



سالمندان

حامیان پویایی، بالندگی و جوانی جمعیت

اول اکتبر نهم مهرماه روز جهانی سالمند



باعنایت به بند ۷ سیاستهای کلی جمعیت ابلاغی مقام معظم رهبری و فرارسیدن روز جهانی سالمند ۹ مهرماه و هفته ملی سالمندان ۴ تا ۱۰ مهرماه ۱۳۹۴ با شعار «سالمندان حامیان پویایی، بالندگی و جوانی جمعیت» و با توجه به تغییر الگوی جمعیت به سمت سالمند شدن و شتاب بالای پیر شدن جمعیت نگاهی ویژه به مقوله سلامت سالمندی ضروری به نظر می رسد.

سالمندشدن جمعیت در کشورهای در حال توسعه سریع تر از آن چه انتظار می رود اتفاق می افتد که از آن به عنوان همه گیری یا اپیدمی خاموش یاد می شود. با پیشرفت بهداشت و ارائه مراقبت های پیشگیرانه و کنترل بیماری های واگیر، طول عمر انسان ها افزایش یافته است و بالطبع شمار سالمندان نیز به شدت افزایش یافته است.

امروزه حدود ۷۰۰ میلیون نفر از جمعیت جهان را سالمند بالای ۶۰ سال تشکیل می دهند و تا سال ۲۰۲۰ این رقم به بیش از یک میلیارد نفر و در سال ۲۰۵۰ به بیش از ۲۰ درصد جمعیت جهان خواهد رسید. ۶۰ درصد از این سالمندان در کشورهای در حال توسعه زندگی می کنند.

بر اساس گزارش سازمان ملل متحد، جمعیت سالمندان در جهان از

و پرورگار تو مقرر کرد که جز او را
میرستید و به پدر و مادر [خود] احسان کنید
اگر یکی از آن دو یا هر دو در کنار تو به
سالخوردگی رسیدند به آنها [حتی] اوف مگو
و به آنان پر خاش مکن و با آنها سخنی
شایسته بگوی (۲۳) و از سر مهر بانی بال
فروتنی بر آنان بگستر و بگو پرورگار آن
بورا رحمت کن چنانکه مرا در خردی
پروراند (۲۴) (سوره مبارکه اسراء)

وَقَضَىٰ رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوا إِلَّا إِلَهًا وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا إِنَّمَا
يُبَلِّغُكَ عَنْكَ الْكِبَرُ أَذْهَبَا أَوْ كَلِمَاتُ فَلَا تَقُلْ هُمَا
أَفْ وَلَا تَنْهَرَهُمَا وَقُلْ هُمَا قَوْلًا كَرِيمًا ﴿٢٣﴾
وَإِخْفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذِّلِّ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُلْ رَبِّ
ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيَانِي صَغِيرًا ﴿٢٤﴾

روز شمار هفته سلامت سالمندان سال ۹۴

تاریخ	روز هفته	عنوان روز
۹۴/۷/۴	شنبه	تأمین حفظ و ارتقای سلامت سالمندان
۹۴/۷/۵	یکشنبه	سالمندان و نگهداری از آنان در خانواده
۹۴/۷/۶	دوشنبه	فرهنگ سازی برای احترام و تکریم سالمندان
۹۴/۷/۷	سه شنبه	توانمند سازی سالمندان
۹۴/۷/۸	چهارشنبه	نقش سالمندان در ترویج ازدواج سالم
۹۴/۷/۹	پنج شنبه	نقش سالمندان در حمایت از باروری سالم
۹۴/۷/۱۰	جمعه	نقش سالمندان در حمایت از فرزند پروری سالم

در روستا زندگی می کنند.

* ۱۵٪ از مراجعین به مطب پزشکان متخصص، ۳۴٪ از معالجات
سرپایی در بیمارستانها و ۸۹٪ از تخت موسسات و سراهای نگهداری را
افراد بالای ۶۵ سال به خود اختصاص می دهند
* ۶۰٪ از هزینه مراقبت های پزشکی توسط این گروه سنی مصرف می شود.
مشکلات قلبی عروقی و فشار خون، مشکلات اسکلتی و عضلانی،
مشکلات گوارشی، افسردگی، مشکلات دهان و دندان، اختلالات بینایی
و شنوایی از مهمترین مشکلات سالمندی می باشد.

* ۳۱٪ افراد ۶۰ ساله و بالاتر مبتلا به مشکلات قلبی عروقی هستند.

* ۲۴٪ از افراد بالای ۶۰ سال مشکلات اسکلتی عضلانی دارند.

* ۱۳٪ زنان و ۳۰٪ مردان ۶۰ ساله و بالاتر از

دخانیات استفاده می کنند.

۱۰.۵ درصد در سال ۲۰۰۷ به ۲۱.۵ درصد در سال ۲۰۵۰ افزایش
پیدا خواهد کرد.

در ایران افزایش امید به زندگی در طی پنج دهه اخیر سبب افزایش
مداوم نسبت سالمندان شده است. به نحوی که در سرشماری
عمومی نفوس و مسکن در سال ۱۳۹۰ درصد سالمندان بالاتر از
۶۰ سال به حدود ۸.۲۶ درصد کل جمعیت کشور رسیده است.

براساس اطلاعات جمعیتی دردانشگاه علوم پزشکی

مشهد از ۴۸۸۴۸۵۰ نفر کل جمعیت ۳۸۸۱۶۳۸

نفر (۷۹.۴۶٪) در شهر و ۱۰۰۳۲۱۲ نفر (۲۰.۵۴٪) در

روستاها به سر می برند که ۳۶۳۷۷۵ نفر سالمند

۷.۴۶٪ را سالمندان تشکیل می دهند ۲۸۱۵۴۸

(۷۷.۴۰٪) نفر در شهر، ۸۲۲۲۲۷ (۲۲.۶۰٪)

پدیده سالمندی و سالمند



سالمندی با خود مسائل خاص به همراه می آورد:

- * افزایش ناتوانی و ضعف در سالمندی
- * ابتلا به چندین بیماری به طور همزمان
- * ابتلا به بیماری مزمن و غیر قابل درمان قطعی
- * در معرض مصرف (و عوارض) چند دارو با هم
- * وجود علائم غیر معمول بیماری
- * مستعد بودن برای ابتلا به بعضی از بیماری ها



پس ضرورت دارد

۱. اهمیت سالمندی سالم را بشناسیم

۲. برای برنامه ریزی مداخلات مرتبط با سلامت سالمندان، فرصت را از دست ندهیم.

سالمندان آسیب پذیر	
۱	زنان سالمند
۲	کهنسالان (پیرترین پیران)
۳	سالمندان روستایی
۴	سالمندان حاشیه شهرها
۵	سالمندانی که در موسسات نگهداری می شوند
۶	سالمندان بی بضاعت (زیر خط فقر نسبی)
۷	سالمندان تنها

اهداف سالمندی موفق		
۱	سالمندی سالم	اجتناب یا به تعویق انداختن بیماری در سالمندان
۲	سالمندی با حفظ کارایی	اجتناب یا به تعویق انداختن معلولیت در سالمندان
۳	سالمندی با حفظ استقلال	اجتناب یا به تعویق انداختن وابستگی در سالمندان
۴	سالمندی با حفظ جایگاه و مشارکت اجتماعی	اجتناب از تنهایی و جدامانگی در سالمندان
۵	سالمندی مولد	به تعویق انداختن بازنشستگی در سالمندان
۶	سالمندی همراه با به فعل رساندن تمام استعدادها و توانایی	اجتناب از ناامیدی، بی انگیزگی و ایستایی در سالمندان
۷	سالمندی با حفظ منزلت کرامت و عزت نفس	اجتناب از تحقیر و تبعیض در سالمندان

استراتژی سالمندی

* حمایت از خانواده‌هایی که از سالمندان در منزل مراقبت می‌نمایند و بهره‌گیری از پتانسیل سالمندان در چارچوب خانواده‌های چند نسلی به منظور تشویق و حمایت برای افزایش باروری

* تعیین اولویت‌ها در زمینه پژوهش‌های کاربردی و انجام آن‌ها در خصوص ارتقای سلامت سالمندان و حضور فعال آن‌ها در جامعه

تعاریف

سالمند: عبارت از فردی است که سن او ۶۰ سال و بالاتر می‌باشد.

سالمند جوان: عبارت از فردی است که سن او بین ۶۰ تا ۶۹ سال می‌باشد.

سالمند میانسال: عبارت از فردی است که سن او بین ۷۰ تا ۷۹ سال می‌باشد.

سالمند کهنسال: عبارت از فردی است که سن او ۸۰ سال و بالاتر می‌باشد.

آسیب‌پذیر: فردی است که در طی فرآیند سالمندی دچار مشکلات ساختاری و عملکردی در بدن می‌شود.

نسبت وابستگی سالمندان: جمعیتی است که بین ۷ تا ۱۴ درصد آن جمعیت را گروه‌های سنی ۶۵ ساله و بیشتر تشکیل دهند.

جمعیت سالمند: جمعیتی است که بین ۱۴ تا ۲۰ درصد آن جمعیت را گروه‌های سنی ۶۵ ساله و بیشتر تشکیل دهند.

جمعیت سالخورده: جمعیتی است که ۲۰ درصد یا بیشتر از ۲۰ درصد آن جمعیت را گروه‌های سنی ۶۵ ساله و بیشتر تشکیل دهند.

رسول اکرم (ص) سالمندان را احترام کنید تا در قیامت همنشین من باشید.

برنامه های اجرایی در زمینه آموزش و مراقبت سالمندان در معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی مشهد

ویتامین، کلسیم به منظور پیشگیری از پوکی استخوان و بهبود سوء تغذیه جهت کلیه سالمندان مراقبت شده.

برنامه بهبود شیوه زندگی سالم
در سالمندی

فرهنگ سازی برای
احترام و تکریم سالمندان

* آموزش سالمندان در زمینه تغذیه: هر سالمند در دو جلسه کلاس آموزشی شرکت می نماید.

* بررسی سالمندان آموزش دیده دوماه بعد از آخرین جلسه آموزشی در زمینه تغذیه که دارای اطلاعات ماندگار هستند.

در دین مبین اسلام، جایگاه رفیعی برای سالخوردگان در نظر گرفته شده است و علاوه بر توصیه های مکرر خداوند متعال در قرآن مجید، در خصوص احترام و تکریم والدین و سالمندان که از نظر جایگاه انسانی و اعتقادی و درجات معنوی پس از عبادت پروردگار

کاهش بار بیماری ها و ارتقای سطح
سلامت از طریق مراقبت های
ادغام یافته سالمند

* مراقبت سالمندان توسط تیم غیر پزشک و تشکیل پرونده مراقبتی با هدف مراقبت ۱۵ بیماری در سالمند (بیماری قلبی و عروقی، فشار خون، دیابت، اختلالات تغذیه (چاقی و لاغری، اختلالات بینایی و شنوایی، اختلالات روانی (افسردگی و اختلال خواب)، پوکی استخوان، بی اختیاری ادراری، دمانس، سقوط و عدم تعادل، سل ریوی، ایمن سازی).

* ارجاع سالمندان به پزشک و مراقبت توسط پزشک مرکز بهداشت.

* ارجاع سالمندان دارای مشکل به سطوح تخصصی.

* انجام مراقبت، ویزیت و آزمایشات مورد نیاز برای سالمند.

* انجام مکمل یاری (پرل ویتامین «دی»، مولتی ویتامین،

قرار دارد، پیامبر عظیم الشان اسلام (ص) و ائمه اطهار همه بر توجه خاص، نیکی به والدین و احترام به سالخوردگان و پیران تأکید فراوان کرده اند ایرانیان عهد باستان، نخستین مردمانی بودند که برای ادای احترام، بزرگداشت و سپاسگذاری از مقام، جایگاه و ارزش سالخوردگان روز مشخصی را در سال تعیین کرده بودند و این روز ۲۵ شهریور ماه هر سال بوده است که به آن اشیش و انگ می گفتند قدمت این رسم به روایتی، به ۳۰۰۰ سال قبل برمی گردد.

در معارف اسلامی و آموزه های دینی ما بر مقام بلند سالخوردگان تاکید بسیار شده است و از اندیشه



سخن پیر، کیمیایی است که می تواند مس وجود انسان را به طلای ناب مبدل سازد.

پربها و تدبیر پیرانه آنان به نیکی یاد شده است و آن را بر قدرتمندی جوانان برتری داده اند.

حضرت علی (ع) در سخن زیبایی می فرماید:

اندیشه پیر در نزد ما از سخن جوان خوشایند تر است.

در فرهنگ زندگی ساز اسلام بر تکریم پیران تاکید بسیار شده است. خانواده کانون خوشبختی، آرامش، غم زدائی و تغذیه عاطفی انسان هاست. سالمندان، ستون استوار خانواده ها هستند و پایدار ماندن و آفت زدایی از خانواده وابسته به پاس داشتن حقوق و حرمت آنان است. پند پیران گران بهاست، چه آن که آنان سرشار از تجربه و تدبیرند.

سخن پیر، کیمیایی است که می تواند مس وجود انسان را به طلای ناب مبدل سازد.

روزی جوانی از پیری
نصیحت خواست

پیر گفت ای جوان!! قرآن بخوان قبل از آنکه برایت قرآن بخوانند!

نماز بخوان!! قبل از آن که برایت نماز بخوانند!! از تجربه دیگران استفاده کن!! قبل از آنکه تجربه دیگران شوی!!

پیر، نماد وقار و احترام و بزرگواری است و در عرصه ادب پارسی از او با حرمت فراوان یاد شده و واژه پیر

همواره از احترام انگیزترین کلمه ها بوده است.

در این میان، برخورد با سالمندان از دیرپاترین و سرنوشت سازترین ارتباط هاست. در دین مقدس اسلام، سالمندی ارزش به شمار آمده و در برخورد با کهنسالان بر اصل تکریم و پاسداشت مقام ایشان، تاکید فراوان شده است تا آن جا که پیامبر گرامی اسلام(ص) فرمودند:

تکریم پیران مسلمان تعظیم خداوند است.

شاید هیچ دوره ای از زندگی مانند سالخوردگی پرمسأله و نگران کننده نباشد، به همین دلیل، سالخوردگان برای سالم زیستن، به سازگاری فراوانی نیاز دارند و صد البته نیازمند توجه و مراقبت بیشتری از جانب فرزندان نیز هستند.

لذا با توجه به ماشینی شدن زندگی امروزی و افزایش مشغله های فرزندان سالمندان، مشاهده می شود که برخی از فرزندان ترجیح می دهند که والدین خود را در منزل خود نگهداری کنند تا امکان توجه و رسیدگی به آن ها بیشتر گردد.

برای مثال ممکن است زمانی فرا برسد که شما از والدین پیرتان دعوت کنید که با هم زندگی کنید. هر چند این تصمیم ممکن است خیلی کارایی خوبی داشته باشد اما می تواند برای هر یک از افراد خانواده توام با استرس باشد.



حضرت علی (ع): اندیشه پیر در نزد ما از سخن جوان خوشایند تر است

فرهنگی بازنگری شود. هر چند ممکن است سیاستمداران به این مسئله فکر نکنند و این موضوع برای آن‌ها اهمیتی نداشته باشد ولی وقتی بزرگسالان تاپایان عمر، احترام خود را داشته باشد، نسل بعدی هم می‌تواند این احترام را حفظ کند.

بی توجهی به سالمندان، ضربه بزرگی به بافت خانواده می‌زند ولی نباید فراموش کنیم که فرهنگ کشور ما فرهنگی متفاوت است ولی متأسفانه این فرهنگ رو به کم رنگی است تغییر ساختار شهری و معماری همگی در راستای ویران کردن احترام به سالمندان است. نگهداری از نوه‌ها، حل و فصل مشکلات و نزاع‌های خانوادگی

موجب می‌شد خانواده آرامش بیشتری داشته باشد ولی متأسفانه دیگر شاهد این امکانات و توجهات نیستیم بسیاری از سالمندان وضعیت خوبی ندارند و نیازمند کمک‌های بیشتر دولت هستند. این افراد یک عمر زحمت کشیده‌اند و در دوران پیری واقعاً به کمک نیاز دارند.

احترام به بزرگان، مبنای تعریف توسعه پایدار

بافت فرهنگی ما به شکل هرم است و سالمندان در پایین هرم قرار دارند که مهر و محبت، عشق و وفاداری را برای جامعه به ارمغان می‌آورند. در سراسر جهان،

توجه به سالمند نیازمند بازنگری فرهنگی

می‌خواهیم از موضوع مهمی سخن به میان آوریم که در فرهنگ کشور کهن ما اهمیت داشته ولی متأسفانه با ورود به عصر تکنولوژی می‌رود تا به فراموشی سپرده شود. "توجه به مقام و منزلت بزرگان" ریشه در فرهنگ اصیل ما دارد، ارج نهاندن به این عزیزان، سلامت جامعه را تضمین می‌کند.

جایگاه واقعی سالمندان، جایگاهی فراموش شده

در دهه اخیر سالمندان جایگاه ویژه خود را از دست داده و فرهنگ غنی ما نسبت به جایگاه بزرگسالان که همیشه جایگاه خاصی داشته و تجربیاتش را در اختیار نسل بعدی گذاشته بی تفاوت شده است. در جامعه کنونی ما برای توجه و قدر و منزلت سالمندان تلاشی صورت نمی‌گیرد با تغییر بافت اجتماعی و شرایط فرهنگی جامعه، نقش این عزیزان در میان جوانان کم رنگ شده است، روز به روز احترام به بزرگان کم رنگ می‌شود و ما اکنون شاهد این هستیم که خانواده‌های بسیاری، پدر بزرگ‌ها و مادر بزرگ‌ها را به خانه سالمندان می‌برند در حالی که خانه سالمندان در ایران هیچ گاه جایگاهی نداشته است اما در حال حاضر پر رنگ شده است. این موضوع بسیار دردناک است که مردم ایران، سالمندان را به خانه سالمندان بسپارند توجه به سالمندان، باید از لحاظ

بازنشستگان از امکانات مناسبی بهره مند هستند. هرچند در این جوامع رابطه عاطفی نسل کشور ما وجود ندارد، ولی برای پربار شدن فرهنگ جامعه، تمام امکانات لازم را در اختیار سالمندان قرار می دهند ولی در ایران امکاناتی که به بازنشستگان تعلق می گیرد، حداقل امکانات موجود است. سالمندان به ایجاد رابطه ای مناسب با فرزندان و نوه ها و رفتن به سفر و تفریح نیاز دارند تعریف توسعه پایدار کشور باید بر مبنای احترام به بزرگان باشد. باید از تجربیات نسل گذشته استفاده شود. اگر این تعریف وجود نداشته باشد، کشور نمی تواند به توسعه پایدار برسد.

دنیا با تجربه سالمندان و حرکت جوانان اداره می شود.



شماره مجوز: ک/ش/۴۱۱
شماره مجوز کمیته رسانه: ۹۴-۰۱-۰۱
صاحب امتیاز: دکتر حمیدرضا بهرامی
مدیر مسئول و سردبیر: دکتر مهدی قلیان اول
مسئول دبیرخانه: زهره عرب نژاد
گرافیک و صفحه آرایی: مهر داد یوسفی فرد
دوره انتشار: گاهنامه

همکاران این شماره:
آقایان:

دکتر محمد احمدیان، دکتر مهدی قلیان اول، مهر داد یوسفی فرد،

عباس رهنما، مهندس سید کاظم بحرینی

خانم ها:

دکتر مریم زبیدی لطف آبادی، شیما دین پرور، دکتر صدیقه نوری،

زهره عرب نژاد، دکتر هما کاوه، زهره نصرالله زاده، صغری حجازی

آدرس دبیرخانه: مشهد، انتهای خیابان سناباد،
مرکز بهداشت استان خراسان رضوی
تلفن: ۰۵۱۵۰۰۱۳۸۴ داخلی ۲۳۷

لطفا نظرات، پیشنهادات
و مطالب خود را به
آدرس پست الکترونیک
زیر ارسال نمایید:

SHC.VHJ@mums.ac.ir