

مقدمه

نخستین بیمار، ورزشکار هشتاد ساله بازنشسته‌ای است که در حال حاضر زبان فرانسه را در دبیرستانی تدریس می‌کند، درس اپرا را می‌گذارند و در مسابقات تانگوی آرژانتینی شرکت دارد. در میان صحبت‌هایم به او گفتم: تو الگوی سالمندی موفق هستی، خندید و پاسخ داد: «من باید ذهن و بدن خودم را تمرین دهم تا دچار کندی نشوم». این بیمار الهام بخش ما (متخصصان حوزه مراقبت سلامتی) است تا برای درک انگیزه‌ها و نیازهای دیگر سالمندان مشابه او تلاش بیشتری کنیم؛ همان سالمندانی که اعتقاد دارند بازنشستگی به معنی نشستن پای تلویزیون و استراحت مطلق است؛ البته باید گفت سن یا سطح عملکردی سالمند هر میزان که باشد، با روش‌های مختلف تمرین می‌تواند در خانه مستقل بماند و کمتر به ناراحتی‌های دوران سالمندی دچار شود.

فردای آن روز در مرکز مراقبت از سالمندان، شرکت کنندگانی را تماشا می‌کردم که در کلاس ورزش روزانه خود حضور داشتند. در آن میان، شخصی ایستاده بود و همراه با موسیقی حرکت می‌کرد. باقی ساکنان نشسته بودند و چرت می‌زدند؛ در حالی که مربی توپ بادی را به سمت آن‌ها پرتاب می‌کرد. به نظر می‌رسید این کلاس تأثیر چندانی بر سالمندان ندارد؛ اما تنها فعالیت در دسترس به جز راه رفتن تا محل غذاخوری است. از سوی دیگر، ورزش به آن صورت که خیلی از سالمندان فکر می‌کنند، به معنی انجام یک بازی بسکتبال نیست. برای آن‌ها، انجام حرکاتی برای ارتقای انعطاف‌پذیری، قدرت، تعادل و ظرفیت هوازی بین این دو کرانه قرار می‌گیرد.

با توجه به آنچه بیان شد، هدف این کتاب ارائه فعالیت‌هایی به متخصصان برای کار

با سالمندان در همه سطوح عملکردی و انواع ناراحتی‌هاست تا بتوانند فعالیت‌های فوق را در محیط‌های متنوعی به کار بگیرند. هدف دیگر نیز برقراری ارتباط میان یافته‌های مفید برای سالمندان و به‌کارگیری آن در محیط‌های واقعی جهان است. در هر فصل نکات کلیدی به همراه نمونه موردی و منابع مفید ارائه شده است تا بتوان از دانش موجود در آن، برای مراقبت از سلامتی سالمندان در اماکن استفاده کرد؛ مکان‌هایی مانند کلینیک، خانه، مرکز مراقبتی، خانه سالمندان بیمارستان یا باشگاه که به‌طور اختصاصی برای این کتاب تهیه شده است تا فعالیت‌هایی را که می‌توان برای آموزش کارکنان، تمرین مربیان یا نمایش فعالیت‌ها به سالمندان استفاده کرد مشاهده شود.

در سه فصل نخست این کتاب توجه‌هایی ارائه شده که برای به‌کارگیری پیشنهادها مطرح در فصول بعدی ضروری و ممکن است برای بحث با مدیران، ناظران، مربیان یا کارکنان کلینیک استفاده شود. همچنین سالمندان با استفاده از اطلاعات به روز این فصل‌ها، می‌توانند برای شروع یا افزایش فعالیت‌های جدید انگیزه پیدا کنند و مدیران به منظور ارتقای برنامه‌های تمرینی آن را به کار بگیرند. فصل‌های بعدی این کتاب شامل فنون ویژه و مبتنی بر شواهد است تا با استفاده از آن بتوان فعالیت بدنی را در سالمندان گوناگون افزایش داد. متخصصان نیز برای ارائه راهبرد به سالمندانی که ناراحتی‌های مزمن ثابت و مشکلات کارکردی دارند و به دمانس یا اختلال بینایی دچار هستند در محیط‌های گروهی ترکیبی قرار می‌گیرند تا از راهکارهای فوق استفاده کنند. از این میان، یک فصل شامل فنون مصاحبه‌انگیزی برای صحبت با سالمندان درباره‌ی تمرین است تا تعداد بیشتری از آن‌ها خانه‌نشینی را رها و در سبک زندگی خود تغییر ایجاد کنند. از آنجا که پیش‌زمینه فرهنگی تا حد زیادی تعیین‌کننده دیدگاه فرد درباره‌ی سلامتی و ورزش است، فصلی به وضعیت پژوهش‌ها در این حوزه می‌پردازد و پیشنهادهایی برای برنامه‌های موفق و استفاده گروه‌های مختلف ارائه می‌دهد. فصل‌های پایانی کتاب نیز راهبردهای اجتماع‌محور و مقیاس بزرگ را برای آغاز و استمرار برنامه‌های تمرینی بیان می‌کند تا سالمندان گوناگون از آن استفاده کنند، این برنامه‌ها به تجهیزات گسترده‌ای نیاز دارد که باید از اصناف مختلف تهیه شود؛ با این حال به‌طور موفقیت‌آمیزی در گروه‌های مختلف با یک دهه تجربه برای برخی مداخلات به کار گرفته شده است.

باید توجه داشت که فصل‌های کتاب به هم پیوسته نیستند و شما می‌توانید هر فصل

آن را جداگانه مطالعه کنید؛ زیرا در جهان پر مشغله امروزی هدف، ارائه ابزاری سهل الوصول است تا برای سالمندانی که مشاهده و درمان می‌شوند به کار رود. از آنجا که ما نیز از دوران سالمندی تأثیر می‌پذیریم، مشتاقیم ارزش سال‌های زندگی را افزون کنیم، همان‌طور که حدود پنجاه سال پیش جان اف کندی گفت:

«برای یک ملت بزرگ کافی نیست که فقط سال‌هایی به زندگی خود اضافه کنند، هدف ما باید این باشد که زندگی جدیدی به آن سال‌ها ببخشیم.»

امیدواریم که از مطالعه این کتاب لذت ببرید و بارها از آن استفاده کنید. لطفاً نظرات خود را برای ما ارسال کنید.

گیل سالیوان، فارمینگتون، آمریکا

آلیس پومیدر، تالاهاسی، آمریکا