**روزهای سخت در آغوش خانواده**

ابراهيم كه حالا پا به سن گذاشته، ‌بيمار است. او اكنون در روستا زندگي مي‌كند و 80 سال دارد. خانه نشين و بي‌سواد است و در سالخوردگي پرستاري از همسر كار افتاده خود را نيز به عهد ه دارد.

او كه در 19 سالگي ازدواج كرده 5 پسر و 4 دختر دارد كه به قول خودش در اين سال‌هاي آخر عمر عصاي دستش باشند. اين مردروستايي كه عمري را به كشاورزي گذرانده است، با سعي و تلاش زياد، فرزندان خوبي تربيت كرده و اكنون همگي باسواد هستند و ازدواج كرده‌اند.

ابراهيم تا 70 سالگي مشغول كار بوده و با هيچ مشكلي روبه‌رو نشده است ولي از اين سن به بعد اين بانوي سالمند به علت فشار كاري زياد، زانوها و مچ پاهايش دچار آسيب و گرفتگي شده است.

او با مراجعه به يك روماتولوژيست داروهاي مورد نياز را دريافت مي‌كند و با انجام چندين نوبت فيزيوتراپي به زندگي عادي خود برمي‌گردد.

عبدالله حسينلو، كارشناس ارشد فيزيولوژي مركز آموزشي درماني امام خميني (ره) اروميه معتقد است، همكاري خانواده طي چندين ماه همراه مصرف داروهاي تجويز شده و انجام فيزيوتراپي، كم‌كم اين بانو را به زندگي طبيعي خود برگردانده است.

اوبا كمك فرزندانش ابتدا با عصا شروع به راه رفتن كرد و كم‌كم زندگي عادي را از سر گرفت. به طوري كه در حال حاضر 80 سال دارد و نه تنها از عهده كارهاي خود برمي‌آيد، بلكه از همسر پيرش كه معلول است نيز مواظبت مي‌كند. اين امر اهميت حمايت و كمك جامعه و خانواده را در برگرداندن سالمندان به زندگي عادي نشان مي‌دهد.

**سالمندان بايد براي روزهاي ناتواني خود پول پس‌انداز كنند و همچنين خانواده‌ها بايد كانون گرم و با محبت خانه‌ها را براي تامين سلامت روحي و رواني سالمندان فراهم كنند**

به اعتقاد اين كارشناس فيزيولوژي، مي‌توان گفت سلامت جامعه در گروي سلامت خانواده‌هاست و منظور از آن سلامت خانواده، سلامتي روحي ـ رواني، جسمي، اجتماعي و معنوي خانواده‌هاست كه با آموزش و تربيت افراد خانواده ميسر مي‌شود.

وي توصيه مي‌كند: ‌از آنجا كه سالمندي مرحله حساس عمر انسان است، اگر با سلامت و رفاه توام باشد دوره خوش زندگي است، اما اگر همين دوران با فقر و بيماري توام شود، پرمصيبت و تلخ است لذا سالمندان بايد براي روزهاي ناتواني خود پول پس‌انداز كنند و همچنين خانواده‌ها بايد كانون گرم و با محبت خانه‌ها را براي تامين سلامت روحي و رواني سالمندان فراهم كنند و جامعه نيز نقش، جايگاه و توانمندي‌هاي سالمندان را روشن و براي استفاده از تجربيات ارزنده آنان زمينه‌سازي كند.

**خانواده، هم تكريم هم ترميم**

حفظ حضور سالمندان در خانواده نه تنها شان و جايگاه آنان را حفظ مي‌كند، بلكه دردهاي ناشي از سالمندي، رنجوري و بيماري‌هاي آنها را نيز التيام مي‌بخشد و ترميم مي‌كند.

نسترن اميري، مشاور به خانواده‌ها توصيه مي‌كند سالمندان خود را در سالخوردگي بيش از پيش مورد توجه قرار دهند.

وي مي‌افزايد: ‌سالمند ممكن است در سال‌هاي پاياني عمر دچار ناتواني شديد شود، طوري كه مانند سال‌هاي كودكي نياز به مراقبت داشته باشد. درحالي كه در اين سنين او همچنان مي‌خواهد مانند دوران توانمندي خود باشد و پذيرش اين موضوع كه ناچار است خود را چون نوزادي به دست ديگران بسپارد، مشكل است.

سالمند ممكن است در اين دوران افسرده و غمگين شود و خود را به مرگ بسپارد يا بدقلق و بداخلاق شود و به كساني كه از او مراقبت مي‌كنند، پرخاش كند. آنها گاهي موضوع را مي‌پذيرند و گاهي با آن كنار مي‌آيند. اميري توصيه مي‌كند: خانواده‌ها در اين مورد صبوري پيش گيرند و بكوشند سالمند را درك كنند و با او رفتاري محبت‌آميز و محترمانه داشته باشند.

اين روان‌شناس به خانواده‌ها توصيه مي‌كند در صورتي كه تمكن كافي دارند از خدمات پرستاري در منزل و فيزيوتراپي كمك بگيرند و به خاطر سن زياد سالمند نسبت به بهبود او نااميد نباشند.

كمك به بهبود سالمند، محبت و پذيرش او بهترين چيزي است كه هنگام بيماري مي‌توانيد به او بدهيد.