

توصیه هایی برای حفظ سلامت روانی در سالمندی

۱ - کاهش استرس (دلهره و نگرانی)

استرس تأثیرات مختلفی بر کارکردهای جسمی، افزایش فشار خون، کارکرد سیستم عصبی، تفکر، خلق، تمرکز و حافظه دارد. مواد شیمیایی که بدن در هنگام استرس تولید می کند باعث اثرات منفی در مغز می شود در نتیجه تمرکز، یادگیری و عملکرد حافظه را در سنین بالا دچار اشکال می کند. برای مقابله با استرس ابتدا بایستی منابع ایجاد کننده آن را پیدا کرد. برای مثال ماندن در ترافیک در ساعات شلوغ خیابانها می تواند باعث استرس شود. پس با تنظیم زمان رفت و آمدها و یا تغییر مسیر می توان با آن مقابله کرد. اگر نگهداری اجباری نوه ها باعث خستگی و استرس است می توان با طرح موضوع در جستجوی راه حل برآمد. کارهایی مثل قدم زدن، بازیهای ورزشی و سرگرمی های مناسب و به کار بردن روشهای آرام سازی (مدیتیشن و یوگا) رفتن چند روزه به تعطیلات می تواند به کاهش استرس کمک کند.

۲ - محافظت از مغز و جلوگیری از صدمات آن :

زمین خوردن شایع ترین صدمات مغزی در سالمندی است. این صدمات می تواند به افت توانایی های مغزی منجر شود پس باید از مغز، این ارگان با ارزش به نحو مناسبی محافظت کرد. برای جلوگیری از زمین خوردن موانع مسیر راه رفتن سالمندان و جاهایی که احتمال لیز خوردن وجود دارد بایستی اصلاح شود و همیشه در خانه نور کافی وجود داشته باشد. اگر شخص هنگام ایستادن یا راه رفتن احساس عدم تعادل دارد با پزشک معالج صحبت کنید.

۳ - روابط اجتماعی را حفظ کنید.

حمایتی که از روابط اجتماعی با دوستان، خانواده، بستگان و همکاران ایجاد می شود به حفظ

سلامت روانی کمک می کند . مطالعات نشان داده است در کسانی که با اعضای خانواده ،خویشاوندان و همچنین گروههای اجتماعی ارتباط خوبی دارند علائم آلزایمر دیرتر از کسانی که گوشه گیر و کم ارتباط هستند تظاهر می کند بنابراین توصیه می شود که سالمندان این ارتباطات را حفظ کنند . فعالیت های داوطلبانه اجتماعی و شرکت در گروههای مختلف برای این موضوع کمک کننده است .

۴ - ارتباط معنوی :

اگر مسائل معنوی و روحانی به شما احساس خوبی می دهد سعی کنید ارتباط خود را با این موضوع حفظ کنید . هر گونه عقاید مذهبی یا معنوی که دارید سعی کنید تقویت کنید . این ها ممکن است که به تخفیف افسردگی در سالمندی کمک کنند و یا حتی عامل دفاعی در برابر آلزایمر باشند کسانی که اعتقادات مذهبی و معنوی قوی دارند معمولاً به تبع آن احساس حمایت و راحتی بیشتری دارند .

چه کارهایی به حفظ حافظه در دوران سالمندی کمک می کند ؟

در درجه اول از سؤال کردن و گفتن این که «موضوعی را فراموش کرده اید» نترسید و خجالت نکشید انتظار نداشته باشید که همه چیز را به یاد آورید.

۱ - از یادداشت کردن ،مشخص کردن کارها روی تقویم و هر چیز دیگری که به حافظه کمک می کند استفاده کرد .

۲ - تغذیه مناسب برای حفظ قدرت حافظه لازم است. برای این کار قند، چربی و نمک کمی مصرف کنید، ولی مصرف میوه و سبزی های تازه را بیشتر کنید.

۳ - حفظ توجه موقع یادگیری مطالب جدید باعث بهبود حافظه و یادگیری می شود پس در این موقعیت ها سعی کنید محرک های اضافی محیط را حذف کرده و روی موضوع متمرکز شوید .

۴ - اختصاص دادن زمان بیشتر برای یادگیری ، به خاطر سپردن و به یادآوردن آن را تسهیل می کند .

۵ - چیزهایی را که همیشه از آن استفاده می کنید مثل عینک یا کلید در یک جای مشخص بگذارید به عنوان مثال داخل یک کاسه بزرگ در اتاق نشیمن.

۶ - هر روز به اخبار رادیو یا تلویزیون گوش دهید. سعی کنید هر روز یک مطلب جدید یاد بگیرید. کتاب یا روزنامه مطالعه کنید.

۷ - در جمع دوستان یا خانواده، خاطرات گذشته را تعریف کنید. می توانید آلبوم عکس های قدیمی را برای یادآوری نام افراد و خاطرات گذشته نگاه کنید.

۸ - یک دفترچه یادداشت در کنار تلفن بگذارید. هر بار که کسی تلفن می زند، اگر پیغامی دارد یا کاری از شما می خواهد، بلافاصله یادداشت کنید. این کار کمک می کند که پیام های تلفنی را فراموش نکنید.

علائم خطر :

این علائم اجزاء طبیعی سالمندی نیستند و ممکن است وجود یک بیماری را نشان دهند پس بهتر است با پزشک یا مشاور مشورت شود .

۱ - خلق افسرده و غمگین که بیشتر از دو هفته طول بکشد.

۲ - افکار تکرار شونده راجع به مرگ ، مردن یا خودکشی (افکار خودکشی نیازمند مراجعه فوری به پزشک یا روانپزشک است .)

۳ - از دست دادن علاقه و لذت به چیزها یا افرادی که قبلاً احساس مثبتی ایجاد می کرده اند .

۴ - احساس خستگی غیر عادی ، بی حالی و احساس بی انرژی بودن .

۵ - تحریک پذیری و جر و بحث مکرر یا پرخاشگری.

۶ - از دست دادن یا افزایش اشتها و تغییر وزن بارز .

۷ - تغییر وضعیت خواب مثل بی خوابی در ابتدا یا انتهای شب یا خوابیدن بیشتر از حد معمول .

۸ - احساس بی ارزشی یا احساس گناه بی مورد ، ناامیدی یا احساس بی کسی.

سازگاری با سالمندی

سالمندی سرنوشتی است که تمام افراد بشر از هر جنس، نژاد و فرهنگی به آن گرفتار می شوند دورانی که اگر از کیفیت مناسب برخوردار باشد بسیار مطلوب و لذت بخش است.

" در جامعه امروز سالمندان جزء گروه های بزرگ اجتماع به حساب می آیند . با پیشرفت علم افراد مدت طولانی تری زندگی کرده و لاجرم بایستی با تغییرات پیچیده جسمی روحی - روانی و اجتماعی که همراه با فرایند پیری حادث می شود سازگار شوند. تطابق موفقیت آمیز با سالمندی منوط به توانایی شخص برای ادامه و استمرار روش های مناسب زندگی در طول حیات، حفظ یک شیوه زندگی فعال و یافتن جانشین های مناسب برای فعالیت های دوران میان سالی است.

از جمله تنش های وارده به فرد سالمند مرگ همسر، عزیزان و دوستان نزدیک است مطالعات انجام شده در بعضی کشورها از جمله ژاپن نشان داده افراد سالمندی که اعتقادات مذهبی دارند از سلامت روحی - روانی و جسمی بیشتری بهره مند بوده و نسبت به کسانی که باورهای مذهبی کمتری دارند یا اصولا اعتقادات مذهبی ندارند ، در مقابله با فشارهای روحی - روانی از جمله مرگ عزیزان توانایی آنها بیشتر است.

این افراد سریع تر می توانند به وضعیت روحی - روانی و جسمی پیش از وقوع اضطراب و تنش برگشته و حتی فشار خون آن ها کمتر افزایش پیدا خواهد کرد . در واقع مراسم مذهبی برای آنها مانند یک روش ریلکس کننده عمل کرده سازگاری آنها را افزایش می دهد.

اعمالی از جمله خواندن دعا و نماز خیرات کردن و رفتن به زیارت پاسخ های آرام کننده را در فرد تسریع می کند و از طریق کاهش احساس ترس اضطراب و تعئیل حس تنهایی می تواند برای

فرد سالمند بسیار مفید باشد.

اعتقاد به زندگی پس از مرگ بخصوص اعتقاد به اینکه دنیای دیگر می تواند بهتر از زندگی کنونی باشد در فرد احساس آرامش ایجاد می کند. این مطلب که در آینده و در هان دیگر باز هم افراد خواهند توانست عزیزان خود را ببینند اضطراب را در فرد سالمند کاهش می دهد. از جمله راهکارهای دیگری که برای سازگاری با مرگ عزیزان پیشنهاد می شود کار درمانی است. فراگیری یک حرفه جدید یا اشتغال روزانه می تواند سازگاری فرد را افزایش دهد. از طرفی فرد سالمند با جایگزین کردن فعالیت های جدید متناسب با سن به جای فعالیت های گذشته می تواند خلاء بازنشستگی را پر کند. اشتغال به کارهایی مثل کشاورزی در باغچه و باغ، نویسندگی، پرداختن به صنایع دستی و کارهای هنری حتی کمک به نگهداری از نوه ها می تواند احساس مفید بودن را در فرد زنده نماید. تغذیه مناسب در دوران سالمندی تاثیر به سزایی در وضعیت روحی - روانی و جسمی فرد دارد.

گفته می شود از طریق تغذیه صحیح می توان افسردگی را کاهش داد. غذا هایی که پروتئین بالا کربوهیدرات پایین و چربی کمتری دارد همچنین خوردن غذا در حجم کمتر و وعده های بیشتر جهت تنظیم قند خون در یک حد مناسب استفاده بیشتر از موادی مثل ماهی در تمام افراد بخصوص سالمندان توصیه می شود".

سالمندان چه نیازهایی دارند؟

نیازهای سالمندان را در ایران و تمام جهان را می توان به ۳ گروه اصلی تقسیم کرد. گروه اول نیازهای بهداشتی - درمانی هستند که شامل مراقبت های پزشکی و بهداشتی از سالمندان است. گروه دوم نیازهای اجتماعی - اقتصادی مانند بیمه و حقوق بازنشستگی است که عدم توجه به آنها آرامش روحی، روانی و اجتماعی سالمند را مختل خواهد کرد و گروه سوم نیازهای روانی است. سلامتیران

تکریم سالمندان:

"روز نهم مهر ماه، در هر سال به عنوان روز سالمندی نامگذاری شده است تا گامی در راستای تکریم این پدران و مادران برداشته شود. دوران سالمندی همانند دوران کودکی یا جوانی، یکی از مراحل زندگی است، با این تفاوت که دوران کودکی و جوانی سرشار از انرژی و تلاش است، ولی

دوران سالمندی، با تحلیل قوا و کاهش میزان فعالیت های فیزیکی همراه است. اسلام به سالمندان ارج می نهد و بسیار حرمت قائل است و به رعایت حقوق و احترام آنان سفارش کرده و به بهره گیری از تجارب و افکار پخته آنان تشویق می کند. خود "بزرگسالی" و "سن بالا" در فرهنگ دینی ما احترام دارد. این سخن پیامبر خدا (ص) است: "هرکس فضیلت و مقام یک بزرگ را به خاطر سن و سالش بشناسد و او را مورد احترام قرار دهد، خدای متعال او را از هراس و نگرانی روز قیامت ایمن می دارد." این سخن را نیز از حضرت علی (ع) به یاد داشته باشیم که فرمود: " دانشمند را به خاطر علمش و بزرگسال را به خاطر سن او، باید احترام کرد." رسول خدا (ص) فرمود: "برکت و خیر ماندگار، همراه بزرگترهای شماست. در سخن دیگر فرمود پیرمرد در میان خانواده اش همچون یک پیامبر در میان امتش است." همه پیران یک جور پیر نمی شوند؛ به طوری که در این مسئله ارزش های اجتماعی مطرح است. در بعضی جاها، سالمندی اوج منزلت است، اما برخی جاها اینگونه نیست. به عنوان مثال شنیده ایم که در بین سرخ پوستان و اسکیموها، وقتی افراد پیر می شوند، قبیله خود را ترک می کنند. روایتی هم هست که در بین عشایر ایران هم چنین رسمی وجود دارد، در بین بویر احمدی ها و بختیاری ها، سالمندانی که نمی توانند قبیله را همراهی کنند، می گذارند و کوچ می کنند."

حمایت اجتماعی از سالمندان

"مسئله سالمندان در جوامع سنتی و متجدد بعنوان یکی از مهمترین چالش های بهداشت روانی معاصر است.

نظریه پردازان ابعاد مختلف حمایت اجتماعی را به پنج دسته تقسیم کرده اند:

- ۱- حمایت هیجانی که مهارت در کسب کمک از دیگران به هنگام شدت یافتن فشار روانی را شامل می شود.
- ۲- حمایت شبکه اجتماعی که موجب کاهش فشار روانی از طریق دسترسی به عضویت در شبکه و کمک به فراموش کردن مشکلات می شود.
- ۳- حمایت عزت نفس که بدین معناست که دیگران به فرد بقبولانند که قابلیت های ویژه ای دارد.
- ۴- حمایت وسیله ای که عبارت است از دسترسی به منابع مالی و خدماتی به هنگام مواجهه با رویدادهای فشار زای روانی.

۵- حمایت اطلاعاتی که در بر دارنده ارائه اطلاعات برای درک رویدادهای فشار زای روانی است. هرچند بطور کلی دسترسی به حمایت اجتماعی حائز اهمیت فراوان است ولی برخورداری از حمایت عزت نفس به مراتب سودمند تر است علی الخصوص اگر منشا این حمایت خارج از خانواده باشد."

همچنین در این زمینه، مرکز تحقیقات سالمندی، تنها مرکز تحقیقات سالمندی در ایران است که توسط وزارت بهداشت تصویب شده است.

حوزه فعالیت این مرکز در ۳ حیطه آموزش، پژوهش و خدمات است. این مرکز به صورت عمده بر تحقیقات کاربردی در زمینه سالمندی تمرکز دارد تا با توجه به شرایط فرهنگی، اعتقادی، مذهبی، اجتماعی و اقتصادی جامعه ایرانی، نیازهای سالمندان را شناسایی کرده و متناسب با آن خدمات مناسب را برای پاسخگویی نیازها به ارگان‌های اجرایی معرفی می‌کند.

نقش ادامه تحصیل در بهداشت روانی سالمندان

برای چندمین سال متوالی است که فرهنگسرای سالمند به منظور تشویق افراد بالای ۶۰ سال که در کنکور دانشگاه‌ها قبول می‌شوند طی مراسمی از آنان تقدیر به عمل می‌آورد. برگزاری چنین مراسمی علاوه بر نقش سازنده و مهمی که در ارتقا روحیه خود باوری این قشر دارد می‌تواند حاوی این پیام و الگو برای جوانان باشد که برای یادگرفتن و افزایش دانش خود تلاش بیشتری نمایند ضمن آنکه نگرش مثبت آحاد جامعه را نسبت به بازنشستگان افزایش می‌دهد. مطلب زیر به نقشی که ادامه تحصیل می‌تواند در ارتقا بهداشت روانی این قشر داشته باشد می‌پردازد. بر اساس آخرین آمارهای موجود حدود ده درصد افراد جامعه ما را که رقمی در حدود هفت میلیون نفر می‌شود افراد بالای ۶۰ سال تشکیل می‌دهند. کارشناسان پیش بینی می‌کنند این تعداد ظرف بیست سال آینده به دو برابر افزایش یافته و در طی سی الی چهل سال آینده اکثریت جامعه را افراد مسن تشکیل خواهند داد.

اگر جوان شدن جامعه ما در شرائط حاضر امری ناگهانی و غیرمترقبه بوده است، سالمند شدن آن کاملاً قابل پیش بینی است. بنابراین مدیران جامعه اگر از هم اکنون به فکر ایجاد ساختارها، تمهیدات و روال‌های لازم برای برخورد با چنین پدیده‌ای نباشند بدون شک در این زمینه با

امواجی از مشکلات روبه رو خواهیم بود و در آینده نمی توان پاسخگوی نیازهای این لشکر عظیم بود.

نیازهای اساسی جمعیت بازنشسته و سالمند

نیازهای این جمعیت را می توان کلا در ۴ مقوله طبقه بندی کرد:

- ۱- نیازهای مالی - اقتصادی: مانند حقوق بازنشستگی مکفی که عدم توجه به آن آسایش روانی - اجتماعی این قشر را به هم می ریزد.
- ۲- نیازهای درمانی و بهداشتی: مانند مراقبتهای پزشکی، دارو، وجود پزشکان و روانشناسان و پرستاران متخصص در طب و روانشناسی سالمندی.
- ۳- نیازهای رسانه ای: رادیو، تلویزیون، سینما، تئاتر و روزنامهها و مجلاتی که مخاطبین محتوی برنامه و مطالب آنها عمدتاً این قشر باشد.
- ۴- نیازهای روانی و توجه به بهداشت روانی آنان.

در این میان اما بهداشت روانی و توجه به نیازهای روانی نیز از اهمیت ویژه ای برخوردار است. چنانچه این اقشار از سلامت روانی خوبی برخوردار باشند این امر تا حد زیادی بر سلامت جسمی و بهبود مناسبات اجتماعی آنان نیز اثر گذار خواهد بود و موجب جلوگیری از هدر رفتن هزینههای جامعه جهت درمان آنان که هزینه بالایی را نیز در بر می گیرد خواهد شد.

از جمله مواردی که کمک شایانی به بهداشت روانی بازنشستگان می نماید تشویق و ترغیب آنان برای ادامه تحصیل و کسب مدارج تحصیلی بالاتر است. افرادی که در هنگام اشتغال به هر دلیلی نتوانسته اند به تحصیلات خود ادامه دهند (به ویژه از مقطع دیپلم به بالا) در هنگام بازنشستگی می توانند به ادامه تحصیل تشویق شوند. در این راستا مدیران جامعه می توانند برنامه ویژه ای را برای افزایش ظرفیت رشتههای تحصیلی یا سهمیه ای را برای آنان در دانشگاهها و مراکز آموزش عالی در نظر بگیرند و حتی این امتیاز به عنوان یک مشوق برای آنان قائل شود که چنانچه موفق به اخذ مدرک تحصیلی در مقاطع بالاتر گردند طبق ضوابطی در حقوق بازنشستگی آنان اثرگذار خواهد بود. دانشگاهها و موسسات آموزش عالی و مراکز آموزشی موسسات و سازمانها نیز از

خدمات کسانی که بعد از باز نشستگی در مقاطع تحصیلی کارشناسی ارشد و دکترا فارغ التحصیل می شوند با پرداخت حق الزحمه‌های مناسب جهت آموزش نیروهای جوان استفاده نمایند. شاید نیاز به بازگو کردن نباشد که سالمندی و کهنسالی در فرهنگ و باورهای ما از چه پایه احترام و تکریم برخوردار بوده است. این مطلب را نه تنها میتوان در فرهنگ عامه و روزمره که در فرهنگ مکتوب نیز یافت.

بدین سبب در آموزه‌های ما بر آموختن از پیران و جهان‌دیدگان تأکید فراوان شده است. در این نوشتار سعی بر آن است که سالمندی را با ویژگی‌های آن، آسیبها و نیازهای آن بررسی کنیم چرا که خواهی نخواهی هر یک از ما سالمندی در خانواده خود داریم و برای برقراری ارتباط سالم با وی به اطلاعاتی نیازمندیم.

● تعریف سالمند

سالمند به فردی اطلاق میشود که سن وی از ۶۰ سال گذشته باشد، این فرد یا در آغاز دوره بازنشستگی است یا سالهای پایانی اشتغال را سپری میکند. آمار موجود در باره جمعیت سالمند کشور تا حدودی مغشوش است اما میتوان گفت در سالهای اخیر با افزایش سطح کیفی زندگی، افزایش بهداشت و دسترسی به درمان بر شمار سالمندان افزوده شده است به طوری که امید آن میرود طی ۱۵ تا ۲۰ سال آینده شمار سالمندان کشور تا حدود نه میلیون نفر افزایش یابد. افزایش این گروه سنی در کشورمان علاوه بر اینکه نوید دهنده بهبود شرایط زندگی است، توجه مسئولان مربوط به سلامت و امنیت سالمندان را الزامی میکند. سالمندی گرچه کمال تجربه و عقل و دانش است، ولی متأسفانه با ضعف قوای جسمانی و کاهش تواناییهای بدنی توأم است، بدین لحاظ سالمندان عمدتاً پس از یک زندگی سخت و مشقت بار انبانی از بیماریهایی را نیز به همراه دارند. علاوه بر این بالا رفتن سن احتمال ابتلا به بیماریهای مزمن را افزایش میدهد و سالمندان آسیب پذیری بیشتری در برابر بیماریهایی مانند بیماری قلبی عروقی، دیابت و آلزایمر دارند.

● ویژگیهای سالمندی

دوران سالمندی دارای برخی ویژگیهای جسمی، اجتماعی و روانی است:
(۱) یکی از این ویژگیها کاهش نسبی قوای جسمی است به طوریکه با بالا رفتن سن، نیروهای

جسمی فرد، رو به کاهش میگذارد.

۲) ویژگی دیگر بازنشستگی، دور شدن از موقعیتهای شغلی گذشته است که کاهش مسئولیتهای مرتبط با شغل و در نتیجه کاهش ارتباطات اجتماعی فرد را به همراه دارد.

۳) از دیگر ویژگیها، تنهایی یا احساس تنهایی است. به خصوص در مواردی که شخص شاهد از دست دادن یکی از دوستان، بستگان و هم سن و سالان و افراد هم دوره خویش است، لذا هر روز بیش از پیش دچار احساس تنهایی میشود.

البته میزان پذیرش شرایط دوره سالمندی از سوی فرد سالمند اهمیت دارد. این پذیرش در بین افراد مختلف و با فرهنگهای گوناگون متفاوت است، برخی به مرور از مشارکت در زندگی اجتماعی کناره میگیرند و در مقابل، جامعه نیز آنها را به کناری مینهد که این خود احساس بیهودگی و افسردگی را در فرد سالمند تعمیق میکند. ولی برخی دیگر از سالمندان با نقشهای جدیدی که مطابق با وضعیت آنهاست این دوره را به دورهای نسبتاً فعال و رضایت بخش بدل میسازند. در هر حال علاوه بر خصوصیات فردی، شرایط اجتماعی و به ویژه شرایط خانوادگی شخص سالمند هم بسیار مهم است. شرایط مناسب خانواده و جامعه میتواند شخص را به سوی پذیرش وضعیت جدید سوق دهد و شرایط نامناسب خانواده و جامعه میتواند او را منزوی و تنها کند. به علاوه میزان سلامت جسمی شخص سالمند در این مرحله از زندگی، عاملی مهم در وضعیت زندگی اجتماعی اوست، چرا که برای هر نوع مشارکت اجتماعی در مورد سالمندان، ابتدا میزان سلامت آنها مطرح است. برخورداری از سلامت جسمانی میتواند به بهبود روابط اجتماعی و مقابله با هجوم افسردگی کمک کند، ولی متأسفانه افزایش سن و فرا رسیدن پیری، بستر بروز بسیاری بیماریهای جسمی و روحی را برای سالمندان مهیا میسازد که عبارتند از:

▪ احساسات سالمندان

احساسات غم و اندوه به خاطر عدم توجه فرزندان و اطرافیان که عمری برای رفاه آنان تلاش کردهاند، جدیترین خطرهایی است که فرد سالمند را تهدید میکند و ارتباط مستقیم با در انزوا قرار گرفتن او از سوی اطرافیان دارد. زن یا مردی که خود را زمانی صاحب قدرت و نفوذ میدانست به یکباره خود را تنها و بدون قدرت مییابد و این ناراحتی گاهی به حوادثی نامناسب میانجامد و موجب ناراحتی روانی سالمند میشود. تنهایی یا احساس تنهایی اثرات بسیار عمیقی بر جای مینهد و حتی بر میزان خوردن غذا و متابولیسم و تغییرات بیولوژیکی نیز مؤثر است. سالمندان فاقد منابع

مجدد دوستی هستند، زیرا اکثر آنها کار نمیکنند و موقعیت ایجاد روابط دوستانه در فضای کار را ندارند و دوستان هم سن و سالشان را نیز به نوعی از دست دادهاند. این مساله تنهایی آنها را افزایش میدهد. این احساسات مایوس کننده، میزان مصرف داروهای آرام بخش و مسکن را در سالمندان افزایش میدهد. تنهایی موجب میشود فرد سالمند به تدریج دچار مشکلات روانی شود، لذا درک احساسات و انتظارات سالمندان از اطرفیان و تصحیح ارتباط افراد خانواده با آنها در فرایند بهداشت روانی آنها بسیار مهم است. سالمندان بهاندازه‌های که دیگران به آنها به عنوان پیر و از کار افتاده نگاه میکنند، خود را ضعیف و ناتوان احساس نمیکنند. به طوری که در یک خانواده گرم و مهربان، اغلب سالمندان بسیار راحت، آرام، مقاوم و با نشاط روزگار میگذرانند و حتی حوصله نگهداری نوهها را با همه شیطنتهایشان دارند.

سالمندان به دلیل بازنشستگی و دوری از فرزندان نیاز به ارتباط و توجه عاطفی بیشتری را در خود احساس میکنند که این نیاز باید مورد توجه قرار گرفته و پاسخ داده شود. برنامه‌ریزی صحیح و استفاده از وجود سالمندان و تجربیات آنها هم تنهایی آنان را بر طرف میکند و احساس پوچ بودن را در آنها از بین میبرد و هم منبعی مفید و ارزشمند از معلومات و تجربیات را در اختیار جوانان نسل بعد قرار میدهد.

سالمندان نیازهای گسترده‌ای ندارند تنها امیدوارند، فرزندان و بستگان قدردان زحمات و رنجهای آنان باشند. سالمندان نیازمند محبت و احترامند. دوستار آنند که از سوی فرزندان و نوههای خود مورد مشورت قرار گیرند و رأی و نظر آنان به عنوان فرد با تجربه خانواده، محترم داشته شود. برآوردن این نیازها از سوی فرزندان و نوادگان نه تنها هزینه‌های در بر ندارد بلکه احساس فزاینده‌ای از نیکی را درون فرد ایجاد میکند. به یاد داشته باشیم که سالمندان و کهنسالان، پدر بزرگها و مادر بزرگها ریشه‌های ما هستند، ما از چشمه آنها جوشیده و از مهر بیپایان آنها نوشیده‌ایم و اینک وقت آن است که این چشمه‌های بیپایان مهر را حمایت کنیم و بر زندگی سراسر تجربه آنان سر تعظیم فرود آوریم.