حسین نقی زاده/ایران

مدیر بهزیستی شهر تهران در گفت‌وگو با «ایران»:

نیازمند گسترش مراکز روزانه نگهداری از سالمندان هستیم

کلانشهر تهران فقط ۸ مرکز نگهداری روزانه سالمندان دارد

گزارش

سمیه افشین‌فر
خبرنگار

طی ۵۰ سال آینده تعداد سالمندان ۶۰ سال به بالا افزایش خواهد یافت و این گروه بخش قابل‌توجهی از جمعیت جهان را تشکیل می‌دهند. جمعیت‌شناسان تخمین زده‌اند تا سال ۲۰۵۰ جمعیت افراد بالای ۶۰ سال به دومیلیارد نفر در جهان خواهد رسید، این بدان معناست که به ازای هر پنج نفر یک سالمند خواهیم داشت. به این ترتیب نه فقط در کشورهای توسعه‌یافته بلکه در کشورهای در حال‌توسعه نیز بخش قابل‌توجهی از جمعیت را سالمندان تشکیل خواهند داد.

افزایش سالمندان در صورت نداشتن برنامه‌های مدون، در آینده به چالشی مهم برای جوامع تبدیل خواهد شد. در کشورهای توسعه‌یافته، از سه دهه گذشته سرویس‌های خدمات مراقبت روزانه به عنوان جایگزینی برای مراقبت‌های سازمانی و رسمی به وجود آمده است. این سرویس‌ها نقش مهمی در مراقبت‌های مبتنی بر جامعه برعهده گرفته‌اند. حالا با توجه به روند روبه رشد جمعیت سالمندان و نیازهای آنها بویژه باتوجه به مسائلی ازجمله تغییر در سبک زندگی خانواده‌ها و مهاجرت فرزندان و افزایش شمار سالمندان تنها، توسعه مراکز نگهداری روزانه سالمندان در کشور ما نیز ضروری به نظر می‌رسد. برخی از کارشناسان معتقدند اگر همین حالا برای افزایش تعداد سالمندان، برنامه‌هایی در نظر گرفته نشود به‌زودی با یک بحران جدی مواجه خواهیم شد. درحال حاضر بیش از ۱۰درصد جمعیت کشور را سالمندان تشکیل می‌دهند. باتوجه به آمار، پیش‌بینی شده است در سال ۱۴۲۰ حدود ۲۰درصد از جمعیت کشور را سالمندان تشکیل خواهند داد که باید به نیازهایشان ازجمله بیمه، خدمات در زمینه‌های مختلف، مسکن و... پاسخ داده شود.

کوچ مراکز شبانه‌روزی سالمندان از تهران

دکتر محمود برزگر، مدیر بهزیستی شهر تهران در گفت‌وگو با «ایران» با تأکید بر اینکه تا چند سال آینده در کشور با بحران سالمندی مواجه خواهیم بود، می‌گوید: حوزه سالمندی دغدغه همه مسئولان در کشور است و شورای ملی سالمندان برای همین منظور در کشور تشکیل شده است. در این شورا به صورت دوره‌ای جلساتی را با موضوعاتی مثل خدمات قابل ارائه به سالمندان، مراقبت‌های سالمندی و وظایفی که دستگاه‌های مختلف در حوزه سالمندی دارند برگزار می‌کنیم.

وی درباره مراکز شبانه‌روزی و مراکز روزانه نگهداری از سالمندان می‌گوید: یک‌سری از مراکز نگهداری از سالمندان مراکز شبانه‌روزی است و یک‌سری از مراکز هم مراکز آموزشی و توانبخشی روزانه است. امکان نگهداری برخی از سالمندان در خانه وجود ندارد. این سالمندان نیاز به مراقبت‌های خاصی دارند و باید در مراکز شبانه‌روزی نگهداری شوند، پس قطعاً باید فضایی باشد که این افراد در آن نگهداری شوند. متأسفانه در تهران به دلیل گرانی مسکن، ساختمان‌های مناسبی که بخواهیم به عنوان مرکز سالمندان در نظر بگیریم، رقم‌های بسیار بالایی برای رهن و اجاره دارند از همین‌رو تعدادی از این مراکز از تهران خارج شده‌اند.

افراد و مؤسساتی که می‌خواهند در این زمینه کار کنند به سختی می‌توانند این هزینه‌ها را تأمین کنند و اگر بخواهند فعالیت کنند باید رقم بالایی از مردم دریافت کنند تا حداقل بتوانند هزینه‌هایشان را تأمین کنند.

وی خاطرنشان می‌کند: ما نمی‌توانیم انتظار داشته باشیم افرادی وارد این حوزه شوند و رایگان به ارائه خدمات بپردازند چراکه برای گروهی از افراد، کار کردن در این حوزه شغل و منبع درآمدشان است و باید بتوانند از پس هزینه‌ها بربیایند. با توجه به این موضوع در شهر تهران فعالیت در این زمینه کمتر است. سال گذشته از آنجا که مسئولان دو مرکز سالمندان با صاحب ملک به توافق نرسیدند از ادامه کار منصرف شدند و ملک را واگذار کردند و این مراکز تعطیل شدند، ما ماندیم و تعدادی سالمند که ساماندهی آنها برایمان سخت بود، هرچند همه آنها ساماندهی و جادهی شدند.

> سالمندان باید خودمراقبتی را یاد بگیرند. باید ورزش‌های مناسب انجام دهند و بدانند در مورد بیماری‌های خاصی مثل قلب و عروق، قند و فشارخون چه اقداماتی انجام دهند. در این صورت تا زمانی که سرپا هستند می‌توانند در خانه خودشان از پس امور خودشان بر بیایند

مراکز نگهداری موقت باید جای شبانه‌روزی‌ها را بگیرند

مدیر بهزیستی شهر تهران در مورد راهکارهایی که برای حل این مشکل در نظر گرفته‌اند، می‌گوید: تصمیم گرفتیم طرح‌هایی را در نظر بگیریم تا وابستگی به مراکز نگهداری شبانه‌روزی کاهش پیدا کند. یکی از این طرح‌ها تسهیل در صدور مجوزها بود. صدور مجوز را برای یک‌سری از گروه‌ها و افراد تسهیل کردیم تا مراجعه کنند و وارد این حوزه شوند و به صورت شبانه‌روزی کار انجام دهند. برنامه‌ریزی می‌کنیم تا گروهی از افراد هم، مجوزهایی را برای مراکز سالمندان روزانه دریافت کنند و خدمات روزانه ارائه دهند.

برزگر با بیان اینکه تأثیر مراکز نگهداری روزانه بسیار بیشتر از مراکز نگهداری شبانه‌روزی است، می‌افزاید: سیاست ما باید به حداقل رساندن نگهداری از سالمندان در مراکز شبانه‌روزی باشد و این کار با گسترش مراکز روزانه ارائه خدمات محقق می‌شود.

وی با بیان اینکه سالمندان در معرض تنهایی و محدودیت در روابط بین‌فردی هستند، تأکید می‌کند: رویکرد برنامه‌های اجتماع محور ازجمله ایجاد مراکز مراقبت روزانه، بهبود وضعیت زندگی سالمندان و پیشگیری از انزوا و طرد اجتماعی آنان است. با توسعه مراکز روزانه نگهداری سالمندان می‌توان اوقات فراغت آنان را پر کرد و از اتلاف وقت آنها در پارک‌ها یا تنها بودنشان در خانه‌ها جلوگیری کرد. سالمندان می‌توانند با حضور بین همسالان خود به انجام فعالیت‌های مختلف چون فعالیت‌های هنری، فرهنگی و ورزشی بپردازند و علاوه‌بر آن از خدمات توانبخشی نیز بهره‌مند شوند.

در واقع مراکز نگهداری سالمندان روزانه شبیه مهدهای کودکی است که در آنها خدمات متنوعی به افراد ارائه می‌شود و سالمندان می‌توانند اوقات خوشی را بین همسالان خود داشته باشند. این مراکز می‌توانند صبح‌ها پذیرای سالمندان باشند و بعدازظهرها نیز سالمندان به خانه‌شان برمی‌گردند. این مراکز گزینه بسیار خوبی برای خانواده‌هایی هستند که ناگزیرند به دلایل مختلف سالمند را در خانه تنها بگذارند.

سالمندان باید خودمراقبتی را یاد بگیرند

مدیر بهزیستی شهر تهران با بیان اینکه تأکید ما باید بر آموزش خودمراقبتی به سالمندان باشد، می‌گوید: سالمندان ما باید خودمراقبتی را یاد بگیرند. باید ورزش‌های مناسب خودشان را انجام دهند و بدانند در مورد بیماری‌های خاصی مثل قلب و عروق، قند و فشار خون چه اقدامات اورژانسی‌ای را انجام دهند. باید درباره داروها، نحوه مصرف داروهایشان و پرهیزهای غذایی‌شان آموزش ببینند تا یاد بگیرند چه‌طور از خودشان مراقبت کنند. اگر این اتفاق بیفتد قطعاً فرایند نگهداری سالمندان در مراکز شبانه‌روزی به تأخیر می‌افتد و می‌توانیم سالمندانی شاد و سرزنده داشته باشیم که در خانه خودشان تا زمانی که سرپا هستند می‌توانند از پس امور خودشان بر بیایند و کارهای خودشان را انجام دهند.

برزگر با تأکید بر اینکه از سالمندی جمعیت کشور گریزی نیست می‌گوید: شکی نیست که جمعیت به سمت پیری می‌رود ولی اولویت ما توسعه مراکز روزانه است. آموزش‌هایی که در این مراکز ارائه می‌شود، فرایند به اصطلاح افتاده شدن این افراد را به تأخیر می‌اندازد و باعث می‌شود تا سالمندان دیرتر به خدمات مراقبتی و بستری ویژه نیاز داشته باشند. پس باید در این حوزه حرکت کنیم و این مراکز را توسعه دهیم.

فقط ۸ مرکز روزانه سالمندان در تهران داریم

مدیر بهزیستی شهر تهران در ادامه با اشاره به فعالیت ۸ مرکز روزانه سالمندان در تهران، می‌گوید: البته سال گذشته مراکزی داشتیم که تعطیل شده بودند اما توانستیم مجدد آنها را احیا و افتتاح کنیم. هرچند تعداد مراکز روزانه در تهران کم است و طبعاً همه مناطق شهر تهران را پوشش نمی‌دهد اما نکته مهم این است که مراکز روزانه سالمندان باید در نزدیکی محل زندگی این افراد باشد تا سالمند بتواند به‌راحتی به آن دسترسی داشته باشد چون سالمند نمی‌تواند زیاد پیاده برود یا سوار اتوبوس شود یا هزینه تاکسی اینترنتی را پرداخت کند. اگر مرکز دور باشد استفاده از آن برای سالمند سخت می‌شود.

نیاز به عزم ملی در حوزه سالمندی

برزگر با بیان اینکه کار در حوزه سالمندی نیازمند عزمی ملی است می‌گوید: بحث پیری جمعیت قطعاً نیاز به یک‌سری آموزش به افراد دارد. در جلسات شورایعالی سالمندان وظایفی را برای نهادها و دستگاه‌های مختلف مشخص کرده‌ایم که براساس آن فعالیت‌هایی را انجام می‌دهند بویژه اینکه شبکه بهداشت و درمان کشور هم وارد این بحث شده و اقدامات خوبی در زمینه غربالگری‌هایی مثل فشارخون و دیابت در کشور انجام شده است. با این همه کار در این حوزه یک کار ملی است و سازمان بهزیستی فقط قسمتی از این کار را بر عهده دارد که در حوزه نگهداری و مراکز روزانه سالمندان است. جمعیت هدف بهزیستی، فقط شامل سالمندان مراکز نگهداری و سالمندانی که درگیر معلولیت یا زن‌سرپرست خانوار باشند است و در غیر این صورت سالمند نیاز به حمایت مستمر ما نخواهد داشت مگر اینکه سالمندانی باشند که به دلایلی باید در مراکز شبانه‌روزی ما اقامت داشته باشند.

داشتن زندگی باوقار در دوران سالمندی به خودمان بستگی دارد

حسین نقی زاده/ایران

ترجمه

آرزو کیهان
خبرنگار

سالمندی، بخشی طبیعی و اجتناب‌ناپذیر از زندگی انسان است. چه باید کرد که این دوره از زندگی، با کمترین اتکا به اطرافیان به سلامت سپری شود؟ آینده‌نگری به لحاظ اقتصادی برای دوران سالمندی، برنامه‌ریزی برای نحوه گذران زندگی با برنامه‌های متنوع برای جلوگیری از افسردگی و حفظ نشاط، حفظ حداکثری سلامت ذهن و جسم و کاهش استرس، نشانه‌هایی از رعایت سبک زندگی سالم برای دوره سالمندی است.

اگرچه نمی‌توان تمام عواملی را که بر سلامتی تأثیر می‌گذارد کنترل کرد، اما به خاطر داشته باشید که برخورداری از سالمندی سالم، به خودتان بستگی دارد. کارهایی هست که تقریباً بی‌هیچ هزینه‌ای، می‌تواند دوران پیری سالمی برایتان به ارمغان بیاورد. به عنوان مثال، هر روز صبح به فعالیت بدنی بپردازید. گروهی از همسایگان یا دوستانتان تشکیل دهید و فعالیت‌هایی مثل ورزش یا رفتن به پارک و از این قبیل داشته باشید. به تغذیه‌تان توجه کنید و برای حفظ هوشیاری ذهنی و کنجکاوی فکری، فعالیت‌هایی مثل حل جدول و یادگیری هر مهارتی را که دوست دارید، در برنامه‌تان بگنجانید.

با افزایش سن، کنار آمدن با برخی تغییرات در زندگی برای سالمندان، دشوار است. موضوع مرگ و از دست دادن عزیزان و دوستان، مشکلات خانوادگی، تنهایی و احساس انزوا، نقش‌های جدید مانند زندگی به عنوان یک بازنشسته و مشکلات حافظه و سلامت جسمانی از رایج‌ترین چالش‌هایی است که سالمندان با آنها روبه‌رو خواهند شد. بعضی از این چالش‌ها به نوبه خود می‌توانند منجر به مشکلات سلامت روان شوند. تشخیص زودهنگام این چالش‌ها ضروری است چراکه سالمند می‌تواند به سرعت یاد بگیرد که چطور با این مشکلات کنار بیاید.

به خورد و خوراکتان توجه کنید

انار، آواکادوو، بادام، زردچوبه، ماهی سالمون، کلم و سبزیجات برگ‌دار، خانواده توت‌ها، گوجه فرنگی، شکلات تلخ و چای سبز، روند پیری را کاهش می‌دهند.

مطالعات نشان داده است که توجه به این ۸ مورد می‌تواند سرعت پیر شدن ما را کاهش دهد:

رژیم غذایی سالم داشته باشیم، تحرک بیشتری داشته باشیم، سیگار را ترک کنیم، خوابی سالم داشته باشیم، به وزن‌مان توجه کنیم، کلسترول و قند را کنترل کنیم و فشار خون‌مان را مدیریت کنیم.

انتخاب سبک زندگی سالم

با افزایش سن، باید در مورد غذا خوردن هوشمند باشیم. نیازهای غذایی می‌تواند با کاهش انرژی بدن تغییر کند و نیاز به مواد مغذی مانند پروتئین، ویتامین‌ها و مواد معدنی ممکن است افزایش یابد. مصرف بیشتر میوه و سبزیجات، گوشت بدون چربی، ماهی و مرغ، نوشیدن آب فراوان و استفاده از محصولات لبنی مانند شیر یا ماست کم‌چرب، اهمیت بالایی دارد.

مطمئن شوید که خواب کافی دارید

بیدار شدن از خواب با احساس شادابی، این امکان را می‌دهد که از این انرژی برای بیرون رفتن و قدم زدن زیر نور خورشید بهره ببرید. با این کار می‌توانید فعالیت‌های روزانه‌تان را بهبود بخشید. در این روند میزان سطح انرژی بدن، در طول روز افزایش خواهد یافت. داشتن خواب کافی و دیدن رؤیا برای مغز مفید است. خواب باکیفیت، نقش مهمی در یادآوری و پردازش مغز بر عهده دارد. بدن در خواب، می‌تواند خود را بازیابی کند. مصرف سیگار را کم کنید و اگر می‌توانید، به طور کامل حذفش کنید.

تا حد امکان فعال بمانید

فعالیت بدنی می‌تواند تعادل، هماهنگی، تنفس، گردش خون و دقت ذهنی را بهبود ببخشد. بهتر است هم تمرینات هوازی و هم تمرینات قدرتی انجام دهید. افزایش استقامت بدن به حفظ سلامت استخوان‌ها، ماهیچه‌ها و مفاصل کمک می‌کند. ورزش در سالمندان به کنترل وزن بدن، کاهش فشار خون و خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و تقویت عضلات کمک می‌کند. با داشتن فعالیت بدنی، احتمال زمین خوردن و بروز صدمات بدنی کاهش می‌یابد.

برای دستیابی به فواید سلامتی، ورزش منظم نباید سخت باشد. افراد مسن می‌توانند با مقدار متوسط فعالیت بدنی، فواید سلامتی قابل توجهی به دست آورند. پیاده‌روی با سرعت متوسط، آهسته دویدن در حد امکان، یوگا، دوچرخه‌سواری و شنا برای سالمندان بسیار مفید است. همچنین تمرینات تعادلی، به بهبود سلامت و تحرک سالمندان کمک می‌کند.

ذهن را فعال نگه دارید

علاوه بر جسم، ذهن ما هم در دوران پیری نیازمند مراقبت است. تحرک اجتماعی بالا، عملکرد شناختی مغز را تقویت می‌کند. همچنان که کمبود فعالیت‌های اجتماعی منجر به بروز کسالت‌های روحی و زوال عقل می‌شود. از تجربیات اجتماعی نترسید و از هر فرصتی، برای یادگیری مهارت‌های جدید استفاده کنید. فعالیت‌های ذهنی می‌تواند علاوه بر افزایش رضایت از زندگی، خطر بروز زوال عقل را کاهش دهد. تعاملات اجتماعی و استفاده از شبکه‌های اجتماعی برای حفظ ارتباط با جامعه برای سالمندان مفید است. فرزندان اغلب سالمندان، بزرگ شده و اغلب کیلومترها دورتر از آنها زندگی خود را دارند. حتی ممکن است سالمندی شریک زندگی‌اش را از دست داده باشد. در این صورت، حفظ و افزایش تعاملات اجتماعی، جایگزین خوبی است. انجام فعالیت‌هایی چون نقاشی، باغبانی، آشپزی، پرورش حیوان خانگی و شرکت در برخی فعالیت‌های داوطلبانه، حتی به صورت نیمه‌وقت، برای فعال نگه داشتن ذهن سالمندان بسیار مفید است.

دید مثبت داشته باشید

نگرش هر کسی، نحوه درک و تعاملش را با جهان شکل می‌دهد. نگرش مثبت، کمک می‌کند تا بهتر با استرس یا احساسات منفی مقابله کنید. استرس، نقش کلیدی در بروز افسردگی دارد. به همین دلیل بهتر است احساسات‌تان را بپذیرید و از به اشتراک گذاشتن احساسات و صحبت کردن از نگرانی‌های خود با خانواده، دوستان یا حتی یک متخصص نترسید. باید قبول کنیم که بعضی از مسائل زندگی، خارج از کنترل ماست. بیشتر تمرکزتان را بر اموری بگذارید که قادرید بر آن کنترل داشته باشید. حس شوخ طبعی‌تان را حفظ کنید و با انجام کاری که واقعاً از آن لذت می‌برید، خودتان را سرگرم کنید.

> نمی‌توان تمام عوامل تأثیرگذار بر سلامتی را کنترل کرد، اما برخورداری از سالمندی سالم، به خودتان بستگی دارد. فعالیت بدنی منظم، توجه به تغذیه و یادگیری هر مهارتی که دوست دارید، می‌تواند دوران پیری سالمی به ارمغان بیاورد

وقتی دستگاه گوارش سالمند ضعیف عمل می‌کند

از نشانه‌های سالمندی، بروز تغییراتی در ضعف عملکرد روده بزرگ است. این تغییرات اغلب منجر به یبوست سالمندان می‌شود. ورزش نکردن، ننوشیدن مایعات کافی و رژیم غذایی کم‌فیبر در ابتلا به یبوست تأثیرگذار است. مصرف داروهایی مانند دیورتیک‌ها و مکمل‌های آهن و ابتلا به برخی بیماری‌های خاص مانند دیابت هم ممکن است در ایجاد یبوست سالمندان نقش داشته باشد.

برای پیشگیری از یبوست در سالمندان، رعایت رژیم غذایی سالم مهم است. مطمئن شوید که رژیم غذایی سالمند، شامل غذاهای پرفیبر مانند میوه‌ها، سبزیجات و غلات کامل است. مصرف لبنیات و گوشت‌های پرچرب و شیرینی‌ها را که ممکن است باعث یبوست شوند، محدود کنید. مقدار زیادی آب و مایعات دیگر بنوشید. فعالیت بدنی منظم می‌تواند به جلوگیری از یبوست کمک کند.

شما تنها نیستید

اگر سوگ، افسردگی یا اندوه را تجربه می‌کنید، یا شاهد زوال عقل دوست یا فردی از خانواده خودتان هستید، بدانید که می‌توانید کمک بگیرید. برای عبور از این بحران‌ها، علائم اولیه این شرایط روانی و راه‌های مدیریت آنها را بشناسید. یادتان باشد در این مسیر، خیلی‌ها مثل شما هستند.

حفظ کرامت انسانی، یک ضرورت برای هر سالمندی است

انتظار می‌رود در دوران پیری و سالمندی، کرامت انسانی سالمندان حفظ شود. افراد مسن‌تر به عنوان بخشی از مردم، احساس ارزشمندی نمی‌کنند. گاهی حتی تلاش می‌کنند تا با پنهان کردن بیماری‌هایشان، وضعیتشان را عادی جلوه دهند و به عنوان بخشی از کل جامعه محسوب شوند. سالمندان حس می‌کنند ابراز نکردن بیماری‌ها و نیازها، می‌تواند از استقلال‌شان محافظت کند. سلامت و تندرستی یک فرد برای داشتن یک زندگی معمولی، ضروری است. سالمندان نیز از این قاعده مستثنی نیستند. داشتن یک زندگی خوب، مستلزم مشارکت در فعالیت‌ها و تجربه‌های مؤثر اجتماعی است. سازمان جهانی بهداشت بر ارزش‌های اصلی مانند مشارکت اجتماعی، عدالت، برابری، استقلال و همچنین حق سلامت سالمندان تأکید می‌کند. «کرامت» به معنای «احترام»، به عنوان یک موضوع اصلی در سیاست‌های اجتماعی کشورهای اروپایی گنجانده شده است.

در نروژ، مقرراتی به نام «ضمانت کرامت» در سال ۲۰۱۱ اجرا شد. هدف این قانون، رفتار توأم بااحترام با سالمندانی است که خدمات بهداشتی و مراقبتی دریافت می‌کنند. به موجب متمم این قانون در سال ۲۰۱۳، باید از سالمندان به گونه‌ای مراقبت کرد که بتوانند باوقار زندگی کنند و زندگی را ایمن و معنادار تجربه کنند. سیاست‌های اجتماعی مرتبط با کیفیت مراقبت از سالمندان در دانمارک بر کیفیت زندگی، استقلال، مراقبت‌های بهداشتی یکپارچه، تغذیه سالم و کرامت هنگام مرگ تمرکز دارد که حق داشتن یک زندگی آبرومندانه و مرفه را به سالمندان می‌دهد.

برای داشتن یک زندگی آبرومندانه در سالمندی، خدمات اجتماعی باید از کیفیت خوبی برخوردار باشد. سالمندان باید مورد احترام و حمایت قرار گیرند و مراقبت از آنان، دلسوزانه، بامسئولیت و رفتاری همدلانه باشد.