

بسم الله الرحمن الرحيم

راهنمای مراقبت از سالمندان در شرایط جنگ و بحران شدید

مرکز جوانی جمعیت، سلامت خانواده و مدارس - گروه بهداشت سالمندان

گروه هدف: ویژه کارشناسان ستادی دانشگاه ها/ دانشکده های علوم پزشکی به منظور آموزش ارایه دهندگان خدمت

مقدمه:

سالمندان در مناطق جنگی با خطرات و آسیب های بیشتری، از جمله مشکلات جسمی، روانی و اجتماعی-اقتصادی، دسترسی محدود به خدمات بهداشتی و دارویی مواجه هستند. از سوی دیگر احساس اضطراب، تنهایی، بی پناهی و از دست دادن عزیزان می تواند منجر به افسردگی و کاهش انگیزه زندگی در سالمندان گردد. به عبارت دیگر مراقبت از سالمندان در زمان جنگ نه فقط یک وظیفه انسانی بلکه یک ضرورت اجتماعی و اخلاقی است. واقعیت این است که سالمندان اغلب نادیده گرفته می شوند و در طول جنگ و پس از آن با چالش های قابل توجهی روبرو می شوند. برخی از چالش های پیش روی سالمندان در زمان جنگ عبارتند از:

- **افزایش آسیب پذیری:** سالمندان تحرک کمتری دارند و این امر آنها را بیشتر در معرض خشونت و آوارگی قرار می دهد.
- **از دست دادن سیستم های حمایتی:** ساختارهای خانواده می تواند مختل شود و سالمندان را منزوی و بدون مراقبت های لازم رها کند.
- **دشواری در سازگاری:** افراد مسن ممکن است برای سازگاری با محیط های جدید و دسترسی به خدمات ضروری مانند مراقبت های بهداشتی و حمایت اجتماعی با مشکل مواجه شوند.
- **تأثیرات سلامت روان:** آسیب های ناشی از جنگ می تواند اثرات طولانی مدتی بر سلامت روان سالمندان داشته باشد و منجر به شرایطی مانند اختلال استرس پس از سانحه (PTSD) و افسردگی شود.
- **غفلت در کمک رسانی:** ارائه کمک و حمایت از نیازهای خاص سالمندان اغلب نادیده گرفته می شود.
- **چالش های سلامت:** اختلال در سیستم های مراقبت های بهداشتی می تواند مشکلات سلامت موجود را تشدید کرده و مشکلات جدیدی ایجاد کند (به ویژه برای افراد مبتلا به بیماری های مزمن). بسیاری از سالمندان به دلیل کمبود تحرک یا به دلیل اینکه تصمیم به ترک خانه های خود نمی گیرند، در مناطق جنگی رها می شوند.

برای رسیدگی به نیازهای سالمندان در زمان جنگ

باید سیاست هایی برای رسیدگی به نیازهای خاص سالمندان در مناطق جنگی، از جمله دسترسی به تخلیه ایمن، مراقبت های بهداشتی، خدمات سلامت روان و حمایت اجتماعی اتخاذ گردد. رسیدگی به این نیازها باید چند بعدی و هماهنگ باشد و در قالب محورهای زیر قابل تبیین است:

- ۱- محور ایمنی و پناهگاه
- ۲- محور سلامت و درمان
- ۳- محور تغذیه و نیاز های اساسی
- ۴- محور حمایت روانی و اجتماعی
- ۵- محور مدیریت و هماهنگی

به یاد داشته باشیم حضور و تجربه سالمندان در جنگ یاریگر و امید بخش است.
شاید او بهترین فرد برای بازیابی آرامش و کاستن از تنش ها و خستگی های تان
باشد.

راهنمای اقدامات لازم برای حفظ سلامت سالمندان در جنگ و بحران شدید

۱. اقدامات قبل از حادثه توسط سالمندان مستقل و خانواده/مراقبین سالمندان غیر مستقل

هدف: حفظ ایمنی، سلامت سالمند و ارتباط با خانواده/مراقبان

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 داروها و تجهیزات ضروری
 - ✓ لیست بیماری ها و اطلاعات، کارت شناسایی (ترجیحا کارت ملی)، و پول
 - ✓ فهرست شماره تماس های مهم : خانواده، یا پرستار، همسایه ها، مراکز بهداشت
 - ✓ باتری سمعک، عینک اضافی، پوشینه و ملحفه (در صورت نیاز)، ماسک
 - ✓ وسایل روشنایی و انرژی مثل چراغ قوه- پاور بانک
 - ✓ پوشاک و لوازم حفاظت فردی مانند لباس مناسب، دستکش، پتوی کوچک، ماسک
 - ✓ ابزار و وسایل چندکاره مانند چاقوی چندکاره، نوارچسب و...
 - ✓ تهیه داروهای روزانه برای حداقل یک هفته همراه با نام و زمان مصرف دارو
 - ✓ اطمینان از وجود وسایل کمکی (عینک، سمعک، واکر) و آموزش به سالمند برای استفاده از آنها
۲. دنبال کردن دستورات خانواده یا امدادگران (گوش دادن به رادیو/ منابع موثق اطلاعات و پرهیز از رفتارهای هیجانی)
۳. حمایت روانی-عاطفی (صحبت، آرامش بخشی، مشارکت دادن در تصمیم ها، اجتناب از رها کردن سالمند در شلوغی یا تنهایی)
۴. ارائه اطلاعات به زبان ساده و قابل درک برای سالمندان درباره وضعیت، اقدامات مورد نیاز و مسیرهای خروج امن
۵. بررسی وضعیت بیماری های سالمند به منظور پیشگیری از حاد شدن وضعیت وی
۶. اعلام نیازهای ویژه (اگر دارویی تمام شده یا درد یا اضطراب دارد اطلاع دهد).
۷. 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
۸. دور کردن اشیاء سنگین و خطرناک از مسیر خروج سالمند
۹. انتخاب محل اسکان امن، بدون پله، دارای نور کافی، سرویس بهداشتی در دسترس و یاد دادن محل آن به سالمند
۱۰. حفظ همراهی سالمند با خانواده یا مراقب در صورت وجود خطر
۱۱. فراهم کردن امکان تماس تلفنی یا تصویری با خانواده یا بستگان، برای اطمینان و کاهش اضطراب (برای سالمندانی که تنها هستند).
۱۲. آموزش خود مراقبتی به سالمندان مستقل

۲. اقدامات هنگام حادثه (در لحظه بحران) توسط سالمندان مستقل و خانواده/ مراقبین سالمندان غیر مستقل

هدف: حفاظت فعال از سالمند و تأمین نیازهای فوری

۱. ماندن سالمند در مکان امنی در خانه یا بردن وی در محل ایمن و اجتناب از قرار گرفتن کنار پنجره ها
۲. گوش دادن به اطلاعیه های رسمی از رادیو، تلویزیون یا پیامک
۳. جلوگیری از خروج غیرضروری سالمند از منزل
۴. در اولویت قرار دادن سالمندان هنگام تخلیه اضطراری
۵. اطمینان از حضور فردی برای کمک به جابجایی و پشتیبانی از سالمند یا استفاده از ویلچر در صورت ناتوانی حرکتی
۶. ، بررسی تهویه یا دسترسی به دارو در صورت وجود مشکلات تنفسی یا بیماری زمینه ای
۷. توجه به علائم ناراحتی، ضعف یا گیجی (توسط خانواده/ مراقب سالمند)
۸. توجه به سالمندان با نیازهای ویژه از جمله عصا، واکر، یا سالمندان دچار کم بینایی، کم شنوایی و اختلال شناختی

۳. اقدامات بعد از حادثه (دوره تثبیت یا بازبایی) توسط سالمندان مستقل و خانواده/ مراقبین سالمندان غیر مستقل

هدف: حفاظت فعال از سالمند و تأمین نیازهای فوری

۱. بررسی ایمنی محل زندگی (از جمله تهویه و نور کافی)، مناسب سازی منزل برای جلوگیری از افتادن (حذف یا تثبیت قالیچه های، وصل کردن دستگیره)
۲. ارزیابی وجود آب، غذا، دارو برای حملات محتمل آتی
۳. انجام اقدامات خود مراقبتی توسط سالمند مستقل
۴. پایش وضعیت جسمی و روانی سالمند (روزانه کنترل فشارخون/قند -در صورت نیاز)
۵. پیشگیری از کم آبی در سالمندان (آموزش به سالمند/ مراقبان برای تشخیص کم آبی و تاکید بر مصرف آب با فواصل منظم، به ویژه در شرایط گرما)
۶. تأمین غذای گرم و مقوی متناسب با وضعیت دهان و دندان یا اختلال بلع، بیماری های زمینه ای (به ویژه دیابت و فشار خون بالا) و نیازهای گوارشی سالمندان
۷. ارزیابی سالمند از نظر علائم افسردگی یا اضطراب پس از حادثه
۸. ارزیابی وضعیت درد
۹. 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)

سالمندان نسبت به سرما، گرما، کم آبی، تغذیه نامناسب و اختلال دارویی آسیب پذیرتر هستند.