

سالمندی

سالمندی یک پدیده جهانی است. افزایش جمعیت سالمندان تقریباً در همه کشورهای جهان به دلیل کاهش نرخ باروری و همچنین کاهش مرگ و میر، در حال افزایش است.

♦ پیش‌بینی می‌شود که جمعیت افراد ۶۰ ساله و بالاتر تا سال ۲۰۵۰ به دو میلیارد نفر در جهان (۲۲٪ کل جمعیت) برسد. کشور ما نیز از این قاعده مستثنی نیست

♦ در ایران جمعیت بالای ۶۰ سال از ۷/۲۷٪

در سال ۱۳۸۵ به ۸/۲۶٪ در سال ۱۳۹۰

رسیده است..

سقوط در سالمندان

♦ افزایش سن احتمال وقوع سقوط در سالمندان را افزایش می‌دهد. پدیده سقوط، سالمندان را در معرض افزایش ریسک شکستگی و جراحی ارتوپدی قرار می‌دهد. حدود یک سوم تا نیمی از سالمندان، در طول یک سال، سقوط یا افتادن را تجربه می‌کنند که گاهی تحت عمل جراحی ارتوپدی قرار می‌گیرند و متأسفانه بعد از جراحی بتدریج قدرت و پتانسل حیاتی آنان تحلیل رفته و به دلایل گوناگون از فعالیتهای نرمال زندگی باز می‌مانند. در تمام جوامع بشری آسیب‌های ناشی از حوادث ناگهانی مانند سقوط (افتادن) یک مسئله مهم و مشترک در سلامت عمومی سالمندان می‌باشد.

♦ عوارض روانشناختی سقوط شامل کاهش اعتماد به نفس، کاهش امید به زندگی، وابستگی به دیگران، انزوای اجتماعی، افسردگی، اضطراب و ترس از سقوط می‌باشد.

♦ دیگر پیامدهای سقوط شامل ایجاد محدودیت مفصلی، ضعف عضلانی، محدودیت در فعالیتهای روزانه، عدم تعادل در راه رفتن، انزوای اجتماعی و افزایش وابستگی به دیگران می‌باشد که بعنوان یک سیکل معیوب عمل می‌کند.



سلامت روان در سالمندان

با بالا رفتن سن و شروع دوره سالمندی، علاوه بر این‌که فعالیتهای جسمانی دچار تحلیل می‌شوند و تبعات متعددی برای سالمندان به همراه خواهند داشت، به تدریج از فعالیتهای روانی و اجتماعی افراد هم کاسته می‌شود که این خود باعث افزایش افسردگی، احساس ناامیدی، انزوا، اضطراب، استرس، کاهش عزت نفس و حتی مرگ می‌شود.

تشخیص افسردگی در سالمندان

• جهت تشخیص افسردگی، نخست باید به این نکته مهم توجه داشته باشیم که بسیاری از علائم که در اختلال افسردگی دیده می‌شود، ممکن است نشانه و یا قسمتی از یک بیماری جسمی باشد (به عنوان مثال: بی‌خوابی، خستگی ممکن است به جز در افسردگی، در بیمارهای قلبی، غدد و ... نیز وجود داشته باشد) که توجه به این مورد در سالمندان بسیار حائز اهمیت می‌باشد و قضاوت سریع در مورد تشخیص افسردگی، ممکن است عواقب جبران ناپذیری به همراه داشته باشد.



• در صورت بروز هر گونه تغییر در الگوی رفتاری، که منجر به تغییرات در فعالیتهای روزمره سالمند می‌گردد، توأم با بروز هر یک از علائم جسمی و روانی، به روانپزشک مراجعه نمایید تا پس از بررسی و دستورات لازم جهت تشخیص افسردگی، تصمیم‌گیری انجام گردد.



سالمندی و سلامت روان

مجتمع آموزشی، درمانی، پژوهشی

خورشید

واحد آموزش سلامت همگانی و بیمار

۳۲۲۲۲۱۲۷ - ۲۶۵۱ داخلی

nour.mui.ac.ir

تهیه کننده: سیما علیجانی

تأیید و تنظیم:

دکتر ویکتوریا عمرانی فر

(متخصص روانپزشکی / فلوشیپ سالمندی)

سوپروایزر آموزش سلامت همگانی /

سوپروایزر آموزشی

کد پمفلت: BR/PR/008

سال ۱۴۰۰

راه کار هایی جهت ارتقای سلامت روان و پیشگیری از افسردگی در سالمندان

- ♦ توجه به سلامت جسمانی سالمندان
- ♦ حفظ دستورات دارویی در بیماری های جسمی
- ♦ انجام ورزش و فعالیت بدنی متناسب با سن و بیماری های زمینه ای جسمی



- ♦ درگیر بودن در فعالیتهای اجتماعی مانند رفتن به مساجد و محافل مذهبی
- ♦ درگیر بودن در فضاهای خیریه و عام المنفعه
- ♦ رفتن به رستوران
- ♦ رفت و آمد های خانوادگی
- ♦ رفتن به خرید
- ♦ انجام آشپزی
- ♦ فعالیتهای شغلی متناسب با سن در دوران بازنشستگی
- ♦ انجام بازی های فکری گروهی با هم سن و سالان
- ♦ پیاده روی
- ♦ رفتن به مسافرت های کوتاه

منابع:

- ♦ Kaplan & Sadock Comprehensive Textbook Of Psychiatric 2017
- ♦ Geriatric Of Psychiatric 2017

نشانه های افسردگی در

سالمندان

مشکلات خواب

افکار منفی



مادر یا پدر سالمند شما ممکن است احساس کند که مانند باری بر دوش شماست و دائماً به فکر مرگ باشد. این حالت می تواند یکی از نشانه های افسردگی در این افراد به شمار آید.

سالمندان ممکن است شب نتوانند بخوابند در حالیکه طی روز نمی توانند متنی یک لحظه بیدار بمانند. نداشتن خواب کافی و یا خوابیدن بیش از حد، هر دو حالت می تواند نشانه ای از افسردگی در این افراد باشد.

خستگی مفرط



مادر یا پدر سالمند شما اخیراً انرژی خود را به سرعت از دست داده و دیگر نمی تواند مانند قبل به فعالیت های خود ادامه دهد. این کاهش ناگهانی انرژی نیز می تواند یکی از نشانه های افسردگی باشد.



ناراحتی

سالمندان ممکن است بی دلیل غمگین بوده و شاید روزهایی گریه کنند. این حالت می تواند نشانه افسردگی باشد.

کاهش وزن



مادر یا پدر سالمند شما ممکن است به تازگی دچار کاهش وزن شده و تمایلی به خوردن غذا از خود نشان ندهد که این خود می تواند از نشانه های افسردگی به شمار رود.

افزایش مصرف

قرص های آرامبخش

مادر یا پدر سالمند شما ممکن است به مصرف قرص های آرامبخش و داروهای تسکین دهنده بیشتر متوسل شود. این تمایل بیشتر می تواند خود نشانه افسردگی در آنها باشد.

ترک سرگرمی

سالمندان ممکن است از سرگرمی هایی که قبلاً آنها را خوشحال می کرده سر باز زده و نسبت به آنها دیگر تمایلی نشان ندهند.



گوشه نشینی

پدر یا مادر سالمند شما ممکن است علیرغم شغف و مهربانی که همیشه داشته، بیشتر به تنهایی و گوشه نشینی تمایل نشان دهد. این مورد نیز می تواند یکی از نشانه های افسردگی در آنها باشد.