

## به نام خالق هستی

### فضای دوستدار سالمند

همه می دانیم بهترین جا برای گذران دوران سالمندی، خانه و خانواده است، اما وقتی این امکان فراهم نباشد و خانواده تصمیم بگیرند که سالمند را به هر دلیلی به خانه سالمندان بسپارند، باید به دنبال جایی باشند که به بهترین نحو شرایط زندگی سالمندان را فراهم کرده باشد.

محققان با بررسی نیازهای سالمندان، استانداردهای مشترکی را برای همه خانه های سالمندان توصیه می کنند تا آنها بتوانند از آسایش بیشتری برخوردار باشند.

این خانه های سالمندان را نه تنها در کشورهای پیشرفته بلکه در ایران نیز می توان یافت. اگر قرار شد سالمندی را به خانه سالمندان ببریم قبل از هر چیز باید دقت کنیم حداقل امکاناتی را که در زیر می آید داشته باشد.

### فضایی ویژه سالمندان بیمار

در هر سرای سالمندان برای سالمندان بیمار با شرایط ویژه که نمی توانند از خود مراقبت کنند، باید مکان و امکانات ویژه مراقبتی مهیا باشد.

محیط زندگی سالمند باید طوری باشد که او با تمام بیماری ها، محدودیت ها و ناتوانی های احتمالی خود بتواند بر راحتی در آن زندگی کند.

### جمعیت

طبق استانداردهایی که در کشورهای توسعه یافته در نظر گرفته می شود به طور کلی در هر اتاق نباید بیش از چهار نفر زندگی کنند. هر اتاق حتما باید دارای یک پنجره باشد. فضای کافی برای جابه جا کردن و حرکت دادن ویلچر موجود و حتما داخل واحد حمام داشته باشد. در اتاق نیز باید به داخل اتاق های دیگر باز شود.

کنار یا بالای تختخواب سالمند باید زنگی برای صدا کردن فوری پرستار یا اعلام خطر وجود داشته باشد ضمن این که آب خوردن در دسترس سالمند باشد. همچنین نور کافی برای مطالعه در رختخواب باید فراهم شود.

### محیط خصوصی

در یکی از خانه های سالمندان بانوی سالخورده ای را مشاهده کردم که روسری اش را روی صورتش کشیده و خود را زیر آدم بعضی وقت ها می خواهد با خودش تنها: ملحفه اش پنهان کرده بود. وقتی از او پرسیدم چرا این طور خوابیده ای گفت باشد. نه می خواهد کسی را ببیند و نه کسی او را ببیند. اینجا ما خلوتی نداریم. ناچارم خودم را بعضی وقت ها پنهان کنم و فکر کنم کسی نیست.

گرچه سالمندان به ضرورت ناچارند در فضایی غیر از خانه خود سر کنند، اما این به آن معنا نیست که به حریم خصوصی آنان احترام گذاشته نشود. سالمندان از این که دیگران خلوت آنها را به هم بزنند ناراحت می شوند و در چنین محیطی احساس امنیت نمی کنند.

اگر داشتن محیط خصوصی امکان پذیر نیست در فاصله بین تختخواب های اتاق باید پرده ای باشد تا در صورت نیاز سالمند بتواند با کشیدن پرده یک محیط خصوصی برای خود ایجاد کند.

خیلی از سالمندان وقتی تنها هستند ساعت های زیادی را کنار پنجره سر می کنند. این کار مورد علاقه سالمندان است.

اگر سالمند خود را به خانه سالمندان می سپارید دقت کنید تخت نسبت به پنجره دید داشته و یک صندلی راحت در کنار تخت باشد.

همچنین هر سالمند باید یک کمد جداگانه و هم اتاقی های سازگار، همزبان و متناسب با خود داشته باشد و در صورت تمایل، اتاق تلفن داشته باشد.

محیط زندگی سالمند باید از نور کافی هنگام روز و شب برخوردار باشد. زندگی در خانه ای با پنجره های آفتاب گیر از جمله ویژگی های لازم برای محل سکونت او است؛ زیرا سالمندان به دلیل وضع جسمانی شان نسبت به دیگر افراد کمتر از حاصل از اشعه خورشید به طریق دیگری برای بدن آنها تامین گردد. Dخانه خارج می شوند و در نتیجه باید ویتامین

## نظافت و بهداشت

در اتاق هر سالمند باید ملحفه های تمیز در دسترس وجود داشته باشد. موسسه باید تمیز و از نظر ظاهری مرتب به نظر برسد، بو و هوای مطبوع داشته و از سر و صدای ترافیک شهر یا دیگر صداهای آزاردهنده دور باشد.

باتوجه به آلودگی هوا، تهویه مناسب هوا و اعتدال درجه حرارت در زمستان ها و تابستان ها بسیار مهم است.

فضاسازی باید مناسب تردد ویلچر و افراد معلول نیز باشد.

آب سرد و گرم باید در دسترس بوده و میله های حمایت کننده ای به دیوارها نصب باشد که فرد بتواند در حین حرکت دست خود را به آنها بگیرد و از آنها برای تسهیل حرکت استفاده کند.

در این مکان ها باید زنگ هایی وجود داشته باشد که در صورت بروز حادثه فوراً پرستارها را مطلع کنند.

## فضای عمومی

در تمام اتاق ها، پریش های برق و وسایل خطرناک باید با رنگ هایی که بشدت جلب توجه می کنند (مثل قرمز پررنگ و...) مشخص شود.

برای استراحت سالمندان صندلی ها و کاناپه های راحتی باید در آن تعبیه شود. یک تابلوی اعلانات نیز لازم است تا قوانین و خیرهای سرای سالمندان را به اطلاع ساکنان برساند.

## تفریح و ورزش

سالن های مناسب برای ورزش سالمندان، وسایل سرگرمی و تفریح متناسب با شرایط به میزان کافی؛ اتاق مطالعه و کتاب همچنین امکان شرکت در مراسم مذهبی، ها و لوازم مورد نیاز در این زمینه از ملزومات تفریحی ورزشی سالمندان است. تفریحی یا خانوادگی در خارج از موسسه باید برای فرد فراهم باشد و برنامه های سرای سالمندان آن قدر انعطاف پذیر طراحی شود که فرد در صورت تمایل بتواند در هر کدام از آنها شرکت کند.

همچنین باید اقدامات مناسب برای تعطیلات، اعیاد یا روز تولد افراد سالمند موسسه در نظر گرفته شود.

برای جلوگیری از افسردگی در سالمندان رنگ های مورد استفاده در دکوراسیون فضای زندگی سالمند باید شاد، امیدوارکننده و انرژی بخش باشد. از آنجا که کهولت سنی، عوارض روحی را نیز همراه دارد در محیط زندگی سالمند باید از رنگ های شاد در قالب پرده، رومبلی، روتختی و ملحفه استفاده شود.

## فضاهای خصوصی

سالمندان باید مکان ها یا اتاق های خصوصی مناسبی برای ملاقات با دوستان یا اعضای خانواده داشته باشند.

## ارتباطات

امروز گسترش ارتباطات باعث شده شیوه هایی مناسب برای ارتباط سالمند و خانواده اش فراهم شود. دسترسی به تلفن عمومی برای همه و صندوق مخصوص برای نامه ها و مرسولات هر فرد، امکان چت تصویری و گفت و گوی بر خط با خانواده از دیگر لوازم و شرایط چنین موسسه ای است.

## ایمنی

محیط باید فاقد خطراتی نظیر نور کم، مسیر سنگلاخ، صندلی های ناپایدار و در حال شکستن یا وسایل دست و پاگیری باشد که ممکن است فرد در هنگام راه رفتن به آنها برخورد کند.

آسایشگاه سالمندان باید از نظر امنیت در برابر آتش، زلزله و حوادث دیگر به طور رسمی بررسی و بیمه شود. مسیرهای وسایل کمک های اولیه و اورژانس و خروج اضطراری باید در نظر گرفته شده باشد و امکانات اطفای حریق فراهم باشد. زنگ خطرهای مناسب در تمام ساختمان برای اطلاع رسانی فوری و اورژانس به تمام سالمندان نیز باید وجود داشته باشد. باتوجه به مشکلات شنوایی در این سنین، صدای این زنگ خطرها باید طوری باشد که تمام سالمندان براحتی آن را بشنوند.

تعداد پله های طبقات نباید زیاد باشد و باید آسانسور به میزان کافی برای حرکت در بین طبقات وجود داشته باشد.

برای پنجره ها، تراس ها و پشت بام، نرده های محافظ تعبیه شده باشد.

## نیازهای درمانی

در آسایشگاه تمام داروهای مورد نیاز سالمند باید مهیا باشد. همچنین وجود پرستارهای مجرب و دوره دیده برای انجام کمک های اولیه و اقدامات احیا به طور شبانه روزی و ویزیت روزانه توسط پزشک عمومی در صورت نیاز و امکان برقراری تماس فوری با پزشک در موارد اضطراری باید از قبل هماهنگ شده باشد.

در بسیاری از خانه های سالمندان با استانداردهای بالا امکانات باز توانی سالمند نیز موجود است. در صورت نیاز باید امکان ویزیت توسط متخصص بیماری های مختلف موجود باشد. این فرصت باید به بیمار داده شود که در صورت احساس نیاز بتواند توسط پزشک شخصی خود معاینه و درمان شود.

وجود امکانات فیزیوتراپی در مرکز و هماهنگی با نزدیک ترین بیمارستان ها برای پذیرش بیماران اورژانسی از ضروریات است ضمناً باید دفتری در مرکز وجود داشته باشد که بیماری ها و شرایط هر بیمار و آدرس، شماره تلفن و نحوه ارتباط برقرار کردن فوری با چند نفر از نزدیکان او در آن خوانا و مرتب به طور مستمر ثبت شود.

## تغذیه سالمندان

تغذیه باید برای سالمندان، دلپذیر و متنوع و براساس نیازهای تغذیه ای آنان باشد. رژیم های غذایی سالمند باید کاملاً رعایت شود.

باید سلامت موارد مورد استفاده و غذاهای طبخ شده به طور مستمر کنترل شود.

هر یک از سالمندان با توجه به شرایط جسمی و بیماری ها و داروهای مصرفی شان باید رژیم خاصی را رعایت کنند. دقت در رژیم های خاص هر سالمند و توجه به برنامه داروهای آنان سلامت آنان را تضمین می کند.

