

مراقبت از سلامت سالمندان در جنگ و بحران شدید



گروه هدف: سالمندان و مراقبین سالمند

تهیه و تنظیم:

مدیریت جوانی جمعیت، سلامت خانواده و مدارس

گروه سلامت میانسالان و سالمندان

سال ۱۴۰۴

- ارزیابی وجود آب، غذا و دارو برای حملات محتمل آتی
- تأمین غذای گرم و مقوی متناسب با وضعیت دهان و دندان، بیماری های زمینه ای (به ویژه دیابت و فشار خون بالا)
- پایش وضعیت جسمی و روانی سالمند (کنترل فشارخون و قندخون در صورت نیاز و بررسی از نظر علایم افسردگی یا اضطراب پس از حادثه)
- مراجعه به مراکز خدمات جامع سلامت در اولین فرصت ممکن (در صورت نیاز به مراقبت) و تعامل با مراکز خدمات جامع سلامت (تماس و مشورت با مراقب سلامت یا پزشک در صورت نیاز به دارو یا درمان)
- توجه سالمند به سلامت جسمی و روحی از طریق سبک زندگی سالم
- همراهی و دلگرم کردن سالمند با یادآوری این نکته که جنگ و بحران، اگر چه دشوار است، اما موقت و گذراست.

حضور و تجربه سالمندان در جنگ یاریگر و امیدبخش است. شاید سالمند بهترین فرد برای بازیابی آرامش و کاستن از تنش ها و خستگی های تان باشد.



منبع: راهنمای مراقبت از سالمندان در شرایط

جنگ و بحران شدید - مهر ماه ۱۴۰۴

- گوش دادن به اطلاعیه های رسمی از رادیو، تلویزیون یا پیامک
- رها نکردن سالمند و کمک به جابجایی در صورت نیاز
- بویژه در سالمندان دارای ناتوانی حرکتی
- بررسی تهویه محیط و دسترسی به دارو در سالمندان دارای مشکلات تنفسی یا بیماری زمینه ای
- توجه به سالمندان با نیازهای ویژه از جمله سالمندان دارای مشکل حرکتی، اختلال شناختی، مشکل بینایی یا شنوایی



اقدامات بعد از جنگ و بحران:

- بررسی ایمنی محل زندگی از نظر تهویه و نور کافی، مناسب سازی منزل برای جلوگیری از افتادن سالمند (حذف یا ثابت کردن قالیچه ها، وصل کردن دستگیره)
- توجه به نیازهای تغذیه ای و پیشگیری از کم آبی در سالمندان (آموزش به سالمند و مراقبان برای تشخیص کم آبی و تأکید بر مصرف آب با فواصل منظم، به ویژه در شرایط گرما)

سالمندان به دلیل مشکلات جسمی، روانی، اقتصادی و اجتماعی در شرایط جنگ و بحران با خطرات و آسیب های جدی مواجه هستند. احساس اضطراب، تنهایی، بی پناهی و از دست دادن عزیزان می تواند منجر به افسردگی و کاهش انگیزه زندگی در آنها گردد. این راهنما شامل اقدامات عملی و ساده ای است که سالمند، خانواده یا مراقب وی می توانند برای حفظ سلامت سالمندان در قبل، حین و بعد از جنگ و بحران های شدید به کار گیرند.

اقدامات قبل از بحران و جنگ:

۱- تهیه کیف اضطراری شامل:

- آب، مواد غذایی نرم و مواد غذایی با ماندگاری طولانی مانند تن ماهی، خرما و آجیل، بیسکویت و ...
- جعبه کمک های اولیه مجهز به تجهیزات ضروری (مانند چسب زخم، گاز استریل، الک و بتادین و...) و وجود داروهای مصرفی روزانه برای حداقل یک هفته، همراه با نام و زمان مصرف دارو
- مدارک مهم شامل کارت شناسایی، لیست بیماری ها، مقداری پول و فهرست شماره تماس های ضروری از خانواده، پرستار، همسایه ها، مراکز خدمات جامع سلامت



- اطمینان از وجود وسایل کمکی مورد نیاز سالمند مانند: باتری سمک، عینک اضافی و ...
- وسایل روشنایی و ابزار مانند چراغ قوه، پاور بانک، فندک، کبریت، چاقوی چندکاره و نوار چسب
- پوشاک و لوازم حفاظت فردی مانند لباس مناسب، دستکش، پتوی کوچک، ماسک، پوشینه و ملحفه (در صورت نیاز)

۲- توجه به توصیه های خانواده و امدادگران (گوش دادن به رادیو، استفاده از منابع موثق اطلاعات و پرهیز از رفتارهای هیجانی)

۳- حمایت روانی- عاطفی از سالمند از طریق ابراز محبت، گوش دادن فعال، ایجاد فضایی امن برای ابراز احساسات و صحبت کردن با آن ها

۴- مشارکت دادن سالمندان در تصمیم گیری ها و احترام به استقلال و تصمیمات سالمند

۵- ارائه اطلاعات به زبان ساده و قابل درک برای سالمندان درباره وضعیت، اقدامات مورد نیاز و مسیرهای خروج امن

۶- بررسی وضعیت بیماری های سالمند به منظور پیشگیری از حاد شدن وضعیت وی و دسترسی به داروهای مورد نیاز

۷- تاکید به سالمند در خصوص اعلام نیازهای ویژه مانند اتمام دارو، احساس درد یا اضطراب

۸- تعیین یکی از اعضای خانواده به عنوان مسئول یادآوری دارو، رسیدگی به سالمند و همراهی برای مراجعه به مراکز درمانی و یا تخلیه اضطراری در صورت نیاز

۹- برنامه ریزی و تعیین مکان امن: انتخاب محل اسکان امن، بدون پله، با نور کافی، دارای سرویس بهداشتی در دسترس و یاد دادن محل آن به سالمند و تمرین برنامه تخلیه منزل در شرایط اضطراری

۱۰- دور کردن اشیاء سنگین و خطرناک از مسیر خروج سالمند

۱۱- حفظ ارتباط سالمند با خانواده یا مراقب برای کاهش احساس تنهایی



۱۲- آموزش به سالمند در خصوص نحوه برقراری تماس تلفنی یا تصویری با خانواده یا بستگان، برای کاهش اضطراب و ایجاد آرامش

۱۳- تاکید به سالمند در خصوص تغذیه سالم، فعالیت بدنی منظم، مدیریت مصرف داروها، مدیریت استرس، حفظ ارتباط با اطرافیان و ...

اقدامات هنگام بحران و جنگ:

• پناه گرفتن در مکان امن در خانه و فاصله گرفتن از پنجره ها یا بردن سالمند به محلی امن

• خودداری از خروج غیرضروری از منزل

• در اولویت قرار دادن سالمندان هنگام تخلیه اضطراری

• توجه به علایم ناراحتی، ضعف، گیجی و ... در سالمند