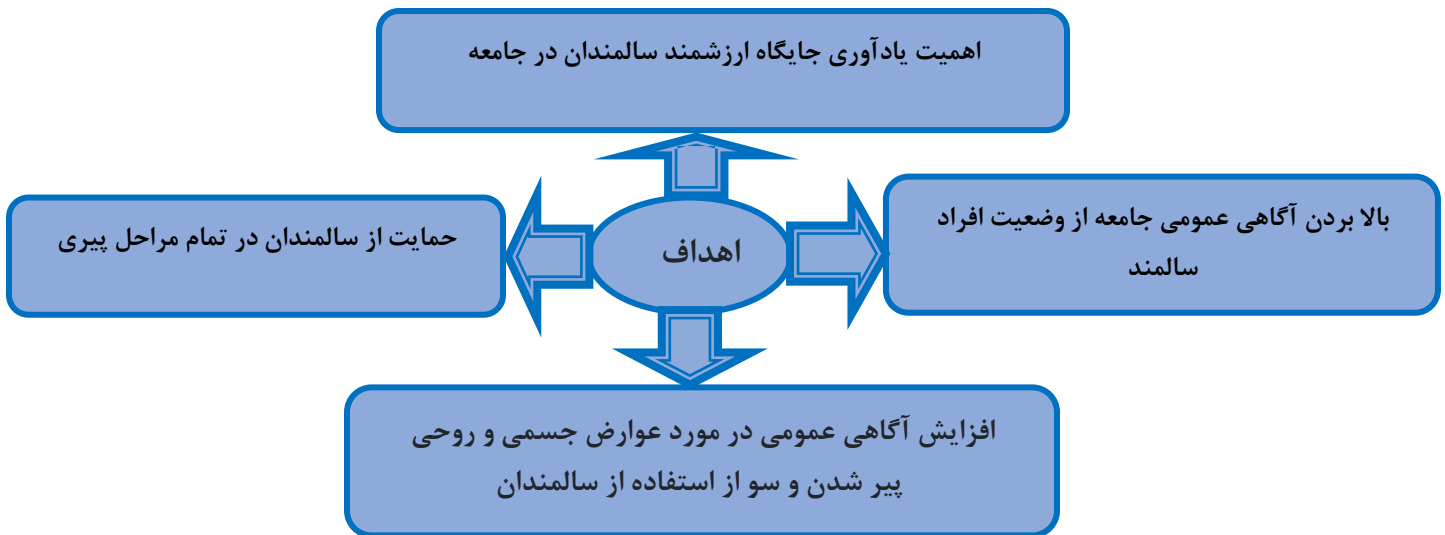


# شعار روز جهانی سالمندان سال ۲۰۲۱ « بهره مندی عادلانه هم نین از فناوری دیجیتال » ۹ مهر ۱۱ کتبر



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 می دهد. جهت بهره مندی عادلانه به فناوری دیجیتال لازم است ضمن برخورداری و دسترسی این عزیزان به زیرساخت ها، ابزارها و نرم افزارهای متناسب سازی شده و افزایش سواد رسانه ای و دیجیتال از امنیت و متناسب سازی این فضا نیز بهره مند باشند.

## دوران سالمندی:

سالمندی دوره ای از زندگی است که از ۶۰ یا ۶۵ سالگی شروع می شود. در تعریف سالمندی نمی توان زمان خاصی را مشخص کرد، بلکه سالمندی را می توانیم با ویژگی های خاصی که فرد در زمانی از زندگی خود پیدا می کند بشناسیم. معمولاً سالمندی با کاهش یا افت توانایی های جسمی، فکری، اجتماعی و... شناخته می شود. برخی از این تغییرات در جسم روی می دهد به عنوان مثال در سالمندی ۵۰ درصد از سلول های قشر مخ تحلیل می رود، به خصوص نورون های عصبی که ارتباط مستقیمی با بینایی، شنوایی و اعصاب حرکتی دارند. این تحلیل در بخش هایی از مخ که مربوط به نظم بخشی اطلاعات، قضاوت و تفکر کمتر اتفاق می افتد. به سبب این که قلب با نیروی کمتری پمپاژ می کند، بیماری های قلبی و عروقی نیز پیش می آید. ضعف دستگاه ایمنی هم باعث می شود سالمندان نسبت به جوانان زودتر بیمار شوند و دیرتر بهبود یابند.

از نظر اجتماعی هم سالمندان با تحولات زیادی در زندگی روبه رو می شوند. برخی از این رویدادها عبارت است از: بازنشستگی، یائسگی، سپرده شدن به خانه سالمندان به وسیله فرزندان، فوت همسر و... به هر حال مهم ترین مشکلات سالمندان که به نوعی برای اطرافیان هم مشکلاتی ایجاد می کند: به خطر افتادن سلامتی و استقلال آن ها، احساس تنهایی، گاهی هم حس بی ارزشی در روابط با دیگران است



## انواع سالمندی:

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

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

۳- نوع سوم «سالمندی آسیب‌گونه»، سالمندی است که در آن بیماری‌های شدید و کاهش محسوس در عملکردهای سالمند مشاهده می‌شود.

### مشکلات عمومی سالمندان :

#### سنت‌گرایی و نوجویی:

سالمندان، در روزگاری دیگر و در شرایط و آدابی متفاوت پرورش یافته‌اند و دل بسته سنت‌های خود هستند و بدین دلیل، نمی‌توانند بی‌مهری نسل جدید را به سنت‌های قدیم بپذیرند. جوانان نیز در محیط‌هایی نو و تحت تأثیر عوامل جدیدی رشد کرده‌اند. از این رو، باگرایش‌های تازه و نوجویی‌های گاه افراطی، با سنت‌ها به ستیز برمی‌خیزند. این سنت‌گرایی 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 می‌کنند. و مشکلات مالی مراجعه به دکتر را برای درمان بیماری به تعویق می‌اندازند که خود باعث طول دوره درمان می‌شود.

#### سالمندان و مشکلات تغذیه‌ای:

در کشورهای پیشرفته، بیشتر مشکلات گوارشی با زیاد خوردن ارتباط دارد اما در سالمندان کم‌خوری خود یک مشکل است. بین بیماری‌های مزمنی که سالمندان از آن رنج می‌برند (سرطان، ناراحتی‌های قلبی، دیابت، پیوست و دردهای استخوانی) و ترکیبی از رژیم غذایی نامناسب و زندگی ناسالم، رابطهٔ مستقیم وجود دارد. شخص به نسبت پیر شدن به دلایل گوناگون مقدار خوراکش نیز کمتر می‌شود. برخی مشکل بلع دارند، برخی به علت داشتن درد مفاصل برای خرید و درست کردن غذا دچار مشکل هستند، عده‌ای به‌علت از دست دادن همسر و ناخوش بودن، اشتیهای خود را از دست می‌دهند و بعضی نیز به دلیل ضعف مالی قدرت خرید ندارند.

#### تحرك بدنی در دوران سالمندی:

در کنار تغذیه مناسب، تحرك جسمانی برای تأمین یک زندگی سالم در هر سنی لازم است. با سوختن کالری در اثر ورزش وزن بدن کنترل می‌شود. ورزش‌های سبک مانند پیاده‌روی، استحکام استخوان‌ها را بیشتر می‌کند. دانشمندان معتقدند که حرکت فیزیکی باعث عملکرد خوب ریه‌ها و قلب می‌شود، قدرت و انعطاف‌پذیری را زیاد کند و حس سلامتی را القاء کند. به‌خاطر 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