

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ



[www.sedayesalmand.ir](http://www.sedayesalmand.ir)



دوره سالمندی با ویژگی ها و خصوصیات خاصی که دارد یکی از مهم ترین مراحل زندگی انسان به شمار می رود. موفقیت در این دوره نیازمند حفظ نقش ها، فعالیت ها و به ویژه وضعیت سلامتی افراد سالمند می باشد.

سلامتی شامل ابعاد مختلفی است که سلامت جسمی، روانی، اجتماعی و معنوی را در همه بخش های زندگی در بر می گیرد.



تعامل اجتماعی نقش بسیار مهمی در سلامتی افراد سالمند دارد که در دوران سالمندی به دلایل مختلفی مانند افزایش سن، بیماری ها، مسائل اقتصادی و اجتماعی، تنهایی و ... ممکن است کاهش یابد یا دچار مشکلاتی شود. بنابراین سالمندان باید موانع روابط اجتماعی را شناسایی کنند و حداکثر تلاش خود را برای ارتقای آن انجام دهند

## موانع مشارکت اجتماعی

۱. بیماری ها و مشکلات جسمی
۲. تنهایی مانند فوت همسر
۳. اختلالات روانی مانند افسردگی
۴. نداشتن شغل مناسب یا از دست دادن آن
۵. مشکلات اقتصادی و هزینه های زندگی
۶. مشکلات خانوادگی و ...

ارتقای تعامل اجتماعی  
در سالمندان

منابع

1. elham-salmandan.com

2. Amini R, Mohammadi Shahboulaghi F, Norouzi Tabrizi K, Setareh Forouzan A. [Facilitators and Barriers in Community Dwelling Older Adult Social Participation: A Qualitative Study (Persian)]. Salmand: Iranian Journal of Ageing. Forthcoming 2020.

## راهکارهای ارتقای مشارکت اجتماعی در سالمندان

### ۱. برقراری ارتباط با افراد مختلف

سالمندان می توانند از خانواده خود شروع کنند ابتدا با همسرشان، اما اگر همسر نداشته باشند، با فرزندان و بعد با خواهر و برادرها، اگر این افراد در دسترس نباشند، با خویشاوندان دیگر و دوستان خود و بقیه افراد جامعه مانند شاطر نانوائی، مغازه دار، کفاش و ... می توانند روابط اجتماعی موثری داشته باشند.

### ۲. شرکت در مراسمات مذهبی

دین اسلام همواره افراد جامعه را به برقراری تعاملات اجتماعی سازنده و به ویژه صله رحم امر می کند. سالمندان می توانند در مراسم های مذهبی مختلف مانند نماز جمعه، اعیاد فطر و قربان، جشن ولادت و ... شرکت کنند

که علاوه بر تقویت حس شادی و نشاط در آنها، زمینه تعاملات اجتماعی مفید و موثر را نیز فراهم می آورد.

### ۳. مسولیت پذیری و کمک به دیگران

سالمندان می توانند با شرکت در کارهای خانه از جمله کمک به همسر، آب دادن به گل ها، رفتن به نانوائی، پرداخت قبض ها و بسیاری کارهای دیگر زندگی فعالی داشته باشند و روابط اجتماعی خود را بهبود بخشند.

### ۴. یادگیری بیشتر در زندگی

مطالعه کتاب ها و روزنامه های مختلف، حل کردن جدول، دیدن برنامه های آموزشی و رویدادهای مهم در تلویزیون و ... به سالمندان این امکان را می دهد علاوه بر اینکه می توانند حافظه خود را تقویت کنند با اطلاعاتی که دارند در مورد آن با بقیه افراد جامعه گفتگو کنند.

### ۴. تفریحات و سرگرمی های سالم

تفریحات سالم مانند رفتن به گردش یا مسافرت های کوتاه با خانواده، رفتن به پارک، پیاده روی با دوستان، صرف چای یا عصرانه با دیگران، تماس تلفنی یا پرس و جو از دوستان قدیمی، از جمله کارهایی است که زمینه های فعالیت و شادابی سالمندان را فراهم می آورد.

### ۵. ارتقای وضعیت سلامتی در سالمندان

یکی از مهم ترین تعیین کننده های مشارکت اجتماعی سالمندان در جامعه، وضعیت سلامتی آنها می باشد و باید به آن توجه اساسی شود. رعایت بهداشت دهان و دندان، ظاهر مناسب، حمام های منظم در طول هفته، کنترل بیماری های مزمن مانند دیابت و فشار خون و ... همچنین مراجعه های منظم به کارشناسان مذهبی، بهداشتی و روانشناسان از جمله مواردی هستند که به تقویت سلامت سالمندان و بهبود روابط آنها در جامعه کمک می کند.