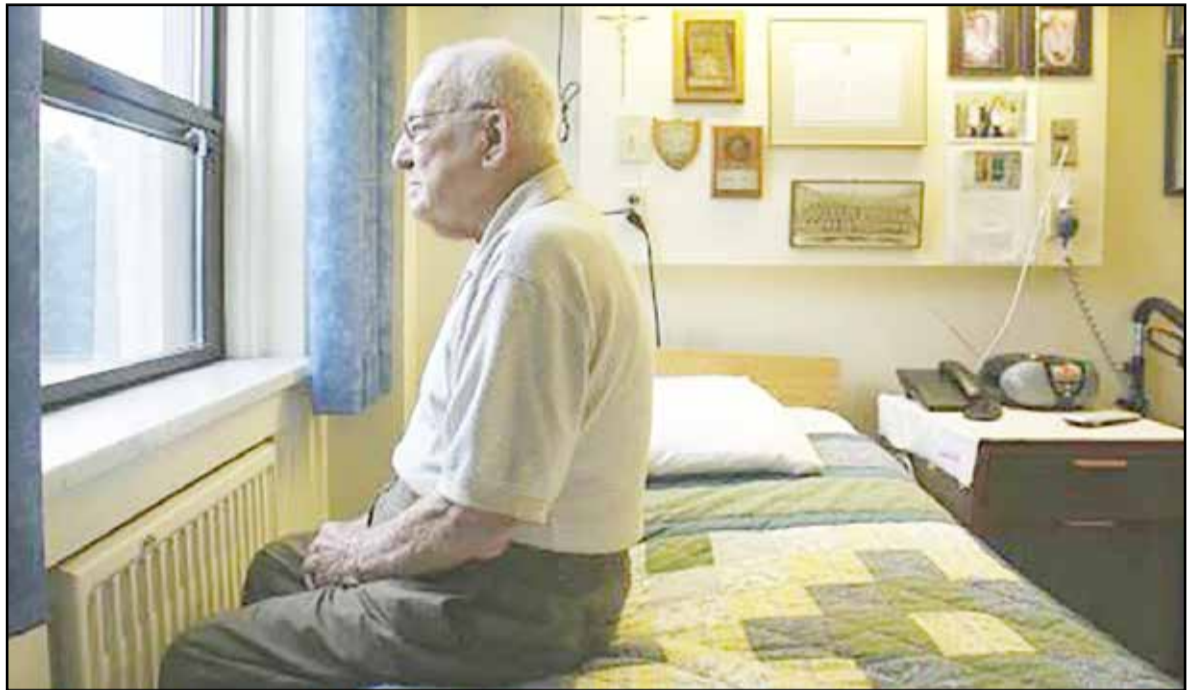


افسردگی شدید سالمندان در قرنطینه‌های خانگی

منتظران گوش به زنگ!



فرانک زرنین

به همین دلیل می‌توان به طور خلاصه به دلایل زیر که نقشی عمده در افسردگی بیشتر آنها دارد؛ اشاره کرد

کاهش دید و باز دید

سرگرمی و تنوع زندگی افراد سالخورده، دیدار با اقوام دور و نزدیک، دوستان، همسایه‌ها و فرزندان و نوادگان‌شان در خانه‌های همدیگر است.

اما هنوز هم هستند افرادی که از نعمت سواد بی‌بهره‌اند. این آسیب در نسلی که در حال حاضر در سنین بالای ۷۰ سال به سر می‌برند بیشتر وجود دارد. شمار بزرگی از این گروه اجتماعی، در صورت داشتن تحصیلات، از ضعف بینایی، یا حتی تمرکز رنج می‌برند و همین بین آنها با کتاب و کتابخوانی فاصله می‌اندازد. اکنون در چنین زمانی که الزاماً باید در منزل بمانند برای سرگرم کردن خود نمی‌توانند لزوماً با مطالعه تنوعی برای خود به وجود بیاورند. علاوه بر اینها به دلایل فرهنگی و البته بحران‌های اقتصادی در بسیاری از خانواده‌ها لزوماً کتاب هیچ جایی در سبد خانوار ندارد و ممکن است اصلاً کتاب مناسبی که سالمندان را بتواند سرگرم کند در اختیار آنها نباشد.

ناآشنایی با ابزار دیجیتال

در دوران همه‌گیری ویروس کرونا تقریباً مردم سراسر دنیا از فضای مجازی و شبکه‌های مختلف اجتماعی برای سرگرمی و اوقات فراغت خود استفاده می‌کنند. در عین حال از حوادث سراسر دنیا نیز باخبر می‌شوند. علاوه بر اینها با ابزار دیجیتال، برخی از مایحتاج روزمره زندگی خود را نیز تهیه می‌کنند.

دسترسی به کتاب‌های دیجیتال، اطلاعات و مطالب مورد نیاز و

محبوه، خانم ۷۸ ساله‌ای که تنها زندگی می‌کند و قبل از شیوع ویروس با دوستان و اقوام خود در ارتباط بوده و به تنهایی سفر می‌رفته، می‌گوید: «حالا از بس به‌درد دیوار نگاه می‌کنم از زندگی خسته شدم، نه کاری نه صحبتی. تنها امیدم به تلفن ثابت خانه است که آن هم مگر در روز چقدر می‌توانم با دیگران صحبت کنم.»

او ادامه می‌دهد: «کارم شده این که دعا کنم زودتر از قرنطینه نجات پیدا کنیم و گرنه از تنهایی دق می‌کنم.»

کم‌سوادی و عدم مطالعه

در کشورهای جهان سوم با توجه به اینکه سطح سواد و آموزش‌های اجتماعی افزایش داشته است،

سالمندان یکی از آسیب‌پذیرترین افراد جامعه هستند؛ چه از حیث روانی و چه از حیث جسمانی. سالمندان جامعه ما؛ یعنی آن دسته از کسانی که در حال حاضر در سنین بالای ۷۰ سال به سر می‌برند، با قرار گرفتن در قرنطینه خانگی، جدا از اینکه باید خود را از این ویروس در امان نگه‌دارند، بخش مهمی از شبکه روابط اجتماعی خود را نیز از دست می‌دهند که می‌تواند منشأ بحرانی جدی برای آنها باشد. سالمندان بجز گروهی انگشت‌شمار، بیشتر به نسلی تعلق دارند که هنوز از روابط کلاسیک، سنتی و غیر دیجیتال بهره می‌برند.

اما هنوز هم هستند افرادی که از نعمت سواد بی‌بهره‌اند. این آسیب در نسلی که در حال حاضر در سنین بالای ۷۰ سال به سر می‌برند بیشتر وجود دارد. شمار بزرگی از این گروه اجتماعی، در صورت داشتن تحصیلات، از ضعف بینایی، یا حتی تمرکز رنج می‌برند و همین بین آنها با کتاب و کتابخوانی فاصله می‌اندازد. اکنون در چنین زمانی که الزاماً باید در منزل بمانند برای سرگرم کردن خود نمی‌توانند لزوماً با مطالعه تنوعی برای خود به وجود بیاورند. علاوه بر اینها به دلایل فرهنگی و البته بحران‌های اقتصادی در بسیاری از خانواده‌ها لزوماً کتاب هیچ جایی در سبد خانوار ندارد و ممکن است اصلاً کتاب مناسبی که سالمندان را بتواند سرگرم کند در اختیار آنها نباشد.

در صورتی که مطالعه می‌تواند در صورتی که از تنهایی، بی‌کاری و افکار پریشان دور کند.

در دوران همه‌گیری ویروس کرونا تقریباً مردم سراسر دنیا از فضای مجازی و شبکه‌های مختلف اجتماعی برای سرگرمی و اوقات فراغت خود استفاده می‌کنند. در عین حال از حوادث سراسر دنیا نیز باخبر می‌شوند. علاوه بر اینها با ابزار دیجیتال، برخی از مایحتاج روزمره زندگی خود را نیز تهیه می‌کنند.

دسترسی به کتاب‌های دیجیتال، اطلاعات و مطالب مورد نیاز و

اعتمادشان به آنها پول و مایحتاج روزمره زندگی را برسانند، ناچار به تحمل ساعت‌ها انتظار شوند. به عبارت دیگر نداشتن اطلاعات و شناخت لازم از امکانات دیجیتال و عدم دسترسی آنها به این ابزار بانکی و در نتیجه عدم آشنایی آنها با خرید آنلاین، سالمندان را یک چالش بزرگ در زندگی روزمره برای دسترسی به مایحتاج زندگی روبه‌رو کرده است. این مشکل اگرچه پیش از شیوع ویروس کرونا نیز وجود داشته است، اما به دلیل فاصله‌گیری‌های اجتماعی، در حال حاضر به یک مشکل جدی تبدیل شده است.

آشنایی اندک با تلفن‌های هوشمند

سالمندان جامعه ایران عمدتاً و بجز گروهی خاص و اندک شمار، چندان مسلط به استفاده از تلفن‌های هوشمند نیستند. این نیز بخش بسیار مهم عدم آشنایی سالمندان با ابزار دیجیتال است. آنها کمتر امکان استفاده از تکنیک چت و گفت و گوی تصویری برای ارتباط با شبکه روابط و عزیزان خود دارند. آنها همچنین برای ارتباط تصویری با عزیزان خود نیازمند به همراهی و همکاری دیگران دارند. همین نکته نیز شرایط قرنطینه خانگی برای سالمندان را در قیاس با قشر جوان‌تر و مجهز به سیستم‌های ارتباطی هوشمند دشوارتر می‌کند.

زری، زن ۹۳ ساله‌ای است که خیلی پراثری و خوش صحبت است. او حافظه خوبی دارد و کلی شعر حفظ است، اما سواد خواندن و نوشتن ندارد. او می‌گوید: «از وقتی در میان جمع نیستم خنده از روی لبم محو شده. مدام شعرهایی را که بلدم از بر می‌خوانم، تصنیف‌های محلی می‌خوانم. اشعار سعدی و حافظ و مولانا را حفظ کردم و می‌خوانم اما باز هم سخت و خسته‌کننده است. بچه‌هایم کمکم می‌کنند. با تلفن‌های‌شان تصویر خواهرها و برادرهایم را می‌بینم، اما این هم گاهی است و همیشه نیست. خب خسته می‌شوند. کاش زودتر این دوران تمام بشود.»

ضعف شنوایی

و کاهش روابط شنیداری افراد مسن به دلیل کپولت سن با مشکلات جسمانی پرشماری درگیر هستند؛ از جمله فشار خون، دردهای استخوانی، دیابت، ضعف



کاهش دید و باز دید و دیدار با اقوام دور و نزدیک، دوستان، همسایه‌ها و فرزندان و نوادگان؛ ناآشنایی با ابزار دیجیتال، کم‌سوادی و عدم مطالعه، آشنایی اندک با تلفن‌های هوشمند و ضعف شنوایی و کاهش روابط شنیداری از جمله عواملی است که موجب تشدید افسردگی سالمندان در دوران قرنطینه می‌شود

بینایی و شنوایی. تمام اینها موجب می‌شود دامنای نیازمند به مراجعه به مراکز درمانی باشند یا به حمایت دیگران. در این میان ناتوانی در بینایی و شنوایی ارتباط آنها را با اعضای خانواده و دیگران از طریق تنها تلفن و صدا بسیار دچار مشکل می‌کند. یعنی نه تنها روابط چهره به چهره آنها کاهش می‌یابد، بلکه ارتباط شنیداری‌شان نیز محدود می‌شود. این مشکل حتی مانع از برخورداری خوب آنها از برنامه‌های رادیویی و تلویزیونی می‌شود.

هر کدام از دلایل بالا که تنها بخشی و گوشه‌ای از مشکلات سالمندان در زمان شیوع بیماری کروناست می‌تواند هر انسانی را بدون توجه به گروه سنی افسرده و منزوی کند. وقتی شرایط امروز حتی برای کودکان، جوانان و میانسالان دشوار است، سالمندان با هزار و یک مشکل چه شرایطی دارند؟

کاهش روابط اجتماعی سالمندان نه تنها می‌تواند آنها را افسرده‌تر کند، بلکه می‌تواند بیماری‌های آنها را تشدید کند. پس شاید لازم است شرایط دشوار امروز آنها را با چند راه ساده آسان‌تر کنیم:

روزها ساعتی را به سالمندان خانواده اختصاص دهیم. اگر با آنها هم‌خانه هستیم بیشتر با آنها صحبت کنیم و شونده سخنان‌شان باشیم. اگر مجهز به تلفن‌های هوشمند هستیم، آن را دقیقاً به سالمندان اختصاص دهیم تا با عزیزان‌شان دیدار و گفت و گوهای تصویری داشته باشند. تا آنجا که می‌توانیم با یک مدیریت ساده مایحتاج هفتگی آنها را تهیه کنیم و در اختیارشان قرار بدهیم. حواس‌مان باشد آنها مقداری پول نقد نیز همراه خود و در منزل داشته باشند. فراموش نکنیم دفتر تلفن و دسترس بودن شماره تماس شبکه روابط‌شان برای ضروری است. اگر در دوران قرنطینه هم‌خانه اعضای سالمند خانواده خود نیستیم، ساعتی از روز را حتماً برای تماس با آنها خالی نگه‌داریم. در صورت امکان منزل سالمندان خودمان را با یکی از ابزارهای دیجیتال مناسب برای ارتباط تصویری تجهیز کنیم.

خبر

رئیس مرکز امور بیماری‌های وزارت بهداشت: ۲۵ هزار نفر در انتظار پیوند هستند

رئیس مرکز مدیریت پیوند وزارت بهداشت گفت: در حال حاضر لیست انتظار ۲۵ هزار نفره برای پیوند در کشور وجود دارد.

به گزارش خبرنگار ایلنا، مهدی شادنوش، در نشست خبری با اصحاب رسانه، از طریق ویدئو کنفرانس، افزود: در بیمارستان مسیح دانشوری، پیوند انجام نمی‌شود. پیوندهایی که در این بیمارستان انجام می‌شود به دلیل شیوع کرونا به مراکز و بیمارستان‌های دیگر منتقل شده است. به گفته وی، در همه‌جا دنیا حتی اسپانیا، صف‌های پیوند وجود داشته و بیشتر شده است. اما چاره‌ای برای این موضوع نیست، ما با یک اپیدمی روبه‌رو هستیم. همچنین، در شرایط عادی ما نمی‌توانیم یک بیمار پیوند را در معرض خطر قرار دهیم و تشکیل تیم ۱۵۰ نفره پیوند سخت‌تر تشکیل می‌شوند.

رئیس مرکز مدیریت پیوند و امور بیماری‌های وزارت بهداشت همچنین از تهیه مواد ضدعفونی کننده برای بیش از ۵۰۰ هزار بیمار خاص در ۱۰ استان کشور خبر داد.

شادنوش گفت: از بدو اخذ تمهیدات برای این ویروس، بیماران خاص در اولویت بودند و تلاش کردیم تا این بیماران بتوانند خدمات خود را دریافت کنند. در اولین تمهید بیماران خاص را از بیماران دیگر و بیماران مبتلا کرونا جدا کردیم.

شادنوش گفت: همچنین دستگاه‌های دیالیز و ساخت آن سریع‌تر پیگیری شد و امروز دانشگاهی در کشور نیست که از متقاضیان دستگاه کرده‌باشد و مانا توان از ارائه آن بوده‌باشیم.

وی افزود: تلاش کردیم تا مواد ضدعفونی کننده در اختیار بیش از ۵۰۰ هزار بیمار با شرایط ویژه، قرار دهیم. و این اتفاق در ۱۰ استان کشور صورت گرفت و برای کسانی که امکان عبور و مرور به مراکز رانداشتند، در منزل تحویل داده شد.



رئیس مرکز مدیریت پیوند گفت: بیماران خاص باید تلاش بیشتری داشته باشند که مبتلا نشوند، اما جای نگرانی آنچنانی نیست، چرا که اگر این افراد به مراکز درمانی و تحت مراقبت بیایند، مانند دیگر افراد امکان درمان‌پذیری دارند.

رئیس مرکز مدیریت پیوند گفت: کمیته‌های مشورتی در کشور به‌طور مرتب در حال رده‌بندی و از تجربیات جهانی بهره‌مندی می‌کنند. البته پیوند عضو در ایران متوقف نشده است. اهداکنندگانی که برگرده می‌شوند، تحت آزمایشات لازم قرار می‌گرفتند که از سلامت آن‌ها آگاه شویم. ما هر گونه مطالعاتی را انجام می‌دهیم که شرایط را تا جایی که امکان دارد به شرایط قبل برگردانیم. شادنوش گفت: بیماران خاص باید بیشتر از افراد جامعه در رعایت بهداشت و قرنطینه اقدام کنند. اینکه ریزفکته‌ها را تحت تأثیر قرار می‌دهد. اما این به معنای این نیست که در زمان کمتر جواب می‌دهد. در این مدت آمادگی برای اهدای عضو بالاتر رفته است. اما در روند درمانی در اهدای عضو، کمی سدا ایجاد شده است که تمام تلاشمان را می‌کنیم تا به آن فائق شویم.

وی افزود: تلاش کردیم، مسیرها و مراکز دیالیز را امجاز و ضدعفونی کنیم. در مراکز که دیالیز انجام می‌شود، تمام پروتکل‌ها و آزمایشات قبل دریافت است. مضاف بر این، اگر کسانی که مبتلا به کرونا باشند و دیالیز نیاز داشته باشند، این افراد از باقی افراد نیازمند به دیالیز جدا می‌شوند و در فضای مجزا در آن صورت می‌گیرد. شادنوش بیان کرد: در خصوص داروهای بیماری‌های خاص، باید بگویم که یک سامانه الکترونیکی ایجاد شد که دلایل متفاوتی داشت. برای اینکه آمار ما بتواند به روز باشد، بجز در هفت دانشگاه در کشور، سامانه‌های کشورهای راندازی شده است. از همین جابه تمام دانشگاه‌ها اعلام می‌کنم که از خرداد ماه تخصیص دارو تنها از طریق این سامانه انجام می‌شود. بنابراین دانشگاه‌ها باید بتوانند روال عرضه دارو را منظم نگه‌دارند.