

بسمه تعالی

جزوه آموزشی جامع:

**مدیریت بحران جسمی و روانی سالمندان در دوران جنگ و پس از جنگ
(ویژه مراقبین سالمندان در منازل)**

تهیه شده در دبیرخانه شورای ملی سالمندان کشور

سال ۱۴۰۴

فهرست مطالب:

1. مقدمه
2. ویژگی‌های خاص سالمندان در مواجهه با بحران
3. پیامدهای جسمی بحران جنگ بر سالمندان
4. پیامدهای روانی و شناختی بحران جنگ بر سالمندان
5. اصول مراقبت جسمی در شرایط بحرانی
6. اصول مراقبت روانی در دوران جنگ و پس از آن
7. امداد اولیه روانی (PFA) ویژه سالمندان
8. نقش مراقبین در تقویت تاب‌آوری سالمندان
9. مراقبت از خود (Self-Care) برای مراقبین
10. پیوست‌ها و فرم‌های کاربردی
11. منابع علمی و آموزشی

1. مقدمه:

سالمندان در بحران‌هایی همچون جنگ، نه تنها آسیب‌پذیرتر از سایر گروه‌ها هستند، بلکه نیاز به مراقبت و حمایت چندلایه جسمی، روانی و اجتماعی دارند. در این شرایط، نقش مراقبین درون‌منزلی، بسیار حیاتی و تعیین‌کننده است. این جزوه با هدف ارتقای دانش و مهارت مراقبین خانواده‌محور و حرفه‌ای تدوین شده و مبتنی بر شواهد علمی بین‌المللی و تجارب میدانی است.

2. ویژگی‌های خاص سالمندان در مواجهه با بحران:

- سالمندان به دلیل کاهش عملکردهای بدنی و شناختی
- اغلب در درک موقعیت بحرانی دچار سردرگمی می‌شوند
- قادر به تخلیه سریع از مناطق خطر نیستند
- نسبت به تنش‌های روانی واکنش‌های شدیدتری نشان می‌دهند
- وابسته به دارو و خدمات پزشکی هستند

منبع: WHO. Older People in Emergencies, 2022

3. پیامدهای جسمی بحران جنگ بر سالمندان :

- تشدید بیماری‌های مزمن (قلبی، ریوی، دیابت)
- اختلال در تغذیه و کم‌آبی
- بی‌حرکی ناشی از ترس یا تخریب محیط
- افزایش خطر سقوط و شکستگی
- قطع روند مصرف منظم داروها
- کاهش دسترسی به خدمات درمانی

منبع: HelpAge International (2020), "Health Impacts of Conflict on Older Persons"

4. پیامدهای روانی و شناختی بحران جنگ بر سالمندان:

- اضطراب و ترس مزمن،
- افسردگی
- اختلال استرس پس از سانحه (PTSD)
- واکنش‌های سوگ حل نشده به دلیل مرگ نزدیکان
- توهم، بی‌قراری، سکوت یا پرخاشگری
- عود یا تشدید اختلالات شناختی (دمانس نوع آلزایمر)
- احساس بی‌پناهی و بی‌معنایی زندگی

منبع: UNHCR. Mental Health and Psychosocial Support in Emergencies, & WHO 2021

5. اصول مراقبت جسمی در شرایط بحرانی:

5-1. پایش منظم وضعیت سلامت :

- کنترل فشار خون، قند خون، دمای بدن
- نظارت بر نشانه‌های حیاتی و هشداردهنده (تب، تنگی نفس، درد سینه)

5-2. مراقبت دارویی:

- تهیه فهرست داروهای حیاتی سالمند
- اطمینان از نگهداری داروها در شرایط امن و خشک
- همکاری با داروخانه‌ها و مراکز درمانی سیار

5-3. تغذیه و آبرسانی :

- استفاده از غذاهای ساده، مغذی و قابل دسترس

- پیشگیری از کم‌آبی با ارائه مایعات در فواصل منظم

- استفاده از مکمل‌های غذایی در شرایط بحران

5-4. تحرک و بهداشت :

- انجام تمرینات سبک در خانه (حرکات کششی، ایستادن روی یک پا)

- حفظ بهداشت پوست، دهان، لباس و محیط اطراف

6. اصول مراقبت روانی در دوران جنگ و پس از آن :

6-1. گفت‌وگوی همدلانه:

- استفاده از جملات اطمینان‌بخش: «اینجا امن هستی»، «کنارت هستم»

- اجتناب از تحقیر یا نادیده‌انگاری ترس‌ها

6-2. ساختار روزانه:

- برنامه‌ریزی ساده روزانه برای حفظ تعادل روانی

- فعالیت‌هایی مانند خواندن قرآن، بافتنی، نوشتن خاطرات

6-3. کنترل اضطراب:

- تمرین تنفس عمیق، تکنیک‌های آرام‌سازی عضلانی

- موسیقی آرام

- نور طبیعی

- استنشام رایحه‌های آرامش‌بخش

6-4. ارجاع تخصصی:

- شناسایی نشانه‌های هشداردهنده مانند توهم، هذیان، پرخاشگری

- ارجاع به روانپزشک یا روانشناس با هماهنگی بهزیستی یا درمانگاه‌های محلی

7. امداد اولیه روانی (PFA) ویژه سالمندان:

اصول PFA برای مراقبین:

- محافظت: انتقال سالمند به محیط امن
- گوش دادن فعال: بدون قضاوت، با صبر
- اتصال و ارجاع: معرفی به خدمات پزشکی، روانی، یا پشتیبانی محلی
- اطلاع‌رسانی: ارائه اطلاعات دقیق و ساده درباره وضعیت

منبع: WHO. Psychological First Aid: Guide for Field Workers, 2013

8. نقش مراقبین در تقویت تاب‌آوری سالمندان:

- حفظ ارتباط اجتماعی (تماس تلفنی با فرزندان، دوستان)
- استفاده از منابع معنوی (دعا، عبادت) برای آرامش
- تشویق به بیان تجربیات زندگی برای بازیابی حس معنا
- شناسایی منابع حمایتی محلی مانند روحانیون، معلمان بازنشسته، مددکاران

9. مراقبت از خود (Self-Care):

برای مراقبین

- تغذیه مناسب، خواب کافی، نوشیدن آب
- پرهیز از فرسودگی شغلی با تقسیم وظایف
- صحبت با دیگر مراقبین یا مشاور در صورت فشار روحی و روانی
- پذیرش محدودیت‌های فردی و اجتناب از احساس گناه

منبع: IFRC. Caring for Volunteers: A Psychosocial Support Toolkit, 2020

پایان