

فهرست

■ سالمندی و تعاریف آن ۸

۸. سالمندی چیست؟

۹. چه کسی سالمند است؟

۹. دیدگاه های سالمندی

■ بهداشت روان و تعاریف آن ۱۰

۱۰. نیازهای سالمندان براساس هرم مازلو

۱۱. نیازهای روانی سالمندان

■ عوامل خطر ساز بیماری های روانی در سالمندان ۱۲

۱۲. شایع ترین علل بیماری های روانی در سالمندان

۱۳. چه مواردی ممکن است بر سلامت روان در سالمندان تأثیر بگذارد؟

■ بیماری های شایع اعصاب و روان سالمندان ۱۳

۱۴. افسردگی

۱۷. اضطراب

۱۸. استرس

۲۰. اختلال خواب

۲۲. اختلال شناختی

۲۴. آلزایمر

۲۸. پارکینسون

۳۰. احساس تنهایی

■ سلامت روان سالمندان را چگونه تقویت کنیم ۳۸

۳۸. راهکارهای سلامت روان و شادی سالمندان در آسایشگاه یا سرای سالمندان

فهرست

- آموزش در سالمندان ۳۹
- اهمیت و فواید آموزش در سالمندان ۳۹
- چالش‌ها و موانع آموزش سالمندان ۴۰
- راهکارهای پیشنهادی برای ارتقاء آموزش سالمندان ۴۰

- سخن پایانی ۴۱
- منابع ۴۲

بخش اول

بهداشت روان در دوران سالمندی

سالمندک و تعاریف آن

مقدمه

پیشرفت های علوم پزشکی و بهداشت در کنترل بیماری ها و کاهش مرگ و میر منجر به دست آورد ارزشمند افزایش طول عمر انسان شده که برای قرن ها رویایی دست نیافتنی محسوب می شد. از طرف دیگر کنترل موالید سبب افزایش نسبت جمعیت سالمندان در جهان شده است. سالمندی جمعیت جهان یکی از بارزترین پدیده های جمعیتی دهه های اخیر است. جمعیت سالمندان ۶۵ سال و بالاتر در سراسر جهان در سال ۲۰۱۹، ۷۰۳ میلیون نفر بوده که انتظار می رود در سال ۲۰۵۰ به ۱/۵ میلیارد نفر افزایش یابد.

سالمندی جمعیت اگر چه یک موفقیت بهداشتی درمانی محسوب می شود اما در صورت عدم برنامه ریزی به یک چالش بزرگ تبدیل خواهد شد. بدیهی است که اگر سالمندان آموزش های خود مراقبتی ببینند، قدمی مهم در حفظ سلامتی شان برداشته شده است.



سالمندی چیست؟

سالمندی یکی از فرایندهای طبیعی رشد انسان محسوب می شود. پدیده ای است که به وسیله تغییرات بیولوژی و فیزیولوژی، بیوشیمی و آناتومی در سلول های بدن ایجاد می شود و به مرور زمان بر عملکرد سلول ها اثر می گذارد.

🌸 چه کسی سالمند است؟

طبق تعریف سازمان بهداشت جهانی اغلب کشور های پیشرفته رسیدن به سن ۶۵ سال را معادل سالمندی می دانند ولی هنوز توافق جهانی در این مورد وجود ندارد. سازمان ملل نیز هیچ سن دقیقی را برای سالمندی در همه کشور ها تعیین نکرده است ولی سن ۶۰ سال به بالا را برای افراد سالمند به کار برده است امروزه می توان برای سالمندی تعریف مشخصی بیان کرد و درصد سالمندان در جمعیت، با تقسیم جمعیت بالای ۶۵ سال به کل جمعیت به دست می آید. طبق نظر شرایاک و سیگل، اگر کمتر از ۵ درصد باشد جمعیت جوان و اگر بین ۵ تا ۱۰ درصد باشد جمعیت میان سال و اگر بیشتر از ۱۰ درصد باشد جمعیت سالمند است.

سالمندی تاکنون از ۴ دیدگاه مورد بحث قرار گرفته است. این دیدگاه ها به طور خلاصه در جدول زیر آورده شده اند:

🌸 دیدگاه های سالمندی؟

دیدگاه	مفهوم سالمندی
زیست شناختی	آغاز تغییرات جسمانی و عملکردی به طرف پس رفت شروع: مدتی پس از بلوغ کامل ؛ حدود ۳۰-۴۰ سالگی
جامعه شناختی	آغاز کناره گیری از فعالیت های اجتماعی، شغلی، شروع بازنشستگی؛ حدود ۵۰-۷۰ سالگی
روانشناختی	آغاز تغییر نگاه فرد به زندگی: از آینده نگری به گذشته نگری؛ کاهش انگیزه ها و آرزو ها
تقویمی	شروع آن از زمان تشکیل نطفه است. اما به طور قراردادی سن تقویمی ۶۰-۶۵ سال را سن شروع سالمندی در نظر می گیرند

روند سالمند شدن در افراد مختلف متفاوت است و سن تقویمی شاخص مهمی برای عملکرد جسمی افراد نیست، بلکه تغییرات مربوط به سن در ارتباط با شیوه زندگی، حالات عاطفی و هیجانی و نیروی روانی، دگرگونی های فیزیولوژیک و تحولات ناشی از بیماری های مختلف افراد استوار است.

✳ سازمان بهداشت جهانی سالمندان را به سه گروه تقسیم بندی کرده است:

- (۱) سالمند جوان^۱ (۶۰ تا ۷۴ سال)
- (۲) سالمند میانسال^۲ (۷۵ تا ۸۴ سال)
- (۳) سالمند کهنسال^۳ (۸۵ سال به بالا)

1. Young Old

2. Middle Old

3. Old Old

بهداشت روان و تعاریف آن

سالم سالمند شدن حق همه افراد بشر است و این امر بر اهمیت موضوع سالمندی و پیشگیری از مشکلات می‌افزاید. مهم نیست فرد چه سن و سالی دارد، بلکه کافی است بیشتر مراقب سلامت خود باشد تا در سال‌های بعد از زندگی سالم‌تر و با نشاط‌تری برخوردار شود. البته سلامتی فقط به جسم محدود نمی‌شود؛ سلامت جسم در سالمندان کلید اصلی سلامت روان است و سلامت روان در سالمندی به چگونگی مواجهه با تغییرات بدن در این دوران وابستگی زیادی دارد. حفظ سلامت روان سالمندان در دنیای مدرن امری یکی از امور مهم و اساسی می‌باشد. دنیا در حال پیر شدن است. کشورهای پیشرفته با کنترل موالید و ارتقاء سطح بهداشت جامعه خود، سال‌هاست که با این پدیده آشنايند

سازمان بهداشت جهانی که هدف خود را دستیابی به عالی‌ترین سطح ممکن بهداشت برای همه مردم جهان تعیین کرده، در اساسنامه خود در تعریف سلامت آورده است: «منظور از سلامت، حالت رفاه کامل جسمانی، روانی و اجتماعی است، نه صرفاً فقدان بیماری یا معلولیت» بر اساس این تعریف، فردی دارای سلامت روان است که «توانمندی‌های خود را بشناسد، توانایی مقابله با استرس‌های روزمره را داشته باشد و به شکل مفید و موثری در جامعه مشارکت و فعالیت کند»

بهداشت روان سالمندان از اهمیت بسیاری برخوردار است. تامین سلامت روان سالمندان به اندازه سلامت جسمی آنان دارای اهمیت است و تاثیر مهمی بر بهداشت فرد و جامعه می‌گذارد. بهداشت روان سالمندان به مانند همه اقسام جامعه تنها به معنای عدم وجود بیماری روانی نیست بلکه به این معناست که فرد بتواند سازگار، شاداب و رو به رشد زندگی کرده و احساس رضایت کند

نیازهای سالمندان براساس هرم مازلو

سلسله مراتب نیازهای مازلو به صورت یک هرم نمایش داده می‌شود. پایین‌ترین سطح هرم جایگاه نیازهای اساسی می‌باشد و پیچیده‌ترین نیازها در راس هرم قرار دارند. نیازهای انتهایی هرم نیازهای اساسی از نوع فیزیکی می‌باشد. هنگامی که این نیازهای سطح پایین‌تر برآورده شد، انسان‌ها می‌توانند به سطح بعدی نیازها، که مربوط به ایمنی و امنیت است، فکر کنند و بروند. هرچه نیازهای اولیه بیشتر برآورده شود و به سمت بالای هرم برویم نیازها حالت روانی و اجتماعی به خود می‌گیرند. در نهایت، نیاز به عشق، دوستی و صمیمیت به عنوان نیازهای با اهمیت‌تر مطرح می‌شوند. بالاترین نقطه ی هرم، نیاز به احترام شخصی و احساس موفقیت است که این نیازها در اولویت قرار می‌گیرند.



«شکل ۱. سلسله مراتب نیازهای مازلو»

نیازهای فیزیولوژیکی	خوراک، پوشاک، مسکن و خواب
امنیت و نیازهای ایمنی	امنیت مالی، سلامتی و تندرستی، ایمنی در برابر حوادث و آسیب‌ها
نیازهای اجتماعی	دوستی‌ها، روابط عاشقانه، خانواده، گروه‌های اجتماعی، انجمن‌ها، سازمان‌ها و مکان‌های مذهبی
عزت نفس و احترام	مردم کارها را انجام می‌دهند تا توسط افرادی مورد قدردانی قرار بگیرند و تشویق شوند. این احترام و قدردانی باعث می‌شود که عزت نفس در آن‌ها افزایش پیدا کند. مشارکت در فعالیت‌های شغلی، موفقیت‌های تحصیلی، مشارکت در فعالیت‌های ورزشی یا تیمی و سرگرمی‌های شخصی، همگی می‌توانند نقش مهمی در برآورده شدن این نیاز داشته باشند.
نیازهای خودشکوفایی	استفاده کامل از استعدادها، قابلیت‌ها، ظرفیت‌ها منجر به خودشکوفایی می‌شود. افراد با برآورده کردن چنین نیازی، بهترین خود را نشان می‌دهند و در واقع کاری را کردند که توانایی انجام آن را داشتند و باید انجام می‌دادند. آن‌ها افرادی هستند که در حد توان خود رشد کرده‌اند یا در حال رشد هستند

🌀 نیازهای روانی سالمندان

سلامت روان در سالمندی بستگی به چگونگی مواجهه با تغییرات بدن در این دوران دارد. این بدان معنا نیست که افراد سالمند هیچ بیماری یا مشکلی را تجربه نمی‌کنند بلکه منظور آن است که کنترل و درمان به موقع علائم و بیماری‌ها منجر به افزایش کیفیت زندگی خواهد شد.

کلید اصلی سلامت روان در سالمندان سلامت جسم در این افراد است. سلامت جسم و روان در سالمندان یک رابطه دوسویه است. افراد با مشکلات و بیماری‌های جسمی مثل دیابت و بیماری قلبی و فشارخون و آرتروز.....در معرض اختلالات روانپزشکی بیشتری می‌باشند و همچنین در افراد

مبتلا به افسردگی و اضطراب احتمال ابتلا به مشکلات طبی بیشتر می باشد. جای تعجب نیست که سالمندان با مشکلات اضطراب و افسردگی وقت و هزینه بیشتری را صرف مراقبت های طبی و مراجعه به کلینیک های تخصصی درمانی بیماری های جسمی، می کنند.

عوامل خطر ساز بیمارک های روانی در سالمندان

باور غلط و رایج در عامه مردم این است، که یک سری از علایم اختلال در سلامت روان مثل اختلال تمرکز، تحریک پذیری، خلق افسرده، کاهش انرژی و اضطراب به دلیل سالمندی است. لازم به ذکر است که فرایند پیری سالم و پویا، شامل تغییر ناگهانی شخصیت افراد و از دست دادن هوش یا حافظه و... نمی باشد. در صورت وجود چنین علایمی، باید به متخصصین روانپزشکی مراجعه نمود.

عوامل زیر می تواند باعث اختلال در سلامت روان گردد:

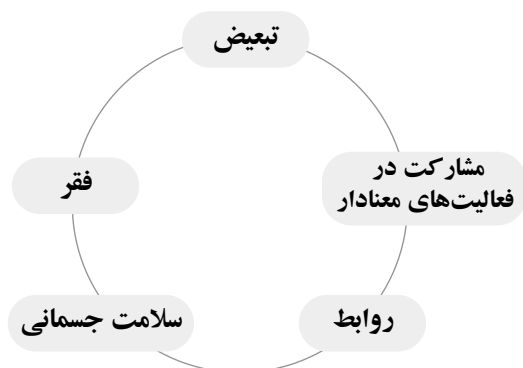
- اضطراب و افسردگی
- عدم تغذیه مناسب
- مصرف دخانیات و الکل
- برخی از داروهای مورد استفاده به علت مشکلات جسمی در سالمندان
- تداخل داروهای تجویز شده توسط پزشک های متعدد (بدلیل عدم اطلاع پزشکان از داروهای تجویز شده توسط بقیه همکاران)
- عدم فعالیت و تحرک کافی
- استرس و ناراحتی ناشی از مرگ عزیزان و تنهایی ناشی از آن
- بیماری های جسمانی

شایع ترین علل بیماری های روانی در سالمندان

- ▶ اندوه
- ▶ تنهایی
- ▶ بیوه گی
- ▶ داروهای خاص
- ▶ ناتوانی های جسمی
- ▶ درد و بیماری مزمن
- ▶ تغییرات عمده زندگی
- ▶ بیماری ایجاد کننده زوال عقل
- ▶ سوء تغذیه یا رژیم غذایی نامناسب
- ▶ اختلالات جسمی مانند تیروئید یا بیماری فوق کلیوی که بر احساسات، اندیشه یا حافظه تأثیر می گذارد

چه مواردی ممکن است بر سلامت روان در سالمندان تأثیر بگذارد؟

تحقیقات نشان می‌دهد، پنج موضوع کلیدی وجود دارد که می‌تواند بر سلامت روان سالمندان تأثیر مثبت یا منفی بگذارد که شامل موارد زیر هستند:



همچنین برخی دیگر از تغییراتی که می‌تواند بر سلامت روانی سالمندان تأثیر بگذارد عبارتند از: **بازنشستگی**: برای بسیاری افراد کار می‌تواند حس هدفمندی و عزت نفس را افزایش دهد. **سوگ**: مرگ یکی از نزدیکان می‌تواند سلامت روان سالمندان را به خطر بیندازد. ممکن است فرد احساس غمگینی، عصبانیت، اضطراب، گناه، شوکه یا ناامیدی داشته باشد. به خصوص اگر فردی که فوت کرده برای مدت طولانی بیمار بوده است.

بیماری یا ناتوانی جسمی: سلامت جسمانی ضعیف می‌تواند بر سلامت روان سالمندان و کیفیت زندگی آنها تأثیر بگذارد. می‌تواند بیرون رفتن و انجام کارهایی که از آن لذت می‌برد را سخت‌تر کند، می‌تواند باعث ایجاد احساس افسردگی یا اضطراب شود.

دارو: اکثر افراد سالمند مقداری دارو مصرف می‌کنند و بسیاری از آنها بیش از یک دارو مصرف می‌کنند. سالمند بیشتر مستعد عوارض جانبی مانند حالت تهوع، سرگیجه، از دست دادن اشتها و ضعف عضلانی است. **مراقب بودن**: مراقبت از یک عزیز در عین حال که حس خوبی ایجاد می‌کند اما خسته کننده، وقت گیر و پرهزینه است و فرد می‌تواند به راحتی از سلامت خود غافل شود.

بیماری‌های شایع اعصاب و روان سالمندان

حدود ۸ درصد از افراد ۶۵ سال به بالا، معیارهای مربوط به یک اختلال سلامت روانی را دارند. طبق تخمینی که سازمان بهداشت جهانی در سال ۲۰۰۰ انجام داد مشکلات سلامت روان سهم بزرگی در بیماری‌ها، ناتوانی‌ها در کل دنیا دارند. تخمین زده می‌شود ۳۱ درصد افراد در هر دو جنس (زن و مرد) در طول مدت زندگی شان با نوعی ناتوانی دست و پنبه نرم کنند. اگرچه درصد افراد سالمند دارای اختلال روانی قابل تشخیص کمتر از گروه‌های سنی جوانتر است، اما اغلب با چالش‌های جسمی و شناختی همراه هستند که درمان را پیچیده‌تر می‌کند.

اختلالات رایج در دوره ی سالمندی عبارتند از:

افسردگی	اضطراب	استرس
اختلال خواب	اختلال شناسی	آلزایمر
پارکینسون	احساس تنهایی	اختلال دوقطبی
دلیریوم	سالمندآزاری	خودکشی

در اینجا به توضیح مختصری از رایج ترین اختلالات روانی که افراد سالمند تجربه می کنند پرداخته می شود:

✱ افسردگی

افسردگی واژه ای است که در توصیف وضعیتی گذرا تضعیف روحیه به یکی از اختلالات مزمن یا حاد به کار می رود که می تواند منجر به پیامدهایی مثل اختلالات عملکردی تا اقدام به خودکشی شود. افسردگی بیماری است که با تظاهرات عاطفی، شناختی و روانشناختی همراه است. اختلالات افسردگی شاید گسترده ترین اختلالات بهداشت روان مورد مطالعه و شناخته شده باشد. وقوع نسبتاً رایج این اختلالات در اکثر محیط ها و جمعیت ها، لقب این اختلالات را به عنوان «سرمایه خورگی روانشناسی» به خود اختصاص داده است. برای تشخیص افسردگی ماژور باید ۴ مورد از ۸ معیار زیر که با از دست دادن علاقه نیز همراه باشد و به مدت حداقل دو هفته طول کشیده باشد، وجود داشته باشد

- از دست دادن علاقه به زندگی و فعالیت های معمول
- بی خوابی یا افزایش دوره های خواب(پرخوابی)
- کاهش اشتها یا از دست دادن وزن
- احساس گناه یا بی ارزشی
- از دست دادن انرژی
- کاهش توانایی فکر کردن یا علائم تمرکز یا تردید
- ناآرامی و بی قراری سایکوموتور یا کندی فعالیت های ذهنی
- افکار خودکشی مثل نقشه کشیدن برای خلاص شدن از خود

