

وقت زندگی

ماهنامه فرهنگی، هنری و اجتماعی مرکز روزانه سالمندان

۱ مهر ماه ۱۴۰۵ / شماره دوم

سال اول / ۹ صفحه

ارتباط با ما

جهت ارتباط با ما و پاسخ به سوالات
و نظرات انتقادات و پیشنهادات شما

۰۲۱-۲۲۷۷۵۰۲۵
۰۹۰۳-۲۴۴۳۱۱۴

50 FIFTYPLUSGROUP
fifty plus FIFTYPLUSGROUP.COM

زهره آشوری (مدیر و مؤسس مرکز وقت زندگی)

روایتی از تولد «وقت زندگی»
از یک دغدغه تا باور (بخش دوم)

صفحه ۳

چهره‌ی ماه

گفت و گو با مهشید بانو:

من تنها بودنم رو دوست دارم

صفحه ۴

هفته سالمندان

از زبان متخصصان وقت زندگی
آنچه باید در هفته سالمندان بدانیم!

صفحه ۵

مقاله

چگونه مثبت‌تر سالمند شویم!

صفحه ۸

کارت تحفیف (ویژه سالمندان)
آلوم عکس

صفحه ۹

گفت‌وگوی اختصاصی با زوج عاشق در وقت زندگی

من همسرم رو خیلی دوست دارم!

صفحه ۶

وقت زندگی

مرکز خدمات جامع توانبخشی روزانه

50+
fifty plus

۴۰ ۴۸ ۷۷ ۲۲ (۰۲۱)

۲۷۰ ۹۸ ۳۸ ۰۹۳۸

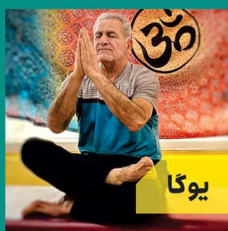
www.fiftyplusgroup.com

fiftyplusgroup

دیباجی جنوبی، بالاتر از عرفاتی، پلاک ۱۱۴



خدمات ارتقای کیفیت زندگی



یوگا



ماساژ



ورزش گروهی



ورزش فردی



گفتار درمانی



آوا درمانی



کار درمانی



اردوهای تفریحی



موسیقی



تقویت حافظه



فیزیوتراپی

لیست کامل خدمات مرکز وقت زندگی را روی وبسایت ما ببینید: www.fiftyplusgroup.com

۰۲۱-۲۲۷۷۵۰۲۵
۰۹۰۳-۲۴۴۳۱۱۴

مدیریت مرکز: زهره آشوری
گرافیک: گروه فرهنگی و هنری نماد(فردا)

سر دبیر: متین نظری
دبیر عکس: مهسا مینوئی فر

به نام خدای زندگی،
مهربانی و کرامت

چهره ن ماه

گفت و گو با معشید بانو




خبر این ماه

انسولین دگلودک؛

نسل جدید انسولین های طولانی اثر

انسولین دگلودک، یکی از جدیدترین انسولین های بازار طولانی اثر، با هدف ایجاد کنترل پایدارتر قند خون تحلیلگر اخبار معرفی شده است.

این انسولین با مدت اثر بیش از ۴۲ ساعت و نیمه عمر حدود ۲۵ ساعت، پروفایلی طولانی و نسبتاً یکنواخت در طول شبانه روز ایجاد می کند. پایدار بودن اثر دگلودک می تواند به کاهش نوسانات گلوکز و کاهش خطر هیپوگلیسمی، به ویژه هیپوگلیسمی شبانه، کمک کند. دگلودک در درمان بیماران مبتلا به دیابت نوع یک و نوع دو کاربرد دارد و در کودکان یک سال و بالاتر نیز قابل استفاده است.

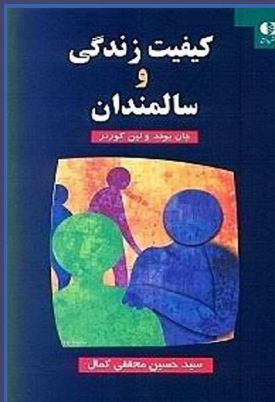
یکی از مزایای مهم آن، امکان تزریق یک بار در روز و انعطاف پذیری بیشتر در زمان تزریق است. در صورت تغییر زمان تزریق، رعایت فاصله حداقل ۸ ساعت بین دو دوز ضروری است. پروفایل پایدار این انسولین می تواند آن را به گزینه ای مناسب برای برخی بیماران سالمند تبدیل کند.

همچنین در بیماران مبتلا به اختلال عملکرد کلیه یا کبد قابل استفاده است، اما نیازمند پایش دقیق و تنظیم دوز بر اساس شرایط بیمار است.

اثر بخشی دگلودک در کنترل گلیسمی در مطالعات بالینی به اثبات رسیده و در برخی مطالعات کاهش خطر هیپوگلیسمی نیز گزارش شده است. در مجموع، طول اثر بالا، ثبات بیشتر و انعطاف پذیری در زمان تزریق، از مهم ترین ویژگی های دگلودک در درمان انسولینی هستند.

این ویژگی ها می توانند به ساده تر شدن درمان و دستیابی به کنترل پایدارتر قند خون در بیماران مبتلا به دیابت کمک کنند.

معرفی کتاب



مشخصات کتاب:

عنوان: کیفیت زندگی و سالمندان

نویسندگان: لین کورنر و جان بوند

ترجمه: سیدحسین محقق کمال

ناشر: دانژه

سال انتشار: ۱۳۸۹

تعداد صفحات: ۱۷۶ صفحه

کتاب «کیفیت زندگی و سالمندان» به یکی از موضوعات مهم در حوزه سالمندی، یعنی کیفیت زندگی سالمندان، می پردازد. این کتاب با نگاهی جامع به دوران سالمندی، تلاش می کند این دوره از زندگی را تنها از منظر بیماری، ناتوانی و نیاز به مراقبت بررسی نکند، بلکه جنبه های مختلف زندگی سالمند از جمله سلامت جسمی و روانی، روابط اجتماعی، استقلال، حمایت خانوادگی و رضایت از زندگی را مورد توجه قرار دهد.

در نگاه این کتاب، سالمندی بخشی طبیعی از زندگی انسان است و افزایش سن به معنای از دست دادن ارزش، نقش اجتماعی یا استقلال فرد نیست. کیفیت زندگی سالمند زمانی مطلوب خواهد بود که فرد، علاوه بر برخورداری از مراقبت های مناسب، بتواند تا حد امکان در تصمیم گیری های زندگی خود مشارکت داشته باشد، با خانواده و جامعه ارتباط برقرار کند و احساس امنیت، احترام و ارزشمندی داشته باشد. همچنین روابط اجتماعی و حمایت عاطفی می توانند نقش مهمی در کاهش تنهایی و افزایش رضایت از زندگی سالمندان داشته باشند.

اهمیت این کتاب برای هفته سالمند در همین نگاه جامع به سالمندی است. این کتاب یادآوری می کند که توجه به سالمندان نباید فقط در زمان بیماری و نیاز به مراقبت صورت گیرد، بلکه باید به نیازهای عاطفی، اجتماعی و روانی آنان نیز توجه شود. سالمندان، علاوه بر نیاز به مراقبت، دارای تجربه، دانش و توانمندی هایی هستند که می توانند برای خانواده و جامعه ارزشمند باشند.

در مجموع، پیام اصلی کتاب را می توان این گونه بیان کرد که سالمندی مطلوب تنها به طول عمر بیشتر محدود نمی شود، بلکه کیفیت سال های زندگی نیز اهمیت دارد. فراهم کردن شرایطی برای حفظ سلامت، استقلال، ارتباط اجتماعی، کرامت و احساس ارزشمندی سالمندان، می تواند زمینه ساز زندگی سالم تر و رضایت بخش تر آنان باشد.

بخش پایانی

روایتی از تولد «وقت زندگی» از یک دغدغه تا یک باور

زهره آشوری

موسسی و مدیر مرکز خدمات جامع توانبخشی روزانه سالمندان وقت زندگی



وقتی در مراجعه کنندگان دقیق می شوم، فرزندان را می بینم که به دلیل شرایط خاص والدین، مجبور به ترک کار مورد علاقه خود شده اند، یا کسی دیگر ازدواج با فرد مورد علاقه خود را به تعویق می اندازد. متأسفانه شاهد جدایی زوجی بودم که با وجود علاقه فراوان، دیگر قادر به تحمل شرایط خاص نگهداری در کنار زندگی نبوده اند.

فرد دیگری که خارج از ایران زندگی می کردند، با فهمیدن اینکه یکی از والدین مبتلا به آلزایمر شده است و نیاز به مراقبت و توجه خاص دارد، مجبور به ترک موقعیت شغلی و اجتماعی و مالی خود شده است. تا به کشور برگردند و از مادر یا پدر خود مراقبت کنند. و همینطور شرایط سخت و نابسامان مالی که مراقبت از این عزیزان را از منظر درمانی و بهداشتی و پرستاری به خانواده تحمیل می کند، خود داستانی مفصل است.

امروز بعد از هشت سال فعالیت، داستان سالمندانی را به یاد می آورم که کم حرف و منزوی و افسرده با کمترین تحرک به مرکز مراجعه کردند و اکنون در حال حاضر با انگیزه و پرانرژی در کلیه فعالیت های ورزشی، ذهنی و تفریحی و اجتماعی حضور پررنگ دارند و دوره ای از زندگی را برای خودشان رقم زده اند که همچنان ارتباط، یادگیری، انتخاب، دوستی، خلایقیت و معنا در آن وجود دارد؛ گویا با تمام مشکلات کمرشکن این مسیر، به رویاهای دور ما، جامه عمل پوشانده شده است.

فراز و نشیب فراوانی بود. در شروع فعالیت، مهمان ناخوانده و شناخته نشده «کرونا» آمد که یکی از بزرگترین جامعه های هدف آن، سالمندان در کل دنیا بود. و نمی دوید که در این چند سال بر ما چه گذشت! بر مجموعه ای که تازه در نقطه شروع معرفی و برندینگ خود بود... بماند. و نمی توانستیم روی دوره مشخصی از فعالیت مستمر حساب کنیم؛ که هر بار با اوج گیری آن، مرکز را خالی از مراجعه می کرد. و استخدام و آموزش پرسنل مجرب، خود تجربه ای تلخ و بیهوده می شد و مشکلات مالی فراوان که حل آن در بیشتر موارد خارج از توجهات منطقی مالی عرف جامعه بود. مشکلات جنگ و گاهی ناآرامی های اجتماعی و اقتصادی بماند. که اگر به جامعه شناسی سالمندی بپردازیم، هرکدام آسیب خاص و ویژه ای بر فعالیت در حوزه سالمندی را بر پیکر این کسب و کار وارد می آورد.

اما شاید برای شما هم این سؤال مثل ما پیش بیاید که چرا با وجودی که امروزه نیاز مبرم موجودیت مراکز روزانه بر هیچ کس پوشیده نیست، در کلان شهری چون پایتخت، وجود چنین فضاهایی بسیار کم است؟ آیا علاقه مند به این فعالیت وجود ندارد؟ پاسخ صراحتاً خیر است. هر ماه حداقل چند نفر از علاقه مندان به این موضوع در مرکز وقت زندگی در حال بازدید و برگزاری جلساتی برای آشنایی با کار هستند. پس مشکل کجاست؟ این کار تا رسیدن به مرحله بلوغ نیاز به حمایت دارد. این مراکز از یک تعداد تقریباً ثابت ماهانه با دریافت مبلغ پایه ثابت برخوردار نیست؛ به همین دلیل اگر در تقابل با تورم در هزینه های استیجاری مسکن قرار گیرد، قادر به مدیریت آن نخواهد بود. اگر هزینه های سنگین جابه جایی را که شامل مناسب سازی محیط و ایجاد فضای مناسب هر فعالیت که به دلیل تنوع کاری شامل فضای اداری، فضاهای ورزشی، فضایی شبیه خانه و محل زندگی و فضاهای توانبخشی (فیزیوتراپی، کاردرمانی، گفتاردرمانی، ویزیت پزشک و ...) بسیار گسترده هست را در نظر بگیریم، داشتن فضایی مناسب برای حداقل ده سال فعالیت با رشد معقول، نه تورم کنونی در بحث مسکن، در گسترش این دست مراکز بسیار تأثیرگذار است. داشتن فضایی دائمی که یک ایده آل رویایی است که باعث تمرکز بیشتر در کار و پیشرفت و سرمایه گذاری مستمر و گسترده تر در تمامی مراحل کار مرکز خواهد شد. اگر این گونه است، چرا ادامه داده ایم؟

«وقت زندگی» بیش از آنکه مجموعه ای از اتاق ها و برنامه ها باشد، مجموعه ای از آدم ها است. آدم هایی با داستان های متفاوت، خاطرات متفاوت و امیدهای متفاوت.

روزی مراجعه کننده ای آمد، فرزندش گفت: مادر آن قدر سرش پایین است و به قالی خیره می شود که گاهی به او می گویم این سمت دیگر هم گل قالی هست، سرت را گاهی بچرخان و به سمت دیگر هم نگاه کن! خاطرم هست در پاسخ سوالم که مادر جان، خوبی؟ چه کمکی از دست ما برمی آید، فقط خیره شد به چشمانم و گریست. فرزند جوان و برادر را از دست داده بود؛ افسردگی شدید و امیدی برای ادامه راه نداشت. آرتروز شدید و پاهای پرانرژی و بی تحرکی باعث کندی حرکت شده بود و دیابت، دید چشم را کم کرده بود و مشکل در شنوایی، منزوی ترش کرده بود. اشتباه نکنید، سن خیلی بالایی نداشت! به بهانه جشن شب یلدا سال ۱۳۹۸ که در خدمت خدایمیزر آقای خسرو سینایی و تعدادی از هنرمندان کشور بودیم، به مرکز آمد و کار را شروع کردیم. هفته ای سه روز می آمد، ورزش می کرد و فیزیوتراپی و ماساژ؛ اما این ها بهانه بود. در فعالیت های گروهی شرکت می کرد، کم کم پاسخ به سؤالات می داد. شروع کردیم برایش مسئولیت هایی را تعریف کردیم و به گونه ای که این کار فقط از عهده شما برمی آید و در ادامه راه... یک روز از بانک ملی تماس گرفتند (از بازنشستگان بانک ملی هستند). پزشک معالیشان بود. خواست که مرکز را برایشان توضیح دهم. علت را جویا شدم. گفتند این خانم سال ها تحت نظر ایشان بوده است و این بار کلاً وضعیتشان متفاوت است. در مورد تفاوت سبک زندگی شان گفته ام که هفته ای سه روز به مرکز وقت زندگی می آیند.

می خواستند بدانند چگونه این تغییر بزرگ در شرایط جسمی و روحی ایشان ایجاد شده است؟ علاوه بر توضیح فعالیت های مرکز به ایشان گفتم ما فقط سعی کردیم انگیزه زندگی در ایشان ایجاد کنیم و به زندگی شان برنامه ای مشخص بدهیم. پرسیدم اگر در تعطیلات باشید و کار و برنامه ای نداشته باشید، برایتان مهم است چه ساعتی از رختخواب بیرون بیایید؟ ایشان هم فقط برای زندگی انگیزه و برنامه پیدا کرده است. برایش مهم است با چه لباسی می آید، چون برای ما مهم است و بر زبان می آوریم. ناهار که می آورد دوست دارد تعارف کند و ما حتماً در آن شریک می شویم تا از دست پخت بی نظیرش تعریف کنیم. می گفت که چشمش نمی بیند، اما در کلاس توانبخشی هنری آثاری خلق کرد که نه تنها در نمایشگاه نقاشی هجوم بازدیدکنندگان را در آن سمت می دیدید، بلکه در جشنواره بین المللی همام یکی از برگزیدگان و برندگان آن شد. در تئاتر درمانی نقش عمه را عهده دار شد و نگویم با اینکه می گفت خوب نمی شنود، چگونه با فی البداهه گویی هایش قهقهه های خنده را در سالن لمکده مرکز به یادگار شد. دیابتش کنترل شده بود، چربی اش همین طور و دیگر به ناتوانی هایش تمرکز نمی کرد؛ توانمندی هایش برایش پررنگ بود. این فقط بخشی از یک روایت در وقت زندگی بود. حال سوال این است اگر شما این حس ها را در کار و زندگی خود تجربه کنید و برای زندگی در هر سنی روزهای خوب بسازید، آیا با تمام مشکلات ادامه خواهید داد؟

متین نظری
سر دبیر
اولین بار که مهشید بانو رو در مرکز وقت زندگی دیدم. فکر کردم سوفیا لورن وارد مرکز شده! یک خانم شیک پوش، با گوشواره‌ها و اکسسوری‌های رنگارنگ؛ که ظاهراً به اشتباه از سینمای هالیوود می‌خواسته به جشنواره اسکار برسه و سر از وقت زندگی درآورده بود!
با ایشون سلام و احوال پرسى کردم و از هم کلامی با ایشون لذت بردم. انگار که با خودشون به عالمه انرژی مثبت و شور و شوق به زندگی حمل می‌کردند. سرشار از حال خوب زندگی بودن. تا اینکه قسمت شد با ایشان مصاحبه‌ای رو انجام بدیم. این شما و سوفیا لورن وقت زندگی.

سال‌های مدرسه ژاندارک را به یاد می‌آوردید؛ چه خاطره‌ای از آن دوران هنوز برایتان زنده و شیرین است؟

آخیش، بله... جوونی کجایی؟ یادش بخیر. من دوازده سال مدرسه ژاندارک توی منوچهری، که هنوزم هستش می‌رفتم. دو مدیر داشتیم یکی ایرانی بود و یکی ام فرانسوی. صبح‌ها فرانسوی کار می‌کردیم و بعداز ظهرها فارسی. ورزش هامون والیبال و بسکتبال و آکروبات بود و از طرف مدرسه خیلی سفر می‌رفتیم.

آن روزها هم به خوش‌پوشی و انتخاب اکسسوری علاقه داشتید یا این سلیقه به مرور زمان شکل گرفت؟

پدر و مادرم هم فرانسه خونده بودند. حتی توی مهمونی مامان می‌گفت: مهشید فرانسوی صحبت کن و این سرمایه بزرگی بود که خانواده‌ام بهم دادن. مادرم خیلی شیک و خوش‌پوش بودند و پدرم تا آخرین روز حیات شون کروات می‌زدند. حتی زمانی‌که با اتوبوس جایی می‌رفتیم ایشان کرواتشون رو در نمی‌آوردند. شیک پوشی و اکسسوری از کودکی همراه ما بوده. از طرفی همسرم از هفده سالگی منو به دنیای دیگری برد که انگلیس بود. من به اعتقادی دارم که می‌گم ارزون بخر اما پوشیدن ت رو ستش کن. من هر وقت که به خونه می‌رسم، لباس‌ها و کفش هام رو نگهداری می‌کنم. من لباس هام برای بیست سال پیشه. همیشه اتو می‌کشم و کفشهام رو واکس می‌زنم و در کل من به لباس‌هام وفادار هستم.

به چند زبان مسلط هستید؛ فرانسه، انگلیسی و عربی. یادگیری زبان‌ها چه جایگاهی در زندگی شما داشته است؟

نه من به عربی مسلط نیستم! توی مدرسه ژاندارک دبیر عربی مون آقای نظام‌زاده بودند. که پسرشونم اون‌جا درس می‌خوندند؛ پسرشون به خاطر اینکه پدرشون ۲۵ صدم نمره ندادن دست به خودکشی زدند اینجور آدم سخت گیری بود. اما من از اون درس نمره‌ی بیست رو گرفتم؛ ولی به عربی مسلط نیستم و تسلط من به زبان فرانسوی، انگلیسی و فارسی است.

همکلاسی فرح دیبا و خانم گیتی، همسر انوشیروان روحانی، بودید؛ از آن دوران و آدم‌هایی که در مدرسه می‌دیدید چه چیزی در خاطرتان مانده؟

برای من خیلی جالب بود که فرح دیبا، مادرشون فریده دیبا و پوران شاپوری با خودشون غذا می‌آوردند و زیر سایه درخت می‌ایستادند تا به فرح غذا بدهند. و همیشه به قابلمه غذا با خودش برای فرح می‌آورد.

همیشه اکسسوری‌های رنگارنگ و متفاوت انتخاب می‌کنید؛ به نظرتان یک اکسسوری خوب چه چیزی به یک خانم اضافه می‌کند؟

من فکر می‌کنم آدم همیشه احساس شادابی و نشاط می‌کنه از اینکه از اکسسوری‌های رنگارنگ استفاده کنه. قطعاً شما هر روز لباس‌های تیره بپوشیده روحیه‌تون کسل کننده می‌شه. باید بدونید که چه چیزی رو با چیز دیگری، چگونه بپوشید که سر حال تر باشید. مثلاً کسی دیگه قهوه‌ای و مشکی رو باهم نمی‌پوشه. الان قهوه‌ای رو با سبز می‌پوشن و اکسسوری انتخابی سبزه. پس انتخاب رنگ الان عوض شده. الان دیگه مشکی نمی‌پوشن؛ چون استرس آدم رو بالا می‌بره؛ مخصوصاً برای سالمندان.

اگر بخواهید راز شاداب ماندن و حفظ این همه ذوق و سلیقه را در یک جمله بگویید، چه می‌گویید؟

من می‌خوام بگم که خوب بودن همسرم و وفاداری‌شون برای من سعادت بود و همین باعث شد که من سعادت‌مند بشم و پدر و مادری که در روابط اجتماعی‌شون بی‌نظیر بودند. ازشون بسیار یاد گرفتم و همین روند نسل به نسل پیش خواهد رفت.

اگر بخواهید امروز زندگی را در یک جمله تعریف کنید، با تعریفی که در جوانی از زندگی داشتید چه تفاوتی دارد؟

من فکر می‌کنم صداقت و مهر و محبتی که می‌تونید به بقیه داشته باشید در مسیر زندگی، به مرور متفاوت می‌شه. از پنجاه سالگی دیدگاه کلاً به زندگی عوض می‌شه، و تو جوانی رو گذروندی و دنبال چیز بهتری توی اون سن و سال می‌گردی. من تنها بودنم رو دوست دارم و خیلی با اون جنب‌وجوش جوانی فرق می‌کنه. من عاشق احترام گذاشتن و احترام دیدن هستم. و در آخر از خانم آشوری تشکر می‌کنم و تمامی دوستانم در وقت زندگی رو دوست دارم و از خانوم آشوری تا المیرا جون رو احترام می‌گذارم و عاشقتونم.

از رابطه‌تان با فرزندان، عروس و نوه‌هایتان بگویید؛ چه چیزی در کنار آنها بودن، شما را بیشتر از همه خوشحال می‌کند؟

الان با اینکه فرزندانم، دوتا بیسون کنارم نیستن؛ شدیداً بسیار احساس مسئولیت دارند. چه تلفنی، چه کادو این احساس مسئولیت و محبت‌شون برای من بسیار ستودنی‌ست. هفده سالشون بود که رفتند و از همون موقع برای زندگی کردن ساخته شدن. و به همسرم افتخار می‌کنم؛ اون بسیار آدم درست و پاکی بود. توی موقعیتی که براش پیش اومده بود، اون موقع انتخاب نکرد که رئیس دارایی بشه؛ چون نه می‌خواست رشوه بده و نه رشوه بگیره. خیلی از نظر مالی پاک بود؛ به همین دلیل هم زندگی فرزندانم برکت داره. عروس‌هام رو دوست‌شون دارم و بسیار از خانواده‌های اصیلی هستن و با آرامش کنار همسرانشون زندگی می‌کنند. بدونید که همه چیز و هر رفتاری تأثیرش رو توی زندگی تون می‌ذاره و تا نسل‌های بعدی ادامه دار می‌شه. از خورد و خوراک گرفته تا حرف زدنمون یا هر چیز دیگری. من الان یک نتیجه یک ساله دارم.

از زبان متخصصان وقت زندگی: آنچه که باید در هفته سالمندان بدانیم!



نسترن کاظمی
پرستار

روز سالمند، روزی برای ادای احترام به گنجینه‌های زنده زندگی ماست؛ روز سالمند، فرصتی برای مرور ارزش‌هایی است که شاید در هیاهوی زندگی فراموش شده باشند؛ فرصتی برای دیدن کسانی که سال‌ها در سکوت، تجربه اندوخته‌اند و امروز بیش از همیشه نیاز به دیده شدن دارند. به بهانه روز جهانی سالمند بپردازیم به نقش پرستار سالمندان در نگهداری و مراقب از آنها؛ پرستار سالمندان مسئول ارزیابی منظم سلامت سالمند هستند و به عنوان بخشی از وظایف پرستاری باید با سایر متخصصان مراقبت‌های بهداشتی مانند پزشکان و درمانگران هماهنگ باشند. این هماهنگی و همکاری موجب ارائه مراقبت‌های بهتر، تشخیص زودهنگام بیماری‌ها و مقابله با شرایط بحرانی می‌شود. کارشناسان پرستاری تلاش می‌کنند در کنار سالمندان، نظارت بر سلامت سالمندان داشته باشند، به فعالیت‌های ذهنی و اجتماعی آنها توجه کنند و به مسائل بهداشتی و پزشکی آنها توجه کنند. کلام آخر، در سال‌های اخیر، رشد جمعیت سالمند سبب شده تا نقش پرستار و مراقبت از سالمند بیش از پیش مورد توجه قرار گیرد. سالمندان برای داشتن زندگی سالم بدون نگرانی و اضطراب به مراقبت و آسایش نیاز دارند.



مهسا ابوالفضل
کارشناس ارشد کاردرمانی

درمان‌های توانبخشی و غیر دارویی در آرتروز

در طی فرایند سالمندی، همانطور که سایر ارگانهای بدن دچار فرسودگی می‌شوند، مفاصل نیز دچار تخریب و فرسایش می‌شوند. به تخریب مفصلی که به دنبال افزایش سن و یا پس از اعمال استرس‌های مکانیکی مکرر ایجاد می‌شود، (استئوآرتروز) و یا آرتروز می‌گویند. آرتروز یکی از شایع‌ترین اختلالات استخوانی است که غالباً سالمندان با آن مواجه هستند. آرتروز زمانی بروز پیدا می‌کند که غضروف موجود در فضای مفصلی از بین رفته و سطوح مفصلی دچار سایش و تخریب می‌شوند. این تغییرات می‌تواند در مفصل علائمی نظیر درد، خشکی و محدودیت حرکت ایجاد کند که نهایتاً به تغییر در راستای طبیعی مفصل منجر می‌شود. شیوع این اختلال در خانمها بالاتر است و بروز آن با افزایش سن افزایش می‌یابد. بیشترین مفاصلی که در معرض خطر آرتروز هستند. مفاصل مچ و انگشتان، سطوح فقرات گردنی و کمری و مفاصل تحمل کننده وزن بدن مانند لگن و زانو می‌باشند.

نکته حائز اهمیت این است که آرتروز یک اختلال پیش‌رونده است و درمانی برای آن وجود ندارد اما می‌توان با انجام مداخلات مختلف دارویی و توانبخشی، علائم آن را مدیریت کرد.

درمان‌های دارویی همانند استفاده از مسکن‌ها با دوز معین و تزریق‌های داخل مفصلی تا حد قابل توجهی می‌تواند بر کنترل درد موثر باشد اما نمی‌توان از اهمیت درمان‌های توانبخشی و غیر دارویی در کنترل علائم چشم پوشی کرد. در وهله اول طراحی و ارائه تمرینات حرکتی که توسط متخصصین توانبخشی صورت می‌گیرد، برای بهبود دامنه حرکتی و تقویت عضلات اطراف مفصل موثر است و باعث افزایش حمایت از مفصل تخریب شده می‌گردد. استفاده از وسایل کمکی برای راه رفتن مانند عصا می‌تواند میزان بار وزن بدن را از روی مفصل درگیر برداشته و درد مفصلی را کاهش دهد.

استفاده از آتل‌ها و اسپلینتها می‌تواند مفاصل را در راستای صحیح قرار داده و از پیشرفت بدشکلی‌های مفصلی جلوگیری کند و علاوه بر آن درد مفصلی را نیز کاهش می‌دهد.

استفاده از ابزارهای کلینیکی دمایی و فیزیوتراپی نیز تا حد قابل توجهی تسکین دهنده درد خواهند بود. درمانهای توانبخشی در آرتروز، درمانی‌های تخصصی هستند که باید زیر نظر متخصصین توانبخشی مانند کاردرمان و فیزیوتراپیست صورت پذیرد. از این رو برای دستیابی به بهترین نتیجه درمانی، مشاوره با این متخصصین از ضرورت بالایی برخوردار است.



زاهرام کسانیا
فیزیوتراپ

هفته سالمندان فرصتی است برای توجه بیشتر به سلامت جسمی، توانایی‌های حرکتی و کیفیت زندگی سالمندان؛ چرا که حفظ حرکت و استقلال، بخش مهمی از سالمندی سالم است.

شناخت و رسیدگی به مشکلاتی مانند دردهای عضلانی-اسکلتی، آرتروز، خشکی و محدودیت حرکتی مفاصل و کاهش توانایی‌های جسمانی می‌تواند نقش مهمی در حفظ عملکرد سالمندان داشته باشد.

فیزیوتراپی با ارزیابی دقیق شرایط هر فرد، به شناسایی مشکلات حرکتی و طراحی برنامه درمانی متناسب با نیازهای او کمک می‌کند.

در این مسیر، روش‌هایی مانند لیزر پرتوان، مگنت‌تراپی، شاک ویو، کامپرسن-تراپی، تمرین‌درمانی و تکنیک‌های تخصصی دستی، متناسب با تشخیص و شرایط هر سالمند توسط فیزیوتراپیست به کار گرفته می‌شوند. همچنین در دوران بازتوانی پس از آسیب یا جراحی و در اختلالات حرکتی مرتبط با بیماری‌هایی مانند پارکینسون و آلزایمر، فیزیوتراپی می‌تواند در حفظ و ارتقای توانایی‌های عملکردی فرد نقش داشته باشد. در «وقت زندگی» باور داریم توجه به سلامت حرکتی سالمندان، تنها به درمان یک مشکل محدود نمی‌شود؛ بلکه گامی برای حفظ استقلال، مشارکت در فعالیت‌های روزمره و تجربه سالمندی فعال و باکیفیت است.

متین نظری

سرمدیر

زوجی که هنوز کنار هم، حال دلشان خوب است در میان ساکنان مرکز «وقت زندگی» زوجی دوست‌داشتنی و صمیمی حضور دارند که سال‌هاست همراه و همدل در کنار یکدیگر زندگی می‌کنند. آن‌ها همیشه مرتب، منظم و آراسته هستند و بودن در کنار یکدیگر برایشان حس آرامش و شادی به همراه دارد. رابطه‌شان پر از همراهی و توجه است؛ گویی بعد از سال‌ها زندگی مشترک، هنوز هم از با هم بودن لذت می‌برند. خانم علاقه زیادی به گل و گیاه دارد و رسیدگی به گل‌ها و تماشای سرسبزی آن‌ها یکی از دلخوشی‌های زیبای اوست. این زوج برای ما یادآور این حقیقت زیبا هستند که عشق و همراهی، با گذشت سال‌ها می‌تواند همچنان زنده، آرام و دلنشین باقی بماند. و حالا این ما و این خانم مهری فرنو و جناب آقای محمدمهدی طلوع شمس.

علاقه‌تان به گل و گیاه خیلی دوست‌داشتنی است؛ یادتان هست از چه زمانی با گل‌ها و گیاهان رفیق شدید؟

از کودکی دوست داشتم گل و گیاه رو ببینم. اون موقع‌ها حیاط خونه‌ها بزرگ بود و پر بود از درخت و توی باغچه زیاد گل می‌کاشتیم و من این کار رو دوست داشتم. اما حالا توی زندگی آپارتمانی دیگه اونجوری نیست. من از بچه‌گی توی سفر بودم و دیدن درختان جنگل‌های شمال رو دوست داشتم و باعث شادابی من می‌شد و بهم آرامش می‌ده.

از کودکی معلم‌بازی می‌کردید؛ چه چیزی در نقش معلم بودن برایتان این قدر جذاب بود؟

خب درس دادن رو دوست داشتم و علاقه‌مند به این بودم که مطلبی رو به کسی یاد بدم و باعث حال خوب می‌شد و این همیشه برام جذاب بوده.

فکر می‌کردید یک روز واقعاً معلم شوید؟

شاید. اما خب موقعیتش پیش اومد و بعد از دانش‌سرا دیدم می‌شه معلم شد و معلم شدم.

از سال‌های معلمی، کدام خاطره هنوز لبخند روی صورتتان می‌آورد؟

ما توی مدرسه‌ای که بودیم روابط دوستانه خوبی داشتیم و زنگ تفریح‌ها همیشه می‌گفتیم و می‌خندیدیم و محیط شاد و خوبی بود و همیشه در حال ثبت لحظه‌های شاد بودیم. من نمی‌دونم کدوم خاطره رو باید بگم اما هر لحظه‌ای که اونجا بود خوب بود و مثل خانواده کنار هم بودیم.

اگر بخواهید خوشبختی را با یک جمله برای نسل جوان تعریف کنید، چه می‌گویید؟

خوشبختی اینه که اول از همه باید از خودت شروع کنی. از خودت گذشت داشته باشی و برای دیگران بوجود یاری و به عقیده من گذشت کردن باعث می‌شه احساس خوشبختی بهت دست بده.

مادر بودن برای شما چه معنایی داشت و همیشه دوست داشتید فرزندان‌تان چه چیزی از شما یاد بگیرند؟

مادر بودن خیلی مسئولیت سنگینه. از زمانی که فرزندت به دنیا می‌آد تا بزرگسالی همش دلشوره اون‌ها رو داری و به فکرشون هستی و همش نگرانی که بچه‌ها خوب تربیت و خوب بزرگ بشن. همیشه دوست داشتم که فرزندانم از من اخلاق و رفتار درست یاد بگیرند و همیشه دوست داشتم فرزندانم شغل خوب و عالی در آینده داشته باشند.

در پایان، دو سؤال مشترک از شما پرسیم؛ اگر بخواهید بعد از این همه سال، یک ویژگی را در همسران نام ببرید که هنوز هم دوستش دارید، چه می‌گویید؟

تمیز بودنش خیلی مهمه. این در صورتیکه اکثر آقایون اینجوری نیستن و این برای من قابل توجه هستش.

اگر قرار باشد دوباره به روزهای جوانی برگردید، باز هم همین زندگی و همین انتخاب را می‌کنید؟ چرا؟

بله. همین زندگی و مسیر رو انتخاب می‌کردم و مخصوصاً معلمی رو انتخاب می‌کردم و در ازدوایم موفق بودم و همسر رو هم خیلی دوست داشتم و دارم.

سفر برای شما چه حال و هوایی داشت؟ بیشتر مقصدها را دوست داشتید یا خود راه را؟

سفر رفتن باعث می‌شه که آدم‌ها تجربه‌های جدیدی رو کشف کنن. من بیشتر جاهایی که نرفتم رو در سفر دوست دارم. اینکه تو توی ذهنت تصور کنی که اونجا چجوری می‌تونه باشه و توی مسیر راه بهش فکر کنی تا اینکه به مقصد برسی و اون موقع متوجه بشی که مقصد با اون چیزی که تو در ذهن داشتی چقدر نزدیک بوده.

در زندگی همیشه تلاش کردید آدمی باشید که دیگران بتوانند روی او حساب کنند؛ این ویژگی برایتان از کجا شکل گرفت؟

فکر می‌کنم اینم از کودکی شکل می‌گیره. مثلاً شما ببینید که به خاطر تلاش‌ها توی مدرسه مورد توجه معلمت قرار بگیری و باعث تشویق شدنت می‌شه و تو دوست داری که مفید باشی و این اتفاق رو تکرار کنی؛ خب این به نظرم خیلی قشنگه و شکل‌گیریش از اون زمان اتفاق می‌افته.

اگر بخواهید یک ویژگی را به‌عنوان میراث اخلاقی خودتان به فرزندان‌تان بدهید، آن چیست؟

داشتن روابط اجتماعی خوب در کنارش لباس خوب پوشیدن و مرتب بودن. و در نهایت میراث اخلاقی می‌تونه این باشه که سعی کنیم به دیگران حقیقت رو بگیم و با اون‌ها صداقت داشته باشیم. اینجوری خیلی راحت‌تر می‌تونیم زندگی کنیم. پس سعی کنیم خودمون باشیم و احساس خوب رو به دیگران بدیم.

در پایان، دو سؤال مشترک: اگر بخواهید بعد از این همه سال، یک ویژگی را در همسر‌تان نام ببرید که هنوز هم دوستش دارید، چه می‌گویید؟ گذشت کردن ایشون بود. که بسیار به من و زندگی‌مون کمک کرد.

اگر قرار باشد دوباره به روزهای جوانی برگردید، باز هم همین زندگی و همین انتخاب را می‌کنید؟ چرا؟

اگر من به جوانی بر می‌گشتم به هیچ عنوان وارد نظام نمی‌شدم و مسیر دیگری رو در مدرسه و دانشگاه دنبال می‌کردم. چون من خودم آدم با نظمی بودم و هنگامی که وارد اونجا شدم با صورتم همخوانی نداشت. و در مورد ازدواج هم من ازدواج برام همراه با عشق نبود، اما همراه با علاقه شکل گرفت و ادامه پیدا کرد.

همیشه مرتب و شیک‌پوش دیده می‌شوید؛ این علاقه به نظم و آراستگی از کجا می‌آید؟

مطمئناً از دوران کودکی سرچشمه می‌گیره؛ من در اون دوران دوست داشتم لباس شیک بپوشم. ممکنه بگیم خودنمایی بوده اما در دوران کودکی شاید این دیدگاه خودنمایی نبوده، اما کودک دلش می‌خواد که بین بچه‌ها بهتر دیده بشه؛ و همین اتفاق هم می‌افتاد و من نسبت به هم سن و سال‌هام خوش‌پوش‌تر بودم و این در مسیر نوجوانی و جوانی‌م ادامه داشت.

فکر می‌کنید همین نظم و انضباط بود که شما را به سمت نظام برد؟

نه گمان نمی‌کنم. من زمانی که وارد دبیرستان نظام شدم، فکر می‌کنم اون چیزی که دنبالش بودم رو پیدا نکردم؛ چون فکر می‌کردم اون‌جا همه مرتب و منظم و تمیز و شیک هستند اما اینجوری نبود. یادم می‌آد اون موقع نظافت من در محیطی که بودیم، مورد توجه قرار گرفت. چون که همیشه مرتب و منظم بودم و همیشه تخته‌م، وسایلم و بهداشت مرتب بود همین اتفاق باعث شد، به من چهار ساعت مرخصی تشویقی بدهند و من فقط اومدم خونه لباسام رو عوض کردم و دوباره خودم رو دبیرستان رساندم.

اگر بخواهید از دوران خدمت با سال‌های فعالیت‌تان در نظام یک خاطره شیرین تعریف کنید، کدام را انتخاب می‌کنید؟

اون موقع ما دو نوع لباس داشتیم. یکی لباس کار بود شبیه لباس سربازها؛ که ظاهرش لباس تمیزی نبود و اون یکی لباس مرخصی. من زمانی که وارد کریدور شده بودم با لباس مرخصی اومدم. یه شلوار مرتب و لباس آمریکایی و یه کلاه فندردار؛ و اون‌ها طبق عادت همیشه در حال آمار گرفتن تعداد نفرات برای تدارک شام بودند. همون موقع ارشد اون‌جا تا منو دید با صدای بلند گفت: ایست... خبردار! من مونده بودم که واسه‌ی کی خبردار دادی؟ گفت: ما خیال کردیم که تو افسر نگهبان هستی. جالبه که همون موقع معاون افسر نگهبان واسه آمار گرفتن وارد کریدور شد. روبه من کرد و گفت: کی به تو اجازه داده لباس مرخصی بپوشی؟ منم گفتم: به نظر شما خوب بود من با اون لباسایی که ظاهر درست ندارند، می‌رفتم توی کوچه و خیابون؟ و بعداً این شیک پوشیدن من باعث شد که اون‌ها هم متوجه بشن که با باید لباس تمیز وارد محیط خانواده بشیم.



سن فقط یک عدد است! چگونه مثبت تر سالمند شویم؟

نگرش مثبت به سالمندی؛ گامی مهم در ارتقای کیفیت زندگی سالمندان
امید به زندگی، توجه به کیفیت از مسیر زندگی انسان است و امروزه با افزایش کرده است. برخلاف دیدگاهی که سالمندی را صرفاً با بیماری، ناتوانی و کاهش توانایی‌ها مرتبط می‌داند، پژوهش‌های جدید بر اهمیت نگاه مثبت به این دوره از زندگی تأکید دارند.



یکی از مطالعات مهم در این زمینه با عنوان «ارتباط نگرش فرد نسبت به سالمندی و کیفیت زندگی در سالمندان» در مجله معتبر *The Gerontologist* منتشر شده است. این پژوهش یک مرور نظام‌مند از ۳۲ مطالعه درباره افراد ۶۰ ساله و بالاتر بود و رابطه میان برداشت افراد از سالمندی و کیفیت زندگی آنان را بررسی کرد.

نتایج این بررسی نشان داد که در تعداد قابل توجهی از مطالعات، نگرش مثبت‌تر افراد نسبت به سالمندی با کیفیت زندگی بهتر ارتباط داشت. در مقابل، نگاه منفی به افزایش سن با کیفیت زندگی پایین‌تر همراه بود. به بیان ساده، تصور فرد از سالمندی می‌تواند بر نحوه تجربه کردن این دوره از زندگی تأثیرگذار باشد. سالمندی مثبت به این معنا نیست که فرد مشکلات جسمی یا محدودیت‌های مربوط به افزایش سن را نادیده بگیرد؛ بلکه به این معناست که در کنار پذیرش تغییرات طبیعی، توانایی‌ها، تجربه‌ها و فرصت‌های موجود در این دوره را نیز ببیند.

یکی از نکات مهم این پژوهش آن است که کیفیت زندگی سالمندان فقط به وضعیت جسمانی وابسته نیست. سلامت روان، احساس رضایت از زندگی، اعتماد به توانایی‌های خود، مشارکت در فعالیت‌های روزمره و داشتن احساس ارزشمندی نیز اهمیت زیادی دارند.

بنابراین حتی زمانی که برخی تغییرات جسمی با افزایش سن رخ می‌دهد، می‌توان با حفظ فعالیت، ارتباط اجتماعی، یادگیری، مراقبت از خود و مشارکت در امور مورد علاقه، کیفیت زندگی را در سطح مطلوبی نگه داشت.

نگرش مثبت به سالمندی همچنین می‌تواند به سالمندان کمک کند تا توانایی‌های خود را بهتر بشناسند و برای حفظ استقلال و سلامت خود فعالانه‌تر عمل کنند. فعالیت بدنی متناسب، تغذیه مناسب، یادگیری مهارت‌های جدید، ارتباط با خانواده و دوستان، مشارکت در فعالیت‌های اجتماعی و داشتن هدف و برنامه روزانه، همگی می‌توانند بخشی از یک سبک زندگی سالم در دوران سالمندی باشند.

پژوهش‌های جدید نیز نشان می‌دهند که سالمندی سالم مفهومی چندبعدی است و علاوه بر سلامت جسمی، سلامت روانی، اجتماعی، احساس استقلال و مشارکت فعال در زندگی را دربرمی‌گیرد. از این منظر، هفته سالمند می‌تواند فرصتی باشد برای تغییر نگاه جامعه به دوران سالمندی؛ به جای آنکه سالمندان را فقط افرادی نیازمند مراقبت ببینیم، بهتر است آنان را افرادی دارای تجربه، توانایی، دانش و نقش اجتماعی بدانیم. خانواده‌ها نیز می‌توانند با احترام به انتخاب‌ها و توانایی‌های سالمندان، مشارکت دادن آنان در امور خانوادگی و اجتماعی و فراهم کردن فرصت برای فعالیت و یادگیری، زمینه سالمندی سالم و رضایت‌بخش را فراهم کنند.

در نهایت، پیام این پژوهش را می‌توان چنین بیان کرد: سالمندی پایان فعالیت و شادابی نیست؛ بلکه مرحله‌ای جدید از زندگی است که می‌تواند با تجربه، آرامش، یادگیری، ارتباط و احساس ارزشمندی همراه باشد. توجه به نگرش سالمندان نسبت به خود و دوران سالمندی، در کنار مراقبت از سلامت جسم و روان، می‌تواند گامی مهم برای داشتن جامعه‌ای سالم‌تر و زندگی باکیفیت‌تر در سال‌های سالمندی باشد.

منبع اصلی:

The Association of Self-Perception of Aging and Quality of Life in Older Adults: A Systematic Review. *The Gerontologist* ۲۰۲۴, Volume ۶۴, Issue ۴. DOI: 10.1093/geront/gnad-۴۱/۱-۱۰۹۳. این مرور نظام‌مند شامل ۳۲ مطالعه درباره سالمندان ۶۰ ساله و بالاتر بوده است. / ترجمه: متین نظری

۰۲۱-۲۲۷۷۵۰۲۵
۰۹۰۳-۲۴۴۳۱۱۴



مدیریت مرکز: زهره آشوری
گرافیک: گروه فرهنگی و هنری نماد(فر دا)

سرمدیر: متین نظری
دبیر عکس: مهسا مینویی فر



فیروزشاپ



موزه اسباب بازی ایران



پایان دوره خاطره نویسی



موزه اسباب بازی ایران



بعد از ظهر لکده



لکده و جذابیت هاش



تولد ملیحه جون

کارت تخفیف وقت زندگی

۲۰٪ تخفیف ویژه این ماه: خرید کیف و کفش برای سالمندان



@BARAN.SHOES.BAGS



طراحی اختصاصی | چرم طبیعی | دوخت دست دوز

09191765675
کاشانی

سهروردی شمالی، مرکز خرید اندیشه
طبقه منفی یک، پلاک 29/1

baranleather.ir

هر سالمند نیاز متفاوت
خودش رو داره

ما از طراحی تا دوخت
چرم دست دوز
کنارشونیم.



کارت تخفیف وقت زندگی

۲۰٪ تخفیف ویژه این ماه: کوتاهی مو در منزل برای سالمندان



@AMIZGHEYCHI



AMIZ GHEYCHI
۰۹۳۹۸۵۰۳۱۹۴

- کوتاهی تخصصی مو سالمندان در منزل
- ۱۰ سال تجربه حرفه ای
- کوتاهی با صبر، دقت و رعایت کامل بهداشت
- تجربه و احترام، با هم کلامی در دقایق ارزشمند شما

دومین نمایشگاه نقاشی سالمندان وقت زندگی



جمعه ۲۶ بهمن ساعت ۱۷-۱۰
سید خندان، فرهنگسرای ارسباران

مرکز خدمات جامع توانبخشی روزانه سالمندان «وقت زندگی»

تهران؛ خیابان دیباجی جنوبی، روبروی کوچه گرگانی پلاک ۱۱۴

۰۲۱۲۲۷۷۴۸۴۰