



## سالمندان در همه گیر کرونا

### برای عموم

همه گیری ویروس کرونا تا مدتی ادامه خواهد داشت و نیاز است یکدیگر را در این مدت حمایت کنیم. در این شرایط لازم است توجه ویژه ای به افراد سالمند در خانواده و اطرافیان داشته باشیم.

- سالمندان آسیب پذیری بیشتری نسبت به این ویروس دارند و برای پیشگیری، بهتر است تا حد امکان کمتر با دیگران در تماس نزدیک باشند. در این شرایط تامین نیازهای اولیه آنها خیلی مهم است. تا می توانید به آنها در انجام کارهایشان کمک کنید از کمک به تخلیه زباله ها گرفته، تا خریدهای ضروری و تهیه وسایل و داروهای مورد نیاز.
- برای بعضی از افراد سالمند استفاده از فضای مجازی راحت نیست و ممکن است به آموزش هایی که از این طریق منتشر میشود دسترسی نداشته باشند. سعی کنید با حوصله به آنها در مورد ضد عفونی کردن وسایل و روش های پیشگیری آموزش بدهید و پیگیری کنید. به دلیل کاهش تمرکز و حافظه در بعضی از سالمندان، ممکن است نیاز باشد مطالب را تکرار کنید. در برخورد با سالمندان صبور و ملایم باشید و وقت بیشتری برای آنها صرف کنید.
- اخبار این روزها می تواند باعث اضطراب سالمندان شود. عدم ارتباط با محیط خارج این نگرانی را تشدید می کند. از آنها سؤال کنید تا نگرانی هایشان را بهتر متوجه شوید و بهتر کمک کنید. با صبوری به صحبت های آنان خوب گوش کرده و فرصت دهید تا صحبت شان را تمام کنند. به آنها بگویید که شما در کنارشان هستید و دیدار کمتر برای مراقبت و پیشگیری است.
- به آنها توصیه کنید قدم بزنند، یا در خانه، یا اگر دسترسی دارند در حیاط یا یک مکان خلوت نزدیک منزل؛ و در خانه ورزش و نرمش کنند. بیکاری و بی تحرکی در طول روز می تواند باعث بی خوابی افراد در شب بشود. به آنها توصیه کنید خواب روز را محدود کنند.
- تنهایی یکی از مشکلات دوران سالمندی برای خیلی از افراد است. در شرایط فعلی بسیاری از افراد بخاطر ترس از انتقال بیماری به والدین شان، دیدار آنها را محدود کرده اند و به آنها توصیه می کنند از خانه خارج نشوند، و

این احساس تنهایی افراد را بیشتر می کند. با آنها بیشتر از قبل تماس تلفنی داشته باشید. در مورد موضوعات مختلف با آنها صحبت کنید. برای گذراندن وقت برایشان کتاب های الکترونیکی، فایل های صوتی و تصویری سرگرم کننده و آرامش بخش ارسال کنید. عکسها و فیلم های خانواده را در طول روز برایشان بفرستید.

### **گروه سلامت روانی اجتماعی و اعتیاد حوزه معاونت بهداشتی دانشگاه**