



آذربایجان شرقی، پنجمین استان پیر کشور / تنهایی، سهم سالمندان نیست

کارشناس مسئول بهداشت خانواده مرکز بهداشت آذربایجان شرقی گفت: استان ما بر اساس آمار سال ۹۵، پس از استان‌های گیلان، مازندران، استان مرکزی و استان همدان، پنجمین استان پیر کشور است.

کارشناس مسئول بهداشت خانواده مرکز بهداشت آذربایجان شرقی گفت: استان ما بر اساس آمار سال ۹۵، پس از استان‌های گیلان، مازندران، استان مرکزی و استان همدان، پنجمین استان پیر کشور است.

ناصر رهبری در گفت و گو با ایسنا با اشاره به اینکه بر اساس اطلاعات سامانه سیب، ۱۱.۳ درصد جمعیت آذربایجان شرقی را سالمندان تشکیل می دهند، اظهار کرد: شهرستان شبستر جزو مسن ترین شهرستان های آذربایجان شرقی به شمار می آید.

وی، تنهایی و تجرد سالمندی را از عمده مشکلات این دوران عنوان کرد و گفت: این تنهایی می تواند علاوه بر ایجاد مشکلات جسمی، مشکلات روحی و عاطفی مانند افسردگی و پرخاشگری منتج شود، از این رو نباید جویای احوال پدر و مادر شدن را فراموش کنیم. پیگیری و احوال پرسسی همه روزه با تلفن یا از طریق شبکه های مجازی به عنوان جایگزینی برای سر زدن حضوری به پدر و مادر در دوران پاندمی کرونا مطرح شده است؛ ارتباط تصویری می تواند تا حدودی کمبودهای سر زدن حضوری و خلا عاطفی را برطرف کند.

وی، سلامت دوره سالمندی را وابسته به سبک زندگی در طول دوران های مختلف رشد دانست و افزود: زندگی حلقه وابسته به همی است که می توان گفت سلامت دوره سالمندی به دوران بارداری مادر، نحوه سلامت جنین و نحوه ی مراقبت در دوره نوزادی هم بستگی دارد.

رهبری ادامه داد: کهولت اندام ها و ارگانها در دوره سالمندی جزو ماهیت طبیعی زندگی بوده و باید طوری برنامه ریزی کنیم که با رعایت برخی اصول مورد تاکید کارشناسان سلامت و حوزه بهداشت در طول عمر شامل نوزادی، کودکی، نوجوانی، جوانی و بزرگسالی به سلامت در دوره سالمندی دست پیدا کنیم.

وی، طراحی برنامه های ورزشی خاص برای انجام فعالیت های فیزیکی و برنامه هایی برای جلوگیری از ابتلای سالمندان به آلزایمر را از جمله مداخلات برای ارتقای سلامت این گروه عنوان کرد و گفت: خاطره گوپی و ورق زدن آلبوم های عکس، بازی های فکری مانند شطرنج، منچ و بازی های فکری و حل جدول کلمات متقاطع و ارتباطات اجتماعی در جلوگیری از ابتلا به آلزایمر بسیار موثر هستند و می توانند سن شروع آلزایمر در سالمندان را به تاخیر بیندازند.

وی در ادامه با بیان اینکه شیوع کووید ۱۹ باعث شده است که نگاه ویژه ای به سالمندان داشته باشیم، اظهار کرد: در روزهای ابتدایی شیوع بیماری مادران باردار و سالمندان را جزو گروه های پرخطر و در معرض ابتلا به کرونا اعلام کردند و این ضربه ی روحی شدیدی را به سالمندان وارد کرد، چرا که سالمندان منتظر بودند کرونا آن ها را گرفتار کند، درحالی که تجربه و آمار نشان داد که کووید۱۹ تمامی گروه های سنی را گرفتار می کند.

وی خاطرنشان کرد: افزایش سن و رفتن رو به سالمندی، نشانگر انجام اقدامات لازم در حوزه سلامت برای افزایش طول عمر و امید به زندگی بوده و هر چه تعداد سالمندان در جامعه بیشتر باشد، یعنی مداخلات موثر در حوزه سلامت انجام شده است.

کارشناس مسئول سلامت خانواده مرکز بهداشت آذربایجان شرقی متذکر شد: اگر نتوانیم مداخلات موثر و مدبرانه ای برای حمایت از سالمندان داشته باشیم، آن ها در آینده با مشکلات جسمی و روحی مواجه می شوند و ممکن است هزینه های مختلفی را برای هر یک از سالمندان پرداخت کنیم که می تواند در اقتصاد کشور، جامعه و خانواده موثر باشد.

وی با اشاره به جایگاه مرکز بهداشت آذربایجان شرقی در حوزه مراقبت سالمندی، اظهار کرد: مرکز بهداشت استان در زمینه مراقبت های یکبار خدمت و غربالگری ها همیشه جزو پنج دانشگاه اول کشور بوده و به عنوان مثال سومین دوره غربالگری کرونا در استان ما در حال انجام بود و مراقبان سلامت چه به صورت حضوری و چه تلفنی بعد از شیوع کرونا

وی با بیان اینکه دهم مهر ماه، مصادف با اول اکتبر به عنوان روز جهانی سالمند انتخاب شده است، گفت: این روز در کشور ما تحت عنوان هفته ملی سالمند از هفتم الی سیزدهم مهر، گرامی داشته می شود.

رهبری با اشاره به شعار روز جهانی سالمندان، اظهار کرد: با توجه به شیوع پاندمی کووید ۱۹ امسال شعار "کرونا فرصتی برای تغییر نگاه به سالمندان" به عنوان شعار این روز انتخاب شده است، از این رو مانند تمام گروه های سنی به این گروه سنی نیز توصیه می شود که از خانه بیرون نیایند، در تجمعات شرکت نکنند و از ماسک استفاده کرده و شستن و ضدعفونی دست ها را جدی بگیرند.

وی اضافه کرد: یکی از شعارهای ما این بود که سالمند احساس بودن کرده و در فعالیت های اجتماعی و اقتصادی حضور داشته و شرکت کرده و از حقوق شهروندی بهره مند باشد، اما الان به دلیل شیوع کرونا توصیه می کنیم خروج از منزل را به حداقل رسانده و طوری برنامه ریزی کنند که نیازهایشان داخل خانه برطرف شود.

وی، تشکیل کانون دوستدار سالمند از سال ۹۱ در کشور و در آذربایجان شرقی را گامی در راستای ارتقاء سلامت و بهره وری سالمندی عنوان کرد و گفت: ارابه ی آموزش هایی در حوزه سلامت روان تغذیه و فعالیت های فیزیکی و تشکیل گروه هایی با همسالان یافتن هم صحبت و زمینه گفت وگویی مشترک از جمله مزایای ایجاد این کانون ها بود که البته اکنون فعالیت ندارند و شاید الان در قالب گروه های مجازی ادامه داشته باشد.

وی در خاتمه با تاکید بر این که از تنهایی سهم سالمندان نیست، متذکر شد: فرزندان سرزدن و احوالپرسی از پدر و مادرانشان در دوران شیوع کرونا را فراموش نکرده و کرونا را بهانه نکنند.