



نیازهای غیر جسمانی سالمندان چیست؟

در صورت برآورده نشدن این نیازها، سالمند احساس تنهایی، حقارت، ترس، نگرانی، نبود امنیت و افسردگی خواهد کرد.



روان شناسی



در صد و کمی بیش از نیمی از جمعیت سالمند کشورمان احساس تنهایی می کنند. علاوه بر این، طبق برآورد پژوهشگران حدود ۹ درصد از سالمندان کشورمان هم به معنای واقعی کلمه تنها هستند که این عاملی برای ابتلا به بیماری هایی مانند افسردگی و اختلال خواب است.

موفقیت به وقت ۶۰+

دیوارنوردی در ۱۰۰ سالگی!

«دوریس لانگ» مادر بزرگ شجاعی بود که توانست با بارها صعود و فرود موفق از بناهای مرتفع، لقب مسن ترین ورزشکار این رشته در جهان را از آن خود کند. خانم لانگ که به «دوریس جسور» معروف بود، اولین صعودش را در سن ۸۵ سالگی انجام داد و پس از کسب مهارت، هر سال خود را با مسافت بیشتری به چالش می کشید. این مادر بزرگ استثنایی، طبیعت را الهام بخش فعالیت های خود می دانست و به واسطه فرودهایی که از برج های معروف انگلستان داشت، چندین هزار دلار برای خیریه ها کمک جمع آوری کرد. دوریس لانگ در سالگرد تولد ۹۹ سالگی اش از ارتفاع حدود ۳۳ متری یک ساختمان پایین آمد و به مناسبت این موفقیت این روز را جشن گرفت. این مادر بزرگ پس از فرود موفقیت آمیزش گفت: «اکنون احساس خوبی دارم و تصور می کنم که ۶۰ ساله هستم!» او با پایین آمدن از دیوار این ساختمان، رکورد پیشین خود را که در سال ۲۰۱۰ میلادی به دست آورده بود، شکست.

دوریس جسور تلاش کرد با این اقدامش نشان دهد هیچ وقت برای رسیدن به آرزوهای مان دیر نیست و همیشه برای تجربه کردن فعالیت های مختلف زمان داریم. او همچنین به مناسبت تولد ۱۰۰ سالگی اش حدود ۱۰۰ متر از یک ساختمان را طی کرد و پس از اتمام این پروژه گفت: «کار بسیار سختی بود، بسیار سخت تر از سال گذشته. یادشید می وزید و من در هوا معلق بودم، اما از آن لذت بردم. اکنون احساس جوانی می کنم و باید بگویم بله! ارزشش را داشت.»

دوریس، نمادیک سالمند شجاع و امیدوار بود که افزایش سن را مانعی برای دستیابی به آرزوهای تازه اش نمی دانست. او تلاش کرد تا محدودیت ها را از سر راه خود بردارد و از عمر خود بیشترین بهره را ببرد. خانم لانگ سال گذشته در سن ۱۰۴ سالگی درگذشت.



قاب خاطره

این عکس که در شبکه های اجتماعی منتشر شده، توجه کاربران زیادی را به خود جلب کرده است. این زوج روستایی که گویا اهل کشور روسیه هستند، با نمایش این صحنه از زندگی عاشقانه خود ثبت و انتشار آن، درس بزرگی به همسن و سال های خود البته زوج های جوان می دهند که عشق هیچ گاه پیر نمی شود. شما هم عکس های زیبای خود را برای صفحه ۶۰+ بفرستید تا با نام خودتون چاپ بشه.



پیشنهادهایی برای گفت و گو با فرد مبتلا به آلزایمر

منبع: AgingCare.com

الیه توانا | روزنامه نگار

اختلالات عملکرد مغزی مثل آلزایمر، تنها به حافظه آسیب نمی رساند و توانایی فرد مبتلا را در ارتباط برقرار کردن هم تحت تأثیر قرار می دهند. اگر دوست و آشنایی دارید که به آلزایمر مبتلاست، توصیه های زیر به شما کمک می کند ارتباط بهتری با او برقرار کنید.

صبور باشید | تلاش برای

کامل کردن جمله های فرد مبتلا به آلزایمر، به حافظه او کمکی نمی کند فقط باعث اضطراب بیشتر می شود. در عوض سوال هایی کنید که یادآوری را برایش راحت تر کند. مثلاً اگر تو آشپزخانه این طرف و آن طرف می رود و می گوید: «می خواستم... می خواستم...» به جای تکمیل کردن جمله اش از او بپرسید: «گر سنه ای؟»



شوخی نامه

تغییرات پدر بزرگ ها و مادر بزرگ ها در طول تاریخ!

زیرپیراهنی آستین دار آبی می شناختیم. از آن پیژامه هایی که کش آن تا بالای شکم می رسید، زمستان و تابستان توی جوراب می کردند و زیر شلوار بیرون می پوشیدند. از همین پیژامه ها بدون راهش را هم مادر بزرگ ها از زیر دامن گلدارشان می پوشیدند و مهر استاندارد یک پدر بزرگ و مادر بزرگ سنتی بود. این روزها شلوار «اسلش» و حتی شلوار کوتا پُر کابی، جای این پوشش ها را گرفته است!



فراموشی | کمتر کسی به یاد دارد که

تاریخ تولد یا حتی نامش را پدر بزرگش به یاد داشته باشد! معمولاً این طوری بود که: «تو کمال پسر مسعودی که میره کلاس اول؟» و پاسخ این بود: «نه آقا جون، هوشنگ پسر حمیدم که دانشگاه قبول شدم!» ولی حالا چی؟ نصف نوه ها در ۹/۹۰ به دنیا می آیند، مادر بزرگ ها هر اتفاقی را استوری می کنند و البته فقط همان یک نوه است و دیگر هیچ!

با توجه به هر روز شدن روزگار و تغییراتی که در نسل های مختلف رخ داده، این روزها کمتر شاهد پدر بزرگ و مادر بزرگ هایی هستیم که شبیه قدیم باشند. مثلاً دیروز از پسر بچه ای اسکیت سوار، شنیدم که صد می زد: «پژمان بیا دیگه»، نگران شدم در این اوضاع کرونا چی پرابچه ها در خیابان بازی می کنند. ولی بعد از دیدن پژمان، متوجه شدم پدر بزرگش است که با اسکیت در خیابان مشغول بازی با نوه اش بود! انصافاً حتی تصورشم هم برای ماسخت بود که نام پدر بزرگی پژمان باشد، چه برسد که با کلاه ورزشی اسکیت بازی هم بکند! برای همین چند نمونه می آوریم تا یادمان بیاید قدیم ترها آقا جون ها و خانم بزرگ ها چطور بوده اند.

عینک، سمک و بینی از مان قدیم پدر بزرگ و مادر بزرگ ها عینکی بودند، گوش شان سنگین بود که سمک می زدند و طبیعتاً بینی بزرگی داشتند. اصلاً یکی از لذت های نوه ها و نتیجه ها شوخی و بازی با آن آیتم ها بود که این روزها با رواج انواع عمل های زیبایی و درمانی به طور قطع، پدر بزرگ ها و مادر بزرگ های آینده از ماسال م تر و خوش تیپ تر خواهند بود!

پیژامه راه راه | پدر بزرگ تیپیکال را فقط با زیرشلواری راه راه و

سلامت

با کمتر نشستن، احتمال ابتلا به سرطان را کاهش دهید

منبع: health.harvard.edu

نرگس عزیزی | روزنامه نگار

«حتی شده نیم ساعت در روز ورزش کنید!» این توصیه پژوهشگرانی است که روی عوامل موثر بر ابتلا به سرطان کار کرده اند. در یکی از آخرین پژوهش ها در این حوزه، پژوهشگران دانشگاه تگزاس در آمریکا، وضعیت بیش از هشت هزار نفر را زیر نظر گرفتند. میانگین سنی شرکت کنندگان در این مطالعه ۷۰ سال بود و هیچ کدام از آن ها سابقه ابتلا به سرطان نداشتند. در ابتدای مطالعه میزان فعالیت هر فرد، اندازه گیری و مشخص شد که هر شرکت کننده چند ساعت در روز می نشیند. بعد از پنج سال وضعیت افراد از نظر ابتلا به سرطان مورد ارزیابی قرار گرفت.



نتایج این مطالعه نشان می دهد افرادی که کمترین میزان فعالیت را داشته و عادت داشته اند از ۱۸ ساعت زمان بیداری شان نزدیک به ۱۱ ساعت آن را ثابت بنشینند، نزدیک به ۸۲ درصد بیش از فعال ترین افراد، مبتلا به سرطان شده اند. دانشمندان این مطالعه معتقدند که افراد حتی با اضافه کردن فقط نیم ساعت فعالیت بدنی می توانند کاهش محسوسی در ابتلا به سرطان ایجاد کنند. این پژوهش ها می گوید، هیچ اهمیتی ندارد که شما چه کاری را به عنوان فعالیت بدنی انجام می دهید، مهم کاهش زمان نشستن در طول روز است.