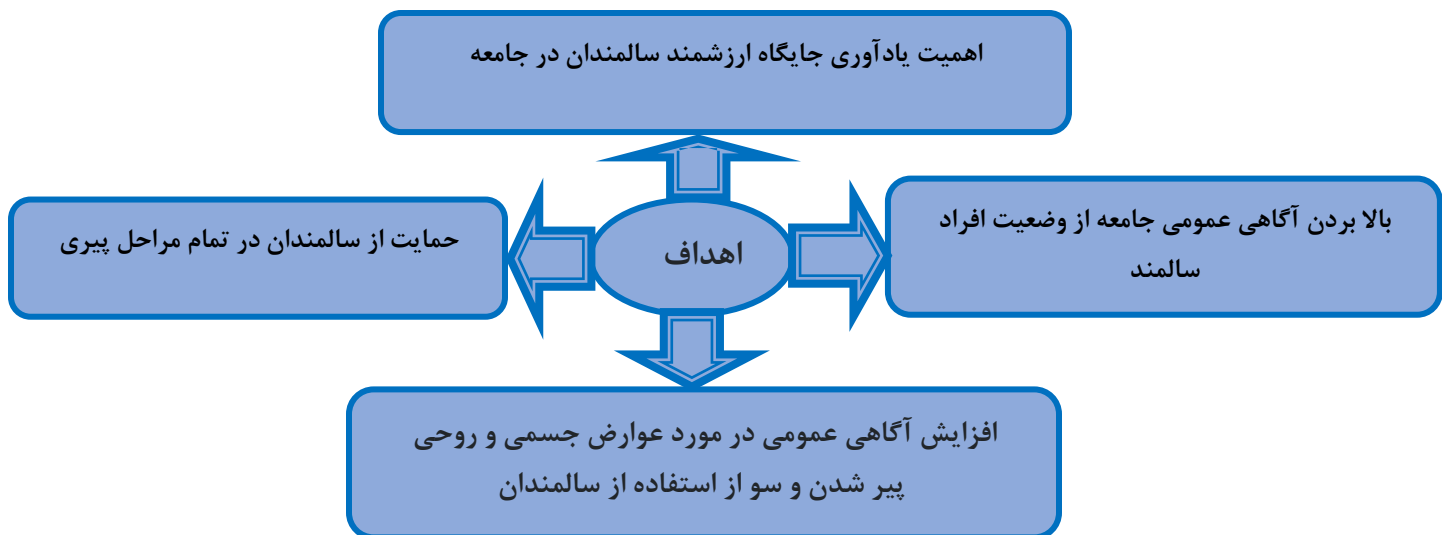


شعار روز جهانی سالمندان سال ۲۰۲۱ « بهره‌مندی عادلانه همه سنین از فناوری دیجیتال » ۹ مهر ۱۴۰۲



نکاتی در مورد شعار روز جهانی سالمندی ۲۰۲۱:

گرایش سالمندان به اینترنت و فضای مجازی، اهمیت نیاز به دسترسی و مشارکت معنادار افراد سالمند را در دنیای دیجیتال نشان می‌دهد. جهت بهره‌مندی عادلانه به فناوری دیجیتال لازم است ضمن برخورداری و دسترسی این عزیزان به زیرساخت‌ها، ابزارها و نرم افزارهای متناسب سازی شده و افزایش سواد رسانه‌ای و دیجیتال از امنیت و متناسب سازی این فضا نیز بهره‌مند باشند.

دوران سالمندی:

سالمندی دوره‌ای از زندگی است که از ۶۰ یا ۶۵ سالگی شروع می‌شود. در تعریف سالمندی نمی‌توان زمان خاصی را مشخص کرد، بلکه سالمندی را می‌توانیم با ویژگی‌های خاصی که فرد در زمانی از زندگی خود پیدا می‌کند بشناسیم. معمولاً سالمندی با کاهش یا افت توانایی‌های جسمی، فکری، اجتماعی و... شناخته می‌شود. برخی از این تغییرات در جسم روی می‌دهد به عنوان مثال در سالمندی ۵۰ درصد از سلول‌های قشر مخ تحلیل می‌رود، به خصوص نورون‌های عصبی که ارتباط مستقیمی با بینایی، شنوایی و اعصاب حرکتی دارند. این تحلیل در بخش‌هایی از مخ که مربوط به نظم بخشی اطلاعات، قضاوت و تفکر است کمتر اتفاق می‌افتد. به سبب این که قلب با نیروی کمتری پمپاژ می‌کند، بیماری‌های قلبی و عروقی نیز پیش می‌آید. ضعف دستگاه ایمنی هم باعث می‌شود سالمندان نسبت به جوانان زودتر بیمار شوند و دیرتر بهبود یابند.

از نظر اجتماعی هم سالمندان با تحولات زیادی در زندگی روبه‌رو می‌شوند. برخی از این رویدادها عبارت است از: بازنشستگی، یائسگی، سپرده شدن به خانه سالمندان به وسیله فرزندان، فوت همسر و...

به هر حال مهم‌ترین مشکلات سالمندان که به نوعی برای اطرافیان هم مشکلاتی ایجاد می‌کند:

به خطر افتادن سلامتی و استقلال آن‌ها، احساس تنهایی، گاهی هم حس بی‌ارزشی در روابط با دیگران است



انواع سالمندی:

۱- یک نوع سالمندی را به عنوان «سالمندی طبیعی» می شناسیم. در این نوع از سالمندی شخص سالمند با تغییرات فکری و جسمی در حدی که از این دوره سنی انتظار می رود یعنی شامل اکثریت سالمندان می شود مواجه می شود.

۲- در نوع دیگر یعنی «سالمندی آرمانی» هدف های زندگی، آسایش، استقلال و پیگیری اهداف شغلی همچنان در زندگی سالمند وجود دارد به طوری که سرزندگی وی محفوظ است.

۳- نوع سوم «سالمندی آسیب گونه» سالمندی است که در آن بیماری های شدید و کاهش محسوس در عملکردهای سالمند مشاهده می شود.

مشکلات عمومی سالمندان :

سنت گرایی و نوجویی:

سالمندان، در روزگاری دیگر و در شرایط و آدابی متفاوت پرورش یافته اند و دل بسته سنت های خود هستند و بدین دلیل، نمی توانند بی مهری نسل جدید را به سنت های قدیم بپذیرند. جوانان نیز در محیط هایی نو و تحت تأثیر عوامل جدیدی رشد کرده اند. از این رو، باگرایش های تازه و نوجویی های گاه افراطی، با سنت ها به ستیز برمی خیزند. این سنت گرایی از یک سو و نوگرایی از سوی دیگر، بستر مناسبی برای پدید آمدن بحرانی در درون خانواده و اجتماع است.

مشکلات اقتصادی سالمندان:

کمبود پول در میان سالمندانی که تنها منبع درآمدشان حقوق بازنشستگی است بسیار شایع است، آنها از ترس گرانی و فساد غذاهای تازه مانند میوه و سبزی، از خرید آنها امتناع می کنند. و مشکلات مالی مراجعه به دکتر را برای درمان بیماری به تعویق می اندازند که خود باعث طول دوره درمان می شود.

سالمندان و مشکلات تغذیه ای:

در کشورهای پیشرفته، بیشتر مشکلات گوارشی با زیاد خوردن ارتباط دارد اما در سالمندان کم خوری خود یک مشکل است. بین بیماری های مزمنی که سالمندان از آن رنج می برند (سرطان، ناراحتی های قلبی، دیابت، پیوست و دردهای استخوانی) و ترکیبی از رژیم غذایی نامناسب و زندگی ناسالم، رابطه مستقیم وجود دارد. شخص به نسبت پیر شدن به دلایل گوناگون مقدار خوراکش نیز کمتر می شود. برخی مشکل بلع دارند، برخی به علت داشتن درد مفاصل برای خرید و درست کردن غذا دچار مشکل هستند، عده ای به علت از دست دادن همسر و ناخوش بودن، اشتهای خود را از دست می دهند و بعضی نیز به دلیل ضعف مالی قدرت خرید ندارند.

تحرک بدنی در دوران سالمندی:

در کنار تغذیه مناسب، تحرک جسمانی برای تأمین یک زندگی سالم در هر سنی لازم است. با سوختن کالری در اثر ورزش وزن بدن کنترل می شود. ورزش های سبک مانند پیاده روی، استحکام استخوان ها را بیشتر می کند. دانشمندان معتقدند که حرکت فیزیکی باعث عملکرد خوب ریه ها و قلب می شود، قدرت و انعطاف پذیری را زیاد کند و حس سلامتی را القاء کند. به خاطر بیاورید روزی را که اولین موی سپیدتان را دیدید، شاید روزگاری نه چندان دور بود به آخرین موی رنگینتان با حسرت خیره شوید. سالمندان را عزیز بداریم.



منبع: پرستاری سالمندی و برونر سوارث

سوپروایزر آموزش سلامت بیمارستان دکتر ساجدی هادیشهر - الهام حامدی فر