

چگونه از سالمندان در بحران های اجتماعی مراقبت کنیم؟

سالمندان به عنوان یکی از آسیب پذیرترین قشرهای جامعه در شرایط بحرانی شناخته می شوند؛ در همین راستا ترس، تنهایی، اضطراب ناشی از بحران های اجتماعی و همچنین ناآگاهی در مورد مسائل خودمراقبتی، علاوه بر آسیب به سلامت روانی، سلامت جسمی آنها را نیز به خطر می اندازد.



به گزارش روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شیراز، بسیاری از سالمندان با مشکلات مزمن جسمی مانند فشار خون بالا، دیابت، بیماری های قلبی یا حتی بیماری آلزایمر و ازکار افتادگی مواجه هستند که این عوامل ضرورت مراقبت از آنها را در شرایط بحرانی پررنگ تر می کند.

با این وجود، حفاظت و مراقبت از سالمندان در بحران های زیست محیطی و شرایط جنگی، نیازمند برنامه ریزی دقیق و اجرای اقداماتی مؤثر است که در همین راستا به سراغ دکتر «عبدالرحیم اسداللهی» دانشیار و مدیرگروه سالمندشناسی دانشکده بهداشت دانشگاه علوم پزشکی شیراز رفتیم تا به راهکارهای مؤثر حفاظت و مراقبت بیشتر سالمندان در چنین شرایطی بپردازیم.

دانشیار دانشگاه علوم پزشکی شیراز با تاکید بر اینکه ایجاد پناهگاه های امن برای مراقبت از سالمندان در شرایط بحرانی و جنگی ضروری است، افزود: با توجه به اینکه سالمندان به دلیل شرایط جسمی و ابتلا به بیماری مزمن و همچنین حساسیت های روحیه ای، آسیب پذیرتر از گروه های دیگر جامعه هستند، ایجاد مکان هایی برای پناه گرفتن این گروه برای جلوگیری از صدمات و خطرات ناشی از موج انفجار الزامی است.

دکتر اسداللهی توصیه کرد که در شرایط کنونی، داروهای ضروری سالمندان به میزان موردنیاز تامین شود و بهتر است از وجود داروها و دسترسی آسان به آنها اطمینان حاصل شود؛ همچنین توجه به مقدار و میزان دوز مصرف داروها نیز مهم است.

او با بیان اینکه آموزش دوری از خطرات با برگزاری کلاس‌ها و کارگاه‌های آموزشی برای سالمندان درباره خطرات جنگ و چگونگی حفاظت از خود، دیگر راهکارهای موثر در مراقبت از سالمندان است، تشکیل کمیته حمایت از سالمندان با ایجاد گروه‌هایی از داوطلبان برای نظارت و حمایت بیشتر از سالمندان در شرایط بحرانی را کمک کننده خواند.

دانشیار دانشگاه علوم پزشکی شیراز افزود: فراهم کردن سیستم‌های ارتباطی برای اطلاع‌رسانی سریع به سالمندان و خانواده‌ها می‌تواند تأثیر بسزایی در مراقبت سالمندان از خطرات داشته باشد.

دکتر اسداللهی با اشاره به اینکه مدیریت تغذیه در سالمندان به دلیل وضعیت فیزیولوژیکی بدن و ابتلا به بیماری‌های مزمن اهمیت بیشتری در شرایط بحرانی دارد، بیان کرد: تامین مواد غذایی و تغذیه مناسب به سالمندان کمک می‌کند که در شرایط بحرانی انرژی و توان کافی برای انجام فعالیت‌های روزمره خود داشته باشند؛ بسیاری از سالمندان به بیماری‌های مزمن قلبی، دیابت و فشارخون بالا مبتلا هستند که رعایت رژیم غذایی و توجه بیشتر به این موضوع در این شرایط، باعث می‌شود تا از تشدید بیماری جلوگیری شود.

او ضمن توصیه به برنامه ریزی برای ایجاد مسیرهای امن در راستای جابه جایی سالمندان در صورت نیاز افزود: همچنین پشتیبانی روانی و فراهم کردن مشاوره‌های روانشناسی برای مقابله با استرس‌های ناشی از جنگ نیز اهمیت دارد.

استادیار دانشگاه علوم پزشکی شیراز اظهار کرد: گوش دادن مستمر به اخبار ترسناک و نگران‌کننده ممکن است سبب بی‌خوابی، تغییرات فشارخون یا حملات اضطرابی در سالمندان شود که توصیه می‌شود اعضای خانواده با توجه بیشتر به سالمندان، با اقداماتی از جمله نشستن پای صحبت‌ها، توجه به احساسات و حتی احوالپرسی ساده، از آنان حمایت روحی داشته باشند.

دکتر اسداللهی با بیان اینکه سالمندان به دلیل آسیب پذیری جسمی در معرض خطر سقوط قرار دارند، توصیه کرد که وسایل کمک حرکتی لازم از جمله عصا، ویلچر و سایر تجهیزات لازم برای سهولت حرکت افراد سالمند خانواده تهیه و در دسترس قرار گیرد.

او آموزش خانواده‌ها درباره نیازها و چالش‌های سالمندان در شرایط جنگ را مهم ارزیابی کرد و بر ایجاد برنامه‌های گروهی برای برگزاری فعالیت‌های اجتماعی در راستای حفظ روحیه سالمندان تاکید کرد.

این متخصص سالمندشناسی با بیان اینکه اطمینان از دسترسی به آب سالم و امکانات بهداشتی برای سلامت سالمندان مهم است، گفت: بررسی وضعیت سلامت سالمندان با اجرای برنامه‌های منظم و چکاب‌های دوره‌ای می‌تواند به حفظ سلامت این قشر در شرایط بحرانی کمک کند.

دکتر اسداللهی استفاده از فناوری نوین و هوش مصنوعی را در راستای تسهیل ارتباط و ارائه خدمات به سالمندان مهم دانست و افزود: افزایش آگاهی در جامعه درباره اهمیت مراقبت از سالمندان در شرایط جنگ و به کمک رسانه‌های جمعی، آموزش‌های گروهی و ابزارهای نوین، از راهکارهای موثر در حفظ سلامت سالمندان در بحران‌های اجتماعی به شمار می‌رود.

پایان خبر