

**شعار جهانی روز سالمند (۱۴۰۰) "**

**بهره مندی عادلانه همه سنین از فناوری دیجیتال**

**پوشش مناسب در دوره سالمندی "**



**IRNA**  
Kishore 2014.01.17

## مقدمه :

محققان به این نتیجه رسیده‌اند نوع لباس سالمندان می‌تواند روی سلامت فرد سالمند و اطرافیانش، تأثیر بسزایی داشته باشد. به همین دلیل، مهم‌ترین نکاتی که باید درباره نوع پوشش این عزیزان به آنها توجه شود، اشاره می‌کنیم...

### \* مناسب فصل باشد

لباس سالمندان باید متناسب با فصل باشد. معمولاً برخی از سالمندان، به‌خصوص آقایان، دوست دارند بیشتر وقت‌ها با لباس‌های رسمی در مجالس و محافل حاضر شوند. لباس‌های رسمی هم معمولاً گرم و سنگین هستند و استفاده مداوم از آنها در فصل‌ها و روزهای گرم سال، می‌تواند باعث گرم‌زدگی و کم‌آبی بدن آنها بشود بنابراین انتخاب نوع لباس با توجه به فصلی که در آن قرار داریم، برای سالمندان اهمیت زیادی دارد.

### \* شاد باشد

بهتر است رنگ لباس سالمندان شاد باشد. رنگ‌های تیره‌ای مانند مشکی یا سرمه‌ای برای لباس‌های آنها، به‌هیچ‌وجه توصیه نمی‌شود. این رنگ‌ها می‌توانند باعث مکدر شدن روحیه افراد سالمند بشوند. سفید، صورتی و پیراهن‌های ساده یا راه‌راه و سایر رنگ‌های روشن، می‌توانند انتخاب مناسبی برای لباس افراد مسن باشند چهارخانه با ترکیب رنگ‌های روشن (برای آقایان) و لباس‌های طرح‌دار یا گل‌داری که زمینه روشنی دارند (برای خانم‌ها)، می‌توانند در بالا بردن روحیه سالمندان عزیز، مؤثر باشند.

### \* تنوع داشته باشد

لباس سالمندان باید تنوع داشته باشد. بهتر است خود فرد سالمند، لباس‌هایش را انتخاب کند و تنوع رنگ و طرح لباس‌های وی به نحوی باشد که بتواند برای مراسم و مکان‌های مختلف، لباس‌های متنوعی انتخاب کند. تنوع در نوع پوشش، باعث می‌شود سالمندان روحیه بهتری در طول روز داشته باشند.

### \* پوشیده باشد

لباس سالمندان باید به‌اندازه کافی پوشیده باشد. از آنجا که امکان ابتلا به سرطان پوست در سالمندان بیشتر است به آنها و خانواده‌شان توصیه می‌کنم لباس‌هایی تهیه کنند که کاملاً از پوست بدن آنها در برابر اشعه‌های مضر آفتاب

محافظت کند و آن را بپوشاند. لباس افراد سالمند حتما باید قسمت‌هایی از بدن آنها مانند دست‌ها یا گردن را که به‌طور مستقیم با نور آفتاب در تماس است، بپوشاند.

### **\*بدون اجبار**

سالمندان را مجبور به پوشیدن لباس‌های موردنظر خودتان نکنید. متأسفانه گاهی فرزندان لباس‌هایی با طرح و مدل و رنگ‌هایی خاص برای پدر و مادر سالمند خود می‌خرند و آنها را وادار به پوشیدن آن لباس‌ها می‌کنند. این کار می‌تواند نوعی احساس لجبازی در پوشیدن برخی لباس‌ها را در افراد سالمند به وجود بیاورد بنابراین بهتر است هنگام خرید، خود سالمندان را همراه ببرید و نظرشان را در مورد رنگ و طرح لباس پیرسید و دست آنها را در انتخاب نوع پوششان (البته با توجه به نکته‌هایی که گفتیم) باز بگذارید.

### **\*بدون استفاده از شوینده های قوی**

باید از شوینده‌های مناسب برای شستن لباس سالمندان استفاده شود. برخی از شوینده‌ها موادشیمیایی بسیار قدرتمندی دارند و اگر مقدار بسیار اندکی از این مواد داخل لباس‌ها باقی بمانند، می‌توانند باعث ایجاد برخی ضایعات پوستی در بدن سالمندان بشوند. به همین دلیل توصیه می‌شود لباس سالمندان به‌خصوص لباس‌های زیر آنها را با شوینده‌هایی مانند صابون یا شامپوی کودکان که کمتر ایجاد حساسیت می‌کنند و موادشیمیایی و قلیایی کمتری دارند، بشوید.

### **\*طبیعی باشد**

لباس زیر سالمندان باید از الیاف طبیعی باشد. بهترین جنس لباس‌های زیر که می‌توان برای افراد سالمند انتخاب کرد، لباس‌هایی با جنس کتان یا نخ است. به دلیل اینکه قدرت الاستیکی یا کششی پوست افراد سالمند خیلی کم است و پوست آنها حالت شکنندگی دارد، استفاده از لباس‌هایی که با پارچه الیاف مصنوعی و پلاستیکی مانند پلی‌اکریل تهیه شده، می‌تواند باعث ایجاد حساسیت و بثورات پوستی در این گروه از افراد شود.

## **\*بدون وسواس**

سالمندان نباید از یک لباس به طور وسواس گونه، استفاده کنند. متأسفانه برخی از سالمندان به طور وسواس گونه علاقه شدیدی نسبت به یکی از لباس های خود پیدا می کنند. علاقه شدید به این لباس خاص، ممکن است به مراسمی که سالمند برای اولین بار آن لباس را پوشیده است، مربوط باشد. مثلاً برخی از سالمندان به لباسی که در مراسم ازدواج فرزندان شان پوشیده اند، علاقه دارند، برخی به لباس دامادی شان و برخی دیگر به لباسی که اولین روز کاری یا هنگام بازنشستگی به تن داشته اند، علاقه نشان می دهند و مدام اصرار به پوشیدن آنها دارند. استفاده مداوم از یک لباس، می تواند باعث پوسیدگی و از بین رفتن آن شود و مشکلات جسمی خاصی را برای فرد سالمند به وجود بیاورد. از طرف دیگر، پوشیدن بیش از حد یک لباس می تواند روی روحیه خود فرد سالمند و اطرافیان او تأثیر منفی بگذارد بنابراین به آنها یا اطرافیان شان توصیه می شود یک لباس تقریباً شبیه به رنگ و طرح آن لباس خاص خریداری و از آن استفاده کند.

## **نتیجه:**

سعی کنید برای بهتر شدن روحیه سالمند او را در مهمانی و دورهمی های خانوادگی شرکت دهید. البته بودن در این مراسم حتماً با رضایت خود سالمند باشد.

تهیه و تنظیم: روناک عطاری

کارشناس برنامه سالمندان مرکز بهدات شهرستان کرمانشاه