



atiyeno.ir

یادداشت



سالمندی خوب باتدوین

بسته حمایت چندو چمی

نسیبه زنجری

کارشناس حوزه سالمندان

جمعیت ایران هنوز جمعیتی با ساختار سنی سالخورده به‌شمار نمی‌آید اما در مسیر گذار از جوانی به سالخوردگی است. تعداد و نسبت سالمندان روندی افزایشی در کشور دارد و پیش‌بینی می‌شود تا سال ۱۴۴۰ حدود یک‌چهارم جمعیت ایران را سالمندان تشکیل دهند.

در چشم‌انداز ۳۰ ساله (۱۴۳۰ به بعد) با ورود به سنین سالمندی، پدیده سالخوردگی جمعیت در ایران شکل خواهد گرفت که مسائل و هزینه‌هایی را برای نظام سلامت و رفاهی کشور به‌وجود می‌آورد. در این میان مقابله با چالش‌ها و مسائل سالمندان و سالخوردگی جمعیت، به برنامه‌ریزی و سیاست‌گذاری مناسب با محوریت سالمندان نیازمند است.

تدوین بسته سیاست‌گذاری چندوجهی در حمایت از سالمندان، ضرورتی انکارناپذیر است. تنها در صورتی که واقعیت رشد فزاینده جمعیت سالمندی در کشور پذیرفته شود و سالمند سرمایه و گنجینه اجتماعی خوانده شود، برنامه‌ریزی همه‌جانبه جهت تدوین بسته حمایتی چند بعدی، چند سطحی، فرایندی، تعادلی و پیوستاری در حمایت از سالمندان در دستور کار و اجرا قرار می‌گیرد. در این صورت با ترسیم ماترینس سالمندی در سطوح فردی، خانواده و جامعه در تمامی بخش‌های کشور نه‌تنها بستر رضایت و شادمانی مستمر سالمندان فراهم می‌شود بلکه از این سرمایه‌های ارزشمند در جهت توسعه و بالندگی کشور، مورد بهره‌برداری مناسب و شایسته و به موقع قرار خواهد گرفت.

امروزه در دنیای مدرن، پیرشدن براساس بازنشستگی و تخمین سن تا دوران مرگ محاسبه می‌شود. افزایش امید به زندگی از یک‌سوشان می‌دهد که سن سالمندی باید بیشتر شود و از سوی دیگر افزایش درآمد سرانه و بیمه، همچنین برنامه‌های حقوق بازنشستگی، خروج سریع‌تر افراد از بازار کار را به همراه دارد که خود این موضوع، مسألی را به دنبال دارد.

سالمندی متعالی، سالمندی سالم، سالمندی مولد، سالمندی مثبت و سالمندی موفق مفاهیم رایج سالمندی در دنیای امروز هستند که هر یک از آن‌ها بعدی از دوره زندگی سالمند را پررنگ‌تر جلوه می‌دهند و بر آن متمرکز می‌شوند.

در سالمندی متعالی، به مفهومی از سالمندی که هنوز رشد در آن ادامه دارد تأکید می‌شود، به‌گونه‌ای که معنویت در افراد کهنسال تقویت می‌شود و از مرگ نمی‌هراسند. سالمند مولد، فردی با پتانسیل بالا در بخش‌های تولیدی است که فقط مصرف‌کننده نیست و با حضور در بخش‌های تولیدی، نقشی اثرگذار در بهبود اوضاع اقتصادی کشور دارد. مفهوم سالمندی سالم و مثبت این است که فرد با ورود به دوران سالخوردگی هم از سلامت جسمانی کامل برخوردار است هم بیمار نیست. او با ذهنی آرام و مثبت‌نگر و به دور از افکار منفی و یأس‌آور ایام خود را سپری می‌کند.

سالمندی موفق و فعال نیز بعدی مهم از سالمندی در دنیای امروز است که مبنای پروژه‌های تحقیقاتی در دنیا قرار می‌گیرد. سالمندی موفق یک مفهوم چندبعدی و میان‌رشته‌ای با مترداف‌های متنوع است. در تعریف مدل سالمند موفق روکان در سال ۱۹۸۷ نبود بیماری و معلولیت، مشارکت در زندگی، عملکرد بالای شناختی و فیزیکی را از ویژگی‌های سالمند موفق در نظر گرفته است. سالمند موفق از سالمند معمولی قابل تفکیک است. سالمندی معمولی معمولاً فاکتورهای خارجی با تشدید تأخیرات درونی فرایند سالمندی و کاهش تدریجی عملکرد همراه است. در سالمندی موفق، عوامل بیرونی با نقش خنثی یا معکوس، فرایند درونی سالمندی و کاهش عملکرد را کند می‌کنند.

سالمندی فعال، مفهومی است که توسط سازمان بهداشت جهانی در سال ۱۹۹۰ ارائه شده و به معنای فرایند بهینه‌سازی فرصت‌ها برای سلامت، مشارکت و امنیت در راستای ارتقای معنا و مفهوم زندگی در جهت تعالی است.

فرض‌های رایج اشتباه، اغلب تضادی را به ذهن متبادر می‌سازد که با ورود به سالمندی، رشد متوقف می‌شود و با موفقیت در تضاد است. این تلقی کاملاً اشتباه است؛ چراکه با بازنشاسی مفهوم موفقیت در بستر جوامع مختلف، می‌توان شاهد تداوم فرایند رشد سالمندان در ابعاد مختلف بود.

دکتر، خانواده و دوست خوب داشتن راضی‌کننده بود. ما معلمان باسابقه، قبل از کرونا ارتباط صمیمی و نزدیکی با دانش‌آموزان برقرار می‌کردیم و از شناسایی مشکلات و ارائه راهکار و مشاوره به آن‌ها احساس رضایت داشتیم. با ورود دانش‌آموزان به دنیای مجازی، به دلیل استفاده از گوشی همراه شرایط به کلی تغییر کرد. متأسفانه الان برقراری ارتباط با نسل امروزی سخت شده است. سعی دارم با این وجود با دانش‌آموزان ارتباط بگیرم. این در حالی است که معلمان جدیدالتدریس نمی‌توانند با دانش‌آموزانی که فاصله سنی کمتری با آن‌ها دارند ارتباط برقرار کنند.»

این معلم باسابقه در پایان به نسل امروزی توصیه کرد که اوقات خود را به دور از وب‌گردی‌های بی‌هدف، به کسب مهارت و یادگیری اختصاص دهند؛ زیرا قطعاً این سبک زندگی، بازنشستگی و سالمندی آمیخته با علم و مهارت، آرامش و اطمینان خاطر را برای آن‌ها به ارمغان خواهد آورد.

تأمین اجتماعی ضرورت دوره سالمندی

یدالله ستوده، نویسنده و مسئول انتشارات شاپورخواست در بیان تصویرش از سالمندی گفت: «رسیدن به آرامش، انتقال یافته‌ها و تجربه‌ها و همچنین پاسداشت تلاش‌ها و کوشش‌های شایانه‌روزی تصویر من از سالمندی بوده هست.» ستوده با اشاره به تداوم فعالیت اجتماعی خود بعد از دوران بازنشستگی افزود: «احساس مفید بودن و اثرگذاری بر فرایند توسعه‌جمعی و همراهی با نسل جدید و جلوگیری از پدیده گسست نسلی و بی‌هویتی، من را به ادامه فعالیت اجتماعی مشتاق‌تر کرده است.» او تأمین اجتماعی و بهداشت کهنسالی را یکی از لوازم زندگی همراه با آرامش سالمندان خواند و در این خصوص افزود: «ثبت و جمع‌آوری تجربیات و بهره‌گیری نسل جدید از سالمندان، بسترسازی برای امکانات گردشگری و رفاهی و امکان دسترسی آسان‌تر و ارزان‌تر به آن‌ها، همچنین فراهم آمدن فضای بهره‌گیری از تجربیات کاری، حرفه‌ای و اداری می‌تواند در به آرامش رسیدن سالمندان مؤثر باشد.» او در توصیه به نسل جدید، آن‌ها را به بهره‌گیری از تجربیات سالمندان دعوت کرد و گفت: «نسل امروزی با تلاش جدی و هدفمند، همراه با کوشش برای مهارت‌اندوزی و حرفه‌آموزی به دور از راحت‌طلبی و تن‌آسایی باید تجربیات نسل پیشین را آویزه گوش خود کند.

او نویسنده افزود: «مطالعه، انتقال سرگذشت و تجربیات اندوخته به نسل آینده، پرهیز از یکجانشینی، یأس و سرخوردگی، انس با طبیعت و تغذیه متناسب با نیاز بدنی، رعایت سحرخیزی و بهداشت روحی، روانی و جسمی و تلاش در جهت رفع کدورت‌ها، کینه‌ها و مهرورزی و امید به آینده نیز باید مدنظر قرار گیرد.»



نیز حس خوشایند در دوران پس از بازنشستگی به قوت خود باقی می‌ماند.»

او گفت: «کسی که ۳۰ سال آموزگار بوده اگر بعد از آن مجدد جذب فعالیت آموزشی شود بعضاً صبر و توان تحمل برخی مسائل در او تنزل پیدا می‌کند. با وجود این، به دلیل تجربه زیاد می‌تواند تا حدی احساسات خود را کنترل کند.» او سالمندی و بازنشستگی را در تقابل با یکجانشینی دانست و تأکید کرد: «توصیه من به همه این است که برای این دوران خود، برنامه‌ریزی خاصی داشته باشند. گسترش روابط خود با دوستان و آشنایان، پرکردن اوقات فراغت و تعیین اهداف کوچک و کوتاه‌مدت می‌تواند گزینه مناسبی برای فعال و خوب شدن دوران سالمندی باشد.»

این فرهنگی پیشکسوت در خصوص برنامه‌های دوران پس از بازنشستگی رسمی خود به حضور در کلاس‌های ورزشی و هنری اشاره کرد و افزود: «فعالیت ورزشی و کلاس خیاطی از علایق دیرینه‌ام بود. امروز به‌منظور تسکین درد پاهایم در کلاس حرکات اصلاحی ثبت‌نام کردم و اگر شرایطی فراهم شود دوست دارم حتماً با یادگیری مهارت خیاطی، یک شغل کوچک خانگی ایجاد کنم.»

باقری محدودیت درآمدی را یکی از عوامل مؤثر در برنامه‌ریزی دقیق مالی خود دانست و در این خصوص توضیح داد:

«مدیریت درآمدک به من این‌نوید را می‌دهد که همچنان فعال هستم و می‌توانم مسائل متعدد و متفاوت خود را اداره کنم. قطعاً در آینده نیز به‌صورت جدی شرکت در گروه‌های جهادی را دنبال خواهیم کرد.»

او روحیات نسل جدید را نسبت به نسل‌های گذشته بسیار متفاوت خواند و گفت: «برای من و هم‌نسلی‌هایم یک کتاب،

متعهد هیچ‌وقت احساس پوچی و در نتیجه تنهایی و مهجوری نخواهد کرد بلکه همواره پویا و بالنده در مسیر پیشرفت حرکت خواهد کرد.»

سالمندان صبورتر از نسل امروز

فرحناز باقری، فرهنگی بازنشسته که امروز همچنان در مدارس غیرانتفاعی مشغول فعالیت است، گفت: «به دلیل اینکه ۱۸ سالگی وارد تربیت‌معلم شدم و دو سال دوره تربیت‌معلم را گذراندم به نظر زودتر از هم‌دوره‌ای‌های حق‌التدریسی بازنشسته شدم. قبل از بازنشستگی خیلی دوست داشتم به این دوران وارد شوم تا بتوانم امور تفریحی، هنری و فعالیت‌های اجتماعی و یا رفت‌وآمد با دوستانم را دنبال کنم.»

او در خصوص تصور خود از سالمندی پس از رسیدن به دوران بازنشستگی افزود: «در دوران فعالیت رسمی در آموزش و پرورش، دو شیفت در مدرسه حضور داشتم و به‌هیچ عنوان فرصت حضور در جمع خانواده و دوستان را نداشتم. پس از بازنشستگی نیز مرگ ناباورانه بسرم و مسائلی مانند چالش‌های درون خانواده از جمله شیوه پرورش فرزندان باعث شد تمام برنامه‌های پیش‌بینی شده برای بعد از بازنشستگی علمیتی نشوند. البته به توصیه همکاران برای جلوگیری از افسردگی ناشی از این غم بزرگ دوباره به مدرسه برگشتم.»

این معلم باسابقه ادامه داد: «به دلیل اینکه طرف مقابل فعالیت در مجموعه آموزش و پرورش، انسان است شرایط کاری آن بسیار متفاوت با اشتغال در کارخانه‌ها و شرکت‌هاست.

ماهیت فعالیت فرهنگی، به‌ویژه تدریس باعث می‌شود بین معلمان با دانش‌آموزان و حتی محیط مدرسه به لحاظ درونی، احساسات، عواطف و رفتاری وابستگی ایجاد شود. اغلب اوقات

۱۰ مهر، روز جهانی سالمند

سالمندان صبورتر از نسل امروزی هستند

مهین داوری

روزنامه نگار

گزارش

بنا به تعریف سازمان بهداشت جهانی، سالمندی بخشی از روند طبیعی زندگی انسان و عبور از مرز شصت سالگی است. برای تمام افرادی که از حوادث و اتفاقات زندگی جان سالم به‌در برده‌اند و جوانی و میانسالی را پشت سر گذاشته‌اند این دوران تحقق پیدا می‌کند. آتیه نوبه مناسبت روز جهانی سالمند (۱۰ مهرماه) با تعدادی از سالمندان فعال، در خصوص حال و هوای این دوران به گفت‌وگو به نشسته است که در ادامه می‌خوانید:

چگونگی ورود و عبور متعادل و دلخواه به دوره سالمندی به شرایط متعددی بستگی دارد و در این میان فعالیت اجتماعی یکی از عوامل مهم در حفظ امید به زندگی، سربزندی و شادابی جامعه هدف به‌شمار می‌آید.

روزنامه نگار پیشکسوت: گنجینه تجربه

عبدالحمید کرمی ۷۲ ساله و صاحب‌امتیاز یک نشریه محلی، از روزنامه‌نگار پیشکسوت به‌عنوان گنجینه تجربه یاد کرد و گفت: «مقام انسان در دین اسلام جایگاه ویژه‌ای دارد که دنیا و آخرت در آن دیده شده است.»

کرمی افزود: «بالا رفتن سن، روزنامه‌نگار را به گنجینه‌ای از تجرب‌ارزشمند تبدیل می‌کند که می‌تواند ضمن تداوم رسالت حرفه‌ای خویش، در جایگاه مشاوره آگاه، قابل اعتماد و با تدبیر نیز ایفای نقش کند.»

این صاحب‌امتیاز هفته‌نامه محلی، سالمندی و احساس تنهایی را از موضوعات بسیار مهم در جوامع مختلف دانست و بیان کرد: «در تبیین این موضوع، تفاوت در نوع دیدگاه جوامع نسبت به انسان در بروز این احساس مؤثر است. انسان معتقد در جایگاه روزنامه‌نگار پیشکسوت نباید احساس تنهایی کند؛ چراکه تکیه‌گاه محکم و پشتوانه ارزشمندی در اختیار اوست و سیر زندگی او در هیچ مقطعی به زندگی به پوچی و بی‌هویتی نمی‌رسد.»

او اضافه کرد: «بی‌توجهی به جامعه سالمندی در جامعه امروز نشأت‌گرفته از نگاه مادی و اقتصادی به مقام انسان و انسانیت است که در سایه آن رابطه انسان‌ها براساس میزان بهره‌وری تعریف می‌شود.»

کرمی سالمندان را ذخایر گران‌بهای هر جامعه خواند و بر حفظ و پاسداشت مقام سالمندان تأکید کرد: «سالمند به معنای عام و روزنامه‌نگار پیشکسوت باید به پشتوانه تجربیات و اندوخته‌های خویش نه‌تنها احساس تنهایی نکند بلکه همیشه جامعه را تا آخرین روزهای زندگی نیازمند خویش بدارد.»

این صاحب‌امتیاز نشریه محلی گفت: «روزنامه‌نگار و خبرنگار

مهیار عبدالحی

روزنامه نگار

گزارش

امسال مراسم پاسداشت مقام سالمند، به همت اداره کل سلامت شهرداری تهران و به مناسبت روز جهانی سالمند در محل برج میاد برگزار می‌شود. در این مراسم قرار است با ارائه گزارشی از اقدامات مدیریت شهری در حوزه سالمندی، از اعضای کانون جهاندیدگان و سالمندان موفق و مولد نیز تجلیل و قدردانی به عمل آید. در همین زمینه، گفت‌وگوی «آتیه نو» با غلامحسین ادب، معاون سلامت روان و اجتماعی اداره کل سلامت شهرداری تهران به‌منظور معرفی برنامه‌ها و خدمات حوزه سالمندی را در ادامه می‌خوانید:

● از کانون جهاندیدگان و عمده‌ترین مأموریت‌های آن بگویید. در خصوص عملکرد شهرداری تهران در حوزه سالمندی، با نگاهی به مشکلاتی که سالمندان دارند شهرداری تهران چند مداخله را تعریف کرده و مهم‌ترین آن تشکیل کانون جهاندیدگان در محلات شهر تهران است. این کانون‌ها بستری برای مشارکت سالمندان و بهبود روابط بین‌فردی آن‌ها ایجاد کرده‌اند. احساس تنهایی و انزوا به‌عنوان موضوعات بسیار مهم حوزه سالمندی، تهدیدی جدی به شمار می‌آیند که تشکیل این کانون‌ها کمک می‌کند تا سالمند روابط بین‌فردی خیلی خوبی را تجربه کند. شهرداری با محوریت قدرت اجرایی کانون جهاندیدگان، چندین طرح و برنامه تعریف کرده است. یکی از این برنامه‌ها برگزاری دوشنبه‌های سالمندی در سرای سالمندان است. اعضای کانون در این دوره‌می‌ها، فعالیت‌های آموزشی و فرهنگی انجام می‌دهند. حافظ خوانی و مولوی خوانی و خاطره‌گویی از فعالیت‌های فرهنگی آن‌هاست. همچنین گاهی نشست‌های تخصصی با موضوع تغذیه، ورزش و یا فعالیت‌های بدنی سالمندی برگزار می‌شود. علاوه بر این، دوشنبه‌های سالمندی فرصتی برای تلاوت قرآن و زیارت‌نامه‌ها در مناسبت‌های مذهبی برای سالمندان ایجاد می‌کند.