی‌توان از استرس بیش از حد و تجربیات منفی جلوگیری کرد، اما روش‌های مختلفی برای کاهش و مدیریت آن برای افراد متفاوت استفاده می‌شود. بسیاری از اینها شامل تکنیک‌هایی مانند مدیتیشن، یوگا، تای چی، پیاده روی، دعا و تمرینات تنفس عمیق است که می‌تواند بسیار مفید باشد.

یافتن راهی مؤثر برای کاهش استرس بسیار مهم است زیرا استرس می‌تواند بر سلامت روحی و جسمی سالمند شما فشار وارد کند.

۴. مغز را فعال نگه دارید:

حفظ مغز سالم و فعال یکی دیگر از مؤلفه‌های مهم سلامت عاطفی و رفاه با افزایش سن است و همچنین با پیشگیری یا به تأخیر انداختن زوال عقل همراه می‌شود. فعالیت‌هایی مانند بازی‌های رومیزی، خواندن، یادگیری زبان دوم، نقاشی، گوش دادن به موسیقی کلاسیک و توسعه مهارت‌های جدید برای سلامت مغز مؤثر در نظر گرفته می‌شود.

امروزه بسیاری از سالمندان دوره‌هایی را در خانه‌های سالمندان محلی می‌گذرانند و دوره‌های آنلاین را برای تقویت ذهن خود می‌گذرانند.

۵. درگیر فعالیت‌های هدفمند شوید:

داشتن هدف در زندگی و دلیلی برای بیدار شدن هر روز صبح برای زندگی فرد سالمند بسیار مهم است.

به چیزهایی فکر کنید که به زندگی شما معنا و هدف می‌بخشد و آنها را به یک اولویت شخصی تبدیل می‌کند. بسیاری از سالمندان با مشارکت در سرگرمی‌هایی که از آن لذت می‌برند یا از طریق فعالیت‌های داوطلبانه به دیگران کمک می‌کنند، رضایت شخصی خود را ابراز می‌کنند.

محققان گزارش می‌دهند که احساس مهم بودن می‌تواند باعث افزایش عزت نفس و رفاه ذهنی شود.

مراقبت از سالمند در منزل نقش مهمی در حفظ سلامت و ایجاد روحیه خوب در بین سالمندان دارد.

روز جهانی سالمندان و هفته سالمند ایران توصیه می‌شود با رعایت رفتارهای صحیح و درست این روز را برای افراد مسن خانواده خود جشن بگیرید که شما می‌توانید برای یادگیری نحوه رفتار مناسب و درست از موارد زیر استفاده کنید:

۱. افراد سالمند در خانواده حتی در اتاقی که پر از افراد است می‌توانند کاملاً احساس تنهایی نمایند. بعضی اوقات این افراد نمی‌توانند به درستی بشنوند یا مکالمه اطرافیان را دنبال کنند.

مرکز تصویربرداری بابک

مرکز تصویربرداری بابک

۱۴. علایم بیماری های جدی مانند زوال عقل و آلزایمر و غیره را بشناسید و در صورت بروز هرگونه تغییر در شرایط خلقی یا جسمی سالمند حتماً با پزشک متخصص مشورت نمایید.

هدف از نامگذاری این روز به عنوان روز سالمندان، برداشتن گامی در راستای تکریم پدران و مادران است. سالمندان امروز جوانان دیروزند، پس بهتر است اندکی به فردای خویش نیز بیندیشیم و سالمندان، این اندیشه های سرشار و خاموش را تکریم نماییم چرا که تکریم بزرگان مایه برکت در زندگی است.

الترام به سالمندان (الترام به فردای خودمان) است



تهیه و تنظیم: واحد HSE مرکز تصویربرداری بابک به
مناسبت روز جهانی سالمندان: " ۱۴۰۳/۰۷/۱۰ "
1October

- ۷. گاهی در مورد مسائل و مشکلات زندگی خود از آنها درخواست مشاوره نمایید. تجربیات سالمند بسیار ارزشمند است و می تواند راه گشای امور زندگی جوانان باشد.
- ۸. سعی نمایید که در هنگام صرف وعده های غذایی در کنار آنها باشید و با هم غذا بخورید
- ۹. در مورد میراث خانوادگی، سنت و فرهنگ خانواده و کشور خود با آنها صحبت کنید و همواره با آنها در تماس باشید.
- ۱۰. به آنها بگویید چقدر از حضور آنها خوشحال هستید و همیشه قدردان زحمات آنها هستید
- ۱۱. در تمام امورات سالمند پیشنهاد کمک نمایید زیرا ممکن است سالمند به دلیل خجالت از کمک گرفتن صرف نظر نماید و متحمل رنج زیادی برای انجام امور خود گردد.
- ۱۲. در روز های مهم خانوادگی مانند تولد و سالگردها حتما از او دعوت به عمل آورید.
- ۱۳. در هنگام مکالمه های تلفنی با سالمند آرامش خود را حفظ کنید و به روشی ملایم و واضح صحبت کنید. در صورت لزوم بلندتر صحبت کنید، اما فریاد نزنید. اطمینان حاصل کنید که صریحاً مطالب را بیان کنید و از غر زدن و صحبت کردن خیلی سریع خودداری کنید. هر بار روی یک ایده متمرکز شوید و جملات را کوتاه و ساده نگه دارید.

- ۲. لازم است به اعضای سالمند که در خانواده حضور دارند علاقه واقعی خود را نشان دهید و این حس که حضور آنها واقعاً برایتان مهم است را به آنها منتقل نمایید.
- ۳. با برگزاری یک مهمانی مجازی به آنها کمک کنید تا با اقوام و دوستانی که در شهرهای مختلف اقامت دارند دیدار کنند.
- ۴. غذای مورد علاقه آنها را تهیه کنید،
- ۵. می توانید عکس های قدیمی را با هم ببینید و آنها را ترغیب کنید که در مورد اتفاقات جالب زندگی خود با شما صحبت کنند.
- ۶. با آنها وقت بگذارید و با دقت به حرف هایشان گوش کنید.

