

دوران سالمندی و زندگی سالم

اکرم پی‌نایینی

www.ketab.ir

سرشناسه: طبیبی نائینی، اکرم، ۱۳۴۱-

عنوان و نام پدیدآور: دوران سالمندی و زندگی سالم / مؤلف اکرم طبیبی نائینی.

مشخصات نشر: اصفهان: یاقوت سپاهان، ۱۳۹۳.

مشخصات ظاهری: ۱۰۴ ص.: مصور (بخشی رنگی)، جدول.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۱۴۵-۲۱-۰

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: کتابنامه: ص. ۹۴.

موضوع: سالمندی

موضوع: سالمندان -- بهداشت

موضوع: سالان

رده بندی کنگره: HQ ۱۰۶۱/ط۹د۹ ۱۱

رده بندی دیویی: ۳۰۵/۲۶

شماره کتابشناسی ملی: ۳۰۵۷۳

دوران سالمندی و زندگی سالم

مؤلف: اکرم طبیبی نائینی

ناشر: یاقوت سپاهان

طبع: لید: کتابسرای سلام

طراحی: الهام افضل زاده نائینی

صفحه را: آرزو افضل زاده نائینی

استخراج تصاویر: الهام افضل زاده نائینی

ویرایش: حسن محبتی

طراحی روی جلد: محسن طبیبی نائینی

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۱۴۵-۲۱-۰

تعداد صفحات / قطع: ۱۰۴ / وزیر

نوبت چاپ: اول / بهار ۱۳۹۳

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

بهاء: ۵۰۰۰ تومان

تماس با مؤلف: ۰۹۱۰۳۰۰۶۷۱۴

خداوندا؛

بزرگم من نادان و استیابی به مکاشفای عظیم از علم بی پایان تو ست. از تو فروتنانه می خواهم که این
نیاز را در من ببینی به طریقه خود را به من بیاموزی تا تو را بشناسم.
از تو پاسگزارم که بخواهی صادقانه و قلبی من را پاسخ داده ای و مراد کوران مشکلات و سختی ها
یاری نموده ای تا این کتاب را با هدیه ای به پایان برسانم.
جهت گردآوری این کتاب از همراهان و سرکار و فرزندانم بهره مند شدم که در اینجا از صمیم قلب
از همه ی این خوبان کمال تشکر و قدردانی را دارم.

فهرست مطالب

۸	مقدمه
۱۱	پیشگفتار
۱۳	فصل اول: سالمندان و تعریف آن
۱۹	فصل دوم: رژیم غذایی سالمندان
۳۱	فصل سوم: حافظه و فراموشی در سالمندان
۴۱	فصل چهارم: سلامت روان در سالمندی
۵۳	فصل پنجم: بیماری‌های سالمندان
۶۹	فصل ششم: نقش مطالعه در سالمندان
۷۷	فصل هفتم: ورزش در سالمندان
۸۷	فصل هشتم: خواب سالمندان
۹۳	فصل نهم: وضعیت تأهل و مجرد در سالمندی
۹۹	سخن آخر
۱۰۰	فهرست منابع

« و پرو دگا... فرمان داد که جز او کسی را نپرستید و با پدر و مادر نیکویی کنید. اگر از آن دو یکی یا هر دو در کنار تو زندگی کنند و به پیری رسند به آن دو سخن اهانت آمیز مگویی. آن دو را از خود صران و به آن دو سخن نیکو بگو و بسال فروتنی را برایشان فرو گستر و بگو: خداوندا بر آنان رحمت آور. همان گونه که آنان در کودکی مرا پروراندند.»

"سوره اسراء، آیه ۲۳ و ۲۴"

مقدمه:

بر طبق تعریف سازمان بهداشت جهانی (WHO) عمر هر انسان به پنج مرحله تقسیم می‌شود. کودکی: از تولد تا هیجده سالگی؛

جوانی: از هیجده سالگی تا سی و پنج سالگی؛

میانسالی: از سی و پنج سالگی تا پنجاه و پنج سالگی؛

دوران مسنی: از پنجاه و پنج سالگی تا شصت و پنج سالگی؛

و سرانجام دوران سالمندی: از شصت و پنج سالگی به بالا.

موضوع روز در جهان نه تعریف سالمندی و نه کسی بر سر بردن حقوق و نیازمندی‌های سالمندان می‌باشد، بلکه بحث بر سر مفهومی به نام "سالمندی موفق" است. در چارچوب سالمندی موفق، موفقیت به معنای "افزودن به سال‌های زندگی" و "کسب رضایت از زندگی" است.

دوره سالمندی با ویژگی‌های منحصر به فرد خود، یکی از مهم‌ترین مراحل زندگی هر انسانی است که باید برای هر چه زیباتر شدن این مرحله حساس از زندگی، بیشترین تلاش را مبذول داشت. بر خلاف تصور بسیاری که سالمندی را دوره ناتوانی می‌دانند، این مرحله از زندگی مرحله رسیدن به خردورزی و عقل‌گرایی است. سالمندان با کوله باری از تجربیات رنگارنگ و متنوع، چراغ راه زندگی جوانان می‌باشند. باید کوشید دوران سالمندی لذت بخش، آرام، به دور از تنش و اضطراب و به دور از احساس تنهایی و افسردگی باشد.

جوان گر به دانش بود بی نظیر

نیاز آیدش هم به گفتار پیر

(حکیم نظامی گنجوی)

برای داشتن دوره سالمندی پربار و لذت بخش عوامل فراوانی مؤثرند. رفاه اجتماعی، زندگی خانوادگی، کمک و توجه اطرافیان و ... در شکل گیری نوع زندگی سالمند و احساس او نسبت به زندگی، مؤثرند؛ اما در این میان خود فرد و نوع نگرش او به این مرحله حساس از زندگی، بیشترین تأثیر را دارد. هر فردی باید بداند، رسیدن به سالمندی و در معرض بعضی ناتوانایی‌ها و بیماری‌های جسمی و روحی قرار گرفتن اجتناب ناپذیر است. مهم چگونگی مقابله با آنهاست. باید آموخت و باور کرد که سالمندی به معنای ناتوانی و اندوهگین بودن نیست. قبل از هر چیز باید پذیرفت که می‌توان سالمندی شاد، فعال و مفید بود. فرد سالمند باید یاد بگیرد از خود بیشتر مراقبت کند، نیازهای خویش را بشناسد و توانایی‌های خود را بداند.

دوران سالمندی دارای برخی ویژگی‌های جسمی، اجتماعی و روانی است. یکی از ویژگی‌ها کاهش نسبی قوای جسمی است. به نوری که با بالا رفتن سن، نیروی جسمی فرد رو به کاهش می‌رود. ویژگی دیگر دور شدن از موقعیت‌های شغلی گذشته است که کاهش مسئولیت‌های مرتبط با شغل و در نتیجه کاهش ارتباطات اجتماعی فرد را همراه دارد. از دیگر ویژگی‌ها تنها شدن یا احساس تنهایی است. بخصوص در مواردی که شخص شاغل دست دادن دوستان، بستگان و هم سن و سالان و افراد هم دوره خویش است.

میزان پذیرش شرایط دوره سالمندی، بستگی فرد سالمند اهمیت دارد. می‌توان با پذیرش نقش‌های جدیدی که مطابق با وضعیت فرد - به عنوان سالمند - است، این دوره را به دوری نسبتاً فعال و رضایت بخش بدل کرد. در این سن اگرچه فرد جسمی رو به تحلیل می‌رود ولی خرد و تجربه به حد اعلیٰ خویش می‌رسد.

ز تدبیر پیر کهن برمگرد

که سال آزموده بود سالخورد

(سعدی)

برای داشتن زندگی پربار و شاداب بخصوص در دوره کهنسالی رفتارهای سالمندی وجود دارد که به برخی از آنها اشاره می‌کنیم:

الف) خود شناسی:

داشتن آگاهی‌های لازم در راستای شناخت خود و درک نیازهای اساسی و نیز تحلیل رفتارهای فردی و اجتماعی کمک می‌کند که انسان در چالش‌های زندگی جایگاه خود را بهتر ارزیابی کند و توانایی‌های لازم را برای رفع ضعف‌های خویش به دست آورد.

ب) یادگیری هنرهای مورد علاقه:

استفاده صحیح از اوقات فراغت و یادگیری یک یا چند رشته هنری در زمینه موسیقی، نقاشی، هنرهای دستی و... می‌تواند زمینه ساز بسیار مهمی در ایجاد فضای مناسب گذران وقت باشد. عادت به مطالعه، آشنایی با موسیقی و... فرد سالمند را از تنهایی نجات داده، برایش ساعات خوشی را رقم می‌زند و می‌تواند از بروز برخی بیماری‌ها در سالمندان جلوگیری کند.

ج) ورزش:

فعالیت بدنی از سویی از اضافه وزن جلوگیری کرده، و به تنظیم فاکتورهای خونی کمک می‌کند، از سویی دیگر در حفظ سلامت قلب، عروق و کلیه‌ها، و حفظ نشاط و سرزندگی نقش قطعی دارد.

د) روابط اجتماعی فعال:

روابط سالم خانوادگی، دوستانه و رفت و آمدهای ناشی از آن، فرد را از تنهایی و انزوا نجات داده و او را در شراکت در مسائل اجتماعی اطرافیان غرق می‌کند، در نتیجه فرد سالمند از پرداختن به افکار نومیدانه یا بدبینانه نسبت به زندگی رها می‌شود.

ه) عبادت:

راز و نیاز با پروردگار متعال و انجام فرائض دینی موجب می‌شود انسان از احساس بیهودگی، سرخوردگی و بی‌پناهی نجات یابد. زندگی سالمند با آرامش درونی برسد. بهترین تعریف خوشبختی "آرامش درونی" است.

کهنسالی ادامه مراحل رشد است که اگر فرصت تجربه آن را نداشته باشیم مثل آن است که طعم زندگی را نچشیده‌ایم.

پیشگفتار:

شاید برای سالمندی نتوان حد و مرز خاصی به کار برد ولی در اکثر مواقع ۶۰ سالگی را شروع دوران سالمندی می‌دانند. گذشت عمر یک فرآیند زیستی است که تمام موجودات زنده را در برمی‌گیرد.

در واقع همه ما از زمانی که متولد می‌شویم سالمندی را آغاز می‌کنیم. این فرآیند متوقف یا معکوس نمی‌شود ولی البته جسم است با فرارسیدن دوران سالمندی تقریباً در تمام دستگاه‌های بدن تغییراتی پدید می‌آید و در انسان نیز از این تغییرات مستثنی نیست. برای مثال وزن مغز که از ۳۰ تا ۷۰ سالگی فقط ۱ درصد کاهش می‌یابد در ۸۰ سالگی ۱۰ درصد و تا ۹۰ سالگی ۲۰ درصد کاهش می‌یابد که نمودار مرگ سلول‌های عصبی در مغز است که همراه با کاهش جریان خون سبب افت کارکردهای ذهنی در سالمند می‌شود. در دوران سالمندی، سالمند برای مقابله با شرایط تنش‌زا از قوای جسمانی و ذهنی کمتری برخوردار می‌باشد، بنابراین فرد سالمند در این دوران دچار مشکلات روانی و اجتماعی می‌شود.

در این کتاب سعی شده است به این سؤالات پاسخ داده شود:

- ۱- عوامل خطرزای دوران سالمندی که موجب مشکلات روانی در آنان می‌شود چیست؟
- ۲- علل ایجاد اختلالات روانی سالمند از جمله افسردگی، اضطراب و زوال عقل چه می‌باشد؟

۳- بیماریهای دوران سالمندی چه هستند و راه درمان آنها چیست؟

۴- تغذیه سالم برای بیماران مبتلا به پوکی استخوان چیست؟

- ۵- آیا ورزش برای سالمندان ضروری است؟
- ۶- چگونه در پیری و میانسالی جوان به نظر برسیم؟
- ۷- چگونه می‌توان پیشرفت بیماری آلزایمر را کاهش داد؟

امیدوارم اینجانب با گردآوری این مجموعه بتوانم بخشی از نیازهای سالمندان را پاسخ گویم. بی‌شک یکایک ما روزی نه چندان دور بنابر حکم قوانین طبیعت که جلوه‌ای از مشیت لایزال الهی است در آئینه، روبروی انسانی سپید مو قرار خواهیم گرفت که نگاه کم فروغش از طلب‌ری‌نکایت خواهد کرد، این تصویر فردای ماست. ای کاش امروز که روز توانایی است می‌توانستیم برای کمک‌توان و پرنیاز خویش مددی برسانیم. سالمندان بیش از ترحم و دلسوزی به محبت، شجاعت، حمایت ما نیازمندند. پس بیایید همه با هم فروغ را بر چشمانشان، توان را به دستانشان بازگردانیم. جواب لطف این عزیزان سالمند خدمت صادقانه و بی‌ریاست.