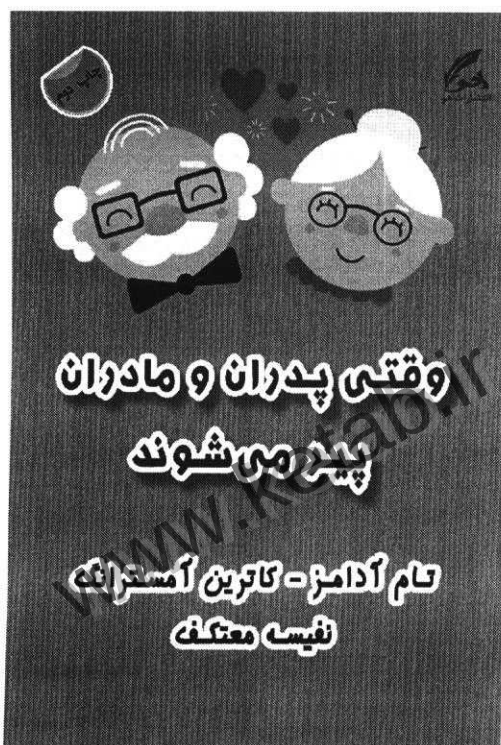


وقتی پدران و مادران پیر می شوند



تام آدامز - کاترین آرمسترانگ
نقیسه معتکف



انتشارات هوا

سرشناسه	: آدامز، تام Adams, Tom
عنوان و نام پدیدآور	: وقتی پدران و مادران پیر می‌شوند/ تام آدامز، کاترین آرمسترانگ؛ ترجمه نفیسه معتکف
مشخصات نشر	: تهران : انتشارات هو، ۱۳۹۸ ۱۱۰ ص
شابک	: 978-600-5512-68-7
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
عنوان اصلی	: When parents age: what children can do
موضوع	: والدین سالمند- مراقبت- روابط خانوادگی- والدین و فرزندان بالغ
شناسه افزوده	: آرمسترانگ، کاترین Armstrong, Kathryn
شناسه افزوده	: معتکف، نفیسه، ۱۳۳۵، مترجم
رده بندی کنگره	: HQ۱۰۶۴
رده بندی دیویی	: ۳۰۶/۸۷۴
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۷۳۲۶۴۲

www.ketab.ir



انتشارات هو

نام کتاب: وقتی پدران و مادران پیر می‌شوند
 ناشر: هو
 نویسنده: تام آدامز- کاترین آرمسترانگ
 ترجمه: نفیسه معتکف
 تیراژ: ۲۰۰ جلد
 چاپ سوم: ۱۴۰۲
 صفحه‌آرا: پروانه نصرالهی
 چاپ: پیشگامان
 شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۵۱۲-۶۸-۷
 ISBN: 978-600-5512-68-7

مرکز پخش انتشارات هو:

۰۹۰۲۱۴۱۴۵۵۸-۰۹۱۲۶۰۸۸۴۱۵-۸۸۴۸۵۰۷۶

فهرست

- ۷..... مقدمه
- ۹..... فصل اول- وقتی والدین پا به سن می گذارند
- ۱۰..... بیاموز که چگونه صرفه جویی کنی
- ۱۲..... زندگی طولانی تر به مفهوم بهتر نیست.
- ۱۳..... آنها تاریخ ما هستند
- ۱۴..... «بی نیازی و خانواده»
- ۱۶..... «فرزند دوست داشتني»
- ۱۷..... «خسته از کار»
- ۱۸..... مراقبت از والدین در موقع لزوم به عهده چه کسانی است؟
- ۱۹..... بازتاب پیری
- ۲۲..... آنچه فرزندان به عنوان یک پرستار باید بدانند
- ۲۴..... با انگیزه‌های مثبت این نقش را انتخاب کنید
- ۲۶..... شناخت شرایط اقتصادی
- ۲۶..... مواجه شدن با موقعیت‌های خوب و بد
- ۲۸..... اوقاتی را به خودتان اختصاص دهید
- ۲۹..... به آینده بیندیشید
- ۲۹..... «بیدی نیست که از این باده‌ها بلرزد»
- ۳۳..... فصل دوم- مکان پیری و سایر اختیارات
- ۳۴..... زندگی مستقل
- ۳۶..... زندگی در خانه همراه با کمک‌های ضروری
- ۳۸..... هم‌خانه شدن
- ۳۹..... دور هم جمع شدن
- ۴۳..... فصل سوم- تندرستی - نگرانی‌های اولیه
- ۴۴..... تناسب اندام
- ۴۸..... غذا، غذا، غذا
- ۴۹..... تغییرات جسمانی (فیزیولوژیکی)
- ۵۱..... نکات مهم ایمنی در مواقعی که والدین تنها هستند

- فراموشی اجتناب‌ناپذیر است ۵۲
- بیماری آلزایمر ۵۳
- چطور حریف بیماری‌های مزمن شد ۵۶
- مشکلات خاص مردان مسن ۶۰
- پروستات ۶۰
- نکته‌های مفید ۶۱
- آنها همیشه به شما نمی‌گویند ۶۲
- ضعف جنسی ۶۲
- بی‌خوابی امری عادی است ۶۴
- جوانی کجایی که یادت بخیر ۶۵
- جراحی آب مروارید مدنظر قرار دهید ۶۶
- ناشنوایی باعث بیچارگی می‌شود ۷۰
- رفتن به بیمارستان ۷۳
- مصرف دارو ۷۴
- با واقعیت مرگ روبه‌رو شوید ۷۶
- تخت‌خواب قایق روح ۷۸
- وقتی آنها می‌میرند ۸۲
- خانه ما چند دستگاه عمارت بزرگ دارد ۸۳
- تا زمانی که زنده‌اید، وصیت‌نامه پزشکی را تهیه کنید ۸۶
- فصل چهارم - پربار کردن سال‌های آخر عمر** ۸۸
- انزوای اجتماعی ۸۹
- قابلمه‌ای بزرگ در قابلمه‌ای کوچک ۹۱
- پدر بزرگ‌ها و مادر بزرگ‌ها خود را تشویق به فعالیت کنید ۹۳
- بازنشستگی بدرد نمی‌خورد ۹۵
- ظرفیت‌ها محو می‌شوند ۹۶
- هنر زندگی را نجات می‌دهد ۹۹
- ایمنی و آسایش را پیدا کنید ۱۰۰
- رسیدگی به سر و وضع ظاهری باعث بالا رفتن روحیه می‌شود ۱۰۲
- پیوند عاطفی و معنوی با گذشته ۱۰۴
- دست کشیدن از رانندگی ۱۰۵
- برای یادگیری هرگز دیر نیست ۱۰۶
- فقط وصیت کافی است ۱۰۷
- ثبت گذشته ۱۰۹

مقدمه

• چگونه می‌توان به والدین مسن و محترم خویش کمک کرد؟

هر روز تعداد فرزندی که با این مشکل روبه‌رو می‌شوند، بیشتر و بیشتر می‌شود. در گذشته این مشکلات کمتر نمود می‌یافت و والدین و فرزندان پایه‌پای هم روزگار را سپری می‌کردند. اکثر والدین نیز پیش از آنکه قوایشان تحلیل رود، دار فانی را وداع می‌کردند. اما امروزه این وضعیت کاملاً دگرگون شده است. آنهایی که به هشتاد سالگی نیز رسیده‌اند انتظار دارند، حتی بیش از هشتاد سال عمر کنند. از این‌رو امروزه فرزندان باید برای کمک به والدین خود به هنگام بروز ناتوانی جسمانی و کمبود درآمدهای مالی تدابیر ویژه‌ای اتخاذ کنند، چرا که اکثر فرزندان هنگام بروز این مشکلات عاطفی، مادی، پزشکی و اجتماعی آمادگی لازم را ندارند.

این آرزوی اکثر والدین است، که تا آخرین لحظه‌های زندگی مستقل باشند. هنگام مطالعه‌ی کتاب این نکته را مدنظر داشته باشید که: «والدین خویش را تشویق کنید، حتی‌الامکان خودشان مسئول زندگی خودشان باشند و بر آن نظارت کنند. وقتی به شما احتیاج دارند در خدمت آنها باشید تا خیالشان آسوده باشد و بدانند که شما همیشه در کنارشان هستید و آنها را یاری می‌کنید، چرا که به عقل، تجربه و استقلال آنان احترام می‌گذارید.»

این حاصل تجارب نویسنده و گفتگو با کسانی است که یا با والدین خود زندگی می‌کنند و یا به آنها کمک می‌کنند. در بخش

اول کتاب به «دوران کهنسالی» پرداخته می‌شود و وظیفه و نقش فرزندان را در برابر آنان مورد بررسی قرار می‌دهد و سپس به مسائل عاطفی و اجتماعی آنان می‌پردازد.

فصل دوم کتاب درباره نگرانی‌ها و تشویق‌هایی بحث می‌کند که هنگام کهنسالی یا بیمار شدن والدین در مورد مکان و چگونگی زندگی آنها بوجود می‌آید. در فصل سوم درباره سلامتی والدین، بیماری‌های مزمن و مرگ‌ومیر توضیحاتی داده می‌شود و سپس این نکته مورد بررسی قرار می‌گیرد که فرزندان، در آخرین سال‌های عمر والدین چون پناهی هستند که می‌توانند لذت و شادی را برای آنان به ارمغان آورند. پر بار کردن آخرین سالیان عمر مطلبی است که در فصل چهارم کتاب به آن پرداخته می‌شود و برای نمونه، مثال‌هایی ساده و عملی ارائه می‌گردد، تا نشان دهد کهنسالی نیز می‌تواند با رشد و تکامل همراه باشد.

شاید در دوران کودکی این بخت با شما یار بوده است، که والدینی متعهد، دلسوز و دوست‌داشتنی از شما مراقبت کنند و دست محبت آنان بر سرتان باشد. اگر چنین باشد - که بی‌تردید چنین است - اینک شما در دوران کهنسالی‌شان این فرصت را یافته‌اید، تا بتوانید محبت آنان را جبران کنید.

هنگام مطالعه این کتاب بیندیشید که برای کمک به آنها چه کاری از دستتان برمی‌آید. در این کتاب داستان‌های کوتاهی نیز آمده است، تا بیانگر تجربه‌های واقعی برای شما باشد.