

بایدها و نبایدها برای بهبود

وجودی

وقتی امید به زندگی از ۶۴ سال در سال ۱۹۹۰ میلادی به ۷۵ در مردان و ۷۹ سال در زنان ایرانی در سال ۲۰۲۳ رسیده است، طبیعی است بدانیم که کم‌کم داریم با جامعه‌ای سالمند مواجه می‌شویم. همین امروز هم هر کدام از ما در اطراف خود سالمندانی داریم که گرچه امروز پیر و ناتوان شده‌اند اما روزگاری مایه آرامش ما بودند و هنوز هم دل‌مان به وجودشان قرص است. پدر بزرگ، مادر بزرگ یا مادر و پدر سالمندی که موی سپیدشان حکایت از یک عمر کار و زحمت دارد و زندگی برای هر



زهرا چاچیدی

سر دبیر

چاردیواری

برنامه ریزی برای تفریح و سرگرمی

مسافرت، گردش و تفریح و فعالیت‌های سرگرم‌کننده در هر سن و سالی برای تقویت روحیه افراد تاثیرگذار است اما در دوران سالمندی می‌تواند معجزه کند. چراکه در سنین جوانی و میانسالی هر کدام از ما می‌توانیم برای تفریح و گردش هم برنامه ریزی داشته باشیم اما در سنین سالمندی شاید گردش و تفریح و مسافرت رفتن به تنهایی برای سالمندان امکانپذیر نباشد.

همچنین برپایی مهمانی و نقش دادن به سالمندان برای آنکه از تجربیات و خاطراتشان برایمان بگویند می‌تواند حس خوبی را به آنها القا کند.

توجه به تغذیه و تحرک

خیلی‌ها دوران سالمندی را با دوران کهولت و ناتوانی برابر می‌دانند. این در حالی است که دوران سالمندی هم می‌تواند برای خودش مرحله‌ای دیگر از شکوفایی و بالندگی انسان باشد، البته مشروط به این‌که در این دوران هم تلاش کنیم تا سلامت خود را حفظ کنیم. به همین خاطر توجه به تغذیه و همچنین ورزش و انجام فعالیت‌های بدنی در دوران سالمندی از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. پس اگر خودتان در سنین سالمندی قرار دارید یا یکی از عزیزان‌تان در سنین سالمندی است، موضوع تغذیه سالم و انجام فعالیت‌های ورزشی متناسب با سن و سال و شرایط بدنی این دوره را در اولویت خود قرار دهید.

چکاپ منظم

چه بخواهیم و چه نخواهیم در دوران سالمندی ممکن است بیماری‌های بیشتری سراغ‌مان بیاید. گرچه سلامت در دوره سالمندی ارتباط تنگاتنگی با کیفیت زندگی در دوران جوانی و میانسالی دارد و طبیعتاً افرادی که در دوران جوانی و میانسالی بیشتر مراقب سلامت خود بوده‌اند در دوران سالمندی کمتر به بیماری دچار می‌شوند اما بروز برخی بیماری‌ها در دوران سالمندی اجتناب‌ناپذیر است. به همین دلیل بهتر است چکاپ‌های دوره‌ای را در سنین بالای ۶۰ سال جدی بگیریم تا بتوانیم در صورت بروز بیماری، سریع‌تر آن را کنترل و درمان کنیم.

صبر و همدلی

سالمندان به ویژه در سنین کهنسالی به دلیل برخی بیماری‌ها ممکن است ناتوان شوند و بیش از پیش به همدلی و همراهی اطرافیان و کسانی که با آنها زندگی می‌کنند نیاز داشته باشند. به طور مثال اغلب افراد در سنین بالای ۷۰ سالگی دچار مشکلات جسمی و حرکتی هستند یا حتی ممکن است به بیماری‌هایی همچون آلزایمر دچار شده باشند که بدیهی است مراقبت از سالمندان در این سن و سال نیازمند صبوری بیشتر است. همچنین گاهی باید دل به دل سالمندان داد، آنها را در آغوش کشید و به آنها یادآوری کرد که چقدر برای ما عزیزند و دوست‌شان داریم.

ضرورت برنامه ریزی برای یک سالمندی خوب و سلامت

شاید نتوان تعریف مشخصی برای سالمندی ارائه کرد؛ تعریف سالمندی از جامعه‌ای به جامعه دیگر و از فردی به فرد دیگر تفاوت دارد و به شرایط جسمی و روانی افراد باز می‌گردد. اما طبق تعاریف و استانداردها معمولاً سنین ۶۰ تا ۶۵ سالگی را سنین سالمندی در نظر می‌گیرند.

در هر جامعه‌ای درصدی از افراد جامعه را سالمندان تشکیل می‌دهند و هر قدر درصد سالمندان جامعه بیشتر باشد یعنی نیازمند زیرساخت‌های بیشتری برای تأمین اجتماعی و سلامت و بالابردن کیفیت زندگی این افراد هستیم.

آمارها حاکی از آن است که جامعه ایرانی به سمت سالمندی پیش می‌رود و هر سال تعداد سالمندان نسبت به کل جامعه رشد بیشتری می‌یابد.

در حال حاضر تخمین زده می‌شود ۱۱/۵ درصد جمعیت کشور سالمند باشد اما براساس برآوردها، کشور ایران طی ۳۰ سال آینده در اثر افزایش نسبت سالمندان، با بحران سالمندی جمعیت مواجه خواهد شد، به طوری که در سال ۱۴۳۰، بیش از یک سوم جمعیت کشور را سالمندان تشکیل خواهند داد.

۱۳۰۲ درصد از جمعیت استان گیلان و ۴۰۹ درصد از جمعیت استان سیستان و بلوچستان را سالمندان تشکیل می‌دهند و به این ترتیب استان گیلان بیشترین تعداد سالمند و استان سیستان و بلوچستان کمترین تعداد سالمند را دارد. سهم سالمندان ایران از رشد منفی ۱۷ درصدی در سال ۱۳۵۵ به رشد ۲۸ درصدی در سال ۱۳۹۵ رسیده است.

این رشد آماری بیانگر آن است که ما نیازمند برنامه ریزی دقیق‌تر و جدی‌تر برای مواجهه با موج سالمندی در سال‌های آینده هستیم. این برنامه ریزی از یک بحث‌های جمعیتی و ضرورت افزایش زاد و ولد برای به هم نریختن سیمای جمعیتی کشور و از سوی دیگر برنامه ریزی برای بهبود معیشت و شرایط زندگی افراد در سنین سالمندی است.

یکی از مهم‌ترین چالش‌های این دوران افزایش هزینه‌های مراقبت و سلامت افراد سالمند است که این مهم نیازمند زیرساخت‌هایی است که به نظر می‌رسد در شرایط کنونی در کشورمان وجود ندارد. در حال حاضر به ازای هر ۷۰۰ سالمند یک تخت مراقبت از سالمند وجود دارد. این در حالی است که شاخص مذکور در کشورهای توسعه یافته معادل یک تخت به ازای هر ۱۸ سالمند است.

در واقع هر چند حضور سالمندان و بزرگترها در خانه و خانواده مایه برکت است اما افرادی که پا به سن گذاشته‌اند و در دوران کهولت به سر می‌برند نیازهایی دارند و برای آن‌که سالمندان ما در ایام پیری روزگاری آرام و بی‌دغدغه را سپری کنند و هم ما بتوانیم از تجربه و توانمندی آنها بهره ببریم لازم است تا نکاتی را رعایت کنیم و به توانمندتر کردن سالمندان کمک کنیم.