

یک گام به سوی نظام سلامت

سالمند محور



زهرا محمدی

کارشناس برنامه سالمندان
دانشگاه علوم پزشکی سبزوار

مقدمه

سه سال است مسیر حرفه‌ای‌ام با دنیای سالمندان گره خورده، اما تجربه ۱۳ سال مربی‌گری در حوزه خدمات بهداشتی، همواره نگاه آموزشی مرا زنده نگه داشته است؛ به همین دلیل از آغاز مسئولیت‌های اجرایی، «آموزش» برایم در اولویت بوده است. به‌ویژه در شرایطی که سالمندی جمعیت با شتاب در حال افزایش است، داشتن یک راهبرد هوشمندانه برای رویارویی با این پدیده، دیگر یک انتخاب نیست، بلکه یک ضرورت اجتناب‌ناپذیر است. امروزه هرچند در حوزه‌هایی مانند تغذیه سالم، فعالیت بدنی، خواب مناسب و غربالگری‌ها گام‌های مهمی برداشته شده، اما همچنان یک خلأ جدی وجود دارد: «برنامه‌ریزی برای تنهایی در دوران سالمندی». در جهانی که خانواده‌ها کوچک‌تر شده و سبک زندگی فردگرایانه گسترش یافته، نیاز بنیادین انسان به صمیمیت و همراهی بیش از پیش نادیده گرفته شده است. در این میان نقش بهورزان برجسته‌تر از همیشه است؛ آنان تنها ارایه‌دهندگان خدمت سلامت نیستند، بلکه همراهانی همدل و دلسوزند که می‌دانند سالمند صرفاً گیرنده خدمت نیست، بلکه سرمایه‌ای اجتماعی است که اگر کرامت او حفظ شود، روح جامعه نیز «سالم‌تر» نفس خواهد کشید.

انتقال دانش کافی نیست

می‌گویند «معلمی، عشق است» و من این عشق را سال‌ها در آموزش بهورزی تجربه کرده‌ام؛ جایی که میز و نیمکت، سکوی انتقال «جهان‌بینی سلامت» به فراگیرانی است که قرار است در خط مقدم خدمت به مردم باشند.

من از آن دسته آدم‌هایی هستم که هنوز به دو فعل مقدس ایمان دارم: آموزش دیدن و آموزش دادن؛ و باور دارم غفلت از این دو، زندگی را به مسیر حسرت و «کاش می‌دانستم» می‌کشانند. برای مربی بودن، تنها انتقال دانش کافی نیست؛ مربی باید بتواند در فراگیر، امید، انگیزه و اعتماد به‌نفس ایجاد کند تا به ارزش شغل سخت بهورزی پی ببرد و تصمیم به پیشرفت بگیرد و استعدادهايش را به جامعه اثبات کند. این رسالت نیازمند عشق، آموزش دقیق و آینده‌نگری است. مهم‌ترین مهارتی که یک مربی بهورزی آموزش می‌دهد، شرح‌حال‌گیری دقیق است؛ مهارتی که پایه تشخیص صحیح، ارزیابی و ارجاع مناسب محسوب می‌شود.

اهمیت و اعتبار بهورز و مربی بهورزی

تمام عشقی که به عنوان مربی ایجاد می‌کنیم، بعد از بازنشستگی و ترک شغل مربی‌گری زنده می‌ماند و وجود دارد. شاید دوران مربی بودن خاتمه یابد اما تأثیر واقعی یک مربی پس از پایان دوران خدمت نیز باقی می‌ماند، زیرا آنچه ماندگار است، تربیت انسان‌ها و ایجاد انگیزه خدمت است. محصول کار یک مربی، فقط یک نمره یا مدرک نیست؛ اعتبار آدم‌هاست. اعتبار یک بهورز از دانش، مهربانی، مسئولیت‌پذیری و عشق به مردم سرچشمه می‌گیرد. بهورزی یعنی وقف خدمت به هموعان شدن و تلاش برای ایجاد اعتماد و تعامل سازنده با مردم. فراگیر بهورزی از همان آغاز آموزش، عضوی از نظام سلامت است و باید علاوه بر مهارت‌های علمی، توانایی حل مسأله، برنامه‌ریزی، ارجاع، پیگیری و جلب اعتماد جامعه را کسب کند.

شیرین‌ترین پاداش یک مربی نیز مشاهده رشد شاگردانی است که با مهارت و اعتماد به‌نفس، به آموزش و خدمت به دیگران می‌پردازند.

از مربی‌گری و اهمیت شرح‌حال‌گیری تا شرح‌ماجرای‌های سالمندی

گفته می‌شود که اگر در زندگی معنا پیدا شود، انسان دیگر نمی‌خواهد به عقب برگردد، بلکه می‌خواهد پیش برود. اما من دوست دارم به شغل مربی‌گری‌ام برگردم؛ به آموزش که برای من لذت‌بخش‌ترین اتفاق دنیاست. خداوند به قلم و آنچه نگاشته می‌شود قسم خورده و از انسان می‌خواهد برای اکنون زندگی، طرح، برنامه و معنا داشته باشد.

یازده سال پیش، زمانی که برای ادامه تحصیل در مقطع کارشناسی ارشد سلامت سالمندی درخواست گواهی ادامه تحصیل دادم، معاون بهداشتی وقت با لبخند پرسیدند: «یعنی قصد هیأت علمی شدن دارید؟» و من در دل گفتم: «نه! فقط می‌خواهم همان کاری را که دوست دارم، بهتر بلد باشم.» من خود را متعلق به خانواده بزرگ بهورزی می‌دانم و اکنون، هرچند دیگر حس شیرین مربی بودن را تجربه نخواهم کرد، اما با آموخته‌های سیزده سال مربی‌گری، افتخار خدمت در واحد سالمندی را دارم.

سالمندی دنیای دیگری است؛ دنیایی که در آن باید به جای عجله، تأمل را آموخت و به جای آن‌که سالمند را فقط نیازمند مراقبت بدانیم، او را شایسته تکریم، احترام، محیطی امن و توجهی هوشمندانه ببینیم. برای سالمند سالم‌تر، عوامل محیطی اهمیت فراوانی دارند. خانه‌های بهداشت، مراکز و پایگاه‌های سلامت باید سالمند دوست باشند؛ محیطی که با امکاناتی ساده مانند رمپ، دستگیره و صندلی مناسب، کیفیت زندگی را افزایش دهد و از سقوط و حوادث پیشگیری کند.

امروز دغدغه‌ام این است که جامعه چگونه حال سالمند را بفهمد و برای او خدمتی در شأن و منزلتش ارایه کند. تغییر شغل من از مربی

اهمیت حفظ امید

حتی در دشوارترین شرایط نیز باید بر توانایی‌ها و داشته‌ها تمرکز کرد. در سالمندی لازم است افراد بر فعالیت‌هایی که هنوز قادر به انجام مستقل آن هستند تکیه کنند، نه بر محدودیت‌ها. آموزش صحیح کارکنان سلامت می‌تواند نگرشی امیدوارانه ایجاد کرده و آرامش سالمند را تا پایان زندگی حفظ کند. در خصوص سالمندی لازم است تأکید شود که سالمندان به ۹۰ درصد فعالیت‌هایی که قادرند به طور مستقل انجام دهند تمرکز کنند نه روی ده درصدی که احتمال مشکل و نیاز به کمک وجود دارد.

نتیجه‌گیری

افزایش جمعیت سالمندان، ضرورت برنامه‌ریزی جدی برای مقابله با تنهایی، وابستگی و کاهش کیفیت زندگی را دوچندان کرده است. ترویج فرهنگ تکریم سالمندان، بهره‌گیری از ظرفیت بهروزان و اجرای برنامه‌هایی مانند «بانک زمان» می‌تواند تعاملات اجتماعی، انتقال تجربه و احساس مفید بودن سالمندان را تقویت کند. سالمندی بحرانی نیست که ناگهان ایجاد شود، بلکه نتیجه سال‌ها غفلت از آموزش و برنامه‌ریزی است.

پیشنهادهای

مطالعه و آموزش در حوزه سالمندی باید بیش از گذشته مورد توجه قرار گیرد. مسؤولان لازم است متناسب با سهم جمعیت سالمندان، خدمات، امکانات و زمان بیشتری به این گروه اختصاص دهند و محیط‌های شهری، روستایی و مراکز سلامت را دوستدار سالمند طراحی کنند. همچنین حمایت از خانواده‌های دارای سالمند، توسعه فرهنگ «بانک زمان» چیزی شبیه این منطق ساده که اگر امروز برای دیگران وقت بگذاری، فردا شاید جهان برای تو وقت بگذارد، آموزش عمومی درباره تکریم سالمندان و توجه به شأن، تجربه و کرامت آنان، از مهم‌ترین راهکارهای ارتقای کیفیت زندگی سالمندان و آمادگی جامعه برای آینده است.

بهورزی به کارشناس سالمندان، فقط تغییر میز و صندلی نیست؛ تلاشی است برای اینکه «فضای کودک‌محور» نظام سلامت، بیش از پیش به سمت «سالمندمحور» شدن حرکت کند.

ما در دنیایی زندگی می‌کنیم که معمولاً سالمندان را به حاشیه می‌راند. در این مسیر، خود را نه یک «مربی»، بلکه یک «شاگرد» می‌دانم و به همراهی همکاران نیاز دارم تا راهکارهایی اجرایی طراحی کنیم؛ از حضور تیم‌های چندرشته‌ای در ارایه خدمات سالمندی گرفته تا ارتقای همکاری پزشک، روان‌شناس، آزمایشگاه و بهروزان، تا خدمت‌رسانی برای سالمندان آسان‌تر و اثربخش‌تر شود. نظام سلامت باید به خانواده‌ها بیاموزد که کاهش وزن سالمند، به اندازه تب کودکان اهمیت دارد. وقتی پدربزرگ از ۸۰ کیلو به ۷۰ کیلو می‌رسد، به جای فکرکردن به سایز لباس جدید، باید به دنبال «علت» آن باشید. همچنین لازم است به پذیرش مرگ، به عنوان بخشی از زندگی، با نگاهی آرام و آگاهانه پرداخته شود تا سالمندان ضمن حفظ تعاملات اجتماعی، این مرحله از زندگی را با آرامش بیشتری سپری کنند.

تعلق خاطر عمیقی به جامعه آموزش بههورزی و بهروزان دارم و می‌دانم هرگاه با بهروزان صمیمانه سخن بگوییم و ارزش‌هایمان مشترک باشد، موفقیت‌های بزرگی در سلامت رقم خواهد خورد. اگر پیشگیری را جدی بگیریم و از سقوط، سکت و عوامل ناتوان‌کننده در سالمند جلوگیری کنیم، سالمند مستقل، استقلال خود را حفظ خواهد کرد. فرهنگ‌سازی برای استفاده بموقع از عینک، سمعک، عصا، واکر و صندلی چرخدار نیز بخشی از همین نگاه پیشگیرانه است؛ زیرا هدف آن است که سالمند، پیش از آن‌که وابسته به تخت شود، همچنان با عزت، استقلال و کیفیت مطلوب زندگی کند. بیایید با هم ثابت کنیم که سالمندی پایان فصل زندگی نیست؛ فصلی است که اگر آموزش، احترام و پیشگیری در آن باشد، می‌توان استقلال، سرزندگی و امید را برای سالمندان حفظ کرد.

