خبر

راهکار جهانی برای حل بحران مراقبت از سالمندان

شرق: پیش‌بینی می‌شود کمتر از یک دهه دیگر از هر شش نفر، یک نفر بالای ۶۰ سال سن خواهد داشت. سازمان بهداشت جهانی می‌گوید در دهه بین ۲۰۲۰ تا ۲۰۵۰، سهم جمعیت بالای ۶۰ سال جهان از یک میلیارد به ۲.۱ میلیارد خواهد رسید. در این بازه زمانی، تعداد افراد بالای ۸۰ سال سه برابر خواهد شد و به ۴۲۶ میلیون نفر خواهد رسید. اما این افراد چه نوع زندگی‌ای خواهند داشت و ما چگونه از آنها مراقبت خواهیم کرد؟ ما در «بحران مراقبت» زندگی می‌کنیم. علاقه‌مندی برای پرستاری و مراقبت از سالمندان به دلیل دستمزد کم، بسیار کم است و بسیاری از کارکنان این حوزه کار خود را تغییر می‌دهند. به گفته یکی از خبرنگاران همکار در حوزه نگهداری از سالمندان، فقط در بریتانیا، حدود ۱.۶ میلیون نفر فرد ۶۵ ساله یا بیشتر وجود دارد که «نیازهای برآورده‌نشده برای مراقبت و حمایت» دارند. اما نیاز به مراقبت از سالمندان در برخی از نقاط جهان شدیدتر احساس خواهد شد. بر اساس اعلام سازمان بهداشت جهانی (WHO)، تا سال ۲۰۵۰، ۸۰ درصد سالمندان در کشورهای کم‌درآمد و متوسط‌درآمد خواهند کرد. اما این سازمان نشان می‌دهد که در سال ۲۰۲۳، از ۵۵ میلیون نفر مبتلا به زوال عقل در سراسر جهان، بیش از ۶۰ درصد آنها در کشورهای کم‌درآمد و متوسط ساکن بوده‌اند. زوال عقل اصطلاحی است برای ازدست‌دادن حافظه و عملکرد شناختی که عمدتاً افراد مسن را تحت تأثیر قرار می‌دهد و شامل بیماری آلزایمر می‌شود. این عارضه با افزایش طول عمر مردم (با ۱۰ میلیون مورد اضافه‌شده در هر سال) در حال افزایش است. جمعیت ساخورده جهانی، تقاضا برای «اقتصاد مراقبت سلامت» را افزایش می‌دهد که شامل مراقبت از کودکان و افراد دارای معلولیت و کار مراقبتی با حقوق و دستمزد است. بر اساس گزارش سازمان بین‌المللی کار (ILO) اگر بر اساس حداقل دستمزد ساعتی ارزش‌گذاری شود، کار مراقبتی بدون دستمزد، بیشترین کار مراقبتی را در سراسر جهان تشکیل می‌دهد و ارزش آن معادل ۱۱ تریلیون دلار در تولید ناخالص داخلی جهانی جواهر بود. زنان، به‌ویژه مهاجران و کسانی که از پس‌زمینه‌های اجتماعی محروم هستند، اکثریت کسانی را تشکیل می‌دهند که در کارهای مراقبتی بدون مزد و حقوق کار می‌کنند؛ جایی که دستمزد پایین است و اغلب افراد در شرایط بد کار می‌کنند. سازمان بین‌المللی کار می‌گوید برای ارتقای برابری جنسیتی، سرمایه‌گذاری در اقتصاد مراقبت ساعات باید دو برابر شود که این می‌تواند موجب شود تا سال ۲۰۳۰، با افزایش ۲۶۹ میلیون شغل رویه‌رو شویم. بر اساس تحقیقات، بدون بهبود در اقتصاد مراقبت سلامت، ایالات متحده به‌تنهایی می‌تواند در سال ۲۰۳۰، ۲۹۰ میلیارد دلار از تولید ناخالص داخلی خود را از دست بدهد؛ همچنان که در ژوئیه ۲۰۲۳، مشاغل خالی مراقبتی به ۱.۸ میلیون رسید. زوال عقل سالانه بیش از ۱.۳ تریلیون دلار برای اقتصاد جهانی هزینه دارد و به گفته کارشناسان، این رقم می‌تواند تا سال ۲۰۳۰ به ۹ برابر افزایش یابد. یکی از روش‌های آورآرامه، پایدار و مقرون‌به‌صرفه در آینده می‌تواند در این حوزه توسعه پیدا کند. ترویج ایجاد خانه‌های نگهداری از سالمندان و «دهکده‌های زوال عقل» است. چنان‌که از آلمان تا اسکاتلند و م ت ا نیوجرسی بر اساس دهکده اینکاری یک محله‌ی به نام هوگویک ایجاد شده‌اند. جناب اسپاینریک، یکی از بنیان‌گذاران این خانه‌ها گفته است: «هوگویک درباره زندگی در مقیاس کوچک است، به این معنی که مردم با هم زندگی می‌کنند – به‌عنوان مثال هفت نفر در یک خانه – یا کادر مراقبتی زندگی می‌کنند. اگر آنها را در مکانی که شبیه بیمارستان است حبس کنید، مضطرب می‌شوند و می‌خواهند از آنجا خارج شوند. زیرا آن محیط را نمی‌شناسند و مدام فکر می‌کنند که بیمار هستند».

جین خانه یکی از بزرگ‌ترین جمعیت سالمندان در جهان است. بر اساس گزارش‌ها، تا سال ۲۰۴۰ تقریباً یک‌سوم جمعیت این کشور، ۶۰ سال یا بیشتر خواهند بود (زیرا نزدیک به ۴۰۲ میلیون نفر). در همین حال، سیاست‌های ایجاد این کشور این است که خانواده‌ها باید از بستگان مسن مراقبت کنند و بسیاری از افراد مسن تنها زندگی می‌کنند. دولت چین برای مراقبت از افراد آسیب‌پذیرتر با افزایش سن جمعیت، سیستم مراقبت از سالمندان را تا سال ۲۰۵۵ برنامه‌ریزی کرده است. در گزارشی که رویترز منتشر کرد، اعلام شد: «در ماه مه ۲۰۲۳، دستورالعمل‌هایی در چین صادر شد که موجب آن همه استان‌ها باید فهرستی از خدمات مراقبت اولیه برای سالمندان را با در نظر گرفتن عوامل اجتماعی و اقتصادی ارائه کنند. این فهرست شامل پرستاری و مراقبت و همچنین خدمات ویژه و مراقبت برای کسانی است که تنها زندگی می‌کنند و خانواده‌هایی که از نظر مالی با مشکل مواجه هستند».

طراحی شهرهای دوست‌دار مبتلایان به آلزایمر

ایبنا: ایجاد الگوهای طراحی شهری دوست‌دار آلزایمر، توسعه فضاهای باز شهری، زمینه‌سازی برای تشویق سالمندان به انجام فعالیت‌های جمعی، هوشمندسازی فضاهای عمومی، تحقق اهداف پایدار در طراحی شهرها و افزایش استقلال افراد دارای آلزایمر از طریق توسعه مراکز تجاری بهترین تدابیر برای طراحی شهرهای دوست‌دار آلزایمر است.

آلزایمر یکی از رایج‌ترین بیماری‌هایی است که اغلب میان افراد سالمند اتفاق می‌افتد. توسعه رویکردهای شهر هوشمند نه‌تنها به تسهیل زندگی افراد مبتلا به آلزایمر کمک می‌کند، بلکه احتمال ابتلای سایر شهروندان به این بیماری را در سنین جوان‌تر به حداقل می‌رساند. دانشمندان در تلاش هستند میان جنبه‌های مختلف طراحی شهری و شیوع بیماری‌های شناختی ارتباط برقرار کنند و از طریق رفع نواقص موجود به واسطه توسعه الگوهای طراحی شهری، احتمال افزوده‌شدن افراد مبتلا به این بیماری‌ها را به حداقل برسانند. ضمن اینکه به همین روش نیز خواهند توانست کیفیت زندگی افراد دارای آلزایمر را نیز بهبود ببخشند.

بدون شک، طراحی شهری نقش بسیار مهمی در کیفیت زندگی شهروندان مبتلا به انواع بیماری‌های روانی، به‌ویژه آلزایمر ایفا می‌کند. در این راستا، افزایش فضاهای باز بیشترین اثربخشی را به دنبال خواهد داشت. زیرا افراد با به‌کردهم آمدن و برقراری ارتباطات اجتماعی با یکدیگر سوق می‌دهد و این امر به سهم خود، در بهبود وضعیت روحی آنها بسیار مؤثر است. محققان بر این باور هستند که هرچه افراد مبتلا به زوال عقل و آلزایمر در طول روز زمان بیشتری را در فضاهای بسته سپری کنند، اثرات مربوط به بیماری میان آنها شدت بیشتری پیدا خواهد کرد و تمام جنبه‌های زندگی آنها را تحت تأثیر قرار خواهد داد. نصب سنسورهای هوشمند در فضاهای عمومی به تشخیص مشکلات موجود در چنین مکان‌هایی کمک می‌کند. ضمن این‌که می‌تواند داده‌هایی را درمورد میزان کاربری افراد دارای آلزایمر از هر فضا ارائه دهد که این امر، مدیران را به اعمال اقدامات بیشتر با هدف افزایش دسترسی به فضاهای مورد نظر سوق خواهد داد. علاوه بر این، هوشمندسازی میلمان شهری مانند تابلوهای راهنمایی و رانندگی نیز به استقلال افراد مبتلا به آلزایمر و تضمین ایمنی آنها هنگام حضور در فضاهای بیرون از منزل کمک زیادی خواهد کرد. گروهی از محققان اهل کانادا پس از بررسی وضعیت تعدادی از شهروندان مبتلا به آلزایمر به این نتیجه رسیدند که نزدیکی این افراد به فروشگاه‌ها، پارک‌ها و مراکز اجتماعی نقش مهمی در کاهش علائم بیماری در آنها ایفا می‌کند. در واقع این محققان استدلال کردند در افرادی که به راحتی و بدون نیاز به دیگران در کنار خود به سمت فروشگاه‌ها حرکت می‌کنند، شدت بیماری آلزایمر بسیار متفاوت با شهروندانی است که دور از این مراکز زندگی می‌کنند.

گزارشی از اقداماتی که تهران را در فهرست شهرهای دوست‌دار سالمند قرار می‌دهد

انقلاب خاموش در پایتخت

سالمندان تهرانی بیشتر در کدام مناطق زندگی می‌کنند؟

شرق: برخی انقلاب خاموش توصیفش می‌کنند و کروهی بحران آینده کشور. جمعیت سالمندان ایران رو به افزایش است و هنوز آمادگی برای پاسخ‌گویی به نیازهای این میزان سالمند در کشور به وجود نیامده است. براساس اعلام جمعیت‌شناسان، ایران در سال ۱۴۲۰ به مرز سالمندی مطلق جمعیتی می‌رسد. پیش‌بینی می‌شود در این سال حدود ۱۹ درصد از جمعیت کشور در گروه سنی سالمندی قرار داشته باشد و در سال ۱۴۳۰ جمعیت سالمند کشور ۲۶ درصد از کل جمعیت را به خود اختصاص خواهند داد و عملاً کشور در دوره سالمندی مفرط قرار می‌گیرد.

براساس گفته‌های کارشناسان این حوزه با عبور سهم سالمندان از کل جمعیت کشور از مرز ۲۰ درصد، فاز سوم سالمندی -که در حکم سالمندی مفرط جمعیتی است- آغاز می‌شود. در واقع در حالی کشور در فاز اول سالمندی قرار گرفته و زنگ خطر ورود کشور به فاز کهن‌سالی به صدا درآمده است که در پایان دهه پیش‌رو، جمعیت کشور در فاز دوم سالمندی و در پایان دهه بعدی در فاز «سالمندی مفرط» (سهم نزدیک به ۲۰درصدی) قرار می‌گیرد.

براساس گزارشی که مرکز مطالعات و برنامه‌ریزی شهرداری تهران با عنوان «آینده‌پژوهی و تدوین سند راهبردی سالمندی شهر تهران» تهیه کرده، احتمال می‌رود در افق ۱۴۱۵ جمعیت استان تهران ۱۵ میلیون و ۵۵۹ هزار نفر باشد و بر همین اساس پیش‌بینی می‌شود جمعیت ۶۰ ساله و بیشتر (سالمندان) استان تهران که در سال ۱۳۹۶ حدود ۱۱ درصد جمعیت استان را تشکیل می‌دهند، به ۲۰ درصد در سال ۱۴۱۵ افزایش یابد. این در حالی است که در سال ۱۴۱۵ حدود ۱۷ درصد جمعیت کشور را سالمندان تشکیل می‌دهند که نشان از پیرشدن جمعیت استان تهران بیش از متوسط کشوری دارد.

همچنین یافته‌ها نشان می‌دهد سهم جمعیت سالمند در مناطق ۲، ۱، ۳، ۶، ۷، ۸، ۵ بیشتر از دیگر مناطق شهر تهران است. در این میان جامعه‌شناسان تاکید دارند آنچه باید مورد توجه قرار گیرد، کنترل جمعیت پیر و فراهم‌کردن شرایط محیط شهری متناسب با نیازهای سالمندان است و اگر نیازها مورد توجه قرار نگیرد، منجر به چالش و بحران در مدیریت شهری، خانه‌نشینی و جداسازی سالمندان از اجتماع شده و تبعات نامطلوبی چون بالارفتن آمار بیماری‌های روحی و روانی، افسردگی و افزایش هزینه‌های درمان پی در پی داشته باشد. در این پژوهش به جمعیت سالمندان در جهان اشاره شده و آمده است: قرن بیست‌ویکم با دو مشخصه اصلی که تاثیر مستقیم بر معیشت فرد مشخص می‌شود، نخستین مشخصه، جمعیت شهری است که به گفته سازمان ملل متحد بیش از نیمی از جمعیت جهان در حال حاضر در شهرها زندگی می‌کنند. مشخصه دوم، پیری جمعیت به‌ویژه در کشورهای توسعه‌یافته است که با افزایش امید به زندگی و کاهش مرگ‌ومیر نوزادان به وجود می‌آید. امروز سالخوردگی جمعیت در سطح جهانی در حال تبدیل‌شدن به پدیده‌ای فراگیر است. پیش‌بینی می‌شود تا سال ۲۰۵۰ جمعیت سالمند در جهان از ۱۳ درصد به ۲۱ درصد و تا پایان قرن بیست‌ویکم به ۲۳ درصد افزایش یابد.

اولین‌بار در سال ۱۹۸۲ بود که سالمندی به‌عنوان یک مسئله اجتماعی مورد توجه قرار گرفت. از این تاریخ تا امروز اقدامات متعددی برای مواجهه با این پدیده و به‌کرسی تعریف شده و در دستور کار قرار گرفته است که از آن جمله می‌توان به تصویب نوشته اقدام بین‌المللی درمورد سالمندی در دوین تصویب اول اکتبر به عنوان روز جهانی سالمندی، تصویب اصول سازمان ملل برای سالمندان توسط سازمان ملل متحد، تدوین چارچوب سیاستی سازمان بهداشت جهانی درخصوص ترویج پیری فعال، تصویب برنامه اقدام بین‌المللی مادرید درمورد سالمندی و تاکید بر ایجاد محیط توانمند و حمایت‌کننده برای سالمندی، ایجاد جنبش جهانی دوست‌دار سالمند به‌عنوان ابتکاری برای ایجاد جوامع قابل زندگی برای هر سنی به‌ویژه سالمندان، انتشار راهنمای جهانی شهرهای دوست‌دار سالمند با تمرکز بر گروه‌های سالمند و تدوین دستورالعمل ویژگی‌های اصلی یک شهر دوست‌دار سالمند با تاکید بر هشت حوزه زندگی شهری توسط سازمان بهداشت جهانی، تاسیس شبکه جهانی شهرها و اجتماعات دوست‌دار سالمند توسط سازمان بهداشت جهانی به منظور تبدیل‌کردن شهرها، جوامع و سازمان‌های جهان متناسب با ویژگی‌های سالمندان، تصویب دستور کار جدید شهری سازمان ملل متحد و تاکید بر مشارکت سالمندان در برنامه‌ریزی شهری در کنفرانس سوم مسکن، پذیرش چارچوب سالمندی سالم از طرف ۱۹۴ کشور عضو سازمان جهانی بهداشت و... اشاره کرد.

در بخشی از این مطالعه به تجارب جهانی در ایجاد محیط‌های دوست‌دار سالمند پرداخته شده و آمده است: در حال حاضر بسیاری از شهرهای بزرگ دنیا دارای اسناد راهبردی و چشم‌انداز دوست‌دار سالمند هستند. شهر منچستر یکی از شهرهایی است که برنامه منچستر برای زندگی سالمندان در نظر گرفته است و در این برنامه طیف وسیعی از پروژه‌های محله‌محور برای جلوگیری از انزوای اجتماعی سالمندان در دوره پیری طراحی شده است. فعالیت‌های مرتبط با سالمندی در شهر منچستر از سال ۲۰۰۹ راه‌اندازی شد و چشم‌انداز شهر منچستر برای تبدیل‌شدن به شهر دوست‌دار سالمند، عبارت است از: «مکانی که در آن افراد در سنین میانی و بالاتر، از نظر اقتصادی، جسمی و اجتماعی فعال بوده و افرادی سالم، ایمن و آگاه، تاثیرگذار، مستقل و قابل احترام هستند». شعار آنها نیز «منچستر؛ مکانی عالی برای پیرشدن» است که به‌منظور تحقق سه اولویت کلیدی ایجاد محله‌های سازگار با سن، توسعه خدمات سازگار با سن و ارتقای برابری سنی را برای شهر منچستر تعریف شده است.

در این مطالعات به شهرهای غربی دوست‌دار سالمند هم اشاره شده و شارجه اولین شهر عربی است که با رعایت معیارها و ضوابط شهرهای دوست‌دار سالمند به شبکه جهانی شهرهای دوست‌دار سن سازمان جهانی بهداشت (WHO) پیوسته است. در این گزارش آمده: این شهر برای رسیدن به این هدف برنامه‌ای در سال ۲۰۲۰ طراحی کرد و آن را به اجرا گذاشت. در این برنامه بیش از ۴۶ فعالیت شامل فضاها و ساختمان‌های بیرونی، حمل‌ونقل، مسکن، مشارکت اجتماعی، احترام و فراگیری اجتماعی، مشارکت مدنی و اشتغال، ارتباطات و اطلاعات، حمایت اجتماعی و خدمات بهداشتی توسط نهادهای مختلف شارجه که در برنامه شهر دوست‌دار همین شارجه شرکت کردند، تعریف و طراحی شده است.

در هنگنگ پروژه شهر دوست‌دار سالمند در سال ۲۰۱۵ راه‌اندازی شده است. برای این منظور چهار مسئله تحقیقاتی سالمندی با هدف حمایت شهری دوست‌دار سالمند مشارکت دارند. برخی از طرح‌های شاخص که برای تحقق این چشم‌انداز اجرا شد، عبارت است از: افزایش امکانات پیاده‌روی برای بهبود دسترسی سالمندان، بهبود امکانات حمل‌ونقل عمومی برای سالمندان، بهبود امکانات فرهنگی و تفریحی برای ارتقای سالمندی فعال سالمندان در محل، علاوه بر سازمان بهداشت جهانی که در سطح جهانی در حال پیگیری و تشویق شهرهای مختلف جهان به اصلاح محیطی و کمک به شکل‌گیری اجتماعات سالمندمدار در بخش‌های مختلف جهان است، شبکه شهرهای دوست‌دار سالمند راه‌اندازی شده و هدف اصلی و عمده این اجتماعات کمک به فعال ماندن سالمندان و تامین سلامت و بهزیستی آنها و خوشایندکردن دوره سالمندی برای این قشر از جامعه اعلام شده است.

در بخشی از این مطالعات به ایجاد محله‌های دوست‌دار سالمند پرداخته شده و آمده است: در حال حاضر بسیاری از شهرهای بزرگ دنیا دارای اسناد راهبردی و چشم‌انداز دوست‌دار سالمند هستند. شهر منچستر یکی از شهرهایی است که برنامه منچستر برای زندگی سالمندان در نظر گرفته است و در این برنامه طیف وسیعی از پروژه‌های محله‌محور برای جلوگیری از انزوای اجتماعی سالمندان در دوره پیری طراحی شده است. فعالیت‌های مرتبط با سالمندی در شهر منچستر از سال ۲۰۰۹ راه‌اندازی شد و چشم‌انداز شهر منچستر برای تبدیل‌شدن به شهر دوست‌دار سالمند، عبارت است از: «مکانی که در آن افراد در سنین میانی و بالاتر، از نظر اقتصادی، جسمی و اجتماعی فعال بوده و افرادی سالم، ایمن و آگاه، تاثیرگذار، مستقل و قابل احترام هستند». شعار آنها نیز «منچستر؛ مکانی عالی برای پیرشدن» است که به‌منظور تحقق سه اولویت کلیدی ایجاد محله‌های سازگار با سن، توسعه خدمات سازگار با سن و ارتقای برابری سنی را برای شهر منچستر تعریف شده است.

در کنگ پروژه شهر دوست‌دار سالمند هم اشاره شده و شارجه اولین شهر عربی است که با رعایت معیارها و ضوابط شهرهای دوست‌دار سالمند به شبکه جهانی شهرهای دوست‌دار سن سازمان جهانی بهداشت (WHO) پیوسته است. در این گزارش آمده: این شهر برای رسیدن به این هدف برنامه‌ای در سال ۲۰۲۰ طراحی کرد و آن را به اجرا گذاشت. در این برنامه بیش از ۴۶ فعالیت شامل فضاها و ساختمان‌های بیرونی، حمل‌ونقل، مسکن، مشارکت اجتماعی، احترام و فراگیری اجتماعی، مشارکت مدنی و اشتغال، ارتباطات و اطلاعات، حمایت اجتماعی و خدمات بهداشتی توسط نهادهای مختلف شارجه که در برنامه شهر دوست‌دار سالمند قرار دارند، برخی از آنها عبارت است از: افزایش امکانات پیاده‌روی برای بهبود دسترسی سالمندان، بهبود امکانات حمل‌ونقل عمومی برای سالمندان، بهبود امکانات فرهنگی و تفریحی برای ارتقای سالمندی فعال سالمندان در محل. علاوه بر سازمان بهداشت جهانی که در سطح جهانی در حال پیگیری و تشویق شهرهای مختلف جهان به اصلاح محیطی و کمک به شکل‌گیری اجتماعات سالمندمدار در بخش‌های مختلف جهان است، شبکه شهرهای دوست‌دار سالمند راه‌اندازی شده و هدف اصلی و عمده این اجتماعات کمک به فعال ماندن سالمندان و تامین سلامت و بهزیستی آنها و خوشایندکردن دوره سالمندی برای این قشر از جامعه اعلام شده است.

در بخشی از این مطالعات به ایجاد محله‌های دوست‌دار سالمند پرداخته شده و آمده است: در حال حاضر بسیاری از شهرهای بزرگ دنیا دارای اسناد راهبردی و چشم‌انداز دوست‌دار سالمند هستند. شهر منچستر یکی از شهرهایی است که برنامه منچستر برای زندگی سالمندان در نظر گرفته است و در این برنامه طیف وسیعی از پروژه‌های محله‌محور برای جلوگیری از انزوای اجتماعی سالمندان در دوره پیری طراحی شده است. فعالیت‌های مرتبط با سالمندی در شهر منچستر از سال ۲۰۰۹ راه‌اندازی شد و چشم‌انداز شهر منچستر برای تبدیل‌شدن به شهر دوست‌دار سالمند، عبارت است از: «مکانی که در آن افراد در سنین میانی و بالاتر، از نظر اقتصادی، جسمی و اجتماعی فعال بوده و افرادی سالم، ایمن و آگاه، تاثیرگذار، مستقل و قابل احترام هستند». شعار آنها نیز «منچستر؛ مکانی عالی برای پیرشدن» است که به‌منظور تحقق سه اولویت کلیدی ایجاد محله‌های سازگار با سن، توسعه خدمات سازگار با سن و ارتقای برابری سنی را برای شهر منچستر تعریف شده است.

شتاب پیری در ایران

در کتاب ایندیژوهی سالمندی جمعیت ایران، آماری از رشد سالمندی در ایران داده شده است. در این کتاب آمده است: همه جوامع در بحبوحه انقلاب سالمندی قرار دارند. برخی از آنها در مراحل اولیه سالمندی و برخی دیگر در مراحل پیشرفته‌تر آن. بااین‌حال، سرعت سالمندشدن یا شیب سالمندی جمعیت کشورها با یکدیگر متفاوت است و عمدتاً تابع سابقه تغییرات باروری و سطوح کنونی آن است. برخی از کشورهای توسعه‌یافته در اواخر قرن نوزدهم و اوایل قرن بیستم با پدیده سالمندی جمعیت مواجه بودند و سالمندشدن آنها با شیب ملایمی بیش از یک قرن طول کشید. برای مثال در فرانسه ۱۱۴ سال طول کشید تا نسبت جمعیت بالای ۶۵ سال از هفت به ۱۴ درصد افزایش یابد. درحالی‌که این مسیر برای ایران، ۲۰ سال طول می‌کشد. طبیعی است کشورهایی که سرعت سالخوردگی جمعیت آنها کند است، فرصت لازم و کافی برای ایجاد زیرساخت‌ها و تامین منابع لازم برای مواجهه با این فرایند بدیده جمعیتی را دارند. درصورتی‌که ایران فرصت زمانی اندکی برای آمادگی و مواجهه با سالمندی جمعیت دارد.

سالمندی جمعیت برای تمام استان‌های کشور در دو دهه آینده در حال افزایش است؛ به‌طوری که در سال ۱۳۹۵ نسبت سالمندی جمعیت در هیچیک از استان‌های کشور بالای ۱۵ درصد نبوده. اما برای سال ۱۴۱۵ نسبت سالمندان ۶۰ساله و بالاتر در ۲۰ استان از ۳۱ استان کشور، بیش از ۱۵ درصد خواهد شد و تنها برای استان سیستان‌وبلوچستان رقمی کمتر از ۱۰ درصد خواهد بود. در میان استان‌های کشور، استان گیلان به دلیل باروری خیلی پایین و مقصد مهاجرتی سالمندان مهاجر، در سالمندی جمعیت همچنان پیشتاز است و برای سال ۱۴۱۵ حدود یک‌چهارم جمعیت این استان را سالمندان تشکیل خواهند داد. علاوه بر این، بررسی توزیع فضای شهری و سالمندی جمعیت نیز اهمیت دارد. در دهه ۱۳۸۵ تا ۱۳۹۵، نسبت شهرنشینی سالمندان از ۴۴ به ۷۲ درصد افزایش یافته است. درواقع در سال ۱۳۹۵ حدود ۷۲ درصد سالمندان در مناطق شهری و ۲۸ درصد در مناطق روستایی ساکن بوده‌اند. همچنین شیوع سالمندی در مناطق روستایی اندکی بیشتر از مناطق شهری است که عمدتا ناشی از مهاجرت جوانان از مناطق روستایی است. در سال ۱۳۸۵ حدود هفت درصد جمعیت مناطق شهری سالمند بوده است که انتظار می‌رود در سال ۱۴۱۵ به ۱۶ درصد برسد. این نسبت برای مناطق روستایی در سال ۱۳۹۵ برابر با هشت درصد بوده است که در سال ۱۴۱۵ به ۱۷ درصد افزایش خواهد یافت.

تعداد سالمندان ۶۰ساله و بالاتر که در سال ۱۳۸۵ برابر با ۵.۱ میلیون نفر بوده، در سال ۱۳۹۵ به ۷.۴ میلیون نفر افزایش یافته است و پیش‌بینی می‌شود که این تعداد تا سال ۱۴۳۰ حدود چهار برابر شود و به ۲۹ میلیون نفر برسد. برای سالمندان ۶۵ساله و بالاتر که تعدادشان در سال ۱۳۸۵ برابر با ۳.۷ میلیون نفر بود، در سال ۱۳۹۵ به حدود پنج میلیون نفر افزایش یافته است و این رقم تا سال ۱۴۳۰ به ۲۰ میلیون نفر خواهد رسید. بررسی ترکیب جنسی سالمندان در کشور در دوره ۱۳۸۵ تا ۱۳۹۵ بیانگر افزایش نسبت زنان سالمند است. در سال ۱۳۸۵، ۵۴ درصد سالمندان ۶۰ساله و بالاتر را مردان و ۴۸ درصد را زنان تشکیل می‌دادند. اما این نسبت در سال ۱۳۹۵ برای مردان به ۴۹ درصد کاهش و در مقابل برای زنان به ۵۱ درصد افزایش یافته است. نسبت جنسی (تعداد مردان به ازای هر صد زن در دوره سالمندی) از ۱۰۸.۱ به ۹۷ کاهش یافته است. این کاهش برای مناطق روستایی است.

زنگ خطر پیری در کشور

اما این جمعیت رو به افزایش چه مشکلاتی دارند؟

اعظم نژادی، جامعه‌شناس در مورد بحران سالمندی در کشور می‌گوید: سالمندی رو به افزایش است؛ چراکه زاد و ولدی رخ نمی‌دهد. وقتی سالمند به لحاظ شان و منزلت از سیستم خانواده حذف می‌شود، امکان انتقال فرهنگ نیز وجود نخواهد داشت و لذا با این اتفاق، فرهنگ از دست می‌رود؛ چراکه آموزشی وجود ندارد و سالمندان در میان افرادی که بر اساس منفعت‌های اقتصادی با یکدیگر ارتباط برقرار می‌کنند، جایی نخواهند داشت.

او ضمن تاکید بر آموزش از طریق خانواده‌ها و آموزش و پرورش می‌گوید: ظرفیت‌های بسیار خوبی وجود دارد و باید از آنها استفاده کرد و به جوانان درخصوص افراد سالمند آموزش داد. در حال حاضر زنگ خطر پیری در کشور به صدا درآمده است. که گفته این جامعه‌شناس، اصلاح نگرش جامعه نسبت به سالمندان یک شبه اتفاق نمی‌افتد. جوانان باید از همان حوانی برای ورود به سالمندی آموزش ببینند تا بتوانند در این سن با افراد ارتباط گرفته و مشکلات خانواده را مرتفع کنند. باید تمرکز را روی سالمندان بیریم تا اهمیت موضوع برای جوانان ثابت شود.

سونامی پیری و آسیب‌هایش

صالح قاسمی، کارشناس حوزه جمعیت نیز سونامی پیری در ایران را چالشی بسیار بزرگ توصیف می‌کند و می‌گوید: این چالش همه ساختارهای کشور را هم از اقتصادی، اجتماعی، خانوادگی، سیاسی و امنیتی را به‌شدت دچار آسیب خواهد کرد. در ایران چند ویژگی موجب شده است تا آسیب‌های پدیده سالخوردگی چند برابر شود. سرعت سالمندی جمعیت ایران بسیار بالاست و مسیری که بسیاری از کشورها در بیش از ۱۰۰ سال طی کرده‌اند، ایران در ۳۰ سال طی خواهد کرد و از یک کشور جوان به یک کشور سالمند تبدیل خواهد شد.

وی ادامه می‌دهد: ویژگی دیگر ایران در پدیده سالخوردگی این است که کشورهای دیگر جهان پس از توسعه‌یافتگی و رشد اقتصادی به سالخوردگی جمعیت رسیده‌اند. اما ما پیش از توسعه و پیشرفت اقتصادی به یک کشور سالمند تبدیل می‌شویم که این مسئله آسیب‌ها را بیشتر خواهد کرد. این کارشناس با اشاره به تجربه کشورهای دیگر برای مدیریت پدیده سالخوردگی جمعیت می‌گوید: کشورهای توسعه‌یافته ضمن تدوین سند سالمندی، از طریق اعمال سیاست‌های جمعیتی، مسئله سالخوردگی جمعیت را مدیریت کرده‌اند و بعضی از آنها موفق هم شده‌اند.

چرا برخی برای نگهداری سالمندان وجود ندارد؟

محمدرضا دانش‌آرد، کارشناس دفتر مراقبتی سازمان بهزیستی تهران، درباره مشکلات سالمندان گفته است: از مجموع شش هزار سالمندی که در مراکز نگهداری بهزیستی در تهران وجود دارند، دوهزار و ۷۰۰ نفر سالمندانی هستند که مجهول‌الهویه بوده یا سرپرست غیرموثری دارند که توانایی حمایت از سالمند خود را ندارد. متاسفانه به دلیل افزایش مشکلات اقتصادی و فرهنگی نگهداری سالمندان، رغبتی برای نگهداری از سالمندان در جامعه وجود ندارد و اکنون بار مالی نگهداری از سالمندان راهشده روی دوش بهزیستی است.

جایگاه خدشه‌دارشده سالمندان

صفی‌الله ملکی، جامعه‌شناس و استاد دانشگاه، مهم‌ترین آسیب سالمندی را از دست رفتن اعتبار و پایگاه اجتماعی این قشر می‌داند و می‌گوید: در جامعه امروز و با شرایط زندگی فعلی، جایگاه سالمندان نیز از بین رفته است. همچنین تصوراتی که نسبت به این قشر وجود دارد، موجب از دست رفتن اعتماد آنها می‌شود. بنابراین برای رفع آسیب‌ها، باید سه راهکار را به کار گرفت: اصلاح نگرش جامعه نسبت به سالمندان، اصلاح نگرش در سالمندان و تداوم حضور فعال سالمندان در اقتصاد و راه‌های مقابله با آسیب‌های سالمندی است. او معتقد است: ۳۰ درصد سالمندان افسردگی دارند و ۷۰ درصد به دلیل نداشتن فرزند در خانه سالمندان نگهداری می‌شوند. بنابراین با توجه به اینکه فرزندان فرصت کافی و تعهد ندارند، باید خانه سالمندان فعال شود تا سالمندان از نظر بهداشتی و اجتماعی جایگاه مناسبی داشته باشند. همچنین باید از تجارب سالمندان استفاده شود؛ چراکه سرمایه جامعه هستند و نباید آنها را حذف کرد. اولین راهکار آن است که مشکلات این قشر از کانال خودشان حل شود.

ضرورت توانمندسازی و خروج سالمند از انزوا

حسام‌الدین علامه، رئیس انجمن سالمندی تهران، در این زمینه گفته است: حدود ۲۵ درصد از سالمندان حقوق بازنشستگی دریافت می‌کنند و حدود ۲۰ درصد هم تحت پوشش نهادهای کمیته امداد و سازمان بهزیستی کشور هستند و حداکثر یک میلیون تومان در هر ماه دریافت می‌کنند. او با اشاره به متوسط حقوق ماهانه بازنشستگان به مبلغ ۱۰ میلیون تومان می‌گوید: بیمه پایه به صورت آماری حدود ۹۶ درصد و چهار درصد باقی نیز برای بستری، خدمات رایگان دریافت می‌کنند. در حوزه بیمه تکمیلی که بیمار مهم بوده و بسیاری از خدمات تشخیصی و وسایل کمک‌مراقبتی را پوشش می‌دهد، هنوز یک بسته متناسب‌سازی‌شده با سالمندان وجود ندارد. ضمن آنکه حدود ۷۶ درصد از سالمندان برای خدمات بهداشتی، آموزش کارکنان برای مواجهه با سالمندان و پیش‌بینی دوره‌های آموزشی برای آنها، برای فراهم‌کردن امکانات و زمینه لازم و مدیریت یکپارچه و مؤثر فعالیت‌های سازمان‌های مختلف و ایجاد هم‌افزایی در این زمینه پیشنهاد شده که نسبت به طراحی و راه‌اندازی اپلیکیشن همیار سالمند اقدام شود. در این اپلیکیشن انواع خدمات مختلف مورد نیاز سالمندان در هشت حوزه اصلی مدنظر سازمان بهداشت جهانی ارائه می‌شود. به‌عنوان مثال در حوزه سلامت انواع خدمات مرتبط با مدیریت مصرف دارو، مدیریت بیماری‌های مزمن، ارائه نسخه الکترونیک، نحوه تهیه لوازم منزل، خدمات تعمیر و نگهداری منزل و... خدمات حمل‌ونقل شامل مسیرهای اتوبوسی و تاکسی، ساعات حرکت و زمان رسیدن اتوبوس به ایستگاه، مشخصات بازنشستگانی که خدمات مورد نیاز با مبدا و مقصد مسیرهای تاکسی و اتوبوسی‌ها، مسیرهای پرکاربرد، مکان‌های عمومی و خصوصی، معرفی رویدادهای اجتماعی مختلف و مشخصات زمان و مکان، معرفی مراکز خدمات درمانی و بخش‌های مختلف مراکز خدمات درمانی، معرفی فضاهای شایع سالمندی و نحوه کنترل آنها، معرفی رژیم‌های غذایی سالم برای گروه‌های مختلف، معرفی خدمات مرتبط با اشغال، معرفی و ترویج طبخ متنوعی از غذاهای خوداشتغالی و دیگر بخش‌های مورد نیاز سالمندان گنجانده شده است.

نیازهای تهران برای شهروندان سالمند مشخص است اما به نظر می‌آید با وجود آنکه مطالعات گسترده‌ای برای مبزیانی از شهروندان سفیدموی تهران انجام شده است اما همچنان اقدامات عملی برای دانش شهری دوست‌دار سالمند با کُندی رویه‌روست و تصمیم‌گیران و مجریان شهری، هنوز به این باور نرسیده‌اند که این شهر باید برای زندگی تعداد زیادی از شهروندانی که به فصل پیری رسیده‌اند، آماده شود.

گزارش

خودت را سرگرم کن!

شرق: شاید هر تفریحی شهروندان سالمند را سر ذوق نیاورد. دورهمی‌ها، کنسرت، فعالیت‌های اجتماعی، آشپزی یا کشتوکذار در موزه‌ها حال آنها را از دیدن مسابقات پرشور ورزشی بهتر می‌کند.

یکی از پیشنهادها برای سرگرم‌شدن، برقراری ارتباط با همسالان است که می‌تواند سلامت روحی و جسمی را تا حد زیادی بهبود ببخشد. گذراندن وقت در یک رویداد، دوست‌یابی یا نزدیک‌شدن به آشنایان قدیمی می‌تواند تأثیر مثبت درخور توجهی بر سلامت سالمندان داشته باشد.

این نکته را هم ف