



کمک به سالمندان در شرایط جنگ

تهیه و تنظیم: مدیریت مشاوره و سلامت روان علوم پزشکی شهید بهشتی



مدیریت مشاوره مبتنی بر سبک زندگی سالم - ایران

* آموزش پناه‌گیری:

سالمندان را در مورد چگونگی پناه‌گیری سریع در مکان‌های امن و مقاوم در برابر بمباران آموزش دهید و در صورت امکان، محل پناهگاه‌های نزدیک را به آنها نشان دهید.

* تأمین آب و غذا:

آب سالم و غذاهای مقوی و مغذی برای سالمندان تهیه کنید تا در شرایط بحرانی نیازهای اساسی آنها تأمین شود.

* توجه به آرامش روحی:

سالمندان در شرایط جنگی ممکن است دچار اضطراب و استرس شوند. سعی کنید با صحبت‌های آرامش‌بخش و و اگر استرس و اضطراب شدید داشته باشند کمک تخصصی گرفته و نهایتاً استفاده از روش‌های طبیعی مانند مصرف گیاهان دارویی (طب سنتی)، به کاهش اضطراب آنها کمک کنید.

* تأمین داروها:

اطمینان حاصل کنید که سالمندان داروهای مورد نیاز خود را به مقدار کافی در دسترس دارند. در صورت لزوم، داروهای خود را با خود به پناهگاه ببرند.

* ارتباط مستمر:

با سالمندان در تماس باشید و در صورت امکان، به طور مرتب از آنها بازدید کنید تا از وضعیت آنها مطلع شوید.

* آموزش نحوه استفاده از وسایل ارتباطی:

به سالمندان نحوه استفاده از تلفن همراه یا رادیو برای اطلاع از اخبار و وضعیت اضطراری را آموزش دهید.

* در صورت لزوم، ترک خانه:

در صورتی که شرایط امنیتی وخیم شد، سالمندان را به همراه سایر اعضای خانواده به مکان امن‌تری منتقل کنید

در شرایط بمباران و جنگ، کمک به سالمندان نیازمند توجه و برنامه ریزی دقیق است. باید فضایی امن و آرام برای آنها فراهم کرد، از جمله حذف موانع فیزیکی در منزل و در صورت لزوم، استفاده از تجهیزات کمکی مانند واکر. همچنین، آماده‌سازی یک کیف اضطراری با آب، غذا، دارو و سایر ملزومات ضروری و همچنین آموزش پناه‌گیری سریع در مکان‌های امن از اقدامات مهم است. علاوه بر این، آرامش روحی سالمندان در این شرایط بسیار حائز اهمیت است و می‌توان از روش‌های طب سنتی مانند مصرف شیر بادام برای کاهش استرس استفاده کرد.



اقدامات لازم برای کمک به سالمندان در شرایط جنگی:

* ایجاد فضای امن و آرام:

سالمندان به دلیل شرایط فیزیکی و روحی خاص خود، نیاز به محیطی امن و آرام دارند. باید موانع فیزیکی مانند فرش‌های لغزنده و اشیاء دست و پا گیر را از مسیر حرکت آنها حذف کرد تا به راحتی بتوانند در خانه حرکت کنند.

* استفاده از تجهیزات کمکی:

در صورت نیاز، سالمندان را در استفاده از تجهیزاتی مانند واکر، عصا و ویلچر حمایت کنید تا بتوانند به طور مستقل حرکت کنند.

* تهیه کیف اضطراری:

یک کیف اضطراری حاوی آب، غذا، داروهای ضروری، چراغ قوه، باتری، وسایل کمک‌های اولیه و سایر ملزومات مورد نیاز سالمندان آماده کنید. این کیف باید در دسترس و در مکانی امن نگهداری شود.

☎ ۰۲۱۲۲۴۰۶۶۲۱-۰۲۱۲۲۴۳۹۸۳۷

📷 @moshaversbmu

🌐 www.aparat.com/SBMUCounseling

🌐 www.moshavereh.sbmuc.ac.ir