

لشکر عصا به دستان در 20 سال آینده



اگر 2 دهه پیش قرار بود در مورد هفته سالمندان مطلبی نوشته شود، مسلماً بیشتر در خصوص تنهایی سالمندان، خانه‌های سالمندان، توجه و احترام به سالمندان نوشته می‌شد، اما حالا که اعلام می‌شود از ابتدای امسال وارد گذار جمعیتی کشور به سمت میانسالگی و سپس سالمندی می‌شویم، اوضاع کمی متفاوت است.

در 2 دهه آینده یعنی از سال 1410 به بعد کشور ما وارد مرحله کهنسالی می‌شود
لشکر عصا به دستان در 20 سال آینده

جام جم آنلاین: اگر 2 دهه پیش قرار بود در مورد هفته سالمندان مطلبی نوشته شود، مسلماً بیشتر در خصوص تنهایی سالمندان، خانه‌های سالمندان، توجه و احترام به سالمندان نوشته می‌شد، اما حالا که اعلام می‌شود از ابتدای امسال وارد گذار جمعیتی کشور به سمت میانسالگی و سپس سالمندی می‌شویم، اوضاع کمی متفاوت است.
از سال 75 تا 89 دوره گذار سنی جمعیت 15 تا 29 سال بوده، یعنی جمعیت جوانی داشتیم؛ اما از ابتدای امسال وارد مرحله گذار سنی جمعیت یعنی 30 تا 64 سال می‌شویم به طوری که ایران دارای جمعیتی میانسال خواهد بود.

بر اساس آمارهای سازمان ثبت احوال کشور در 2 دهه آینده یعنی از سال 1410 به بعد کشور ما وارد مرحله کهنسالی می‌شود. بر همین اساس کارشناسان تاکید می‌کنند که باید برای این تغییرات جمعیتی در کشور برنامه‌ریزی جدی انجام شود. این در حالی است که برنامه اول توسعه کشور، اولین و آخرین برنامه‌ای بود که در آن سیاست‌های جمعیتی به صورت صریح و شفاف ذکر شده است.

با وجود این از این به بعد در سیاستگذاری‌های کلان کشور باید جمعیت سالمند مدنظر قرار گیرد؛ مسأله‌ای که در خصوص جمعیت جوان کشور در 2 دهه اخیر، در برخی موارد از جمله اشتغال و ازدواج نه تنها دیده نشد، بلکه بحران‌هایی نیز به وجود آورد.

شورای ملی سالمندان، 5 سال یک جلسه!

بر اساس آمارهای اعلام شده بیش از 5 میلیون و 500 هزار سالمند در کشور حضور دارند که حدود 7 درصد جمعیت کشور را شامل می‌شوند که از این جمعیت حدود 2 میلیون و 738 هزار نفر از سالمندان کشور را زنان و 2 میلیون و 760 هزار نفر را مردان تشکیل می‌دهند.

وزارت بهداشت اعلام کرده است که تا پایان برنامه پنجم توسعه باید شاخص امید به زندگی در زنان کشور به 76 و در مردان به 73 سال افزایش یابد. شاخص امید به زندگی همراه با سلامتی باید به 63 سال برسد. همچنین پیش‌بینی می‌شود جمعیت سالمندان کشور تا سال 2050 به 25 میلیون نفر افزایش یابد.

با وجود چنین آماری، شورای ملی سالمندان از اردیبهشت 83 در ایران تشکیل شده است، هدف این شورا فراهم کردن امکان تداوم حضور افراد سالمند در جامعه، تاکید بر حفظ موقعیت و جایگاه سالمند در خانواده، تامین حداقل نیازهای اساسی سالمندان نیازمند در کشور، تاکید بر حفظ احترام شأن و حرمت سالمند و فراهم کردن امکان مشارکت مردم، انجمن‌ها و موسسات غیردولتی تشکیل شده است، اما این شورا به عنوان تنها مرجع تصمیم‌گیری در خصوص تدوین سیاست‌ها و برنامه‌های حمایتی از سالمندان که باید هر 6 ماه یک‌بار با حضور رئیس‌جمهور تشکیل جلسه بدهد، در طول 5 سال تنها یک جلسه داشته و 3 سال است که در تعطیلاتی به سر می‌برد.

این در حالی است که بر اساس اعلام وزارت بهداشت بیش از 80 درصد سالمندان با تغییرات فیزیولوژیک، مشکلات اقتصادی و ناتوانایی‌های مختلف مواجه هستند و نبود حمایت‌های بیمه‌ای عرصه را برای این افراد تنگ‌تر می‌کند.

هم‌اکنون برخی سالمندان کشور به‌رغم این‌که در سن استراحت و فراغت از کار و تلاش به سر می‌برند، تنها به دلیل این‌که نمی‌توانند هزینه‌های روزانه زندگی را تامین کنند، بناچار در بخش‌های خصوصی و بعضاً دولتی همچنان در مشاغل مانند نگهبانی، باغبانی و خدمات مشغول کار هستند.

از طرفی بیماری آلزایمر شدت جمعیت سالمند کشورمان را تهدید می‌کند؛ به طوری که معصومه صالحی، مدیرعامل انجمن آلزایمر ایران از ابتلای بیش از یک میلیون نفر از جمعیت سالمند کشور به آلزایمر در 3 دهه آینده خبر داده و عنوان کرده است هم‌اکنون بالغ بر 300 تا 400 هزار نفر در کشور مبتلا به این بیماری هستند که اغلب در سنین سالمندی به سر می‌برند.

وجود کمتر از 10 متخصص طب سالمندی در کشور

سقوط، افسردگی، فشار خون و پوکی استخوان از مهم‌ترین تهدیدکننده‌های سلامت سالمندان است، در واقع سالمندان نه تنها از نظر جسمی مورد تهدید بیماری‌های مختلف هستند، بلکه از نظر روحی نیز شدیداً نیازمند مراقبت و توجه هستند، با این تفاسیر متأسفانه متخصصان طب سالمندی در کشور ما محدود است.

رئیس انجمن مددکاران اجتماعی ایران هم می‌گوید: تعداد متخصصان طب سالمندی در کشور به تعداد انگشتان دست هم نمی‌رسد.

نکته: با توجه به رشد جمعیت سالمندان، برنامه‌ریزی در خصوص نظام سلامت، ارائه خدمات اجتماعی، تأسیس مراکز تفریحی ویژه، احداث آسایشگاه‌های استاندارد، اصلاح ساختار شهری و تسریع رفت و آمدها برای سالمندان باید مد نظر قرار گیرد. سیدحسن موسوی چلک به مشکلات سالمندان اشاره و اظهار می‌کند: در بخش‌های بهداشت و درمان و تأمین اجتماعی سالمندان با مشکلات بیشتری مواجه هستند. همچنین نبود آموزش‌های لازم برای مراقبت از سالمندان در منزل و مکان‌های دیگر و نداشتن سواد تغذیه‌ای از دیگر مشکلات مربوط به این قشر است.

به گفته او، سالمندان از شرایط خاصی برخوردارند، به همین دلیل نیازمند مراقبت‌های ویژه در این دوران هستند در حالی‌که در کشور ما تعداد متخصصان طب سالمندی بسیار کم است.

وی با اشاره به این‌که برای نشاط دوران سالمندی در کشور برنامه‌ریزی نشده است، به مهر می‌گوید: با توجه به این‌که بیماری‌های دوره سالمندی پس از 60 سالگی آغاز می‌شود، به همین دلیل تأمین هزینه‌های درمانی نیز مولفه جدی در زندگی این افراد است که اکثر آنها را با مشکل روبه‌رو کرده است.

به گفته وی، با توجه به این‌که برخی بازنشستگان بیمه و شاغل نیستند، بنابراین نگرانی‌هایی نسبت به بیمه تأمین اجتماعی در دوران سالمندی وجود دارد.

سالمندان در منزل یا خانه سالمندان؟

هر چند در حال حاضر جمعیت کشور بیشتر از هر زمان دیگری رو به سالمندی می‌رود، اما دغدغه نگهداری سالمندان در خانواده یا سپردن آنها به آسایشگاه‌ها و خانه سالمندان همیشه مطرح بوده است.

در این زمینه برخی کارشناسان معتقدند که در دوران مدرنیته به سر می‌بریم و سپردن والدین سالمند به مراکز نگهداری اجتناب‌ناپذیر است. به اعتقاد آنها خیلی از کسانی که والدین خود را به خانه سالمندان می‌سپارند برخلاف میلشان این کار را انجام می‌دهند و زندگی آنها را وادار می‌کند.

با وجود این، مدیرعامل آسایشگاه کهریزک بدترین خانه‌ها را از بهترین آسایشگاه‌ها بهتر می‌داند و می‌گوید: باید با برنامه‌ریزی و فرهنگ‌سازی، خانواده‌ها را به سمتی سوق داد که سالمندان خود را در منزل نگهداری کنند و چنانچه سالمندی دارای مشکلات عدیده‌ای بود، او را به آسایشگاه ببرند.

هر کدام از این نظرات می‌تواند درست باشد، از یک طرف گسترش زندگی شهری، کوچک شدن فضای خانه‌ها و افزایش هزینه‌ها می‌تواند مانعی برای نگهداری سالمندان در منازل باشد، اما از طرفی دیگر نگهداری سالمندان در آسایشگاه‌ها هم مشکلات و کمبودهای خودش را دارد.

در این میان آنچه مهم است در نظر گرفتن حساس بودن روحیه سالمندان و در نظر گرفتن شأن آنهاست. سالمند امروز، جوان دیروز بوده که حالا فقط توان جسمی‌اش محدود شده در حالی‌که احترام و عزتش بیشتر از گذشته واجب است.

مراقبت‌های یک سالمند

بیشترین مشکل سالمندان، پوکی استخوان است که از علل شایع دردهای سالمندان محسوب می‌شود، به طوری که زمین‌خوردن‌ها و گاهی اوقات نشستن‌های محکم موجب شکستن استخوان‌های آنها می‌شود.

بر همین اساس عضو انجمن فیزیوتراپی ایران به سالمندان توصیه می‌کند: راه رفتن و فعالیت بدنی را هیچ وقت کنار نگذارند و به صرف مثلاً درد گرفتن کمر فعالیت دیگر اندام‌ها را تعطیل نکنند که اگر اندام تبیل شود دوباره فعال کردن آنها زمان می‌برد.

علیرضا احسنی ادامه می‌دهد: در بالا و پایین رفتن پله‌ها، سالمندان بهتر است که پله‌ها را يك به يك بالا بروند یعنی ابتدا یکی از پاها را روی پله قرار داده و بعد پای دیگر را کنار آن بگذارند.

به گفته او معمولا سالمندان آرتروز زانو دارند و يك پای آنها بدتر از پای دیگر است که توصیه می‌شود هنگام بالا رفتن از پله ابتدا پای سالم را قرار دهند و هنگام پایین رفتن از پله ابتدا پای بیمار را قرار دهند که این موضوع موجب جلوگیری از زمین‌خوردن سالمند می‌شود.

وقتی سالمندان می‌خواهند از خواب بلند شوند، بهتر است ناگهانی تغییر حالت ندهند. توصیه می‌شود ابتدا نشسته، چند لحظه صبر کنند، سپس بایستند و دوباره صبر کنند و در این هنگام راه بیفتند، چرا که معمولا سالمندان سرگیجه‌های خفیفی دارند که موجب زمین‌خوردن آنها می‌شود.

احسنی به فارس می‌گوید: سالمندان بهتر است سعی کنند فعالیت و راه رفتن را هیچ وقت کنار نگذارند اما آنها را قسمت‌بندی کنند مثلا اگر می‌خواهند نیم‌ساعت در روز راه بروند ابتدا از 5 تا 6 دقیقه شروع کنند و در دفعات مختلف این کار را انجام دهند، در واقع سالمندان نیازی به راه رفتن تند ندارند.

بهتر است سالمندان از راه رفتن در راه‌های سربالایی و سرپایینی خودداری کنند، اما در آب راه رفتن موجب سبکی وزن و گردش خون بهتر آنها می‌شود، لذا این کار توصیه می‌شود.

عضو انجمن فیزیوتراپی ایران خاطر نشان می‌کند: در صورتی که سالمندان به خرید می‌روند بهتر است از چرخ‌دستی استفاده کنند یا اگر بار آنها دو سه کیلو است آن را 2 قسمت کرده و یکی را در دست چپ و دیگری را در دست راست قرار دهند که تعادل تقریبی ایجاد شود.

عزمي جزم براي پير شدن جمعيت

حالا که قرار است رشد جمعیت سالمندان در کشور سریع‌تر شود، مسلمانان برنامه‌ریزی و سیاست‌گذاری‌های کشور در خصوص نظام سلامت، ارائه خدمات اجتماعی، تأسیس مراکز تفریحی ویژه، احداث آسایشگاه‌های استاندارد، اصلاح ساختار شهری و تسریع رفت و آمدها برای سالمندان باید مد نظر قرار گیرد.

جامعه سالمندی کشور چه در زمان حاضر و چه در آینده نیازمند امکانات رفاهی و خدماتی است که رسیدگی به این امور نیازمند برنامه‌ریزی دقیق و قابل اجرا دارد. همان اندازه که جوانان به برنامه‌ریزی و توجه نیازمند هستند، دوران سالمندی نیز باید تحت توجه دقیق قرار گیرد.

مستوره برادران نصيري / گروه جامعه