

و خدای تو حکم فرموده که جز او را نپرستید و بر پدر و مادر نیکویی کنید، اگر یکی از آنان یا هر دو به سنین کهولت و سالخوردگی رسیدند، زینهار کلمه ای که رنجیده خاطر شوند، نگویید و کمترین آزار به آنان نرسانید و با آنها با اکرام و احترام سخن بگوئید. "

سوره اسرا آیه ۲۳

مقدمه :

آخرین سرشماری نفوس و مسکن کشور که در سال ۱۳۸۵ انجام شد، نشان داد ۷/۲۷ درصد از جمعیت کشور را سالمندان تشکیل می دهند (۵) **۱۲۰ هزار نفر سالمند از جمعیت ۷۰ میلیون و ۴۷۲ هزار نفری ایران** که این رقم در استان آذربایجان شرقی ۸/۸ درصد می باشد ، پیش بینی می شود که این میزان تا ۲۰ سال آینده به ۱۴/۷ درصد خواهد رسید. ضریب سالمندی جمعیت [ضریب سالمندی عبارت است از نسبت افراد بالای ۶۵ سال به افراد زیر ۱۵ سال] کشور از ۶/۶ درصد در سال ۱۳۶۵ به ۲۰/۶ درصد در سال ۱۳۸۵ رسیده و ۳ برابر افزایش یافته است .

این ارقام حاکی از پیرشدن جمعیت است به طوری که پیش بینی می شود تا سال ۲۰۵۰ ، یک چهارم جمعیت کشور را سالمندان تشکیل دهند و چنانچه برنامه ریزان و سیاستگذاران کشور از هم اکنون برنامه مدون و خاصی برای این قشر نداشته باشند ، در ۲۰ سال آینده، کشور دچار یک بحران و معضل اساسی برای رفع مشکل و مسائل پیش آمده ناشی از مسائل اقتصادی، اجتماعی و... سالمندان خواهد شد .

چه باید کرد:

اگر از هم اکنون در زمینه **پیرشدن جمعیت** برنامه ریزی نشود، با بحران عظیمی روبه رو می شویم، چرا که مخارجی که از این محل به سیستم بهداشت و درمان به دلیل معلولیت ها و بیماری های غیرواگیردار و شایع بین سالمندان وارد می شود، بسیار سنگین است. نیازهای بهداشتی سالمندان با نیازهای افراد میانسال متفاوت است. وضعیت بدنی، کاری، روحی و روانی آنها نیز متفاوت است. الگوی بیماریها و مرگ و میر آنها نیز تفاوت دارد. گذشت عمر یک فرایند زیستی است که نمی توان آنرا متوقف یا معکوس نمود. مراقبتهای مناسب می تواند به طول عمر سالم منتهی شود. از طرف دیگر معضلات اجتماعی همانند نگهداری از سالمندان و اشتغال آنها می تواند به جامعه فشار وارد کند. بسیار بجا خواهد بود از هم اکنون برنامه ریزی کنیم تا سالمندان در آینده بتوانند در سنین آخر عمر از زندگی مولد و شادی آفرینی لذت ببرند و به عنوان بخش پیوسته ای از جامعه به حساب آیند.

برنامه هایی که برای تامین و حفظ سلامت سالمندان در استان در حال اجرا می باشد شامل موارد ذیل می باشد :

۱. برنامه بهبود شیوه زندگی سالم با هدف ارتقاء سطح آگاهی (ارائه دهندگان خدمت ، سالمندان ، خانواده و عموم جامعه) که با مجموعه ۴ جلدی از کتاب ها ، آموزش های لازم را که شامل تغذیه، تمرینات بدنی مناسب، حرکات استخوان مفاصل، خواب، اختلالات اعصاب و روان و زندگی شاداب است، به این گروه سنی ارائه می گردد.
۲. مراقبت های ادغام یافته سالمند با هدف کاهش بار بیماری های شایع در سالمندان زیر ۸۰ سال و کاهش بیماری و معلولیت های شایع دوره سالمندی در گروه سنی ۸۰ سال و بالاتر که بصورت پایلوت در مناطق روستایی شهرستان تبریز در حال اجرا می باشد .

نتیجه گیری :

در نهایت با توجه به شعار امسال سازمان جهانی بهداشت در خصوص روز جهانی سالمندان [سالمندان و حقوق انسانی] امید است بتوانیم با بسیج همگانی تمامی بخش های دولتی ، خصوصی و عموم مردم جامعه ، گام های موثری در جهت احترام به سالمندان و تامین سلامت این قشر برداریم و زندگی سالم رابه طول سالهای عمر آنان بیافزاییم و نه فقط طول سالهای عمر را افزایش دهیم .