

سالمندان و جنگ

این مجموعه توسط Help Age International تهیه شده است. این سازمان یک شبکه جهانی از سازمانهای غیرانتفاعی است که مأموریت آنها حمایت از سالمندان محروم است.

در سال ۱۴۰۴ به دلیل حمله اسرائیل به ایران، توسط گروهی داوطلب ترجمه، بومی سازی، طراحی و منتشر شده است.

فهرست مطالب

- سالمندان، ناتوانی حرکتی و جنگ
- سالمندان، بیماری‌های مزمن و یک کیسه‌ی دارویی بزرگ
- سالمندی، جنگ و از هم پاشیدن شیرازه‌ی زندگی!
- سالمندان و خطر مورد غفلت قرار گرفتن در دوران جنگ
- سالمندی و سوگ جنگ
- سالمندان و جستجوی آرامش، معنا و مقاومت در جنگ
- حضور و تجربه‌ی سالمندان در جنگ یاری‌گر و امیدبخش است.
- سالمندان و آسیب پذیری در مقابل بیماری‌ها در جنگ

#خانه‌ی_ما_ایران

مقدمه

سالمندان در جنگ شرایط ویژه‌ای دارند. برخی از آنها سبب به اخبار و وقایع بی‌اطلاع هستند و برخی دیگر جنگ را مستمر از رسانه‌ها پیگیری می‌کنند. عده‌ای ممکن است مستقیماً با جنگ درگیر شده باشند و خودشان یا عزیزانشان در آن آسیب جدی دیده باشند و یا ممکن است صرفاً خانه و کاشانه یا اموالشان مورد هجوم قرار گرفته باشد. برخی از آنها ممکن است در تجربه زیسته‌شان حضور و تجربه پررنگی از جنگ ۸ ساله ایران و عراق در ذهن داشته باشند و برخی نه. در روزهای حمله‌ی اسرائیل به ایران باید سالمندان را بخاطر شرایط ویژه‌شان در نظر داشته باشیم.

سالمندان، ناتوانی حرکتی و جنگ

- از سالمندان پیش از وضعیت جنگی خانه نشین بودند و برخی دیگر بعد از شروع جنگ خانه نشین می‌شوند. به یاد داشته باشیم که انزوا و خانه نشینی هم آنها را در معرض افسردگی و احساس ترس و تنهایی قرار می‌دهد و هم تامین و تهیه برخی از نیازهای ضروری آنها را با مشکل جدی روبرو می‌کند. سالمندی که تا پیش از این خودش خرید هفتگی خودش را از فروشگاه‌های محلی انجام می‌داده، امروز برای همان خریدهای ساده به حمایت و هم‌یاری دیگران نیاز دارد. شما به عنوان اعضای خانواده یک سالمند یا حتی همسایه و آشنای دور او می‌توانید در تامین این نیازها یاری‌گر باشید.
- افراد مسن در زندگی روزمره‌شان از عصا، عینک، سمعک، واکر و... استفاده می‌کنند. در شرایط جنگی مراقبت و حفاظت از این وسایل کمکی را همچون مراقبت از سایر وسایل ارزشمند خانوادگی جدی بگیرید؛ چرا که سالمندان بدون این ابزارها ممکن است منزوی و غیر فعال شود.
- با افزایش سن معمولاً مشکلات مفصلی و دردهای عضلانی آغاز می‌شود. اگر در شرایطی قرار دارید که باید خانه و کاشانه خود را ترک کنید، به یاد داشته باشید که تشک، بالش و پتوی مناسب برای سالمندان جز نیازهای اساسی و مهم آنها محسوب می‌شود.



سالمندان، بیماری‌های مزمن و یک کیسه‌ی دارویی بزرگ!

سالمندان معمولاً از چندین دارو برای کنترل بیماری‌های مزمن خود مثل فشار خون، دیابت، مشکل قلبی و... استفاده می‌کنند. در بحبوحه جنگ و اضطراب‌های ناشی از آن باید به سالمندان کمک کنیم تا داروهایشان را به موقع و به درستی مصرف کنند، چرا که اگر برخی از این بیماری‌های مزمن از کنترل خارج شوند می‌توانند پیچیدگی و رنج بیشتری را به خود فرد و خانواده وی تحمیل کنند. بهتر است که لیستی از داروهای روزانه آنها و دوز مصرفی داروها را تهیه کنید. همچنین شما می‌توانید در این شرایط از جعبه‌های دارویی استفاده کنید که به صورت هفتگی و تفکیک‌شده داروها را نگه می‌دارد.



سالمندی، جنگ و از هم پاشیدن شیرازه‌ی زندگی

بسیاری از سالمندان بر امورات زندگی خودشان کنترل کاملی دارند؛ اینکه چه بخورند، چه بپوشند، کجا بروند اما وضعیت جنگی کنترل زندگی را از دست خارج می‌کند و معمولاً این جوان‌ترها هستند که با دسترسی بیشتری که به اطلاعات و امکانات دارند برای تغییر شرایط تصمیم می‌گیرند. مثلاً ممکن است یک خانواده به همراه پدربزرگ و مادربزرگ بخواهد به شهر یا روستایی دیگر مهاجرت کند. در این شرایط بسیار مهم است که فرد سالمند نیز در تصمیم‌گیری مورد مشورت و نظرخواهی قرار گیرد. اینکه یک سالمند که همه‌ی عمرش پشتیبان دیگر اعضای خانواده بوده یکباره در تصمیم‌گیری‌ها کنار گذاشته شود، علاوه بر اینکه روابط خانوادگی را به هم می‌ریزد و یا مقاومت شدید سالمند برای تغییر شرایط زندگی را برمی‌انگیزد، به آنها «احساس بی‌ارزش بودن» را القا می‌کند.

حفظ احترام و حرمت سالمندان را در این روزهای سخت از یاد نبریم

سالمندان و خطر مورد غفلت قرار گرفتن در دوران جنگ



برخی از فرهنگ‌ها به پیری مثل دوران «پختگی و فرزانی» نگاه می‌شود و برخی دیگر از فرهنگ‌ها پیری مثل «پایان زندگی» «ناتوانی» و «سربار بودن» درک می‌شود.

شرایط اضطراری و جنگی این احتمال وجود دارد که در محدودیت منابع و امکانات سالمندان حذف شوند و به آنها توجه کافی صورت نگیرد. حذف شدن به معنای نادیده گرفته شدن و نامرئی شدن است. مثلاً ممکن است غذای کافی در اختیار آنها قرار نگیرد یا به نیازهای ویژه‌ی آنها مثل نیاز بیشتر به استراحت و خواب توجه نشود و در نهایت در نگاهی نابرابر، آن‌ها کمرنگ، طرد و حتی رها شوند.

سالمندی و سوگ جنگ

سالمندی که با جنگ درگیر است ممکن است برخی از اعضای خانواده‌اش را در همان جنگ از دست داده باشد یا برخی دیگر مجروح شده باشند و در مورد ایران ممکن است در جنگ ۸ ساله با عراق عزیزی را از دست داده باشد. سوگ، اضطراب، خشم و احساس ناتوانی و استیصال وضعیت‌های روانی شایع در این دوران است.

از طرف دیگر ترک خانه و کاشانه‌ای که ممکن است تنها اندوخته‌ی عمر و جوانی او و محل امن و آرامش وی باشد (چه بر اثر تخریب و ویران شدن و چه از ترس آسیب دیدن در آینده)، برای همگان و از جمله سالمندان ترومای بسیار بزرگی محسوب می‌شود. در این دوران پیوند و ارتباط عمیق شما با سالمند می‌تواند او را به زندگی متصل نگه دارد. از خدمات مشاوره روانشناسی و روانپزشکی آنلاین برای طی کردن این دوران استفاده کنید.

سالمندان و جستجوی آرامش، معنا و مقاومت در جنگ

جنگ همه با بحران دست و پنجه نرم می‌کنیم. ر بحران‌ها هر کس به شیوه خودش ممکن است که در پی کسب آرامش دوباره و یافتن معنایی جدید برای مقاومت کردن و ادامه دادن در دل فاجعه باشد. بسیاری از سالمندان از طریق نماز، دعا، نیایش، نذر، صدقه و... در پی این تسلی و معنایابی برمی‌آیند. باورها و مناسک

دینی و غیر دینی هرکسی مثل «غذای روح» برای او است و هرگز نباید مورد قضاوت، تمسخر و بی توجهی قرار بگیرد.

حضور و تجربه‌ی سالمندان در جنگ یاری‌گر و امیدبخش است

سالمندان سربار نیستند. آنها تجربه‌های ارزشمندی دارند. چه بسا که در جنگ‌های قبلی آنها همچون بسیاری از جوانان امروز بوده‌اند و مستقیم در دفاع از کشور و حمایت و مراقبت از خانواده‌شان نقش داشته‌اند. باید این حضور و این تجربه‌ها را مغتنم شمرد. سالمندان می‌توانند قصه‌های تلخ و شیرین گذشته‌شان در جنگ را برای شما بازگو کنند. آنها می‌توانند از کودکان مراقبت کنند، در خرید کردن و پخت و پز غذا مشارکت کنند و حتی در شرایط جنگی نیز تا حد زیادی استقلال خود را حفظ کنند. به یاد داشته باشید که یک سالمند همیشه به حمایت شدن نیاز ندارد! به او اجازه دهید که به عنوان یکی از ستون‌های خانواده از شما مراقبت کند. شاید او بهترین فرد برای بازیابی آرامش و کاستن از تنش‌ها و خستگی‌هایتان باشد.

سالمندان و آسیب پذیری در مقابل بیماری‌ها در جنگ

کوچ اجباری از خانه و حتی ماندن در خانه اما درگیری با جنگ سالمندان را در مقابل رخی از بیماری‌ها به نسبت دیگران آسیب پذیرتر می‌کند. آنها ممکن است درگیر بیماری‌های عفونی نظیر اسهال و استفراغ، عفونت‌های نفسی یا عفونت‌های ادراری شوند. همچنین برخی از بیماری‌های مزمن آنها که تا پیش از این کنترل بوده نظیر فشار خون و دیابت ممکن است از کنترل خارج شود. یادآوری کنید که به میزان کافی آب و مایعات بنوشند و اگر اشتهای خود را از دست داده‌اند از با صبر و مهربانی از آنها بخواهید که در حجم کم و وعده‌های بیشتر حتماً غذا بخورند.

خرداد ۱۴۰۴