

خودمراقبتی در بازماندگان

گردآوری و تألیف

مهرنوش پرتوی راد (دانشجو دکتری تخصصی پرستاری دانشگاه علوم پزشکی تهران)

دکتر زهره امیر اله مجد آبادی کهنه (عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران)

دکتر امین حسینی (عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران)

دکتر محمد سعید میرزائی (عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی یاسوج)

ویراستاران علمی

دکتر نسرین نیکپیما (عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران)

مهرنوش پرتوی راد (دانشجو دکتری تخصصی پرستاری دانشگاه علوم پزشکی تهران)



عنوان و نام پدیدآور : خودمراقبتی در سالمندان / گردآوری و تألیف مهرنوش پرتوی راد... [و دیگران]؛ ویراستاران علمی
 نسرین نیک‌پیما، مهرنوش پرتوی راد؛ [برای] دانشگاه علوم پزشکی یاسوج.

مشخصات نشر : تهران: انتشارات سلول، ۱۴۰۴.

مشخصات ظاهری : ۷۲ ص.: مصور، جدول.

شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۷۶۴۷-۸۱-۵

وضعیت فهرست‌نویسی : فیپا

یادداشت : گردآوری و تألیف مهرنوش پرتوی راد، زهرا امراله مجدآبادی کهنه، امین حسینی، محمدسعید میرزایی.

یادداشت : کتابنامه: ص. ۷۰ - ۷۲.

موضوع : سالمندان -- سلامتی و بهداشت
 Older people -- Health and hygiene
 مراقبت از سلامت شخصی
 Self-care, Health

شناسه افزوده : پرتوی راد، مهرنوش، ۱۳۷۶-

شناسه افزوده : نیک‌پیما، نسرین، ۱۳۵۶-، ویراستار

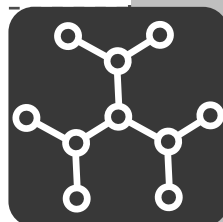
شناسه افزوده : پرتوی راد، مهرنوش، ۱۳۷۶-، ویراستار

شناسه افزوده : دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی یاسوج

رده‌بندی کنگره : RA۵۶۴/۸

رده‌بندی دیویی : ۶۱۳/۰۴۳۸

شماره کتابشناسی ملی : ۱۰۲۲۳۸۱۵



انتشارات سلول

خودمراقبتی در سالمندان
 مهرنوش پرتوی راد، دکتر زهرا امراله مجدآبادی کهنه، دکتر امین حسینی،
 دکتر محمدسعید میرزایی
 دکتر نسرین نیک‌پیما، مهرنوش پرتوی راد
 ۹۷۸ - ۶۲۲ - ۷۶۴۷ - ۸۱ - ۵
 اول - ۱۴۰۴
 صنم آفریگان
 علیرضا زمانی
 cellulebook.comment@gmail.com
 ۱۰۰ نسخه
 برای مشاهده قیمت اسکن کنید.



نام کتاب
 گردآوری و تألیف
 ویراستاران علمی
 شابک
 نوبت چاپ
 صفحه‌آرایی
 طراح جلد
 پست الکترونیک
 تیراژ
 قیمت

(دفتر مرکزی: خیابان جمالزاده شمالی، خیابان فرصت شیرازی، پلاک ۷۲)

تلفن: ۶ - ۶۶۵۷۴۳۴۵ - ۰۲۱

مقدمه مؤلفین

سالمندی، نه پایان مسیر زندگی، بلکه ورود به مرحله‌ای پیچیده و چندلایه از تجربه زیسته انسانی است که در آن ابعاد جسمی، روانی، اجتماعی و معنوی در تعاملی پویا بر کیفیت حیات اثر می‌گذارند. این برهه، همزمان که میراث سال‌ها تجربه و دانش را در خود جای داده، با تغییرات بیولوژیک تدریجی، بازآرایی نقش‌های اجتماعی و چالش‌های سازگاری روانی همراه است. در چنین بستری، «خودمراقبتی» نه صرفاً یک رفتار حمایتی، بلکه یک رویکرد علمی-پیشگیرانه که با هدف حفظ کارکردهای حیاتی، پیشگیری از بیماری‌های مزمن و ارتقای احساس معنا و رضایت از زندگی، طراحی می‌شود.

این کتاب، بر مبنای شواهد علمی و چارچوب‌های نظری معتبر، به تحلیل و تبیین پنج بعد بنیادین خودمراقبتی - جسمی، روانی - عاطفی، اجتماعی، و معنوی - می‌پردازد و هر یک را در قالب راهکارهای عملی و متناسب با نیازهای سالمندان باز می‌نماید. از اصلاح الگوی تغذیه و تمرین‌های بدنی سازگار با ظرفیت فیزیولوژیک گرفته تا استراتژی‌های مدیریت استرس، بهینه‌سازی روابط بین فردی و غنی‌سازی زیست معنوی، تمامی مؤلفه‌ها با رویکردی یکپارچه و کاربردی ارائه شده‌اند. این رویکرد جامع، با ایجاد پیوند میان سلامت جسم و روان و با تکیه بر پیشگیری و توانمندسازی، مسیر دستیابی به سالمندی فعال و مشارکت‌جو را هموار می‌سازد.

مخاطبان این اثر - اعم از سالمندان آگاه که به دنبال حفظ و ارتقای توانمندی‌های خود هستند، مراقبان خانوادگی یا حرفه‌ای که نقش پشتیبان را ایفا می‌کنند، و دانشجویان علوم سلامت که در مسیر توسعه دانش و مهارت‌های مراقبتی گام برمی‌دارند - می‌توانند از محتوای این کتاب به‌عنوان یک نقشه راه علمی بهره‌مند شوند. پیام محوری این کتاب آن است که سالمندی نه نقطه‌ای پایانی، بلکه مجالی ارزشمند برای بازآفرینی سبک زندگی و بازتعریف کیفیت زیستن است. هر لحظه از این دوره می‌تواند آغازی برای ایجاد تغییرات سازنده و جایگزینی عادات زیان‌آور با الگوهای سالم باشد. چنین نگاهی، بنیانی برای امید و انگیزه می‌سازد که می‌تواند فصل پایانی زندگی را به دوره‌ای سرشار از رشد، استقلال و رضایت درونی بدل کند.

در پایان، بر خود لازم می‌دانم از مؤسسه علوم پزشکی سنا که با حمایت علمی و فرآیند چاپ متعارف خود زمینه انتشار این کتاب را فراهم ساخت، صمیمانه قدردانی نمایم.

مهرنوش پرتوی‌راد

دانشجوی دکتری تخصصی پرستاری دانشگاه علوم پزشکی تهران

فهرست مطالب

عنوان

صفحه

فصل اول: خودمراقبتی جسمی در سالمندان	۷
چرا با افزایش سن، داشتن تغذیه سالم اهمیت بیشتری دارد؟	۸
بشقاب غذایی سالمندان	۸
فعالیت بدنی در سالمندان	۱۴
حفظ استقلال با انجام فعالیت بدنی	۱۴
اجزای اصلی فعالیت بدنی سالمندان	۱۴
بخش اول: تمرینات هوازی	۱۵
بخش دوم: تمرینات تقویت کننده عضلات	۱۶
بخش سوم: تمرینات تعادلی	۱۶
فعالیت بدنی ایمن برای سالمندان کم تحرک	۱۷
فعالیت بدنی ایمن برای سالمندان مبتلا به بیماری های مزمن	۱۸
نکاتی برای انجام ایمن فعالیت های بدنی در سالمندان	۱۸
خواب و استراحت کافی در سالمندان	۲۱
راهکارهای داشتن خواب کافی و ایمن در سالمندان	۲۲
تبعیت از رژیم دارویی و استفاده صحیح از داروها در سالمندان	۲۴
نکات مهم مدیریت دارویی	۲۵
سوالاتی که سالمندان باید درباره یک داروی جدید از پزشک بپرسند	۲۶
چگونه یک داروساز می تواند به سالمندان در مصرف داروها کمک کند؟	۲۷
مدیریت دارویی در سفر	۲۷
عوارض دارویی در سالمندان	۲۸
راهکارهای مصرف ایمن داروها در سالمندان	۲۸
مصرف مکمل های غذایی در سالمندان؟	۲۹
نکات مربوط به استفاده از مکمل های غذایی در سالمندان	۲۹
عدم مصرف مواد مخدر و الکل در سالمندان	۳۰
علل اعتیاد در سالمندان	۳۱
خطرات سوء مصرف مواد در سالمندان	۳۱
علائم سوء مصرف مواد در سالمندان	۳۲
نحوه دریافت کمک در صورت وقوع اعتیاد	۳۲
خود مراقبتی در سالمندان معتاد به الکل و مواد مخدر	۳۳
چرا خودمراقبتی در بهبودی از اعتیاد ضروری است؟	۳۳
راهکارهای خودمراقبتی در طول بازتوانی سالمندان معتاد به مواد مخدر و الکل	۳۴

فهرست مطالب

عنوان

صفحه

ایجاد فضای امن و مناسب در منزل	۳۶
مشکلات تعادلی و سقوط در سالمندان	۳۶
ایمنی در راه پله‌ها، راهروها، و مسیرها	۳۶
ایمنی در حمام و سرویس بهداشتی	۳۷
ایمنی در اتاق خواب شما	۳۷
ایمنی در سایر مناطق منزل	۳۷
جلوگیری از زمین خوردن و شکستگی	۳۸
چرا بسیاری از سالمندان از زمین خوردن می‌ترسند؟	۳۸
برای جلوگیری از سقوط گام‌های صحیح بردارید	۳۸
در هنگام زمین خوردن چه باید کرد؟	۳۹
فصل دوم: خودمراقبتی روانی در سالمندان	۴۰
مقدمه	۴۰
برخی از علائم هشداردهنده اختلالات روانی در سالمندان	۴۱
عوامل استرس‌زای رایج برای سالمندان	۴۱
افسردگی و عوامل خطر آن در سالمندان	۴۲
علائم و نشانه‌های افسردگی در سالمندان چیست؟	۴۳
افسردگی بر اساس پیشینه فرهنگی فرد می‌تواند متفاوت باشد	۴۴
حمایت از دوستان و خانواده در سالمند به افسردگی	۴۴
افسردگی در سالمندان چگونه درمان می‌شود؟	۴۵
افسردگی در سالمندان مبتلا به زوال عقل	۴۵
آیا می‌توان از افسردگی در سالمندان پیشگیری کرد؟	۴۵
خودمراقبتی در جهت بهبود سلامت روان در سالمندان	۴۷
فعالیت‌های خودمراقبتی برای ارتقاء سلامت روان در سالمندان	۴۸
اصول تغذیه سالم برای سالمندان	۴۹
فصل سوم: خودمراقبتی اجتماعی در سالمندان	۵۰
تعریف خودمراقبتی اجتماعی	۵۰
چرا روابط اجتماعی برای سالمندان حیاتی است؟	۵۰
مزایای علمی تعامل اجتماعی برای سالمندان	۵۱
نگاهی به پژوهش‌های مرتبط	۵۱
پیامدهای بی‌توجهی به خودمراقبتی اجتماعی	۵۱
اهمیت سلامت اجتماعی در سالمندان	۵۲

فهرست مطالب

عنوان

صفحه

چگونه متوجه شویم که در معرض خطر احساس تنهایی و انزوای اجتماعی قرار داریم؟.....	۵۲
از دست دادن شنوایی می تواند تعاملات را سخت تر کند.....	۵۳
اندوه، سوگواری و افسردگی.....	۵۳
چگونه با غم و اندوه مواجه شویم؟.....	۵۴
چگونه از خودمان در مقابل احساس تنهایی و انزوای اجتماعی محافظت کنیم؟.....	۵۵
مزایای خودمراقبتی اجتماعی برای سالمندان.....	۵۵
آیا افراد درونگرا هم به خودمراقبتی اجتماعی نیاز دارند؟.....	۵۶
چند راهکار برای آن که بتوانید با دیگران در ارتباط باشید و خودمراقبتی اجتماعی خود را توسعه دهید.....	۵۶
فواید ورزش در مقابله با احساس تنهایی و انزوای اجتماعی.....	۵۷
فصل چهارم: خودمراقبتی معنوی در سالمندان	۶۰
مقدمه.....	۶۰
خودمراقبتی معنوی چیست؟.....	۶۱
چرا خودمراقبتی معنوی در سالمندان مهم است؟.....	۶۱
فعالیت های خودمراقبتی معنوی.....	۶۲
یوگا را تمرین کنید.....	۶۲
مدیتیشن یا مراقبه را شروع کنید.....	۶۲
آواز خواندن و مانترا را تمرین کنید.....	۶۳
نحوه انجام دادن مانترا.....	۶۳
پیاپی روی آگاهانه را امتحان کنید.....	۶۴
فضای خود را پاک کنید.....	۶۴
با دیگران ارتباط برقرار کنید.....	۶۵
آنچه در ذهن دارید را بنویسید.....	۶۶
یاد بگیرید.....	۶۶
مطالب الهام بخش بخوانید.....	۶۷
در طبیعت باشید.....	۶۷
از فناوری فاصله بگیرید.....	۶۷
بخشش را تمرین کنید.....	۶۸
قدردانی را تمرین کنید.....	۶۹
سکوت را تمرین کنید.....	۶۹
منابع.....	۷۰

فصل اول: خودمراقبتی جسمی در سالمندان

□ خودمراقبتی جسمی در سالمندان

◆ مقدمه

خودمراقبتی جسمی در سالمندان به مجموعه‌ای از اقدامات و فعالیت‌های آگاهانه، هدفمند و مستمر اطلاق می‌شود که توسط فرد سالمند با هدف حفظ عملکردهای حیاتی، ارتقای سلامت و پیشگیری از بروز یا پیشرفت بیماری‌ها انجام می‌گیرد. این اقدامات، مبتنی بر اصول علمی و متناسب با توانایی‌ها و شرایط جسمانی هر فرد، نقش اساسی در حفظ استقلال عملکردی و بهبود کیفیت زندگی دارند. مهم‌ترین مؤلفه‌های خودمراقبتی جسمی در سالمندان عبارت‌اند از:

- **تغذیه متعادل و کافی:** انتخاب و مصرف مواد غذایی متنوع و با ارزش تغذیه‌ای بالا، متناسب با نیازهای فیزیولوژیک سالمندان، به منظور تأمین انرژی، حفظ توده عضلانی و پیشگیری از کمبودهای تغذیه‌ای.
- **فعالیت بدنی منظم:** انجام تمرینات بدنی سازگار با ظرفیت فیزیکی فرد، شامل ورزش‌های هوازی، تقویت عضلات و بهبود تعادل، به منظور حفظ استقامت قلبی-عروقی، انعطاف‌پذیری و کاهش خطر سقوط.
- **خواب و استراحت کافی:** رعایت الگوهای منظم خواب با کیفیت مطلوب، که نقش مهمی در بازسازی انرژی، عملکرد شناختی و سلامت روان دارد.
- **پایبندی به درمان دارویی:** مصرف صحیح و به‌موقع داروها بر اساس تجویز پزشک، همراه با پایش منظم عوارض احتمالی و مشورت با تیم درمان.
- **پرهیز از مصرف مواد زیان‌آور:** اجتناب کامل از مصرف مواد مخدر، الکل و سایر مواد آسیب‌رسان که می‌توانند عملکرد سیستم‌های حیاتی را مختل کنند.
- **ایمن‌سازی محیط زندگی:** شناسایی و حذف عوامل خطر ساز در منزل - مانند سطوح لغزنده، موانع حرکتی یا نور ناکافی - به منظور کاهش خطر سقوط و آسیب‌های ناشی از آن.



اجرای منظم و صحیح این اصول، علاوه بر ارتقای تندرستی جسمی، موجب افزایش احساس خودکارآمدی، حفظ استقلال فردی و کاهش بروز بیماری‌های مزمن در سالمندان می‌شود.

❑ چرا با افزایش سن، داشتن تغذیه سالم اهمیت بیشتری دارد؟

تغذیه، در تمام مراحل زندگی، یکی از عوامل بنیادین و تعیین‌کننده در حفظ سلامت جسمی و روانی محسوب می‌شود. با این حال، در دوران سالمندی، اهمیت این موضوع دوچندان شده و نیازمند رویکردی دقیق و هدفمند است. با افزایش سن، تغییرات فیزیولوژیک متعددی در بدن رخ می‌دهد؛ از جمله کاهش سطح فعالیت بدنی، افت تدریجی متابولیسم پایه و کاهش توانایی دستگاه گوارش در جذب برخی مواد مغذی. این تحولات، همراه با کاهش نیاز انرژی، لزوم بازنگری و اصلاح عادات غذایی را ایجاب می‌کند تا سلامت و کارکردهای حیاتی بدن حفظ شود.

عدم توجه به کیفیت و کمیت تغذیه در این دوره می‌تواند به بروز مشکلاتی چون کم‌اشتهایی، ضعف عمومی، خستگی مزمن، بی‌حرکی و حتی اختلالات شناختی منجر گردد. شواهد پژوهشی نشان می‌دهد که بسیاری از افرادی که از طول عمر همراه با سلامت برخوردارند، از الگوهای تغذیه‌ای مشخصی پیروی می‌کنند، از جمله:

- مصرف منظم و روزانه صبحانه با ترکیب غذایی متعادل.
 - استفاده از حجم کم غذا در هر وعده به منظور کاهش فشار گوارشی و بهبود هضم.
 - حفظ وزن پایدار در طول زندگی
 - گنجاندن میوه‌ها و سبزیجات تازه به عنوان بخش ثابت رژیم غذایی.
 - محدود کردن مصرف چربی‌ها و مواد غذایی پرچرب.
 - اجتناب از مصرف نمک و مواد غذایی شور به منظور پیشگیری از مشکلات قلبی-عروقی و فشار خون بالا.
- با به کارگیری این اصول، می‌توان نیازهای تغذیه‌ای دوران سالمندی را به شکلی علمی و عملی تأمین کرد و کیفیت زندگی را در این مرحله از حیات ارتقا بخشید.

❑ بشقاب غذایی سالمندان

برای آغاز یک الگوی تغذیه‌ای سالم در دوران سالمندی، نخست باید شناخت دقیقی از نیازهای تغذیه‌ای بدن داشته باشیم. آگاهی از این که کدام گروه‌های غذایی برای حفظ سلامت ضروری‌اند و تعیین میزان مناسب مصرف هر یک، گام نخست در پیشگیری از کمبودهای تغذیه‌ای و حفظ تندرستی است. «بشقاب غذایی» ابزاری ساده و علمی برای هدایت انتخاب‌های روزانه در زمینه تنوع و میزان مصرف مواد

غذایی به شمار می‌آید. این الگو، ترکیب بهینه‌ای از مواد غذایی را در پنج بخش اصلی نشان می‌دهد که عبارت‌اند از:

- **میوه‌ها و سبزیجات:** منابع اصلی ویتامین‌ها، مواد معدنی و فیبر که در بهبود عملکرد دستگاه گوارش، تقویت سیستم ایمنی و پیشگیری از بیماری‌های مزمن نقش دارند.
- **نان و غلات:** تأمین‌کننده انرژی، فیبر و برخی ویتامین‌های گروه B؛ ترجیحاً از نوع سبوس‌دار برای کنترل قند خون و بهبود هضم.
- **لبنیات و منابع پروتئینی (حبوبات، گوشت‌ها، تخم‌مرغ و مغزها):** ضروری برای حفظ سلامت عضلات، استخوان‌ها و بافت‌ها، و تأمین اسیدهای آمینه ضروری.
- **روغن‌های سالم:** مانند روغن زیتون، کانولا و مغزها، به‌عنوان منبع اسیدهای چرب ضروری و کمک به جذب ویتامین‌های محلول در چربی.
- **آب و مایعات:** برای پیشگیری از کم‌آبی، تنظیم دمای بدن و تسهیل عملکرد متابولیک.
- **مکمل‌های غذایی ویژه سالمندان:** بر اساس نیاز فردی و توصیه پزشک، به‌منظور جبران کمبودهای احتمالی مانند ویتامین D، کلسیم یا ویتامین B۱۲.

شناخت میزان مورد نیاز هر گروه غذایی و برآورد دقیق کالری روزانه، با توجه به سطح فعالیت بدنی و شرایط سلامت فرد، از ارکان اساسی یک برنامه تغذیه‌ای سالم در سالمندی است. در ادامه، هر یک از این گروه‌های غذایی و سهم توصیه‌شده آن‌ها به‌طور مبسوط توضیح داده خواهد شد.

◀ بخش اول: میوه‌ها و سبزیجات (نیمی از بشقاب)

میوه‌ها و سبزیجات، منابع غنی ویتامین‌ها، مواد معدنی و فیبر هستند و نقش مهمی در افزایش مقاومت بدن در برابر عفونت‌ها، ترمیم بافت‌ها، سلامت چشم و پوست ایفا می‌کنند. مصرف روزانه انواع میوه‌ها و سبزیجات با رنگ‌های متنوع، ویتامین‌های A، B، C، آهن و مقادیر بالای فیبر را برای بدن فراهم می‌سازد. به عنوان مثال:

- **منابع ویتامین C:** گشنیز، جعفری، نعناع، گوجه‌فرنگی، فلفل دلمه‌ای، توت‌فرنگی، پرتقال و کیوی.
- **منابع ویتامین A:** سبزیجات سبز تیره، زرد و نارنجی مانند اسفناج، هویج، گوجه‌فرنگی و میوه‌هایی مانند طالبی، زردآلو و شلیل.
- **منابع ویتامین E:** زیتون، اسفناج، بروکلی، آووکادو.

بشقاب غذایی سالمندان

میوه و سبزیجات

آن‌ها سرشار از فیبر و مواد مغذی هستند و باید نیمی از بشقاب غذایی شما را تشکیل دهند. میوه و سبزی‌های با رنگ‌های متنوع انتخاب کنید و آن‌ها را به صورت تازه، خشک شده و یا منجمد شده مصرف کنید.

روغن‌های سالم

روغن‌های گیاهی مایع مانند کانولا، سویا، کلزا ذرت و زیتون می‌توانند اسید چرب‌های مهم و برخی از ویتامین‌های محلول در چربی را برای شما فراهم کنند.

چاشنی‌های معطر و ادویه جات

از چاشنی‌های معطر و ادویه جات برای افزایش طعم غذاها و کاهش نیاز به مصرف نمک استفاده کنید.



در کنار تغذیه مناسب، انجام فعالیت‌های بدنی را فراموش نکنید.



مصرف مایعات

مصرف مقادیر کافی مایعات در سنین سالمندی حیاتی است. مایعات می‌توانند از آب، چای، قهوه، سوپ‌ها و آب میوه‌ها و سبزی‌ها تأمین بشوند.

غلات و حبوبات

غلات کامل و غذاهای غنی شده مانند گندم کامل، پاستا یا نان سبوس‌دار، منابع غنی فیبر و ویتامین‌های گروه B هستند و باید یک چهارم از بشقاب غذایی شما را به خود اختصاص بدهد.

لبنیات

لبنیات بدون چربی و یا با چربی کم مانند شیر، پنیر و ماست مقدار زیادی پروتئین، کلسیم، فسفر و انواع ویتامین‌ها را به همراه دارند. لبنیات و پروتئین‌های غذایی، باید در مجموع یک چهارم از بشقاب غذایی شما را شامل شوند.

پروتئین‌های غذایی

این گروه شامل غذای دریایی، گوشت، مرغ بدون چربی، تخم مرغ، آجیل، دانه‌ها، لوبیا، نخود و عدس هستند که تأمین‌کننده پروتئین، آهن، روی، آنتی‌اکسیدانها و چربی‌های مفید و برخی از ویتامینها و املاح مانند ویتامین D و B12 و کلسیم می‌باشند.



شکل ۱-۱: بشقاب غذایی سالمندان

فصل چهارم: خودمراقبتی معنوی در سالمندان

◆ مقدمه

پرداختن به معنویت در مراقبت‌های پزشکی و روانی سالمندان در سراسر جهان، توجه فزاینده‌ای را در پژوهش‌ها به خود جلب کرده است. تجربه بشری در تمام فرهنگ‌ها نشان داده است که انسان همواره در شرایط بحرانی و بیماری‌ها از یک منبع مقدس و الهی کمک طلبیده و نیاز به معنویت در او اهمیت پیدا می‌کند. معنویت یک نیاز ذاتی در همه انسان‌ها بوده و بیانگر ارتباط هماهنگ با خود، دیگران، طبیعت و خدا و یافتن معنی و هدف در زندگی است. معنویت نوعی احساس و گرایش ذاتی انسان به امور غیر مادی مانند: علم و دانایی، جمال و زیبایی، تقدیس و پرستش است که وجه تمایز انسان و سایر موجودات است. فعالیت‌های معنوی در کمک به سالمندان برای کاهش استرس مربوط به روند سالمندی بسیار مؤثر است. فعالیت‌های معنوی باعث می‌شود شما سالمندان در زندگی شادتر باشید و از آنچه هستید یا دارید احساس رضایت بیشتری داشته باشید.

شواهد پزشکی کافی وجود دارد که نشان می‌دهد سالمندان مبتلا به دیابت در صورت انجام فعالیت‌های معنوی مانند مدیتیشن و یوگا علائم کمتری از بیماری را نشان می‌دهند. همچنین، مسائل مربوط به سلامت روان مانند اضطراب، استرس و افسردگی در سالمندانی که به سلامت معنوی خود بیشتر اهمیت داده‌اند، کمتر مشاهده می‌شود. در واقع، پیمودن مسیر معنوی بهترین تصمیمی است که شما به عنوان یک سالمند می‌توانید بگیرید. این به شما کمک می‌کند تا به آرامش درونی برسید که ضروری‌ترین جنبه در سلامت و شاد بودن انسان‌ها خصوصاً در سنین سالمندی است.

■ خودمراقبتی معنوی چیست؟

پرداختن به معنویت در مراقبت‌های پزشکی و روانی سالمندان، امروزه به یکی از محورهای مهم پژوهش‌های جهانی تبدیل شده است، زیرا تجربه بشری در فرهنگ‌های مختلف نشان داده که انسان در شرایط بحران، بیماری یا ناتوانی، به طور طبیعی به سوی منابع مقدس و الهی روی می‌آورد. معنویت به عنوان یک نیاز ذاتی، بیانگر ارتباط هماهنگ انسان با خود، دیگران، طبیعت و خدا و نیز جستجوی معنا و هدف در زندگی است. این بعد غیرمادی وجود انسان، که شامل گرایش به علم، زیبایی، پرستش و امور والا است، نقشی متمایز در سلامت کلی او دارد. در سنین سالمندی، فعالیت‌های معنوی می‌توانند به طور قابل توجهی استرس‌های ناشی از تغییرات جسمی و روانی را کاهش داده و احساس رضایت، امید و آرامش درونی را تقویت کنند. شواهد علمی نیز این اثرات را تأیید می‌کند؛ برای مثال، سالمندان مبتلا به دیابت که به فعالیت‌های معنوی مانند مدیتیشن یا یوگا می‌پردازند، علائم کمتری از بیماری نشان می‌دهند. همچنین، مشکلاتی چون اضطراب، افسردگی و استرس در افرادی که سلامت معنوی خود را تقویت می‌کنند، کمتر بروز می‌کند. در واقع، حرکت در مسیر معنوی، یکی از مؤثرترین راهکارها برای دستیابی به آرامش درونی و ارتقاء کیفیت زندگی در سال‌های پایانی عمر است.

◀ چرا خودمراقبتی معنوی در سالمندان مهم است؟

در حالی که خودمراقبتی جسمی بر مراقبت از بدن و خودمراقبتی ذهنی بر پرورش و آرام‌سازی ذهن متمرکز است، خودمراقبتی معنوی به مراقبت و تغذیه روح می‌پردازد. این بعد از مراقبت از خود شامل فعالیت‌هایی است که هدف آن پرورش نفس و تقویت ارتباط فرد با درون و منبع معنوی اوست. اختصاص زمان برای خودمراقبتی معنوی موجب شکوفایی روح، تشویق به درون‌نگری، ایجاد وضوح ذهنی و فراهم کردن حس آرامش و راحتی می‌شود. تحقیقات نشان داده‌اند که پرورش زندگی معنوی می‌تواند مزایای متعددی برای سلامت جسم و روان داشته باشد، از جمله ایجاد هیجانات مثبت که عملکرد مطلوب دستگاه‌های فیزیولوژیک بدن را حمایت کرده و بهبود سایر ابعاد سلامتی را تسهیل می‌کند. معنویت همچنین توانایی مقابله با بیماری‌ها را افزایش داده و فرآیند بهبودی را تسریع می‌کند. تمرین‌های معنوی ذهن را آرام کرده، آشفتگی‌های درونی را کاهش می‌دهند و شجاعت لازم برای ایجاد تغییرات مثبت در زندگی را فراهم می‌سازند. از طریق خودمراقبتی معنوی می‌توان روابط انسانی را عمیق‌تر و باکیفیت‌تر کرد، آرامش درونی را افزایش داد، به روشنی دریافت که چه چیزهایی موجب شادی می‌شوند، حس یگانگی و پیوند با جهان را تقویت کرد، احساس تنهایی را کاهش داد و ارتباط با خود اصیل و درونی را عمق بخشید. اگر نمی‌دانید از کجا شروع کنید، می‌توانید با چند اقدام ساده اما اثرگذار مسیر خودمراقبتی معنوی را آغاز کنید.



1. Organization WH. WHO Guideline on self-care interventions for health and well-being. 2021. <https://www.apa.org/monitor/jan08/recommended>.
2. Hemmati Maslak Pak M, Hashemlo L. Design and Psychometric Properties of a Self-Care Questionnaire for the Elderly. *Yektaweb_Journals*. 2015 Oct 1;10(3):120–31.
3. Rafiei et al. Implementation instructions of the national self-care program, Ministry of Health, Treatment and Medical Education. 2014 (persian) .
4. Eliopoulos C. Gerontological Nursing Sevnth Edition. Lippincott Williams & Wilkins. 2017. 546 p.
5. Phillips JA. Dietary Guidelines for Americans, 2020–2025. Vol. 69, *Workplace Health and Safety*. 2021. p. 395.
6. <https://www.myplate.gov/life-stages/older-adults>
7. Bushman BA. Physical Activity Guidelines for Americans: The Relationship between Physical Activity and Health. *ACSM's Heal Fit J*. 2019;23(3):5–9.
8. Exercise and Physical Activity | National Institute on Aging. Available from: <https://www.nia.nih.gov/health/exercise-physical-activity>
9. Sleep | National Institute on Aging. Available from: <https://www.nia.nih.gov/health/topics/sleep>
10. Safe use of medicines. *Nurs Stand*. 2015;29(32):17.
11. Safe Use of Medicines for Older Adults | National Institute on Aging. Available from: <https://www.nia.nih.gov/health/safe-use-medicines-older-adults>
12. Falls and falls prevention | National Institute on Aging. Available from: <https://www.nia.nih.gov/health/topics/falls-and-falls-prevention>
13. Tamara Bavendam. Urinary Incontinence in Older Adults | National Institute on Aging [Internet]. National Institute on Aging (NIA). 2017 .Available from: <https://www.nia.nih.gov/health/urinary-incontinence-older-adults>
14. NIMH » Older Adults and Mental Health. Available from: <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/older-adults-and-mental-health>
15. Senior Mental Health: 7 Tips to Improve Cognition & Emotion as We Age. Available from: <https://salmonhealth.com/blog/senior-mental-health/>
16. How To Cope With The Aging Process | Updated for 2022. Available from: <https://aging.com/how-to-cope-with-the-aging-process>
17. Depression and Older Adults | National Institute on Aging. Available from: <https://www.nia.nih.gov/health/depression-and-older-adults>
18. Effective Stress Management Activities for Seniors. Available from: <https://bluemoonseniorcounseling.com/effective-stress-management-activities-for-seniors/>
19. American Addiction Centers(2023) . Addiction Rehab for Seniors& Elderly Adults. Jul 10, 2023. Available at; <https://americanaddictioncenters.org/rehab-guide/elderly>

20. Bapat, Mona (2022). What Is Self-Care in Recovery From Substance Use and Addiction? March 16, 2022. Available at;
<https://www.goodrx.com/conditions/substance-use-disorder/self-care-in-recovery>
21. Dilonardo, Mary Jo(2022). Substance Abuse in Older Adults. December 16, 2022. Available at;
<https://www.webmd.com/mental-health/addiction/ss/slideshow-substance-abuse-older-people>.
22. Haupt. Angela, Hashmi.Ardeshir (2023). How Older Adults Can Get Help with Addiction. Feb 15, 2023.Available at; <https://www.forbes.com/health/healthy-aging/addiction-in-older-adults/>
23. Juergens, Jeffrey (Addiction Center) (2023). Assiction In the Elderly. October 26, 2023. Available at; <https://www.addictioncenter.com/addiction/elderly/>
24. Mackey, Boris (2020). The Importance of Self Care in Addiction Recovery.May 5, 2020. Available at; <https://www.rehab4addiction.co.uk/guides/self-care-addiction-recovery>.
25. Quest 2 Recovery(2023). The importance of self care in Addiction Recovery and Prevention.May 10, 2023. Available at; <https://quest2recovery.com/blog/the-importance-of-self-care-in-addiction-recovery/>
26. Substance Abuse and Mental Health Services Administration. (2019). Results from the 2018 National Survey on Drug Use and Health: Detailed Tables.
27. Substance Abuse and Mental Health Services Administration. (2019). Key Substance Use and Mental Health Indicators in the United States: Results from the 2018 National Survey on Drug Use and Health.
28. Substance Abuse and Mental Health Services Administration. (2019). Key Substance Use and Mental Health Indicators in the United States: Results from the 2018 National Survey on Drug Use and Health
29. Schepis, T. S., Simoni-Wastila, L., & McCabe, S. E. (2019). Prescription opioid and benzodiazepine misuse is associated with suicidal ideation in older adults. *International journal of geriatric psychiatry*, 34(1), 122-129.
30. <https://www.who.int/tools/elena/interventions/nutrition-older-people>, 2023
31. NIHa (2019). "Osteoporosis overview." Retrieved from <https://www.bones.nih.gov/health-info/bone/osteoporosis/overview#g>
32. CDC physical activity resource, www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/physical
33. Senior Mental Health: 7 Tips to Improve Cognition & Emotion as We Age. Available from: <https://salmonhealth.com/blog/senior-mental-health/>
34. Sampson G. 19 Powerful Spiritual Self-Care Practices For Better Spiritual Health - In Its Season [Internet]. 2021. Available from: <https://initsseason.com/spiritual-health-and-wellness/>
35. TRUE B. SPIRITUAL Self Care for Black WOMEN: Practical And Inspiring Ways to LOVE YOURSELF More [Internet]. Amazon. Independently published; 2021 [cited 2024 Mar 11]. Available from: <https://www.amazon.com/SPIRITUAL-Self-Care-Black-WOMEN/dp/B098D1PF5H>



36. Schweet C. How to Practice Spiritual Self-Care for the Soul [Internet]. Carley Schweet. 2018. Available from: <https://carleyschweet.com/spiritual-self-care/>
37. 11 Spiritual Self Care Ideas to Ignite Your Inner Spirit [Internet]. Cosmic Cuts. 2021 [cited 2024 Mar 11]. Available from: <https://cosmiccuts.com/en-de/blogs/healing-stones-blog/spiritual-self-care-ideas>
38. KAPLAN DANIEL. Religion and Spirituality in Older People [Internet]. MSD Manual Consumer Version. MSD Manuals; 2020. Available from: <https://www.msmanuals.com/home/older-people%E2%80%99s-health-issues/social-issues-affecting-older-people/religion-and-spirituality-in-older-people>
39. Spiritual Self-Care: Self-Care Series (Part 3) [Internet]. Oregon Counseling. 2020. Available from: <https://oregoncounseling.com/article/self-care-series-part-3-spiritual-self-care/>
40. 10 Spiritual Self-Care Tips To Be Happy [Internet]. Chopra. 2019. Available from: <https://chopra.com/blogs/personal-growth/10-spiritual-self-care-tips-to-be-happy>
41. 27 Spiritual Self Care Ideas to Awaken Your Soul | Sassy Sister Stuff [Internet]. 2023. Available from: <https://www.sassysisterstuff.com/spiritual-self-care-ideas/>
42. michaellu. The Importance of Social Wellness as We Age [Internet]. CareHop. 2023. Available from: <https://carehop.ca/blog/the-importance-of-social-wellness-as-we-age/>
43. Foundation M. Meditation Challenge [Internet]. Medito Foundation. [cited 2024 Mar 11]. Available from: https://meditofoundation.org/meditation-challenge?gad_source=1&gclid=CjwKCAjw17qvBhBrEiwA1rU9wXo1h3SBgm4FNrFjXVZ7w94KRTD9R0Es-LXYHKif-IyjgZJ2A_Io6RoC7CkQAvD_BwE