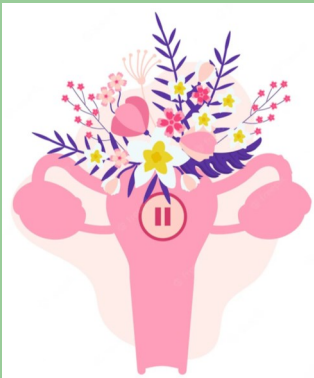




نقش خانواده در تأمین سلامت و کیفیت زندگی زنان یائسه

تدوین کننده: خدیجه خادمی
دانشجوی دکترای آموزش بهداشت و ارتقاء سلامت



تحت نظارت:

استاد محمدحسین کاوه

استاد تمام دانشگاه علوم پزشکی شیراز

منابع

- مروتی شریف آباد، م.ع.، یوشنی، ن.، بحری، ن.، دلشاد نوقابی، ع. و میرزایی، م. تأثیر آموزش سلامت یائسگی به همسران بر حمایت اجتماعی درک شده زنان در دوره گذر به یائسگی. *مجله زنان، مامایی و نازایی ایران*. ۱۳۹۳؛ ۱۷ (۱۳۴): ۱۶-۸.
- Khandehroo M, Mahdizadeh M, Peyman N. Compatibility with Menopause: Content Analysis. *J Isfahan Med Sch*. 2023; 41(713): 215-222.
- Namazi M, Sadeghi R, Behboodi Moghadam Z. Social Determinants of Health in Menopause: An Integrative Review. *Int J Womens Health*. 2019;11:637-647.

آدرس: شیراز، بلوار رازی، دانشکده بهداشت، ساختمان شماره ۱، طبقه سوم.

حمایت های مورد نیاز زنان یائسه از خانواده

حمایت مورد نیاز زنان یائسه از خانواده به شرح ذیل در سه گروه قابل تقسیم می باشد:

- * حمایت همسر: حمایت عاطفی از همسر (درک همدلانه و شنونده بودن برای شنیدن احساسات، نگرانی ها، انتظارات و خواسته های همسر)، همراهی و مشارکت در برقراری سبک زندگی سالم همسر (حمایت و همراهی در انجام فعالیت های ورزشی، اجرای برنامه غذایی سالم و انجام منظم مراقبت های دوره ای سلامت همسر) و حمایت و همراهی در حضور و فعالیت اجتماعی همسر (مراودات فامیلی و شرکت در فعالیت های داوطلبانه اجتماعی همسر).
- * درک شدن: بیان راحت مشکلات با اعضای خانواده و گرفتن راهکار از سوی ایشان.
- * تعاملات: رفت و آمد و معاشرت داشتن با اعضای خانواده.

اهمیت حمایت خانواده در دوران یائسگی

حمایت خانواده علی الخصوص همسر، نه تنها جهت کاهش فشار روانی و علائم جسمی دوران یائسگی بسیار یاری کننده است، بلکه مقابله با مشکلات یائسگی و سازگاری با تغییرات جسمی- روانی- اجتماعی این دوران را تسهیل می کند. بنابراین انتظار می رود با فراهم بودن حمایت خانواده از زنان یائسه، زنان بتوانند با آرامش و سلامت مطلوب تر این دوران را سپری کنند. در ادامه به نیازهای حمایتی زنان یائسه از خانواده بخصوص همسران ایشان اشاره می شود.

اهمیت حمایت اجتماعی در دوران یائسگی

در اکثر مطالعات به نقش حمایت اجتماعی از زنان یائسه بویژه از سوی اعضاء خانواده، جهت پیشگیری از مشکلات سلامت روان و بهبود کیفیت زندگی ایشان تأکید شده است. حمایت اجتماعی در قالب حمایت ابزاری (کمک مالی و کمک رسانی در امور)، عاطفی (محبت، مهرورزی و همدلی)، اطلاعاتی (توصیه، مشاوره و آگاهی) و ارزشمندی (ارزش نهادن به مقام و منزلت فرد) تعریف شده است.



اهمیت دوران یائسگی

افزایش جمعیت زنان یائسه به دنبال پدیده جهانی سالخوردگی جمعیت موجب مطرح شدن اهمیت سلامت و کیفیت زندگی زنان یائسه بعنوان یک مسئله مهم بهداشت جهانی شده است. یائسگی فرآیندی زیستی- روانی- اجتماعی است که امکان تحت تأثیر قرارگیری آن توسط طیفی از فاکتورهای روانی، اجتماعی و فرهنگی وجود دارد. بنابراین، یائسگی فقط ناشی از افت سطح هورمون ها نمی باشد، بلکه می تواند ناشی از توالی به هم پیوسته از عوامل روانی، اجتماعی، اقتصادی و حمایتی باشد.