

پیرم، ولی به گوشه چشمی جوان شوم



براساس تعریف سازمان ملل متحد، کشوری که بیش از 7 درصد کل جمعیتش سالمند باشد، کشوری سالمند به شمار می‌آید. بر اساس آخرین سرشماری که سال 1390 انجام شده است بیش از 8/2 درصد جمعیت کشور ما را سالمندان تشکیل می‌دهند. با این تفاسیر در واقع می‌توان پیر شدن جمعیت ایران را تأیید کرد.

پرونده امروز جام‌جم در خصوص شیرینی‌ها و تلخی‌های دوران سالمندی را در صفحات 10 و 11 بخوانید

پیرم، ولی به گوشه چشمی جوان شوم

براساس تعریف سازمان ملل متحد، کشوری که بیش از 7 درصد کل جمعیتش سالمند باشد، کشوری سالمند به شمار می‌آید. بر اساس آخرین سرشماری که سال 1390 انجام شده است بیش از 8/2 درصد جمعیت کشور ما را سالمندان تشکیل می‌دهند. با این تفاسیر در واقع می‌توان پیر شدن جمعیت ایران را تأیید کرد.

اما فقط پذیرفتن این موضوع که جمعیت ایران به سمت سالمندی رفته، کافی نیست، بلکه بر همین اساس سیاست‌های کلان نظام سلامت، درمان، تامین اجتماعی، حمل و نقل، بازنشستگی و مباحث مربوط تغییر خواهد کرد.

در کنار این مسائل ابعاد شخصی ورود به دوران سالمندی نیز باید مورد توجه قرار گیرد، چراکه در کشور ما نگاه منفی‌ای به دوران سالمندی است که از باورهای فرهنگی نادرست نشأت می‌گیرد و موجب می‌شود تا احساس پیری و بیماری به سرعت در این افراد قوت بگیرد، اما اگر این الگو تغییر کند، نگاه‌ها به سالمندی نیز مثبت خواهد شد.

البته تغییر این الگو از تغییر نگرش و آموزش درست از دوران کودکی باید آغاز شود. شیوه زندگی سالم از این حکایت دارد که از کودکی چه رفتارهایی باید داشته باشیم تا به یک الگوی مناسب در زندگی دست پیدا کنیم. براساس این الگو، فرد می‌تواند کودکی، نوجوانی، جوانی و میانسالی سالمی داشته باشد و در نهایت به یک سالمندی سالم برسد.

در کشورهای توسعه‌یافته حتی به یک پله بالاتر اندیشیده می‌شود و آن سالمندی فعال است و پله بالاتر دیگر یعنی سالمندی موفق موضوعی است که محققان درباره آن در حال برنامه‌ریزی و الگوسازی هستند، اما متأسفانه در جامعه ایران واژه سالمندی با معلولیت و ناتوانی همراه است و این موضوع موجب می‌شود به بسیاری از مسائل سالمندی پرداخته نشود.

در جامعه ایران سالمندان چند دسته هستند؛ سالمندانی که تا حدی سلامت هستند، از عهده امور روزانه خود برمی‌آیند و هنوز دچار بیماری‌های متعدد نشده‌اند، عده‌ای که در بیمارستان هستند و سالمندانی که در آسایشگاه به سر می‌برند، اما در بسیاری از کشورهای با پدیده افزایش جمعیت سالمندان مواجهند، مراکز بینابینی به صورت مراکز توانبخشی روزانه با هدف ارتقای سطح سلامت سالمندان ایجاد شده است تا سالمندان در فضایی که بیشتر شبیه به فضای خانه است، ضمن تشکیل گروه‌های اجتماعی، به درمان مشکلات جسمی خود نیز بپردازند.

بر همین اساس باید به سالمندان، چه در جامعه و چه در فضای خانواده توجه ویژه‌ای شود تا نه تنها احساس پیری و افسردگی به آنها دست ندهد، بلکه حتی از توان و تجربه آنها در زندگی استفاده کرد.