

خودمراقبتی در سالمندان

امروزه جمعیت سالمندان در سراسر دنیا رو به افزایش است. افزایش جمعیت سالمندان، یک پدیده جهانی است. با افزایش سن سالمندی، تغییراتی در ابعاد مختلف سلامتی از جمله ضعف جسمی، روانی، عقلانی و انواع بیماری‌ها به وجود خواهند آمد و این تغییرات سالمند را مستعد آسیب و کاهش کیفیت زندگی می‌کند. لذا سالمندان نیازمند توجه، رعایت و همچنین برخورداری از الگوی مراقبتی ویژه می‌باشند. اصلاح الگوی زندگی و توجه به کیفیت آن تا حد بسیار زیادی می‌تواند باعث افزایش کارایی و استقلال سالمندان شود و آنها را در کنترل عوارض مستعد سالمندی و درمانهای آن کمک نماید.

با آموزش سالمندان و ارتقاء خود مراقبتی آنها، تغییر در شیوه زندگی و گرایش به زندگی سالم، تغذیه مناسب، استفاده از مکمل‌های غذایی، ورزش منظم، کنترل وزن، کاهش استرس، خودداری از خوددرمانی امکان پذیر خواهد بود.

خودمراقبتی، اقدامات و فعالیت‌های آگاهانه، آموخته شده و هدفداری است که توسط فرد به منظور حفظ حیات و تامین و ارتقای سلامت خود و خانواده اش انجام می‌گیرد. با اجرای برنامه خودمراقبتی می‌توان توانایی عملکرد افراد سالمند را حفظ و بهبود بخشید. فعالیت‌های روزانه زندگی مانند ورزش، تغذیه و استراحت اغلب به عنوان متغیرهای خودمراقبتی مورد استفاده قرار می‌گیرند. مطالعات بسیاری از کشورهای مختلف نشان می‌دهد که خودمراقبتی، مهمترین شکل مراقبت اولیه هم در کشورهای پیشرفته و هم در کشورهای در حال پیشرفت است. مداخلاتی که به منظور بالا بردن اطلاعات خودمراقبتی صورت می‌گیرد باعث تغییرات مثبتی در نگرش و باورها، بهبود اطلاعات بهداشتی و عملکرد افراد سالمند می‌گردد.

بررسی‌های انجام شده در انگلستان حاکی از این است که رفتارهای خودمراقبتی ارتقاء دهنده سلامت به طور مستقیم با سلامت سالمندان و کیفیت زندگی آنان ارتباط دارد و موجب کاهش میزان‌های ابتلا و مرگ و میر می‌گردد. در مطالعه‌ای که توسط آزاد بخت و همکاران در خصوص رفتارهای خودمراقبتی و عوامل موثر بر آن در سالمندان شهر تهران صورت گرفته است نشان می‌دهد بین رفتارهای خودمراقبتی و سن، جنس، وضعیت اقتصادی و سطح تحصیلات ارتباط وجود دارد. سالمندانی که تحصیلات بالاتر و وضعیت اقتصادی بهتری داشتند و همچنین در گروه سنی ۶۰ تا ۶۹ سال بودند نمره خودمراقبتی بالاتری را بدست آورده بودند و در مقابل زنان نسبت به مردان و سالمندانی که تنها زندگی می‌کردند نمره خودمراقبتی ضعیف‌تری کسب کردند.

با خود مراقبتی حتی در دوران سالمندی می توان به سلامتی و طول عمر بیشتری دست یافت و از ابتلا به انواع بیماری های روحی و جسمی پیشگیری کرد. داشتن یک برنامه جامع خودمراقبتی به سالمند کمک می کند گام های کوچکی برای کاهش استرس و بهبود کیفیت زندگی خود بردارد. با خود مراقبتی، هر فردی به صورت ارادی و فعالانه، زمانی را برای خود در نظر می گیرد تا کارهایی را انجام دهد که موجب حفظ و تقویت سلامتی و انرژی اش شود. خود مراقبتی، اعتماد به نفس و عزت نفس سالمند را افزایش داده و بر شور و شوق زندگی و انگیزه موفقیت اش می افزاید.

خود آگاهی، اولین گام خودمراقبتی

برای خود مراقبتی باید در مورد آنچه که هستیم، آنچه که می خواهیم باشیم و دلایل مان برای چنین قصدی، دیدگاه روشنی داشته باشیم و سپس، باید توانمند شویم تا آگاهانه و فعالانه آنچه را که می خواهیم به واقعیت تبدیل کنیم. همه ما از نقاط قوت و ضعف خود آگاهییم و این آگاهی به ما قدرتی می دهد که با کمک آن می توانیم تغییراتی را به وجود آوریم و زندگی خود را تغییر دهیم.

چگونه برای خودمراقبتی برنامه ریزی کنیم؟

برای طراحی یک برنامه خود مراقبتی باید به تمام عناصر زندگی توجه داشت. این عناصر در چهار دسته طبقه بندی می شوند که در ادامه به آنها اشاره می کنیم. با توجه به این مطالب می توانیم بر اساس خصوصیات فردی خود، برای «خود مراقبتی» برنامه ریزی کنیم. خود مراقبتی جسمی:

– غذای سالم شامل صبحانه، نهار، شام و میان وعده های سالم بخوریم. به توصیه های پزشک در خصوص محدودیت و ممنوعیت غذایی مان توجه کنیم. توجه داشته باشیم در دوران سالمندی باید به اندازه کافی آب بنوشیم حتی اگر احساس تشنگی نداریم.

– هر روز فعالیت های ورزشی مانند پیاده روی، دویدن آرام و ... انجام دهیم. قبل از شروع پیاده روی با تمرینات گرم کننده عضلات خود را گرم کنیم. اگر در حین پیاده روی دچار درد قفسه سینه، تنگی نفس و یا پا درد شدیم فوراً استراحت کرده و با پزشک مشورت نماییم.

– به طور دوره ای و منظم برای معاینه و مراقبت به پزشک مراجعه کنیم و به موقع فاکتورهای سلامتی خود را ارزیابی کنیم این امر به کنترل بیماری مان نیز کمک می کند.

- هنگام بیماری، استراحت کافی داشته باشیم.
- در طول شبانه روز خواب و استراحت کافی داشته باشیم. در طول روز ساعات طولانی بی تحرک ننشینیم.
- در هنگام تعطیلات، به مسافرت یا پیک نیک برویم.
- در صورتی که کاهش اشتها در یک ماهه اخیر و یا کاهش وزن ناخواسته در ۳ ماهه اخیر داشته و یا حتی بیش از ۲ هفته از سرفه مداوم مان می‌گذرد به علائم خطر توجه کرده و آن را با پزشک در میان بگذاریم.
- از دستگاه‌ها، لوازم و رفتارهای پرخطر مانند سیگار، قلیان و ... اجتناب کنیم.
- محیط زندگی مان باید متناسب با محدودیت حرکتی و شرایط بدنی ما تغییر نماید. وسایل اضافی خانه را از جلوی دست و پا خارج کنید. کف پوش پله ها را ثابت کنید و از بالا رفتن از نردبان یا ایستادن بر روی چهارپایه خودداری نمایید.

خود مراقبتی روانی و عاطفی:

- هر روز، زمانی را به تفکر و تأمل اختصاص دهیم.
- برای کاهش استرس خود اقدامات لازم از جمله تمرینات آرام سازی را انجام دهیم.
- به تجارب، آرزوها، افکار و احساسات خود توجه نماییم.
- شاهکارهای ادبی و هنری را مطالعه کنیم.
- زمانی را برای رفتن به دامن طبیعت اختصاص دهیم.
- به موسیقی آرامش بخش گوش دهیم. به دیدن دوستان و آشنایان برویم.
- با خود و دیگران تعامل مهربانانه داشته باشیم و زمان‌های خاصی برای صحبت کردن با همسر و فرزندان خود اختصاص دهیم. زمانی که نیاز به کمک داریم آن را درخواست نماییم.
- به کارهای مثبت خود فکر کرده و به خود افتخار کنیم.
- کتاب‌هایی را که دوستشان داریم، دوباره مطالعه کنیم.
- وقتی که لازم است، گریه کنیم.
- برای خندیدن چیزهایی را جستجو کنیم؛ البته بدون این که به احساسات دیگران لطمه‌ای بزنیم.
- خشم و احساسات واقعی خود را به روشی سازنده ابراز کنیم یا آنها را بنویسیم.
- زمانی را با افراد سالمند دیگر به تبادل تجربیات بگذرانیم.
- در صورت بروز مشکل یا ناراحتی روحی روانی، به روانپزشک یا روانشناس مراجعه کنیم.

خود مراقبتی اجتماعی:

- با دیگران بویژه با افرادی که احساس خوبی در ما ایجاد می‌کنند و ما را به سوی زندگی سالم سوق می‌دهند معاشرت و مراوده داشته باشیم.
- در گروه‌های همسان محل زندگی خود عضو شویم.

- در طول روز با اعضای خانواده یا با همکاران خود، گفت‌وگوی دوستانه داشته باشیم.
- وعده‌های غذایی را تا حد امکان با افراد خانواده یا در محیط‌های دوستانه بخوریم.
- با افرادی که در زندگی‌مان مهم هستند، ارتباط برقرار کنیم.

خود مراقبتی معنوی:

- همان‌طور که تغذیه با مواد غذایی برای بدن ما ضروری است، پرورش روح‌مان نیز ضرورت دارد. خود مراقبتی معنوی به ما کمک می‌کند با خالق هستی آشنا شویم و معنای زندگی را درک کنیم. تنها در صورتی که با خالق خود ارتباط برقرار کنیم، می‌توانیم تمام استعدادهای وجودی خود را شکوفا سازیم.
- هر روز، زمانی را برای عبادت و نیایش در نظر بگیریم.
 - کارهای خیر و عام‌المنفعه انجام دهیم.
 - به نیازمندان کمک کنیم.
 - شکرگزار نعمت‌های الهی باشیم.
 - متون و ادبیات مذهبی و معنوی مطالعه کنیم.
 - در مراسم و مناسک دینی و مذهبی شرکت نماییم.
 - آیات قرآن را تلاوت کنیم یا بشنویم.
- برای خود مراقبتی باید به نکات کلیدی آن توجه کرد. خود را با ایده‌های پر آب و تاب خسته نکنیم. بهتر است چیزهای کوچک و ساده را برای شروع کردن انتخاب کنیم؛ به عنوان مثال تصمیم بگیریم ورزش را به جای ۳۰ دقیقه با پنج دقیقه در هر روز شروع کنیم. به خودمان آسان بگیریم. اگر از برنامه خود عقب افتادیم، نباید خود را سرزنش کنیم، بلکه باید برگردیم و راهمان را ادامه دهیم. به مربی درون خود گوش کنیم، نه به منتقد درون خود؛ منتقد درون ما تلاش خواهد کرد ما را از هر تلاش جدیدی منحرف کند، در حالی که مربی درون‌مان همیشه ما را تشویق می‌کند. او آن بخشی از وجود ماست که می‌خواهد موفق باشیم.

منابع:

<http://scholar.google.gr>

www.pubmed.com

راهنمای آموزشی مراقبت ادغام یافته سالمند ویژه غیر پزشک.

