

آمادگی‌های لازم جامعه برای ورود به دوران سالمندی

- آموزش خانواده‌ها برای مراقبت از سالمندان.
- توانمندسازی کادر درمان و پرستاری ویژه سالمندان.
- ایجاد فرهنگ احترام و تکریم سالمندان در جامعه.
- سرمایه‌گذاری در زیرساخت‌های اجتماعی و اقتصادی برای حمایت از جمعیت سالمند

یکی از مهمترین موارد: بررسی امنیت منزل سالمندان

فضای خانه را برای سالمندان ایمن کنید و با اعمال تغییراتی از بروز مشکلات جلوگیری نمایید. این تغییرات بسیار مؤثر هستند:

- مسیرهای عبور سالمندان در خانه را به خوبی روشن نگه دارید.
- مبلمان اضافی که حرکت آزادانه سالمند را محدود می‌کند، از مسیرها بردارید.
- در حمام و دستشویی میله‌های دستگیره نصب کنید که برای سالمندان ضروری هستند.
- در نقاط لغزنده خانه از پوشش‌های پلاستیکی استفاده کنید تا از لیز خوردن سالمندان جلوگیری شود.
- کابل‌ها و سیم‌ها را مرتب کرده و سازمان‌دهی کنید تا خطر لغزش و سقوط سالمندان کاهش یابد.
- از حسگرهای مونوکسید کربن بهره بگیرید، زیرا سالمندان در برابر مقادیر پایین این گاز آسیب‌پذیرتر هستند.
- برای شیرهای آب و دوش حمام حسگرهای دما نصب کنید تا پوست سالمندان از سوختگی محافظت شود.

پیامدها و معایب جامعه سالمند

- افزایش هزینه‌های درمان و مراقبت‌های پزشکی: صرف عمده هزینه‌ها بابت خدمات درمانی به دلیل پیری جمعیت
- کاهش نیروی کار جوان و در نتیجه کند شدن رشد اقتصادی.
- فشار سنگین بر نظام بازنشستگی و بیمه‌های اجتماعی.
- افزایش نیاز به خدمات حمایتی و مراقبتی: کاهش ارتباطات اجتماعی و خانوادگی و انسجام اجتماعی
- احتمال کاهش پویایی، نوآوری و شادابی اجتماعی: شکل‌گیری جامعه‌ای محافظه‌کار و کاهش قدرت سیاسی مردم و دولت در برابر مسائل و مشکلات کشور- کاهش نشاط در جامعه



تمهیدات برای «سالمندی سالم»

- ترویج سبک زندگی سالم: ورزش، تغذیه مناسب و پیشگیری از بیماری‌ها.
- توجه به سلامت روان و پیشگیری از افسردگی.
- حفظ و برقراری روابط اجتماعی
- توسعه مراکز رفاهی، فرهنگی و درمانی متناسب با سالمندان:
- طراحی محیط‌های شهری دوستدار سالمند: حمل و نقل آسان، فضای سبز، دسترسی راحت

سالمندی یکی از مهم‌ترین مراحل زندگی انسان است که با تغییرات جسمی، روانی و اجتماعی همراه است. تعریف سالمندی در جهان در حال تغییر است.

سالمند شدن جهان به یکی از مهمترین چالش‌های بهداشت عمومی در سالهای کنونی تبدیل شده است. سال ۲۰۲۱ تا ۲۰۳۰ را دهه سالمندی نامگذاری کردند.

سالمندی در جهان به مقطع بالای ۶۵ سال اشاره دارد و بنابراین بخش پایانی چرخه حیات انسان است. سازمان بهداشت جهانی سالمندی را به این صورت تعریف می‌کند:

- سالمند جوان ۶۰ تا ۷۴ سال
- سالمند ۷۴ تا ۹۰ سال
- سالمند پیر ۹۰ سال به بالا

وضعیت سالمندی در ایران و جهان

در ایران حدود ۸٪ جمعیت سالمند (۶۵ سال به بالا) هستند و پیش‌بینی می‌شود تا سال ۲۰۵۰ این رقم به حدود یک‌سوم جمعیت کشور (۳۳٪) برسد.

میانگین جهانی جمعیت سالمند حدود ۱۰٪ است.

چه زمانی جامعه «سالمند» محسوب می‌شود؟

اگر بیش از ۷٪ جمعیت یک کشور بالای ۶۵ سال باشند، آن جامعه وارد مرحله سالمندی می‌شود.

ایران هم‌اکنون در مرز ورود به «جامعه سالمند» قرار دارد.

بر مبنای سناریوی حد متوسط در سال ۱۴۲۹ نرخ رشد جمعیت ایران منفی می‌شود.



دانشگاه علوم پزشکی گیلان
مرکز آموزشی، درمانی و پژوهشی
حشمت رشت

عنوان:

سالمندی سالم

تهیه و تنظیم:
آرزو جوادزاده مقتدر
واحد روانشناسی و مشاوره

استقلال شخصی



حس توانمندی



احساس مفید بودن



سنگ بنای یک سالمندی سالم

فعالیت فیزیکی



تغذیه سالم



تعامل اجتماعی

