

”به مناسبت هفته جهانی سالمند“

برخورد و تعامل صحیح با سالمندان

روز جهانی سالمندان هر سال در اول اکتبر برگزار می‌شود. در ۱۴ دسامبر ۱۹۹۰، مجمع عمومی سازمان ملل متحد تصمیم گرفت روز اول اکتبر به عنوان روز جهانی افراد سالمند تعیین شود. این روز برای اولین بار در اول اکتبر ۱۹۹۱ رسماً به عنوان روز سالمندان مورد بزرگداشت قرار گرفت.

چرا روز جهانی سالمندان اهمیت دارد؟

هدف اصلی از بزرگداشت روز سالمند، بالا بردن آگاهی عمومی جامعه از وضعیت افراد سالمند و حمایت از آنها در تمام مراحل پیری است. افزایش آگاهی عمومی در مورد مسائلی که سالمندان را تحت تأثیر قرار می‌دهد، مانند عوارض جسمی و روحی پیر شدن و بدرفتاری با سالمندان قابل اهمیت است. همچنین این روز برای بزرگداشت و قدردانی از خدمات افراد سالمند به جامعه تعیین شده است.

روش برخورد صحیح با افراد سالمند:

بعضی اوقات سالمندان نمی‌توانند به درستی بشنوند یا مکالمه اطرافیان را دنبال کنند. شما می‌توانید برای یادگیری نحوه رفتار مناسب و درست از موارد زیر استفاده کنید:

* با برگزاری یک مهمانی مجازی به آنها کمک کنید تا با اقوام و دوستانی که در شهرهای مختلف اقامت دارند دیدار کنند.

* غذای مورد علاقه آنها را تهیه کنید، نوع موسیقی یا فیلم را که دوست دارند پخش کنید و احساس خاص بودن را به آنها بدهید.

* می‌توانید عکس‌های قدیمی را با هم ببینید و آنها را ترغیب کنید که در مورد اتفاقات جالب



* با آنها وقت بگذرانید و با دقت به حرف‌هایشان گوش کنید.

* گاهی در مورد مسائل و مشکلات زندگی خود از آنها درخواست مشاوره نمایید. زیرا سالمندان تجربیات زیادی در زندگی دارند و می‌توانند در مورد تحمل تغییر و کنار آمدن با چالش‌های زندگی چیزهای ارزشمندی به ما بیاموزند.

* سعی نمایید که حتی‌الامکان در هنگام صرف وعده‌های غذایی در کنار آنها باشید و با هم غذا بخورید.

* در مورد تاریخ، سنت و فرهنگ خانوادگی و کشور خود با آنها صحبت کنید.



برای کسب اطلاعات بیشتر درباره خدمات ارائه شده در مرکز مشاوره، از طریق تلفن‌های زیر، تماس حاصل فرمایید:

۰۲۱۸۲۸۸۴۰۳۹

۰۲۱۸۲۸۸۴۰۴۰

تهران، خیابان کارگر شمالی، نرسیده به مرکز قلب، کوچه شهرپور، پلاک ۷۷، طبقه چهارم
مرکز مشاوره و سبک زندگی دانشگاه تربیت مدرس

تهیه و تنظیم: فرشته نیک سیرت

کارشناس مرکز



* در روزهای مهم خانوادگی مانند تولد و سالگردها حتما از او دعوت به عمل آورید.
* در هنگام مکالمه‌های تلفنی با سالمند آرامش خود را حفظ کنید و به روشی ملایم و واضح صحبت کنید. در صورت لزوم بلندتر صحبت کنید، اما فریاد نزنید.

* اطمینان حاصل کنید که صریح مطالب را بیان کنید و از غر زدن و صحبت کردن خیلی سریع خودداری کنید. هر بار روی یک ایده متمرکز شوید و جملات را کوتاه و ساده نگه دارید.

* علائم بیماری‌های جدی مانند زوال عقل و آلزایمر و غیره را بشناسید و در صورت بروز هرگونه تغییر در شرایط خلقی یا جسمی سالمند حتما با پزشک متخصص مشورت نمایید.



* همواره با آنها در تماس باشید.
* به آنها بگویید چقدر از حضورشان خوشحال هستید و همیشه قدردان زحماتشان هستید.
* آنها را به انجمن‌های سالمندان یا همایشهایی که مربوط به سالمندان است ببرید.
* به درستی آنها را خطاب کنید. از نامی که می‌خواهند صدا شوند استفاده کنید.

* در گفتگو با سالمندان واضح و بدون کلمات عامیانه و امروزی صحبت کنید.

* در تمام امورات سالمند پیشنهاد کمک نمایید زیرا ممکن است سالمند به دلیل خجالت از کمک گرفتن صرف نظر نماید و متحمل رنج زیادی برای انجام امور خود گردد.

