



۳۰ مهر ۱۳۹۳



همایش سراسری اخلاق و فرهنگ در علوم سلامت

## اخلاق و ارتباط با سالمند

سیده نوابه حسینخانی<sup>۱</sup>، محمدرضا حیدری<sup>۲</sup>، رضا نوروززاده<sup>۳</sup>

۱. مربی، دانشکده پرستاری و مامایی، دانشگاه شاهد

۲. استادیار، دانشکده پرستاری و مامایی، دانشگاه شاهد

۳. مربی، دانشکده پرستاری و مامایی، دانشگاه شاهد

**مقدمه:** یکی از اعضای اصلی خانواده‌ها سالمندان هستند که طبق دستور دین مبین اسلام احترام به آنان دارای اجر بزرگی است. امام صادق (ع) فرمودند: «از ما نیست کسی که به پیران ما احترام نگذارد و به کودکان ما رحم نکند». افراد پیر نسبت به افراد جوان، ضعف و ناتوانی و بیماری بیشتری دارند، دارای بیماریهای مزمن و طول کشیده و پیشرونده بوده و در مراحل بحرانی دارای قدرت تصمیم‌گیری خوبی نیستند لذا موضوع اخلاق پزشکی در بین افراد سالمند، از ویژگی‌های خاصی برخوردار است. بسیاری از مشکلات و اختلاف‌های خانوادگی به علت عدم ارتباط کافی افراد با هم است. ورود انواع و اقسام فناوری‌های جدید در زندگی، باعث شده تا کمتر به پیرامون خود نگاه کنیم و ارتباط مناسبی با والدین و سالخوردگان داشته باشیم. این باعث شده تا شکاف نسلی ایجاد و ارتباط با سالمندان کم‌رنگ شود. هدف از این مطالعه بررسی شواهد موجود در رابطه با نکات کلیدی در ایجاد و حفظ ارتباط اخلاق مدار با سالمندان است.

**روش:** در این مطالعه به بررسی متون تحقیقاتی در رابطه با رفتارهای درمانی با سالمندان پرداخته شد و نکات کلیدی در ایجاد و حفظ ارتباط اخلاق مدار با سالمندان استخراج گردید.

**یافته‌ها:** احترام گذاشتن و ارزش قابل شدن به گفته‌های سالمند یکی از محورهای مهم در ایجاد و حفظ ارتباط است و به همین منظور لازم است تا به او و به حق او برای فکر کردن و بیان عقاید و اظهارنظرش احترام بگذاریم. گوش دادن به صحبت‌های سالمند و همدلی با او راهی برای فهمیدن احساس وی است و برای کاهش احساس تنهایی، ایجاد ارتباط صمیمی بین سالمند و اطرافیان از بهترین راه‌ها است. در افراد ناشنوا ارتباط غیرکلامی و در افراد نابینا لحن و تن صدا بسیار اهمیت دارد. اگر ناشنوا است با صدای بلند نباید فریاد کرد بلکه بهتر است نزدیک‌گوشی که شنوایی بهتر دارد، صحبت شود. کمک به آراستگی ظاهر و رعایت بهداشت فردی سالمندان به رهایی آنان از انزوا و افسردگی نموده، و ارتباط آنها را با جامعه بهبود می‌بخشد. کاهش مشارکت سالمندان در اجتماع باعث کاهش ارتباط اجتماعی و افزایش انزوا و افسردگی آنها می‌گردد. سالمندان از احساس بیکاری و برکنار ماندن از زندگی اجتماعی رنج می‌برند؛ بنابراین سالمندان باید در برنامه‌های دسته‌جمعی مانند دور هم جمع شدن ساده در جلوی منزل یا محله یا داخل منزل، پیاده روی دسته‌جمعی، رفتن به پارک، گردش و تفریح و سفرهای دسته‌جمعی شرکت داده شوند. گاهی جمع شدن با دوستان برای سالمندان مهم تر و لذت بخش تر از روابط با فرزندان است و با دوستان راحت تر از فرزندان درباره خاطرات خود صحبت می‌کنند و این امر ارتباط عمیقی را بین آنها به وجود خواهد آورد. برنامه ریزی برای گردش و تفریح؛ باعث می‌شود سالمند از فکر گذشته خود خارج و به حال فکر کند و ناراحتی‌های خودش را فراموش کند و در او نشاط و شادابی ظاهر شود و این امر او را از کارهای تکراری خارج کرده و سلامت روحی روانی وی را افزایش می‌دهد.

**نتیجه‌گیری:** برطرف کردن اختلالات خواب سالمندان؛ بی‌خوابی یا محرومیت از خواب تبعات گوناگونی از جمله اختلال در اشتها، خستگی و کاهش توانایی انجام کارهایی که به هماهنگی عضلانی نیاز دارند مانند رانندگی و کارهای منزل، سقوط، تحریک پذیری، اختلال در تمرکز و قضاوت دارد. در سالمندان خواب شبانه کمتر، سبک تر و نامنظم تر می‌شود؛ بنابراین نباید انتظار داشت سالمند مانند دوران جوانی خوب بخوابد. با افزایش پیاده روی اجتناب از خواب روزانه، گرفتن دوش آب گرم قبل از خواب، خوردن غذای سبک به عنوان شام، مصرف کمتر مایعات در شب و پرهیز از مصرف چای و قهوه پس از شام از راهکارهای مقابله با اختلال خواب سالمندی است.

**واژه‌های کلیدی:** سالمند، ارتباط اخلاق مدار