

## ارتباط و تعامل با سالمند

### مقدمه:

پدیده افزایش جمعیت سالمندان به دلیل بهبود شرایط زندگی، مراقبت‌های بهداشتی و درمانی و افزایش امید به زندگی، یکی از مهم‌ترین چالش‌های اقتصادی، اجتماعی و بهداشتی قرن بیست و یکم است.

پا گذاشتن به فرآیند سالمندی باعث کاهش و افت توانایی‌های جسمی فکری و اجتماعی فرد خواهد شد. از این میان شاید کاهش توانایی‌های جسمی بیشتر به چشم بیایند.

### تعریف سالمندی

طبق تعریف سازمان جهانی بهداشت، سن سالمندی در کشورهای در حال توسعه ۶۰ سال و در کشورهای توسعه یافته ۶۵ سال است. بعضی تعاریف هم سالمندی را به دو گروه تقسیم میکنند:

- ۱ - سالمندان جوان ( Young-old ) - محدوده سنی ۶۰-۷۵ سالگی - از نظر جسمی فعال و از نظر ذهنی هوشیار

۲- سالمندان پیر ( old-old ) - بالاتر از ۷۵ سال - از نظر جسمی شکننده و دارای انواع اختلالات جسمی و روانی

### ارتباط با سالمندان

اولین گام در برخورد با سالمند، ارتباط گیری است. میتوان با در نظر گرفتن چند اصل و به دست آوردن مهارت‌های ارتباطی میانفردی، رابطه‌ی خوبی با سالمند برقرار کرد.

### اصل ۱: شناخت سالمند

برای یک ارتباط خوب نخست باید سالمندان را بشناسیم و از خواسته‌ها، نیازها و تفکرات آنها آگاه باشیم. باید با آنها گفت و گو کرد مشکلات و نگرانی‌هایشان پرسید تا آنها را بهتر بفهمیم و بهتر کمکشان کنیم.

### اصل ۲: از مشکلات تندرستی وی آگاه شوید

شرایط سالمندان مثل برخی فراموشی‌ها، سنگین شدن گوش، تاثیر داروها و ...، درک و تعامل با این افراد را پیچیده می‌کند. افراد سالخورده ممکن است مشکلات جسمانی داشته باشند که صحبت کردن و یا فهمیدن صحبت‌شان را دشوار کند. پیش از اینکه با آنها وارد تعامل شوید، شرایط و مشکلات جسمانی

و تندرستی او را در نظر بگیرید. برای مثال ممکن است سالمند شما مشکل شنوایی، مشکل در صحبت کردن یا زایل شدن حافظه داشته باشد. این فاکتورها تعامل با افراد سالمند را دشوار می‌کند.

### اصل ۳: متوجه محیط و فضایی که در آن مشغول تعامل هستید باشید

اطمینان کسب کنید که شرایط محیط گفتگو مثل وجود عوامل مزاحم برای شنیدن یا حرف زدن را در نظر گرفته اید اگر می بینید فضا به اندازه کافی مناسب نیست سعی کنید محیط را مهیا و مساعد برای گفتگو کنید و اصوات مزاحم را حذف نمایید.





### ارتباط و تعامل با سالمند

#### تهیه کننده:

واحد آموزش سلامت بیمارستان شهید دکتر فقیهی شیراز

#### تایید کننده:

اساتید گروه پرستاری سلامت جامعه و سالمندی دانشکده پرستاری حضرت فاطمه(س) شیراز

#### منابع:

۱. مراقبت های سالمندان دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس اداره سلامت سالمندان
۲. درسنامه سالمندشناسی و طب سالمندی براکلهرست: پیشگیری و ارتقا سلامت ۱۴۰۰، رویان پژوه تهران
۳. پروتکل بین المللی ارزیابی و مراقبت از سالمندان، ۱۳۹۹ آریا دانش، تهران
۴. راهنمای جامع مراقبت از سالمندان، ۱۴۰۱ رویان پژوه تهران

تابستان ۱۴۰۲

EDU-PT-296/B

### اصل ۴: باید به صحبت های سالمندان فعالانه گوش کرد.

گوش دادن فعالانه چیزی بیشتر از شنیدن ساده و در واقع همدلی با سالمند است. همدلی یعنی خودمان را جای سالمند بگذاریم و بفهمیم که او در موقعیت های مختلف چه فکر یا احساسی دارد. هنگام گوش دادن فعال، خوب است که با سالمند ارتباط غیر کلامی برقرار کنیم. لبخند زدن، تکان دادن سر برای تایید، نگاه کردن (ارتباط چشمی)، گرفتن دست، تعارف با دست و .. باعث میشوند سالمند احساس کند که ما علاقه مند به شنیدن صحبت های او هستیم.

### اصل ۵: واضح و شمرده حرف بزنید و تماس چشمی تان را حفظ کنید .

جملات و سوالات مبهم و غیر واضح افراد سالخورده را که حافظه کوتاه مدت و یا مشکل شنوایی دارند را با مشکل مواجه می کند. از سوالات مستقیم استفاده کنید. هر قدر زبان تان صریح تر باشد فهم ان آسان تر خواهد بود

روبروی هم و چهره به چهره با وی تعامل برقرار کنید نه در کنار هم. کلمات را تند تند و بریده بریده بیان نکنید.