

## سالمندان در همه‌گیری کرونا

### برای عموم

همه‌گیری ویروس کرونا تا مدتی ادامه خواهد داشت و نیاز است یکدیگر را در این مدت حمایت کنیم. در این شرایط لازم است توجه ویژه‌ای به افراد سالمند در خانواده و اطرافیان داشته باشیم.

- سالمندان آسیب‌پذیری بیشتری نسبت به این ویروس دارند و برای پیشگیری، بهتر است تا حد امکان کمتر با دیگران در تماس نزدیک باشند. در این شرایط تامین نیازهای اولیه آنها خیلی مهم است. تا می‌توانید به آنها در انجام کارهایشان کمک کنید از کمک به تخلیه زباله‌ها گرفته، تا خریدهای ضروری و تهیه وسایل و داروهای مورد نیاز.
- برای بعضی از افراد سالمند استفاده از فضای مجازی راحت نیست و ممکن است به آموزش‌هایی که از این طریق منتشر میشود دسترسی نداشته باشند. سعی کنید با حوصله به آنها در مورد ضدعفونی کردن وسایل و روش‌های پیشگیری آموزش بدهید و پیگیری کنید. به دلیل کاهش تمرکز و حافظه در بعضی از سالمندان، ممکن است نیاز باشد مطالب را تکرار کنید. در برخورد با سالمندان صبور و ملایم باشید و وقت بیشتری برای آنها صرف کنید.
- اخبار این روزها می‌تواند باعث اضطراب سالمندان شود. عدم ارتباط با محیط خارج این نگرانی را تشدید می‌کند. از آنها سؤال کنید تا نگرانی‌هایشان را بهتر متوجه شوید و بهتر کمک کنید. با صبوری به صحبت‌های آنان خوب گوش کرده و فرصت دهید تا صحبت‌شان را تمام کنند. به آنها بگویید که شما در کنارشان هستید و دیدار کمتر برای مراقبت و پیشگیری است.
- به آنها توصیه کنید قدم بزنند، یا در خانه، یا اگر دسترسی دارند در حیاط یا یک مکان خلوت نزدیک منزل؛ و در خانه ورزش و نرمش کنند. بیکاری و بی‌حرکی در طول روز می‌تواند باعث بی‌خوابی افراد در شب بشود. به آنها توصیه کنید خواب روز را محدود کنند.
- تنهایی یکی از مشکلات دوران سالمندی برای خیلی از افراد است. در شرایط فعلی بسیاری از افراد بخاطر ترس از انتقال بیماری به والدین‌شان، دیدار آنها را محدود کرده‌اند و به آنها توصیه می‌کنند از خانه خارج نشوند، و این

احساس تنهایی افراد را بیشتر می کند. با آنها بیشتر از قبل تماس تلفنی داشته باشید. در مورد موضوعات مختلف با آنها صحبت کنید. برای گذراندن وقت برایشان کتاب های الکترونیکی، فایل های صوتی و تصویری سرگرم کننده و آرامش بخش ارسال کنید. عکسها و فیلم های خانواده را در طول روز برایشان بفرستید.

■ شرایط موجود ممکن است باعث تشدید یا ایجاد اضطراب و افسردگی شود که نشانه هایش در سالمندان ممکن است متفاوت باشد و خیلی وقت ها بصورت مشکلات جسمی، بی قراری، حواس پرتی بروز می کند. در شرایط فعلی توصیه این است که برای موارد غیرضروری به پزشک مراجعه نکنیم مثلا اگر درد مفاصل بیشتر شده نیازی به مراجعه به پزشک نیست و یا اگر ممکن باشد می شود تلفنی با پزشک معالج مشورت کنیم. در صورتی که علامت جدید یا جدی مانند تنگی نفس یا تغییر در هوشیاری پیش آمد، آنها را برای مراجعه به مراکز درمانی همراهی کنید.