

## مراقبت سالمندان از یکدیگر

مراقبت از سالمندان امر مهمی است که از جنبه های مختلف مورد توجه متخصصان و محققان در علم سالمندی و سالمند شناسی قرار گرفته است . مراقبت بر حسب انواع آن بصورت رسمی و غیر رسمی تقسیم بندی می شود . مراقبین غیر رسمی اغلب اعضاء خانواده فرد سالمند هستند و به نوعی خویشاوندان درجه یک آنها و اغلب به عنوان یک وظیفه و نقش پذیرفته شده ، بدون دریافت پول امر مراقبت را انجام می دهند . در این خصوص گفته می شود مراقبین خانوادگی صرفا اعضا خانواده نیستند بلکه می توانند به عنوان افراد مهم سالمند نیز باشند . مراقبین خانوادگی اغلب خودشان شهروندان مسن هستند و معمولا ۶۰ سال سن دارند . با توجه به این که موضوع هسته ای شدن خانواده ها ، دوری فرزندان و تنها ماندن پدران و مادران یکی از موضوعاتی هست که مورد توجه متخصصین امر در این زمینه بوده و یکی از چالش های پیش روی جمعیت سالمند در آینده ای نه چندان دور موضوع مراقبت از سالمندان تنها می باشد .

دو تجربه موفق که در ویزیت های منزل سالمندان عزیز دیدم را برای شما بازگو می کنم . نام این تجربه را " همسایگان یاریگر " گذاشته ام .

در تجربه اول خانم جوان متاهل دارای دو فرزند که در یک کوچه از ۵ سالمند مراقبت می کرد و با برنامه ریزی این مهم را به خوبی انجام می دهد .

مراقبت هایی که ارائه می شد : شامل سر زدن و بررسی غذا خوردن و تغذیه سالمندان ، نظارت بر خوردن داروها ( تزریق انسولین ) و همراهی در انجام برخی امور روزانه بود که در فاصله بین کارهای منزل خودشان این اقدامات را بدون دریافت وجهی ارائه می دادند . گرچه این الگوها در محله ها و مکان های کوچک که افراد در محل سکونت یکدیگر را می شناسند ، قابلیت انجام دارد و شاید در شهر های بزرگتر و با فرهنگ های مختلف ، قابلیت انجام کمتری داشته باشد . اما می تواند به عنوان یک راهکار برای مناطقی که همسانی فرهنگی و جغرافیایی دارند بکار گرفته شود .

تجربه دوم مراقبت یک خانم سالمند ۷۰ ساله از یک خانم همسایه ۸۰ ساله ( مبتلا به الزایمر ) بود . هر دو سالمند تنها بودند و همسران آنها فوت کرده و فرزندان مستقل از آنها بودند که با حوصله و مهارت مراقبت ها انجام می شد . در این مورد هزینه ای به سالمند مراقب پرداخت می شد که در مقایسه با مراکز بسیار ناچیز بود و مزیت این نوع مراقبت این است که سالمند در منزل خودش و در محیط آشنا ، یک مراقبت فردی را دریافت می کرد . خانم مراقب از کارش راضی بود و از این که در این سن می تواند مفید باشد ، احساس بسیار خوبی داشت . گرچه باید از زوایای مختلف این امر مورد بررسی قرار گیرد اما بنظر می رسد با دادن آموزش هایی به فرد مراقب می توان از مزایای زیاد این امر بهره مند شد : اطمینانی که فرزندان سالمند بیمار به مراقب سالمند خود داشتند ، هزینه کمی که برای این مراقبت پرداخت می کردند،

همدلی و درکی که مراقب از همسایه خود داشت ( تجربه بیش از ۳۰ سال همسایه بودن ) که همین امر موجب پذیرش از جانب سالمند بیمار شده بود و مراقبتی که در منزل و مکان آشنا برای سالمند بیمار صورت می گرفت و....

بنظر می رسد فرهنگ شرقی ما ایرانیان، تعهد و پایبندی به مسائل دینی و انسانی و حس نوع دوستی ما می تواند در امر مراقبت سالمندان عزیزمان بسیار کمک کننده و یاریگر باشد و اگر بتوانیم از این نیروها و شرایط محیطی و محلی بهره مناسب را ببریم ، به عنوان یک " برنامه یاریگر مراقبتی در طولانی مدت " قابل انجام باشد . همچنان که در یک مطالعه در زیمباوه با کمک مادر بزرگ های آموزش دیده توانستند از مادر بزرگ ها به عنوان درمانگر در اختلالات افسردگی و اضطرابی افراد در محله های خودشان استفاده نمایند و نتایج اقدامات این زنان سالمند در مقایسه با روانپزشکان موثر تر گزارش گردید .

دوستان و همسایه گان خود را محترم بداریم ، روزی به همدیگر نیازمند خواهیم شد .