

فهرست

- فصل اول:** رشد جمعیت سالمندان در ایران و جهان ۱۱
- ۱-۱ آمار جمعیت سالمندان در ایران و جهان ۱۱
- ۱-۲ تغییرات هرم سنی جوامع ۱۴
- فصل دوم:** اهمیت توجه به سالمندان ۱۹
- ۲-۱ علائم و مشکلات دوران سالمندی ۱۹
- ۲-۲ هزینه‌های دوران سالمندی برای جامعه ۲۵
- ۲-۳ لزوم توجه به سالمندان ۲۷
- ۲-۴ پیشگیری یا درمان ۳۱
- فصل سوم:** بهبود سبک زندگی و دستیابی به سالمندی سالم ۳۵
- ۳-۱ سالمندی سالم ۳۵
- ۳-۲ دستیابی به سالمندی سالم ۳۷
- ۳-۳ فعالیت بدنی ۴۴
- ۳-۴ تغذیه ۴۹
- ۳-۵ فعالیت‌های مذهبی ۵۷
- ۳-۶ هوای سالم ۵۹
- ۳-۷ یادگیری و سلامت ذهن ۶۲
- ۳-۸ تکنولوژی ۶۷
- ۳-۹ تفریح و سرگرمی ۷۰
- ۳-۱۰ فعالیت‌های داوطلبانه و مشارکت اجتماعی ۷۲
- ۳-۱۱ بازنشستگی ۷۵
- ۳-۱۲ صله‌رحم ۷۸
- ۳-۱۳ مصرف دخانیات ۸۲

۱۴-۳ مصرف داروهای گیاهی ۸۶

۱۵-۳ اضافه وزن ۸۹

۱۶-۳ سایر شروط دستیابی به سلامتی ۹۱

فصل چهارم: جمع بندی ۹۹

منابع کتاب ۱۰۳

مقاله

سال‌ها پیش دوستی داشتم که تقریباً هرروز یکدیگر را می‌دیدیم و به خانه‌ی هم رفت‌وآمد می‌کردیم. در طی این رفت‌وآمدها، متوجه شدم که مادر بزرگ او هم در منزل آنان زندگی می‌کند، چراکه بسیار ناتوان شده بوده و تقریباً تمامی کارهایش را دیگران می‌بایست برای او انجام می‌دادند، از پخت غذاهای مخصوص و خرید داروها گرفته تا تقریباً تمامی کارهای روزمره.

یک روز اجازه گرفتم و به دیدن مادر بزرگ رفتم. پیرزنی بسیار مهربان و خنده‌رو بود، اما حیف که توان انجام کاری را نداشت. از زمان‌های جوانی‌اش برایم تعریف کرد و اینکه چه سفره‌هایی پهن می‌کرده و چه تعداد مهمان هرروز به خانه‌شان رفت‌وآمد می‌کردند. خودش که می‌گفت «حال فعلی من به خاطر گذر ایام است».

در آنجا این سؤال برایم پیش آمد که آیا نمی‌شد این مادر بزرگ سال‌های طولانی‌تری از عمر خود را با سلامت و شادابی طی می‌کرد؟

چند سالی گذشت. من برای ادامه تحصیل به کشور استرالیا نقل مکان کردم. در همان روزهای اول سکونتم یک روز صبح در ایوان خانه همسایه پیرزنی را دیدم که به مادر بزرگ دوستم بسیار شبیه بود، اما چون پوست صورتش چروکیده‌تر بود حدس زدم باید سن بالاتری هم از آن مادر بزرگ داشته باشد. راستش دلم برایش خیلی سوخت. در دلم گفتم حتماً او هم مانند مادر بزرگ دوستم مشکلات زیادی دارد و به‌سختی زندگی می‌کند.

فردا صبح زنگ در خانه به صدا درآمد. در را که باز کردم همان پیرزن دیروزی را دیدم! سالم و سرحال روی پای خود ایستاده بود، یک پیراهن گل‌دار و یک گردنبند مروارید بلند و زیبا پوشیده بود و برایم یک برش از کیک دست‌پخت خود آورده بود! آن‌قدر از دیدن این صحنه تعجب کرده بودم که حتی یادم رفت به او سلام کنم!

همچنان بهت‌زده بودم. آن خانم بشقاب کیک را به دست‌انم زد تا مطمئن شود حالم خوب است! کیک را از او گرفتم و تشکر کردم. برایم توضیح داد که هر هفته دوستانش دورهم جمع می‌شوند و این هفته نوبت میزبانی او بوده است و برای همین کیک درست کرده است. از او بسیار تشکر کردم و در را بستم، اما راستش هنوز در فکر بودم. چگونه است که این پیرزن می‌تواند آن‌قدر سالم و سرحال باشد، اما مادر بزرگ دوست من حتی برای ساده‌ترین کارها نیاز به کمک دارد؟ تفاوت در کجاست؟

موضوع تحقیقات من در دانشگاه در مورد تأثیرات شرایط محیطی بر روی روند سالمندی بود و البته بسیار خوشحال بودم که همسایه این خانم شده بودم، چراکه مثال بسیار خوبی برای تحقیقات من بوده است. هر روز صبح قبل از رفتن به دانشگاه می‌دیدم که از پیاده‌روی به منزل برگشته و برای خود شیر و میوه خریده است. عصرها که برمی‌گشتم می‌دیدم در حال رسیدگی به گل‌هایش است و گاهی هم روی ایوان می‌نشست و کتاب می‌خواند. من با دیدن این خانم، حتی قبل از پایان تحقیقاتم در دانشگاه با چشمان خود دیده بودم که شرایط محیطی سالم تا چه حد می‌تواند بر روی روند سالمندی تأثیر مثبت بگذارد. راستش دیگر از سالمند شدن نمی‌ترسیدم...

فصل اول

رشد جمعیت سالمندان در ایران و جهان

آمار جمعیت سالمندان در ایران و جهان

۱-۱

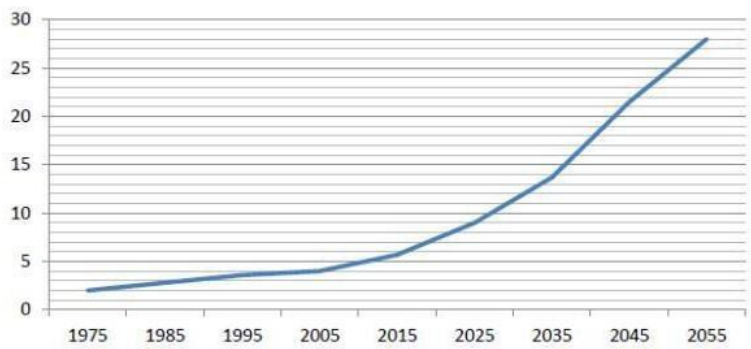


مطالعات و برآوردهای آماری نشان می‌دهند که در قرن حاضر جمعیت افراد سالمند (افراد بالای ۶۵ سال) به‌طور قابل‌ملاحظه‌ای در بیشتر کشورهای دنیا در حال افزایش است. بر طبق آمار، در سال ۱۳۸۱ شمسی حدود ۶۰۵ میلیون نفر سالمند در جهان زندگی می‌کردند که بر طبق پیش‌بینی‌ها این رقم در سال ۱۴۰۴ شمسی به بیش از ۱/۲ میلیارد نفر خواهد رسید. همچنین پیش‌بینی می‌شود که جمعیت این دسته از گروه‌های سنی تا سال ۱۴۲۹ شمسی در سراسر دنیا سه برابر میزان آن در سال ۱۳۷۹ شمسی شده و به حدود ۲ میلیارد نفر برسد.

این تغییرات در تمامی قاره‌های دنیا مشاهده می‌شود. در اروپا، سالمندان نسبت به سایر گروه‌های سنی دارای بیشترین سرعت رشد جمعیت هستند و پیش‌بینی می‌شود که تا سال ۱۴۴۰ شمسی بیش از ۳۰ درصد جمعیت این قاره را افراد سالمند تشکیل بدهند. همچنین تا آن تاریخ جمعیت افراد بالای ۸۰ سال نیز در اروپا نسبت به سال ۱۳۷۰ شمسی چهار برابر می‌شود. در آمریکا، تعداد افراد بالای ۶۵ سال تا سال ۱۴۱۰ شمسی تقریباً دو برابر جمعیت کنونی این افراد می‌شود. در قاره استرالیا نیز الگوی مشابهی دیده می‌شود و تخمین زده شده است که یکی از هر دو شهروند استرالیایی تا سال ۱۴۳۰ شمسی بیشتر از ۵۰ سال سن خواهد داشت. همچنین جمعیت استرالیایی‌های بالای ۶۵ سال نیز تا آن زمان نسبت به زمان حاضر دو برابر شده و جمعیت افراد بالای ۸۵ سال سه برابر خواهد شد.

در کشور ما نیز همانند سایر کشورهای جهان جمعیت افراد سالمند به‌سرعت در حال افزایش است. در نمودار زیر می‌توانید چگونگی افزایش جمعیت سالمندان ایران (برحسب میلیون نفر) و تخمین افزایش آن را طی یک

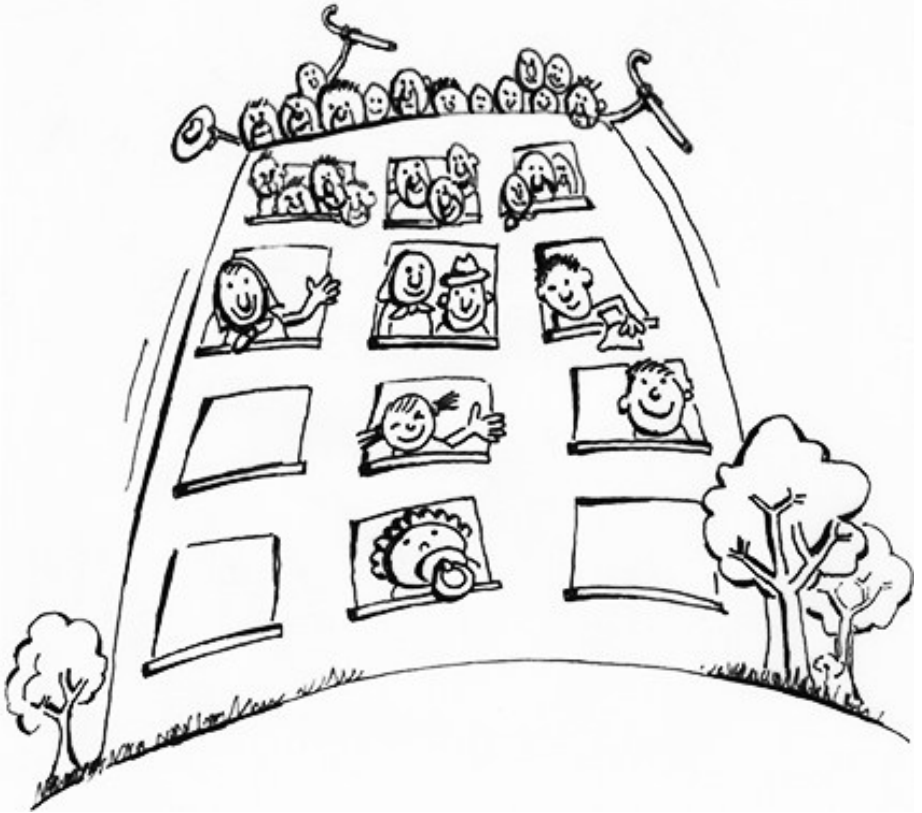
بازه ۸۰ ساله از سال ۱۳۵۴ تا سال ۱۴۳۴ شمسی (۱۹۷۵ تا ۲۰۵۵ میلادی) را مشاهده کنید.



شکل ۱-۱. نمودار جمعیت افراد بالای ۶۰ سال در ایران و پیش‌بینی افزایش جمعیت این گروه تا سال ۱۴۳۴ شمسی (۲۰۵۵ میلادی) (برداشت‌شده با اجازه از امینی و همکاران، ۲۰۱۳)

تغییرات هرم سنی جوامع

۱-۲



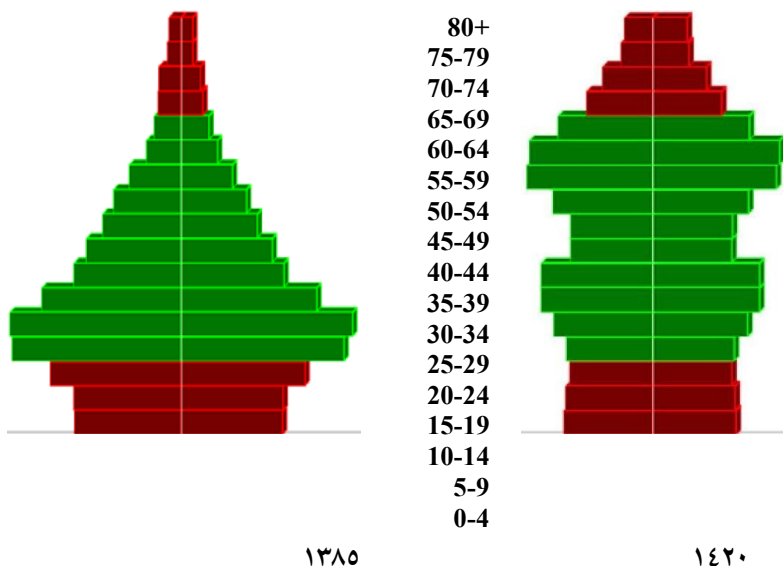
همان‌طور که در بالا مشاهده شد، جمعیت افراد سالمند در ایران و سایر کشورها به سرعت در حال افزایش است. هرچند جای بسی خوشحالی است که افراد باتجربه‌تری در کنار ما حضور دارند، با این حال نکته نگران‌کننده این است که در نتیجه‌ی این افزایش، تعادل بین جمعیت سالمندان و جمعیت سایر گروه‌های سنی بر هم می‌خورد. این برهم خوردن تعادل بر روی بسیاری از شاخصه‌های یک جامعه، از جمله نسبت وابستگی، اثر می‌گذارد. نسبت وابستگی به صورت نسبت جمعیت افراد بین ۰ تا ۱۴ سال و افراد بالای ۶۵ سال به جمعیت افراد بین ۱۵ تا ۶۴ سال تعریف می‌شود. بدیهی است افزایش نسبت وابستگی افزایش فشار مالی و اجتماعی مضاعف بر روی طبقه فعال و شاغل جامعه را به همراه دارد.

افزایش تعداد سالمندان نسبت به سایر گروه‌های سنی در جوامع می‌تواند دلایل مختلفی داشته باشد که سه دلیل عمده آن عبارت‌اند از: ۱- کاهش میزان تولد به دلیل کاهش آمار ازدواج و یا کاهش جمعیت در سنین باروری؛ ۲- افزایش سن امید به زندگی و افزایش میانگین طول عمر افراد یک جامعه در اثر بهبود استانداردها و کیفیت زندگی افراد؛ و ۳- کاهش نرخ مرگ‌ومیر سالمندان به علت پیشرفت‌های پزشکی در جلوگیری از بیماری‌های مزمن؛ برای مثال، در حالی که میانگین عمر افراد، حتی در ثروتمندترین کشورها، در ابتدای قرن بیستم بیشتر از ۵۰ سال نبود، امروزه این رقم به حدود ۷۵ سال رسیده است.

به‌عنوان عامل دیگر افزایش تعداد سالمندان در یک جامعه می‌توان به انفجار جمعیتی (افزایش شدید نرخ تولد نوزادان) در یک برهه‌ی زمانی خاص اشاره کرد. به‌طور مثال، در طی سال‌های بعد از جنگ دوم جهانی در کشور آمریکا انفجار جمعیتی رخ داد که باعث شد بعد از سال‌ها و با سالمند شدن

افراد متولدشده در طی آن انفجار جمعیتی، در سال ۱۳۹۰ شمسی نسبت جمعیتی این کشور دستخوش تغییرات جدی شود. در کشور ما نیز در طی سال‌های وقوع جنگ تحمیلی انفجار جمعیتی رخ داد که این رخداد می‌تواند جمعیت افراد سالمند ایران را طی چهار دهه آینده سه برابر کند.

افزایش نسبت سالمندان در یک جامعه مترادف با مسن شدن جمعیت است که به معنی کاهش نسبت جمعیت جوانان و کودکان و افزایش نسبت جمعیت سالمندان است. این تغییرات در جمعیت ایران طی دهه‌های آینده بسیار مشهود خواهد بود. بر طبق آمار، در حال حاضر حدود ۷ درصد جمعیت ایران را سالمندان تشکیل می‌دهند که این نسبت در سال‌های ۱۴۰۴ و ۱۴۳۰ شمسی به ترتیب به ۱۰ و ۲۱ درصد می‌رسد؛ یعنی جمعیت ایران به مراتب پیرتر می‌شود. مسن شدن جمعیت یک جامعه در ساختار هرم سنی آن جامعه به‌راحتی مشاهده می‌شود. در شکل ۱-۲ هرم سنی جمعیت ایران در سال‌های ۱۳۸۵ و ۱۴۲۰ شمسی را مشاهده می‌کنید. در جوامع با توزیع طبیعی جمعیت، ساختار هرم سنی به‌صورت نوک‌تیز مشاهده می‌شود (شکل ۱-۲ سمت چپ)، درحالی‌که مسن شدن جمعیت باعث می‌شود این نمودار نوک‌تیز به حالت مستطیلی درآید (شکل ۱-۲ سمت راست).



شکل ۱-۲. نمودار تغییرات هرم سنی ایران طی سال‌های ۱۳۸۵ تا ۱۴۲۰ و تبدیل ساختار هرمی به مستطیلی (برداشت‌شده با اجازه از مشفق و همکاران)

گزارش‌های بالا همگی حاکی از آن هستند که افزایش تعداد سالمندان در جوامع و از جمله در جامعه ایران، همانند موجی عظیم است که به‌زودی به ساحل می‌رسد و از آنجاکه افراد در این رده سنی نیازهای ویژه‌ای بخصوص در زمینه سلامت دارند، عدم برخورداری از آمادگی کافی برای مقابله با این تغییرات جمعیتی می‌تواند عواقب سختی در پی داشته باشد.