

فهرست مطالب

۷.....	راهنمای علمی خودمراقبتی و حمایت اجتماعی در دوران سالمندی
۹.....	پیشگفتار
۳۰.....	حفظ سلامت جسمانی
۳۱.....	چالش‌های فیزیولوژیکی
۳۴.....	حفظ سلامت جسمانی
۳۵.....	مدت زمان مناسب خواب
۳۷.....	تغییرات فیزیولوژیکی
۳۷.....	عوامل فیزیولوژیکی
۳۸.....	چالش‌های فیزیولوژیکی
۴۰.....	ایجاد محیط مناسب برای خواب
۴۲.....	افزایش تعاملات اجتماعی
۴۳.....	عوامل فردی
۴۶.....	تعریف ADLs و IADLs
۴۸.....	چالش‌های فیزیولوژیکی
۵۲.....	نقش ورزش در کیفیت زندگی سالمندان
۶۰.....	مدیریت استرس و اضطراب
۶۲.....	برنامه‌های فرهنگی و آموزشی
۶۷.....	تأمین امنیت اقتصادی
۷۲.....	خودمراقبتی در دوره سالمندی
۷۴.....	مراقبت‌های جسمی
۸۱.....	الف) سطح اول: خدمات بهداشتی و درمانی اولیه
۸۴.....	سطوح ارجاع برای دریافت خدمات به سالمندان
۸۸.....	فناوری به‌عنوان ابزاری برای پاسخ به نیازهای سالمندان
۸۸.....	مانیتورینگ سلامت با استفاده از دستگاه‌های هوشمند
۸۹.....	برنامه‌های موبایلی برای مدیریت استرس و اضطراب
۹۱.....	شبکه‌های اجتماعی و ابزارهای ارتباطی
۹۱.....	وسایل نقلیه خودران و تجهیزات کمکی
۹۲.....	مشکلات فنی و دسترسی

راهنمای علمی خودمراقبتی و حمایت اجتماعی در دوران سالمندی

نکاتی کاربردی برای داشتن زندگی سالم، مستقل و با کیفیت در دوران
سالمندی با تکیه بر خودمراقبتی، سلامت روان و حمایت اطرافیان

پیشگفتار

دوران سالمندی: فرصتی برای رشد، خودمراقبتی و شکوفایی اجتماعی

زندگی انسان پر از تحولات است. هر مرحله از آن با چالش‌ها، فرصت‌ها و تغییرات خاص خود همراه است. دوران سالمندی، به‌عنوان آخرین فصل زندگی، می‌تواند به‌عنوان یک فرصت بزرگ برای بازبینی تجربیات، تقویت ارتباطات و تمرکز بر سلامت جسمانی، روانی و اجتماعی در نظر گرفته شود. این دوران، که به‌ظاهر با کاهش توانایی‌های جسمانی و تحولات روانشناختی همراه است، در واقع می‌تواند فرصتی برای رسیدن به تعادل عمیق‌تر در زندگی باشد. اما برای این که سالمندی به‌عنوان یک دوران شکوفایی و رشد تلقی شود، نیاز به درک صحیح از مفاهیمی مانند خودمراقبتی، تغذیه سالم، خواب کافی و باکیفیت، و مشارکت در فعالیت‌های اجتماعی و فرهنگی وجود دارد. این کتاب با هدف ارائه دیدگاهی جامع و علمی به این موضوعات، قدمی است در جهت بهبود کیفیت زندگی سالمندان و حمایت از آن‌ها به‌عنوان بخشی ارزشمند از جامعه.

سالمندی، برخلاف تصویر سنتی و گاه منفی که از آن رواج دارد، می‌تواند دورانی پر از معنا و ارزش باشد. این دوران، زمانی است که افراد می‌توانند از تجربیات طولانی خود بهره‌برداری کنند، اهداف جدیدی برای خود تعریف کنند و به دنبال لذت‌های ساده و عمیق زندگی بروند. با این حال، برای رسیدن به این اهداف، نیاز به توجه ویژه به سلامت جسمانی و روانی وجود دارد. خودمراقبتی، به‌عنوان یک مفهوم چندبعدی، نقش کلیدی در این زمینه ایفا می‌کند. خودمراقبتی شامل اقداماتی است که سالمندان به‌منظور حفظ و ارتقا سلامت خود انجام می‌دهند، از جمله تغذیه سالم، ورزش منظم، مدیریت استرس و مراقبت از خواب. این اقدامات نه‌تنها به پیشگیری از بیماری‌ها و مشکلات سلامتی کمک می‌کنند، بلکه می‌توانند به سالمندان کمک کنند تا احساس کنند همچنان کنترل زندگی خود را در دست دارند.

یکی از مهم‌ترین ابعاد خودمراقبتی، تغذیه سالم است. غذاها نه‌تنها به‌عنوان منبع انرژی برای بدن عمل می‌کنند، بلکه نقش حیاتی در حفظ سلامت جسمانی و روانی دارند. تغذیه سالم در سالمندان می‌تواند از بروز بیماری‌های مزمن مانند دیابت، فشار خون بالا و بیماری‌های قلبی-عروقی جلوگیری کند و به حفظ استحکام استخوان‌ها و عضلات کمک کند. با این حال، سالمندان اغلب با چالش‌هایی مانند کاهش اشتها، مشکلات گوارشی و محدودیت‌های اقتصادی مواجه هستند که می‌تواند بر تغذیه آن‌ها تأثیر منفی بگذارد. بنابراین، ارائه راهکارهای عملی برای غلبه بر این چالش‌ها ضروری است.

خواب کافی و باکیفیت نیز یکی از ارکان اصلی سلامت در سالمندی است. خواب نه‌تنها به بدن فرصت استراحت و ترمیم می‌دهد، بلکه به عملکرد مغز، تنظیم هیجانات و حفظ تعادل فیزیولوژیکی کمک می‌کند. با این حال، سالمندان اغلب با مشکلاتی مانند کاهش عمق خواب، بیداری‌های شبانه و اختلال در الگوهای خواب مواجه هستند. این مشکلات می‌تواند بر کیفیت زندگی آن‌ها تأثیر منفی بگذارد و منجر به خستگی، کاهش تمرکز و افزایش خطر بیماری‌های مزمن شود. بنابراین، شناخت ویژگی‌های خواب با کیفیت و ارائه راهکارهایی برای بهبود آن، یکی از اولویت‌های اصلی در مراقبت از سالمندان است.

علاوه بر این، فعالیتهای اجتماعی و فرهنگی نقش بسیار مهمی در بهبود کیفیت زندگی سالمندان ایفا می‌کنند. این فعالیت‌ها به سالمندان کمک می‌کنند تا از احساس تنهایی و ایزولاسیون اجتماعی دور بمانند و احساس کنند که همچنان بخشی از جامعه هستند. شرکت در فعالیتهای اجتماعی و فرهنگی می‌تواند به کاهش اضطراب و افسردگی، بهبود عملکرد شناختی و افزایش احساس رضایت از زندگی کمک کند. با این حال، عوامل مختلفی مانند وضعیت سلامتی، وضعیت اقتصادی و دسترسی به امکانات می‌توانند بر میزان مشارکت سالمندان در این فعالیت‌ها تأثیر بگذارند. بنابراین، ایجاد محیط‌های دوستدار سالمندان و ارائه حمایت‌های اجتماعی ضروری است.

کتابچه حاضر با عنوان «راهنمای علمی خودمراقبتی و حمایت اجتماعی در دوران سالمندی» با هدف ارائه راهکارهایی مبتنی بر شواهد، عملی و بومی سازی شده تدوین شده است. این کتابچه با ارائه دیدگاهی جامع و علمی به موضوعات مرتبط با سالمندی، تلاش می‌کند تا به سالمندان، خانواده‌ها و متخصصان حوزه سلامت و مراقبت کمک کند تا بهترین تصمیمات را برای بهبود کیفیت زندگی سالمندان اتخاذ کنند. امید است که این مطالب بتواند الهام‌بخش باشد و به سالمندان کمک کند تا دوران سالمندی را با سلامت، شادابی و امید به آینده سپری کنند. زیرا سالمندی، نه پایان راه، بلکه فرصتی برای شروع یک فصل جدید و پر از معنا در زندگی است.

مترجمین

مفهوم سالمندی

سالمندی به‌عنوان یکی از مراحل طبیعی زندگی انسان، شامل تحولات فیزیولوژیکی، روانشناختی، اجتماعی و فرهنگی است که با افزایش سن همراه می‌شود. این مرحله تنها به معنای گذشت زمان و رسیدن به سن خاصی نیست، بلکه یک پدیده چندبعدی است که تحت تأثیر عوامل مختلفی از جمله ژنتیک، محیط زیست، سبک زندگی و شرایط اجتماعی قرار دارد. در ادامه، به بررسی جامع سالمندی از دیدگاه‌های مختلف پرداخته می‌شود.

تعریف زیست‌شناختی (بیولوژیکی) سالمندی

از دیدگاه بیولوژیکی، سالمندی به فرآیند طبیعی پیرشدگی بدن اشاره دارد که با تغییرات ساختاری و عملکردی در سیستم‌های مختلف بدن همراه است. این تغییرات شامل موارد زیر می‌شوند:

- **کاهش توده عضلانی (سارکوپنی):** با افزایش سن، توده عضلانی بدن به‌طور طبیعی کاهش می‌یابد که منجر به کاهش قدرت و انعطاف‌پذیری می‌شود.
 - **ضعیف‌شدن استخوان‌ها (پوکی استخوان):** کاهش چگالی استخوان‌ها و افزایش خطر شکستگی‌ها.
 - **کاهش عملکرد سیستم قلبی-عروقی:** کاهش ظرفیت قلب برای پمپاژ خون و افزایش خطر بیماری‌های قلبی-عروقی.
 - **کاهش عملکرد سیستم عصبی:** کاهش سرعت پردازش اطلاعات، حافظه و عملکرد شناختی.
 - **کاهش عملکرد سیستم ایمنی:** افزایش آسیب‌پذیری در برابر بیماری‌ها و عفونت‌ها.
- این تغییرات بیولوژیکی به‌صورت طبیعی و غیرقابل اجتناب رخ می‌دهند، اما میزان و سرعت آن‌ها تحت تأثیر عواملی مانند ژنتیک، سبک زندگی و محیط زیست قرار دارد.

تعریف روانشناختی سالمندی

از دیدگاه روانشناختی، سالمندی به تحولات روانی و شناختی اشاره دارد که با افزایش سن همراه است. این تحولات شامل موارد زیر می‌شوند:

- **تغییرات شناختی:** با افزایش سن، ممکن است سرعت پردازش اطلاعات، حافظه کوتاه‌مدت و توانایی حل مسئله کاهش یابد. با این حال، حافظه بلندمدت و دانش تجربی معمولاً حفظ می‌شوند.
- **تغییرات عاطفی:** سالمندان ممکن است با چالش‌های عاطفی مانند از دست دادن افراد عزیز، کاهش نقش‌های اجتماعی و احساس ناتوانی مواجه شوند که می‌تواند منجر به افزایش خطر اضطراب و افسردگی شود.

• **تغییرات هویتی:** سالمندان ممکن است نیاز به بازتعریف هویت خود داشته باشند، به‌ویژه پس از بازنشستگی یا تغییر نقش‌های خانوادگی.

۴ تعریف اجتماعی سالمندی

از دیدگاه اجتماعی، سالمندی به تغییراتی اشاره دارد که در نقش‌ها، تعاملات و موقعیت اجتماعی فرد رخ می‌دهد. این تغییرات شامل موارد زیر می‌شوند:

• **بازنشستگی:** خروج از بازار کار و تغییر نقش از یک فرد فعال به یک فرد بازنشسته می‌تواند تأثیرات عمیقی بر هویت و احساس خودارزشی فرد داشته باشد.

• **تغییرات در ساختار خانواده:** از دست دادن همسر، کاهش تعاملات با فرزندان به دلیل ازدواج یا مهاجرت آن‌ها، و افزایش مسئولیت‌های مراقبتی از نسل بعد (مانند مراقبت از نوه‌ها).

• **کاهش شبکه‌های اجتماعی:** کاهش تعاملات اجتماعی به دلیل از دست دادن دوستان، کاهش فعالیت‌های اجتماعی و محدودیت‌های حرکتی می‌تواند منجر به احساس تنهایی و ایزولاسیون شود.

۴ تعریف فرهنگی سالمندی

سالمندی از دیدگاه فرهنگی، به نحوه درک و برخورد جامعه با افراد سالمند بستگی دارد. در فرهنگ‌های مختلف، سالمندی ممکن است به‌صورت متفاوتی تعریف و تجربه شود:

• **فرهنگ‌های جمع‌گرا:** در فرهنگ‌های جمع‌گرا مانند بسیاری از کشورهای آسیایی و خاورمیانه، سالمندان به‌عنوان افرادی باارزش و حامل دانش و تجربه شناخته می‌شوند. آن‌ها معمولاً نقش مهمی در خانواده و جامعه دارند و تحت حمایت خانواده قرار می‌گیرند.

• **فرهنگ‌های فردگرا:** در فرهنگ‌های فردگرا مانند بسیاری از کشورهای غربی، سالمندان ممکن است بیشتر به‌صورت مستقل زندگی کنند و نقش‌های اجتماعی آن‌ها کمتر باشد. این موضوع می‌تواند منجر به افزایش احساس تنهایی و کاهش تعاملات اجتماعی شود.

• **نظریه‌های فرهنگی:** برخی نظریه‌ها مانند «نظریه فعال‌سازی» و «نظریه پیوستگی» بیان می‌کنند که سالمندانی که به فعالیت‌های اجتماعی و فرهنگی خود ادامه می‌دهند و با تغییرات زندگی سازگار می‌شوند، کیفیت زندگی بالاتری دارند.

۴ سالمندی از دیدگاه سازمان‌های بین‌المللی

سازمان‌های بین‌المللی مانند سازمان بهداشت جهانی (WHO) سالمندی را به‌عنوان یک پدیده چندبعدی تعریف می‌کنند که شامل سلامت جسمانی، روانی، اجتماعی و معنوی است. WHO تأکید می‌کند که سالمندی تنها به معنای گذشت زمان نیست، بلکه به توانایی فرد برای انجام فعالیت‌های روزمره، مشارکت در جامعه و لذت بردن از زندگی بستگی دارد.

چالش‌ها و فرصت‌های سالمندی

◀ چالش‌ها

- کاهش استقلال و خودمختاری: افزایش نیاز به مراقبت‌های خاص و کاهش توانایی انجام فعالیت‌های روزمره.
- افزایش خطر بیماری‌های مزمن: مانند دیابت، فشار خون بالا، بیماری‌های قلبی-عروقی و پوکی استخوان.
- کاهش تعاملات اجتماعی: افزایش احساس تنهایی و ایزولاسیون.
- تغییرات اقتصادی: کاهش درآمد پس از بازنشستگی و محدودیت‌های مالی.

◀ فرصت‌ها

- تجربه و دانش: سالمندان دارای تجربه و دانش غنی هستند که می‌تواند برای جامعه مفید باشد.
- زمان برای فعالیت‌های جدید: بازنشستگی فرصتی برای یادگیری مهارت‌های جدید، شرکت در فعالیت‌های اجتماعی و سرگرمی‌های شخصی فراهم می‌کند.
- توسعه روابط عاطفی: زمان بیشتری برای تعامل با خانواده و دوستان.
- سالمندی یک پدیده چندبعدی است که شامل تغییرات زیست‌شناختی، روانشناختی، اجتماعی و فرهنگی می‌شود. این مرحله از زندگی با چالش‌ها و فرصت‌هایی همراه است که می‌تواند بر کیفیت زندگی فرد تأثیر بگذارد. برای ارتقای کیفیت زندگی در دوران سالمندی، توجه به عواملی مانند سلامت جسمانی و روانی، حفظ تعاملات اجتماعی و سازگاری با تغییرات زندگی ضروری است. با رعایت این نکات، سالمندان می‌توانند از این مرحله از زندگی لذت بیشتری ببرند و به‌عنوان بخشی ارزشمند از جامعه باقی بمانند.

نقش سیاست‌های دولتی و برنامه‌های اجتماعی در حمایت از سالمندان

◀ اهمیت سیاست‌ها و برنامه‌های اجتماعی برای سالمندان

با افزایش طول عمر متوسط جمعیت جهان، تعداد سالمندان به‌طور قابل توجهی در حال رشد است. این روند نیاز به سیاست‌گذاری دقیق و برنامه‌ریزی اجتماعی دارد تا بتواند به چالش‌های فیزیکی، روانی، اقتصادی و اجتماعی این گروه سنی پاسخ دهد. سیاست‌های دولتی و برنامه‌های اجتماعی نقش کلیدی در ارتقای کیفیت زندگی سالمندان، تضمین حقوق آن‌ها و تسهیل شرایط زندگی ایفا می‌کنند. در ادامه، به بررسی جامع نقش این سیاست‌ها و برنامه‌ها از ابعاد مختلف پرداخته می‌شود.

سیاست‌های دولتی در حمایت از سالمندان

◀ سیاست‌های بهداشتی و درمانی

- یکی از مهم‌ترین حوزه‌های سیاست‌گذاری برای سالمندان، حمایت از سلامت جسمانی و روانی آن‌هاست. سیاست‌های بهداشتی و درمانی می‌توانند شامل موارد زیر باشند:
- پوشش بیمه‌ای جامع: ارائه بیمه‌های سلامت جامع که هزینه‌های درمانی، داروها و خدمات پیشگیرانه را پوشش دهد.

- خدمات پیشگیرانه: ارائه خدمات غربالگری و معاینات دوره‌ای برای تشخیص زودهنگام بیماری‌های مزمن مانند دیابت، فشار خون بالا و بیماری‌های قلبی-عروقی.
- مدیریت بیماری‌های مزمن: ایجاد برنامه‌هایی برای مدیریت بیماری‌های مزمن و آموزش سالمندان در مورد نحوه مراقبت از خود.
- تله‌مدیسن و خدمات آنلاین: توسعه زیرساخت‌های لازم برای ارائه خدمات تله‌مدیسن به‌ویژه در مناطق دورافتاده.
- سیاست‌های اقتصادی و بازنشستگی
- بازنشستگی یکی از چالش‌های اصلی در دوران سالمندی است که نیاز به سیاست‌های اقتصادی مناسب دارد. این سیاست‌ها شامل موارد زیر می‌شوند:
- طرح‌های بازنشستگی منصفانه: ایجاد سیستم‌های بازنشستگی که درآمد کافی برای تأمین نیازهای اساسی سالمندان فراهم کنند.
- حمایت از کسب‌وکارهای کوچک و فرصت‌های شغلی پس از بازنشستگی: ایجاد فرصت‌های شغلی متناسب با توانایی‌های سالمندان برای افرادی که تمایل به ادامه فعالیت دارند.
- کمک‌های مالی و خدمات رفاهی: ارائه کمک‌های مالی، کارت‌های تخفیف و خدمات رفاهی مانند حمل‌ونقل عمومی رایگان یا با تخفیف برای سالمندان.

◀ سیاست‌های مسکن و محیط زیست

- محیط زندگی نقش مهمی در کیفیت زندگی سالمندان ایفا می‌کند. سیاست‌های مرتبط با مسکن و محیط زیست شامل موارد زیر می‌شوند:
- طراحی شهری دوستدار سالمندان: ایجاد فضاهای شهری ایمن، دسترسی آسان به حمل‌ونقل عمومی و طراحی عابرپیماها و پارک‌ها برای سالمندان.
- مسکن مناسب: ارائه مسکن‌هایی با طراحی ویژه برای سالمندان، از جمله مجهز به تجهیزات کمکی مانند رمپ‌ها و آسانسور.
- حمایت از مراکز مراقبتی و خانه‌های سالمندان: تسهیل ایجاد و نظارت بر مراکز مراقبتی و خانه‌های سالمندان که خدمات باکیفیت ارائه دهند.

برنامه‌های اجتماعی در حمایت از سالمندان

◀ برنامه‌های فرهنگی و تفریحی

- فعالیت‌های فرهنگی و تفریحی نقش مهمی در بهبود کیفیت زندگی سالمندان دارد. این برنامه‌ها شامل موارد زیر می‌شوند:
- کلاس‌های آموزشی و فرهنگی: ارائه کلاس‌های آموزشی در زمینه‌های مختلف مانند هنر، موسیقی، زبان و تکنولوژی برای سالمندان.

• ورزش و فعالیت‌های بدنی: برگزاری کلاس‌های ورزشی مانند یوگا، تای چی و پیاده‌روی گروهی برای بهبود سلامت جسمانی.

• تورهای فرهنگی و گردشگری: سازماندهی تورهای فرهنگی و گردشگری برای سالمندان به منظور افزایش تعاملات اجتماعی و لذت بردن از تجربیات جدید.

برنامه‌های مراقبتی و حمایتی

برنامه‌های مراقبتی و حمایتی به سالمندان کمک می‌کند تا مستقل‌تر زندگی کنند و نیازهای خود را بهتر مدیریت کنند. این برنامه‌ها شامل موارد زیر می‌شوند:

• خدمات مراقبت در منزل: ارائه خدمات مراقبتی در منزل مانند کمک به انجام کارهای روزمره، مراقبت پزشکی و یادآوری مصرف داروها.

• مراکز روزانه سالمندان: ایجاد مراکزی برای سالمندان که در آن‌ها می‌توانند فعالیت‌های اجتماعی، فرهنگی و ورزشی انجام دهند.

• پشتیبانی روانشناختی: ارائه مشاوره و پشتیبانی روانشناختی برای کاهش اضطراب و افسردگی و افزایش احساس رضایت از زندگی.

برنامه‌های اجتماعی برای کاهش تنهایی

• تنهایی و ایزولاسیون اجتماعی یکی از چالش‌های اصلی در دوران سالمندی است. برنامه‌هایی که به کاهش این پدیده کمک می‌کنند شامل موارد زیر می‌شوند:

• شبکه‌های اجتماعی محلی: ایجاد شبکه‌های اجتماعی محلی برای سالمندان که فرصتی برای تعاملات اجتماعی فراهم کنند.

• برنامه‌های داوطلبانه: تشویق سالمندان به شرکت در فعالیت‌های داوطلبانه که به ایجاد احساس تعلق و اعتماد به نفس کمک کند.

• فعالیت‌های گروهی: برگزاری جلسات گروهی، کارگاه‌ها و رویدادهای اجتماعی برای افزایش تعاملات اجتماعی.

چالش‌ها در اجرای سیاست‌ها و برنامه‌های حمایتی

۱ چالش‌های مالی

کمبود بودجه: اجرای سیاست‌ها و برنامه‌های حمایتی نیاز به منابع مالی کافی دارد که ممکن است در برخی کشورها یا مناطق محدود باشد.

عدم توزیع عادلانه منابع: عدم توزیع عادلانه منابع می‌تواند منجر به نابرابری در دسترسی به خدمات برای سالمندان شود.

۲ چالش‌های اجتماعی و فرهنگی

• تابوی سالمندی: در برخی فرهنگ‌ها، سالمندی به عنوان یک مرحله ضعف و ناتوانی درک می‌شود که می‌تواند منجر به حاشیه‌ای شدن سالمندان شود.

• **مقاومت در برابر تغییرات:** مقاومت سالمندان یا جامعه در برابر استفاده از فناوری‌ها و سیاست‌های جدید می‌تواند یکی از موانع باشد.

◀ چالش‌های نهادی

• **ضعف در هماهنگی بین نهادها:** عدم هماهنگی بین نهادهای دولتی، خصوصی و غیرانتفاعی می‌تواند منجر به ناکارآمدی سیاست‌ها شود.

• **کمبود نیروی متخصص:** کمبود نیروی انسانی متخصص در حوزه مراقبت از سالمندان می‌تواند یکی از موانع اجرای مؤثر سیاست‌ها باشد.

نقش سازمان‌های بین‌المللی در سیاست‌گذاری برای سالمندان

◀ اهمیت مشارکت سازمان‌های بین‌المللی

افزایش طول عمر متوسط جمعیت جهان و رشد تعداد سالمندان، نیاز به سیاست‌گذاری جهانی و هماهنگ برای پاسخگویی به نیازهای این گروه سنی را ضروری کرده است. سازمان‌های بین‌المللی به عنوان نهادهایی که در سطح جهانی فعالیت می‌کنند، نقش مهمی در تدوین استراتژی‌ها، ارائه راهکارها و حمایت از کشورها در زمینه بهبود شرایط زندگی سالمندان ایفا می‌کنند. این سازمان‌ها با توجه به تجربیات جهانی، دانش علمی و منابع خود، چارچوب‌هایی را برای سیاست‌گذاری در حوزه سالمندی ارائه می‌دهند. در ادامه، به بررسی دقیق نقش سازمان‌های بین‌المللی در سیاست‌گذاری برای سالمندان پرداخته می‌شود.

نقش سازمان بهداشت جهانی (WHO) در سیاست‌گذاری برای سالمندان

◀ طرح دهه سالمندی سالم^۱

سازمان بهداشت جهانی در سال ۲۰۲۰، برنامه‌ای تحت عنوان «دهه سالمندی سالم» (Healthy Ageing Decade) را از سال ۲۰۲۰ تا ۲۰۳۰ آغاز کرد. این برنامه به عنوان یک چارچوب جهانی برای بهبود کیفیت زندگی سالمندان طراحی شده است و شامل اهدافی مانند:

- تقویت سیستم‌های بهداشتی و درمانی برای پاسخگویی به نیازهای سالمندان.
- ارتقای محیط‌های دوستدار سالمندان (Age-Friendly Environments).
- تسهیل مشارکت اجتماعی و اقتصادی سالمندان.
- کاهش نابرابری‌های موجود در دسترسی به خدمات بهداشتی و اجتماعی.

◀ تعریف «سلامت در سالمندی»^۲

WHO تعریفی جامع از «سلامت در سالمندی» ارائه کرده است که به توسعه و حفظ توانایی‌های فیزیکی و ذهنی سالمندان برای انجام فعالیت‌های روزمره و شرکت در جامعه می‌پردازد. این تعریف به عنوان پایه‌ای برای سیاست‌گذاری در کشورهای مختلف استفاده می‌شود.

1. Decade of Healthy Ageing
2. Healthy Ageing

❖ راهکارهای عملی برای کشورها

WHO راهکارهای عملی متعددی را برای کشورها ارائه می‌دهد، از جمله:

- ایجاد سیستم‌های مراقبت بلندمدت^۱.
- آموزش متخصصان بهداشت و درمان در زمینه مراقبت از سالمندان.
- ارائه دستورالعمل‌هایی برای مدیریت بیماری‌های مزمن و پیشگیری از آن‌ها.

نقش سازمان ملل متحد (UN) در سیاست‌گذاری برای سالمندان

❖ اعلامیه حقوق سالمندان^۲

سازمان ملل متحد در سال ۱۹۹۱، اعلامیه‌ای تحت عنوان «اصول حقوق سالمندان» منتشر کرد که شامل پنج اصل اساسی است:

- استقلال: تأکید بر حق سالمندان در تصمیم‌گیری مستقل و زندگی بدون وابستگی به دیگران.
- مشارکت: تشویق سالمندان به مشارکت در فعالیت‌های اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی.
- مراقبت: تضمین دسترسی به خدمات مراقبتی باکیفیت.
- احترام: احترام به کرامت، ارزش‌ها و نیازهای سالمندان.
- تحقق خود: ایجاد فرصت‌هایی برای سالمندان تا به اهداف شخصی خود دست یابند.

❖ برنامه جهانی عمل برای سالمندان^۳

در سال ۲۰۰۲، کنفرانس جهانی سالمندی در مدیریت برگزار شد و برنامه‌ای جهانی برای عمل در زمینه سالمندی تدوین شد. این برنامه شامل سه حوزه اصلی است:

- سالمندی در توسعه: تأکید بر اینکه سالمندان بخشی از فرآیند توسعه اقتصادی و اجتماعی هستند.
- بهداشت و حمایت اجتماعی: تأمین خدمات بهداشتی و اجتماعی برای سالمندان.
- محیط‌های دوستدار سالمندان: ایجاد محیط‌های فیزیکی و اجتماعی که برای سالمندان مناسب باشند.

❖ هدف‌های توسعه پایدار (SDGs)^۴ و سالمندان

هدف‌های توسعه پایدار که توسط سازمان ملل متحد در سال ۲۰۱۵ تدوین شدند، به‌طور غیرمستقیم به سالمندان نیز می‌پردازند. به‌عنوان مثال:

- هدف ۳ (سلامت و رفاه): تأکید بر دسترسی به خدمات بهداشتی برای همه افراد، از جمله سالمندان.
- هدف ۱۰ (کاهش نابرابری‌ها): تلاش برای کاهش نابرابری‌های اجتماعی و اقتصادی که سالمندان را تحت تأثیر قرار می‌دهند.
- هدف ۱۱ (شهرها و جوامع پایدار): ایجاد شهرهای دوستدار سالمندان.

1. Long-Term Care Systems

2. UN Principles for Older Persons

3. Madrid International Plan of Action on Ageing

4. Sustainable Development Goals