

ایران پیر می شود

روند پیر شدن جمعیت ایران آغاز شده است، نزدیک به 10 درصد جمعیت کشور اکنون سالمند هستند و قطار جمعیت به سمت ایرانی با 30 درصد سالمند با شتاب در حرکت است.

روند پیر شدن جمعیت ایران آغاز شده است، نزدیک به 10 درصد جمعیت کشور اکنون سالمند هستند و قطار جمعیت به سمت ایرانی با 30 درصد سالمند با شتاب در حرکت است.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ایرنا، سالمندی دوره ای است که چه بخواهیم، چه نخواهیم فرا می رسد، موها سپید می شوند، عضلات ضعیف می شوند، زانوها کم می آورند. کمر خم می شود. راه رفتن کند و چشم ها کم سو می شوند. دندان ها و معده دیگر تاب هر غذایی را ندارند. اشتها کم می شود و مشکلات گوارشی سر می رسند. حافظه کم می آورد و این آغاز راه است.

آغاز راهی که از سن 60 یا 65 سالگی تا پایان عمر همراه ماست، می گویند، سن امید به زندگی در ایران به 74 سال رسیده یعنی ایرانیان نسبت به 40 سال پیش 20 سال بیشتر عمر می کنند و این یعنی عده بیشتری به دوره پیری می رسند و فشارها و مشکلات سالمندی برای افراد بیشتری رخ می نماید.

همین آمارها هم می گویند، سن امید به زندگی «سالم» در میان ایرانیان 10 سال کمتر از سن امید به زندگی و حدود 64 سال است، یعنی ایرانیان 10 سال آخر عمر خود را با ناتوانی، معلولیت و بیماری زندگی می کنند.

همین امروز اگر در خیابان با مردان و زنان مسن مواجه شوی، می بینی که بسیاری از آنان از دردهای مختلف می نالند و در رنجند، اغلب سالمندان امروز توان بالا رفتن از پله را ندارند، چشم اغلب آنان ضعیف شده است و دهها درد نگفته و پیدا و پنهان جسمی دارند که باید در کنار آن، دردهای روانی، افسردگی، اضطراب، تنهایی و غم های فراوان را ردیف کرد، درد دوری از عزیزان، درد از دست دادن عزیزان، درد جدایی، درد تنهایی...

سخن از زندگی در دورانی است که همه به سمت آن پیش می رویم. جمعیتی که از اوایل دهه 60 با رشد جمعیت بالای 3.5 درصدی- در دوره ای که ایران بیشترین میزان مولید را داشت- به دهه سوم زندگی رسیده اند و سنین 30 تا 38 سال را تجربه می کنند.

این گروه سنی از زمان تولد همین طور که بزرگ می شدند، مشکلات اجتماعی را هم به علت جمعیت بزرگشان با خود بزرگ کردند. در دوره ای جا دادن آنها در کلاس های درس معضل جامعه بود، مدارس سه شیفته شدند و نیمکت های کلاس چهار نفره، بزرگتر که شدند ایران با بحران کنکور و دانشگاه مواجه شد. گول کنکور بزرگتر شد، سیل این جمعیت از دانشگاه عبور کرد و به سن کار و ازدواج رسید، حالا اشتغال معضل بزرگ جامعه است، اشتغال با درآمد مکفی زیرا جامعه عوض شده و نسل جدید تنها به درآمد بخور و نمیر راضی نیست، رفاه می خواهد، خانه لوکس و خودروی روز می خواهد و این چنین نسل ما بزرگ شد و مشکلات جامعه را هم بزرگ کرد.

همین نسل می رود که با موی سپید تا چند سال آینده بحرانی جدید را برای ایران رقم بزند. «« بر اساس اعلام مرکز آمار ایران، اکنون حدود 9.2 درصد از جمعیت 80 میلیونی ایران سالمند هستند یعنی جمعیتی حدود هفت میلیون و 500 هزار نفر. متخصصان علم جمعیت شناسی پیش بینی می کنند تا سال 2020 میلادی یعنی سه سال دیگر سالمندان ببحران سالمندیه 10 درصد جمعیت ایران و تا سال 2050- زمانی که 33 ساله های امروز پیر می شوند- به 30 درصد جمعیت ایران می رسند یعنی از هر سه ایرانی یکی سالمند خواهد بود.

این جمعیت بزرگ پیر چه نیازهایی دارد و چه می خواهد، سالمندان قبل از هر چیز به علت ابتلا به انواع بیماری های جسمی و روانی نیازمند پزشک و درمان هستند، بیماری های عضلانی، اسکلتی، چشمی، دندانی، گوارشی، قلبی، دیابت، مغز و اعصاب، ناراحتی ها و اختلالات روانی و پرخاشگری سالمندان نیازمند درمان است. چه کسی خرج درمان این همه سالمند را خواهد داد، آیا بیمه ها برای پرداخت این هزینه های سرسام آور آمادگی دارند و اصلاً چند درصد سالمندان بیمه دارند؟

سالمندان خوش شانس کسی که در دوره جوانی به موقع سر کار رفته باشند و حق بیمه پرداخت کرده باشند، می توانند از مزایایی بیمه در سال های بازنشستگی برخوردار باشند اما نه مستمری بازنشستگی کفاف هزینه های بالای دوره سالمندی را می دهد و نه بیمه های درمان هزینه های درمانی آنان را پوشش کافی می دهند. بماند آنان که شغلی مناسب و بیمه ای به درد بخور نداشته اند که سالمندی اول مصیبت است.

نگهداری و مراقبت از سالمندان نیز خود موضوعی مفصل است که به هیچ وجه توان و آمادگی آن در جامعه فراهم نیست. البته هنوز از سنت های زیبای قدیم فاصله نگرفته ایم. هنوز سالمند در ایران حرمت دارد، آمارها نشان می دهد که کمتر از نیم درصد سالمندان اکنون خارج از خانواده و در خانه های سالمندان زندگی می کنند اما در آینده نه چندان دور یعنی 30 سال آینده معلوم نیست، سالمندان حرمت امروز را داشته باشند.

برنامه ریزی برای آینده ایرانی که یک چهارم تا یک سوم جمعیت آن سالمند است یک برنامه ریزی استراتژیک است. باید دقیق، زمان بندی شده و همه جانبه باشد و همه نیازهای جمعیت سالمند اعم از جسمی، رفاهی، سلامت، درآمدی، اجتماعی، روانشناختی و ... را در بر بگیرد.

و البته چنین برنامه ای باید واقعیت های جامعه را هم در نظر بگیرد، واقعیتی که در آن جمعیت شهری به بالای 75 درصد جمعیت کشور رسیده است. اغلب جوانان شهرنشین در خانه های کوچک آپارتمانی زندگی می کنند. در بسیاری از خانواده های شهری زن و مرد هر دو کار می کنند بنابراین نه جایی برای نگهداری سالمندان دارند و نه وقت آن را و البته تامین هزینه نگهداری از سالمند نیز مسئله دیگری است که می تواند یک عامل بازدارنده برای آینده سالمندان باشد.

واقعیت تلخ دیگری که از هم اکنون باید در برنامه ریزی سالمندی به آن توجه کرد، افزایش طلاق و ازدواج های سفیدی است که ثمره دراز مدت ندارند، یعنی در آینده با جمعیت بزرگ افراد تنها؛ در ایران مواجه خواهیم بود، افرادی که نه فرزندی دارند و نه همسر و همدمی.

جمعیتی که پا به سن پیری می گذارد، بر خلاف گروه اول که فرزندان شان برای نگهداری از آنها با مشکلات و بحران های جدی مواجه هستند، کسی را ندارند که حتی گاهی حالشان را بپرسد و چه دردی بزرگتر از تنهایی؛.

شواهد نشان می دهد با توجه به اینکه زنان بیش از مردان عمر می کنند، از هم اکنون با پدیده ای به عنوان؛ زنان سالمند تنها؛ مواجه شده ایم، زنانی که نگهداری از آنان برای بسیاری از خانواده ها در شرایط فعلی هم سخت است و در آینده با خانواده های بی فرزند و تک فرزند این مشکلات چند برابر می شود. مشکل مهمی که سالمندان امروز از آن می نالند، پایین بودن مستمری دوران بازنشستگی است که کفاف زندگیشان را نمی دهد و آنان را در کنار فرزندان و نوه ها شرمسار و خجل می کند اما مشکلات سالمندان در آینده به درمان بیماری، مستمری بازنشستگی و نگهداری و مراقبت محدود نمی شود.

سالمندان جمعیت بزرگی خواهند بود که مانند هر انسان دیگری باید زندگی کنند، نه اینکه ثانیه ها را برای رسیدن وقت مرگ بشمارند. سالمندان هم اوقات فراغت دارند، اوقات فراغت آنان چگونه باید پر شود؟ از طرفی بسیاری از آنان که توانایی جسمی کافی دارند کوله باری از تجربه دارند، تجربه هایی که سرمایه های ملی هستند و باید از آن برای پیشرفت و حرکت رو به جلوی جامعه بهره جست، زیرا افراد موفق کسانی هستند که از تجربه گذشتگان بهره برده اند، از

بین بردن و بی توجهی به تجربه گذشتگان یعنی افزایش شکاف نسلی؛ یعنی تجربه کردن شکست های آزموده شده، یعنی تکرار بیشتر اشتباه های قبلی و کندی پیشرفت جامعه.

برنامه ریزی های برای سالمندان باید به نحوی باشد که «نیازها و سازمانهای اجتماعی» دولتی و مردمی برای فعالیت های اجتماعی سالمندان و پاسخ به نیازهای آنان ایجاد شود، مراکزی که در آن «سالمندان فعال» بتوانند فعالیت داشته باشند، هر فعالیتی که متناسب با تجربه و توانایی آنان باشد، باید بنیادهایی برای استفاده از تجربه های موسپیدان فرزانه ایران تشکیل شود.

سالمندان حتما به ورزش و تحرک نیاز دارند، باید از هم اکنون مراکزی برای ورزش سالمندان در محلات مختلف ایجاد شود تا سالمندان و افرادی که رو به سالمندی هستند بتوانند با هزینه مناسب از این مراکز استفاده کنند تا هم سالمندان سالمی داشته باشیم و هم سالمندانی داشته باشیم که با تحرک جسمی دوران سالمندی بهتری را تجربه می کنند.

مسئله دیگری که باید از هم اکنون به فکر آن باشیم، آموزش نسل جدید برای مواجهه و رفتار مناسب با سالمندان است. کودکان، نوجوانان و جوانان امروز کسانی هستند که باید بیاموزند، حرمت سالمندان را نگه دارند و با موسپیدان با احترام رفتار کنند، مسئله ای که با کمال تأسف از هم اکنون نشانه های بی حرمتی به سالمندان و شکستن دل آنان در گوشه و کنار دیده می شود.

زندگی مدرن با همه ویژگی های جذابش، برخی از سنت های زیبای گذشته را از بین برده است، شاید اینکه «روزگاری ما جلوی بزرگترها پایمان را دراز نمی کردیم» دیگر ضرب المثلی باشد باشد مربوط به عصری که از آن گذشته ایم و چه سخت است سالمندی که از فرزند و نوه و جوانان عصر جدید تندی ببیند و تلخی بشنود و آزار شود. «سالمند آزاری» چه از نوع فردی و چه از نوع اجتماعی با بی توجهی مسئولان، پدیده نامیمونی است که اگر از هم اکنون برای پیشگیری از آن در رسانه ها و افکار عمومی آموزش نینیم، فردا به سراغ خودمان می آید.