

### عناوین اصلی

#### آسیب‌های ناشی از سالمندی

برای تمام کشورهای جوامعی جمعیت اهمیت بالایی دارد که در این راستا هر کدام از ملاحظات مرتبط با بررسی شود. با بالا رفتن سن جمعیت کشور، آسیب‌های ناشی از سالمندی گریبان‌گیر دولت و مردم می‌شود.

#### کشف جدید دانشمندان برای بهبود اختلال حافظه در سالمندان

یک مطالعه جدید نشان داده است که یک ترکیب زیست‌فعال موجود در دانه‌های فیهو باعث بهبود یادگیری و کاهش حافظه در موش‌های مسن می‌شود. این یافته‌ها راه را برای توسعه یک ترکیب دارویی مکمل برای درمان یا پیشگیری از زوال شناختی مرتبط با افزایش سن باز می‌کند.

#### اجرای ۳۵ ویژه برنامه دوشنبه‌های سالمندی در محلات شمال تهران

اداره سلامت شهرداری منطقه یک با همکاری خانه‌های سلامت و باهدف ایجاد نشاط و افزایش توانمندی در سالمندان و قشر توانیاب جامعه، ویژه برنامه‌های متنوع را با عنوان دوشنبه‌های سالمندی و چهارشنبه‌های معلولین در سطح محلات برگزار کرد.

#### سالمندان؛ ۳۰ درصد جمعیت ایران در ۱۴۳۰

دکتر سیدمحمد طباطبائی با اشاره به اینکه طبق آخرین پیمایش ملی که در سال ۱۳۹۸ انجام شد در کشور ما تقریباً سه و نیم میلیون زوج ناباور وجود دارد، گفت: سالانه نیز حدود ۸۸ هزار زوج به این آمار اضافه می‌شوند.

#### ایجاد رسته مراقبت از سالمندان در مرکز گاردانی مؤسسه کهریزک

حسن احمدی درمورد دانشگاه علمی کاربردی مؤسسه کهریزک کهریزک و برنامه‌های پیش روی این مرکز آموزشی، توضیح داد: در این دانشگاه تاکنون ۴۸ نفر دانشجو داشته‌ایم که از این میان ۲۸ نفر فارغ‌التحصیل شده‌اند و در حدود ۲۴۵ نفر دانشجو در حال تحصیل‌اند؛ افزود: در این دانشگاه حدود شش رشته کارتابی و سه رشته کارشناسی در سال ۱۴۰۱-۱۴۰۲ داریم. احمدی با اشاره به امتیازاتی که در این مرکز علمی کاربردی وجود دارد، خاطر نشان کرد: تخصیص مدرک معتبر از وزارت علوم و آموزش پرستار آخرین استانداردهای بین‌المللی و استفاده پورسیه دانشجویی از دانشگاه در میمان دانشجویان ممتاز و استفاده در آسانگاه مؤسسه کهریزک بخشی از این امتیازات است.

#### آغاز ساماندهی بیماران روانی مزمن سالمند پایلوت از استان البرز

مسئول امور توانبخشی سازمان بهزیستی کشور از آغاز ساماندهی بیماران روانی مزمن سالمند خبر داد و گفت: در این راستا اولین مرکز توانبخشی مراقبتی بیماران روانی مزمن سالمند در استان البرز به صورت آزمایشی افتتاح شد.

مشاوره رایگان تلفنی سالمندان و بازنگستان

خط تلفنی صدای سالمند



#### دکتر مژگان رضازاده کاور، رئیس دبیرخانه شورای ملی سالمندان کشور می‌گوید: آمارها نشان می‌دهد در مدت ۲۳ سال از سال ۱۴۲۱ تا ۱۴۳۵ جمعیت سالمندی از ۱۰ به ۲۰ درصد کل جمعیت می‌رسد و دوبرابر می‌شود. در سال ۱۴۳۵ هم جمعیت سالمندی ایران بالغ بر یک‌سوم جمعیت کشور خواهد بود؛ این در حالی است که سال ۷۵ سالمندی مردانه بود و به ازای هر ۱۰۰ زن سالمند، ۱۱۶ مرد سالمند وجود داشت، اما اکنون جمعیت سالمندی مردان نسبت به زنان کاهش پیدا کرده و به ازای هر ۱۰۰ زن سالمند، ۹۲ مرد سالمند وجود دارد.

کیفیت سالمندی هم رو به تغییر است و عواملی از جمله کوچک شدن خاندها، کم شدن در آمد خانوادها، تغییر سبک زندگی، خانوادها هسته‌ای و کوچک، آپارتمان‌نشینی، آسان نبودن ازدواج، مشکلات اقتصادی و... آمار مجرد قطعی، طلاق یا افراد بدون فرزند در سنین میانسالی را افزایش داده؛ به‌طوری که پژوهشگران اجتماعی نسبت به یک‌میلیونی شدن جمعیت سالمندان تنها که بخش زیادی از آنها زنان خواهند بود و همچنین آسیب‌های آن هشدار می‌دهند. مطالعات نشان می‌دهد سالمندان مجرد بیش از سالمندان متاهل در معرض بیماری‌های جسمی و قلبی - عروقی قرار دارند، همچنین احساس شکست، تنهایی، امید نداشتن به آینده، افسردگی، ناکامی‌های عاطفی، بی‌میل شدن به زندگی کیفی و... گریبان سالمندان مجرد را بیشتر از سایر همسالانشان که همراه با خانوادها به همسر زندگی می‌کنند، می‌گیرد.

### نشست تخصصی هم اندیشی و برنامه ریزی

به گزارش پایگاه اطلاع رسانی دبیرخانه شورای ملی سالمندان کشور، روز دوشنبه ۲ شهریور ماه سال جاری پیرو هماهنگی دبیرخانه شورای ملی سالمندان کشور نشست تخصصی هم اندیشی و برنامه ریزی برگزار می‌گردد. این نشست هفتگی تکریم منزلت سالمندان و بومی سازی شعار ملی روز جهانی سالمندان با حضور نمایندگان دستگاه‌های عضو شورا و متخصصان حوزه سالمندی در سالن جلسات دبیرخانه شورا به دبیری سرکار خانم دکتر مژگان رضازاده، رئیس دبیرخانه برگزار شد.

در این نشست نمایندگانی از وزارت کشور، وزارت بهداشت و درمان، انجمن علمی دانشگاه علوم توانبخشی، انجمن علمی سالمندان، معاونت توانبخشی سازمان بهزیستی کشور، وزارت رفاه، روابط عمومی سازمان بهزیستی کشور، دبیرخانه شورای عالی سلامت و امنیت غذایی، وزارت فرهنگ و ارشاد و کارشناسان دبیرخانه شورای ملی سالمندان کشور حضور داشتند.

عضو هیات رئیسه کمیسیون بهداشت مجلس با بیان اینکه سالمندی مهمترین چالش پیش روی کشور است و بسیار ضروری است مسئولان مربوطه به زیرساخت های مراقبت از سالمندان توجه ویژه داشته باشد، گفت با توجه به نشت داروهای کمیاب ناگزیر هستیم به سمت اجرای پزشک خانواده گام برداریم زیرا در حال حاضر با توجه به تجویزهای بی رویه ممکن است داروهای نشت پیدا کند و از مسیرهای دیگر سر دربیاید و در این رابطه می توان افراد و پزشکانی را به صورت شاخص در نظر بگیریم و بیماران به آنها مراجعه کنند.

محمدعلی محسنی بندپی با بیان اینکه پدیده سالمندی مشکلات جدی را به همراه دارد، گفت: برای نخستین بار در مجلس یازدهم فراکسیونی تحت عنوان سلامت سالمندی با توجه به نگرانی ها در مورد پدیده و سونامی سالمندی تشکیل شد و نشست های مداومی را با حضور مسئولان مربوطه برگزار کردیم. وی افزود: خوشبختانه در بحث توانبخشی نه تنها برای سالمندان بلکه برای افراد دارای معلولیت هم به نتایج بسیار خوبی رسیدیم و بیمه سلامت برای نخستین بار پوشش خدمات توانبخشی را گسترش و صد میلیارد تومان برای پوشش خدمات توانبخشی در بودجه پیش بینی شد هر چند متأسفانه بر اساس گزارش دیوان محاسبات و با پیگیری ها مشخص شد این مبلغ هزینه نشده است.

نمایند مردم نوشهر، چالوس و کلاردشت در مجلس یازدهم با بیان اینکه ظرفیت توجه به پدیده سالمندی در مجلس وجود دارد، ادامه داد: سالمندی مهمترین چالش پیش روی کشور است و بسیار ضروری است که مسئولان مربوطه به زیرساخت های مراقبت از سالمندان توجه ویژه داشته باشد.

محسنی بندپی یادآور شد: سال گذشته ۵ هزار میلیارد تومان و در سال جاری ۷ هزار میلیارد تومان برای بیماران صعب‌العلاج پیش بینی شد و بیماران صعب‌العلاج می توانند از آن بهره مند شوند و با توجه به داروهای نسخه‌های کمیاب ناگزیر هستیم به سمت اجرای پزشک خانواده گام برداریم زیرا در حال حاضر با توجه به تجویزهای بی رویه ممکن است داروهای نشت پیدا کند و از جاهای دیگر سر بیاید و در این رابطه می توان افراد و پزشکانی را به صورت شاخص در نظر بگیریم و بیماران به افرادی که مورد اعتماد نظام سلامت است و داروهای لازم تجویز می کنند مراجعه کنند.

وی با یادآوری اینکه برای نخستین بار لوازم کمکی مصنوعی تحت پوشش بیمه سلامت قرار گرفت، گفت: سال گذشته درصد بسیار پائینی از اعتبارات نظام بیمه ای به خدمات توانبخشی اختصاص یافت در حالی که عدم دریافت خدمات توانبخشی مناسب افزایش هزینه ها را در پی دارد در واقع در برخی کشورها، بیمارانی که خدمات طولانی مدت می گیرند تحت نظر پزشک خانواده هزینه های کمتری را به نظام سلامت تحمیل می کنند و درمان آنها هم همیشه در سطح قابل قبولی است؛ فیزیوتراپی، کاردرمانی و گفتار درمانی هزینه های بسیار سنگینی را دارند و قیمت دستگاه و لوازم هم بسیار بالا است بنابراین نیاز است خدمات توانبخشی مورد توجه جدی قرار گیرد.



### سالمندی چالش جدی آینده کشور

عضو هیات رئیسه کمیسیون بهداشت مجلس با بیان اینکه سالمندی مهمترین چالش پیش روی کشور است و بسیار ضروری است مسئولان مربوطه به زیرساخت های مراقبت از سالمندان توجه ویژه داشته باشد، گفت با توجه به نشت داروهای کمیاب ناگزیر هستیم به سمت اجرای پزشک خانواده گام برداریم زیرا در حال حاضر با توجه به تجویزهای بی رویه ممکن است داروهای نشت پیدا کند و از مسیرهای دیگر سر دربیاید و در این رابطه می توان افراد و پزشکانی را به صورت شاخص در نظر بگیریم و بیماران به افرادی که مورد اعتماد نظام سلامت است و داروهای لازم تجویز می کنند مراجعه کنند.

## هفته گرامیداشت تکریم و منزلت سالمندان

### تحقق وعده های اعلان جهانی حقوق سالمندان دبیرخانه شورای ملی سالمندان ایران

تاریخ و تقویم	شعار روز	پوش مردمی
روز شنبه ۱۴۰۲/۷/۸	مردمی سازی و تقویت سمن های حوزه سالمندی	تماس تلفنی و احوالپرسی از والدین سالمند شهدا و نیز سالمندان ایثارگر، جانباز، آزاده
روز یکشنبه ۱۴۰۲/۷/۹	حمایت های اجتماعی، اقتصادی و تکریم سالمندان	تماس تلفنی و احوالپرسی از سالمندان همسایه و محله و سالمندان تنها و نیازمند
روز دوشنبه ۱۴۰۲/۷/۱۰	آموزش و توانمندسازی سالمندان	تماس تلفنی و احوالپرسی از سالمندان خیر، کارآفرین، فعال اجتماعی و امور داوطلبانه
روز سه شنبه ۱۴۰۲/۷/۱۱	سیاست گذاری، راهبری و همکاری بین بخشی در امور سالمندان	تماس تلفنی و احوالپرسی از اساتید معلمان سالمند و سالمندان پیشکسوت
روز چهارشنبه ۱۴۰۲/۷/۱۲	رسانه، آگاهی بخشی، مطالبه گری، فرهنگ و گفتمان سازی	تماس تلفنی و احوالپرسی از سالمندان بازنشسته
روز پنجشنبه ۱۴۰۲/۷/۱۳	دسترسی عادلانه به خدمات	تماس تلفنی و احوالپرسی از والدین سالمند و سالمندان قایل و زیارت مزار والدین
روز جمعه ۱۴۰۲/۷/۱۴	مشارکت سالمندان در خانواده و جامعه	احوالپرسی از سالمندان بیمار بستری در منزل یا بیمارستان و سالمندان مراکز اقامتی

### حضور دکتر رضازاده در محله کم بر خوردار ساروق شهرستان اراک

برنامه نشست صمیمانه در ۱۰۰ محله کم برخوردار کشور در استای خدمت رسانی به اقشار کم در آمد جامعه هدف با حضور دکتر مژگان رضازاده کاور رییس دبیرخانه شورای ملی سالمندان کشور و دیگر مسئولین سازمان بهزیستی کشور و در محله کم برخوردار استان مرکزی، در شهرستان اراک (محله ساروق) برگزار شد. از جمله اهداف اصلی این طرح، ارتباط مستقیم و چهره به چهره مسئولان ارشد بهزیستی کشور و مسئولان استانی و دستگاه های مختلف در استان به خصوص دستگاه هایی که مسائل و مشکلات مددجویان در حوزه این نهاد ها تعریف می شود است.



## غربالگری و معاینه مستمر سالمندان فراموش نشود

براساس استانداردهای جهانی، ما بیش از ۲ هزار و ۱۰۰ متخصص طب سالمندی نیاز داریم، اما تنها ۲۳ متخصص طب سالمندی در کشور مشغول خدمت هستند که برای همین تعداد نیز هنوز امکاناتی فراهم نشده است. به طور مثال این متخصصان مجاز به نوشتن آم‌آر ای برای مراجعان خود نیستند.

به هر حال امروزه با توجه به افزایش جمعیت سالمندی و بالا رفتن سرعت سالمند شدن م‌طلبد این رشته توسعه یابد. همانطور که دکتر قریب رشته طب کودکان را در کشور راه‌اندازی کرد و توانست آن همه مرگ و میر کودکان را مدیریت و کاهش دهد، برای مدیریت ابر بحران سالمندی نیز نیاز است این طب توسعه پیدا کند.

دکتر احمد دلبری، متخصص طب سالمندی، رئیس انجمن علمی سالمندان ایران و دانشیار دانشگاه علوم و توانبخشی سلامتی اجتماعی تهران است که سال‌ها در این رشته فعالیت داشته و تجربیات زیادی را با مداوای سالمندان کشور به دست آورده است. با این استاد دانشگاه گفت‌وگویی درباره سلامت سالمندی داشتیم که در ادامه می‌خوانید.

**چه عواملی در ابتلا سالمندان به این بیماری مؤثر است؟**

این بیماری علت‌های زیادی از جمله عوامل فیزیولوژیکی دارد. با افزایش سن عملکرد مغز و هورمون‌ها تغییر می‌کنند که گاهی موجب افسردگی‌های کوتاه مدت می‌شود. از دست دادن همسر، فرزند و هر عزیزی می‌تواند باعث افسردگی شود. کاهش فعالیت‌های روزمره، بی‌رغبتی به انجام بعضی از فعالیت‌ها، انزوا و عدم تحرک از جمله عوامل افسردگی در سالمندان است. از بعضی اتفاقات نمی‌توان عبور کرد، اما از بعضی موارد مثل قطع ارتباطات اجتماعی می‌توان پیشگیری کرد. توصیه می‌کنم ارتباطات سالمندان را با گروه‌های هم سن و سالشان افزایش دهید. برای پیشگیری از این بیماری توجه به سلامت فیزیکی و روحی سالمندان حائز اهمیت است. اگر مراحل اولیه این بیماری مثل بی‌انگیزه شدن و انزوا طلبی را متوجه شدید، حتماً آن‌ها را پیش یک مشاور و پزشک ببرید. تشویق به انجام فعالیت‌های روزانه مانند ورزش، پیاده‌روی، خرید کردن، ارتباط با افراد مختلف و در کل عوامل تحریک‌کننده مغز مثل حل معما، جدول، بازی با نوه‌ها و حفظ ارتباطات اجتماعی، تغذیه و خواب مناسب در پیشگیری از افسردگی سالمندان مؤثر است.



© Delbari.Dr

**به مشکلات فیزیکی سالمندان هم اشاره‌ای می‌کنید؟**

از جمله مشکلات فیزیکی سالمندان فشار خون، دیابت، مشکلات عضلانی – اسکلتی، قلبی و عروقی است که آن‌ها را تهدید می‌کند. این مشکلات معمولاً هم در زنان هم در مردان به یک میزان است، اما مشکلات عضلانی، پوکی استخوان، اختلال حواس و آژ ایمر بیشتر در زنان و مشکلات قلبی و عروقی و دیابت بیشتر در مردان دیده می‌شود.

**خانواده سالمند و خود سالمندان برای حفظ سلامتی‌شان چه ملاحظات بهداشتی را باید رعایت کنند؟**

سالمندان نباید منتظر بیمار شدن باشند و باید به‌طور دوره‌ای غربالگری و معاینه کامل پزشکی شوند. چراکه خیلی از بیماری‌های سالمندی علامتی ندارند. مثلاً ممکن است فردی دچار بیماری دیابت شود، اما جز ضعف و بی‌حالی علامتی نداشته باشد یا فرد دچار پوکی استخوان شود، اما بدون علامت باشد و تا وقتی برای او مشکلی پیش نیاید متوجه نشود.

نکته دیگری که می‌تواند به حفظ سلامتی سالمندان کمک کند مصرف مایعات به اندازه کافی است. معمولاً در دوره سالمندی سیستم تشنگی مختل می‌شود و به‌رغم کم آبی شدید، سالمند احساس تشنگی نمی‌کند. بنابراین اگر محدودیت و منعی برای مصرف آب توسط پزشک معالج داده نشده است، سالمندان باید در طول شبانه روز حدود هزار و ۸۰۰ تا ۲ هزار سی‌سی مایعات مصرف کنند.

سالمندان باید خواب کافی و منظمی در طی شب و چیزی حدود ۶ تا ۷ ساعت خواب شبانه با کیفیت داشته باشند؛ لذا نباید در طول روز ب‌خوابند. نکته دیگر تحرک است که در دوره سالمندی باید روزانه نیم ساعت حرکات عضلانی داشته باشند. خیلی از بیماری‌های دوره سالمندی ریشه در بی‌تحرکی دارد و ورزش و فعالیت فیزیکی در این دوره بسیار مهم است. مورد دیگر که اخیراً توجه بیشتری به آن می‌رود، تعاملات اجتماعی و ارتباطات با دیگران به خصوص هم سن و سالانشان است. رهایی از تنهایی و انزوا در دوره سالمندی بسیار مهم است، همان چیزی که تهدید جدی در جامعه امروز است یعنی آشیانه خالی و تنهایی، که بخش زیادی از سالمندان با آن درگیر هستند. همه این موارد عواملی برای بیمار شدن سالمندان است لذا هر چه بیشتر پیشگیری کنند دوره سالمندی بهتری خواهند داشت.

### ما را دور نیندازید

به پارک نزدیک خانه رفتم و وارد میدان شدم. روی مندلی هفت‌هشت سالمند نشسته بودند. بعد از سلام و احوالپرسی، خودم را معرفی و جمله را مطرح کردم.

یکی گفت: مارو دور نندازن و به دنبال این جمله از ته دل خندید. پرسیدم مگه کسی شما را دور انداخته؟!

یکی دیگر از پیرمردهای جمع جواب داد: بخواهیم و نخواهیم دور انداختنی میشیم دخترم. کسی خیلی ما پیرمردها رو دوست نداره.

بچه‌ها هم که به زور ماهی یک بار میان یه سری می‌زنن و میرن!

آن یکی گفت: خوش به حالت، کاش من جای تو بودم. بچه‌های من هر روز و هر شب میان. اصلاً انگار فکر جیب ما نیستن. بابا مگه حقوق بازنشستگی چقدره که یکی میرن و سه تا و چهار تا بر میگردن!

یکی دیگر تقریباً ساکت بود. سرش را پایین انداخت و گفت: با اون آقایی محبت می‌کنم که شش ماهه نیومده به من و مادرش سر بزنه! نفرینت نمی‌کنم، صبح تا شبم دعا می‌کنم خدا بیشتر بهت بده ولی...

جو سنگین شد. انگار بقیه می‌دانستند دل حاج آقا از چه گرفته است، اما کسی به روی خودش نیاورد. من هم ترجیح دادم جمع را ترک کنم و به قسمتی از پارک بروم که محل تجمع سالمندان خانم محل بود.

### به ما تکنولوژی یاد بدهید

یکی دو نفری چرخ خریدشان کنارشان بود. یکی دیگر هم چشمش دنبال دختر بچه‌ای بود که در حال دوچرخه بازی بود. سؤال را پرسیدم و کنارشان نشستم.

همان ابتدا خانمی که چشمش دنبال دختربچه بود با گلایه گفت: صبح تا غروب این بچه پیش منه ولی دیگه در توانم نیست.

یکی دیگر از خانم‌ها گفت: خب چی کار کنن طفلکا، اگر دخترت نره سرکار که دخل و خرجشون جور نمیشه و در ادامه رو به من گفت: میدونی دخترم انگار این دوره‌زمنه رسم شده که ما مادرزبگرا باید بچه‌های بچه‌هامون رو بزرگ کنیم. عادت کردیم، ولی انگار بقیه پادشون رفته قرار بود ما تو این دوران برای خودمون زندگی کنیم.

یکی دیگر از خانم‌ها گفت: کدوم زندگی! خدارو شکر که من یکی نه از فیلم سردرمیارم، نه می‌تونم گوشی بازی کنم. امروز نوه‌م یادم میده و فردا یادم میره. آدم دیگه روش نمیشه بیرسه که اینجاش چه جوویه!

یکی دیگر از خانم‌ها در تاییدش گفت: آخ گفتی، دخترم بنویس کاش یه‌کم مسبورتر بودن و به ما کار کردن با این گوشی‌ها رو یاد می‌دادن ولی جوونای امروز حوصله ندارن!

یکی دیگر از خانم‌های جمع گفت: به خدا اگر یاد بگیریم، کمک حال خودشون هم هست. برای پرداخت قبض و یکسری کارها مجبور نبودیم هی مزاحمشون بشیم.

### هوای ما سالمندان را داشته باشید

مقصد بعدی بیمارستان بود. زمان حضور در بیمارستان فجر موقعیت مناسبی بود تا با سالمندان حرف بزئم.

کنار خانمی نشستم که روی ویلچر و در بخش رادیوتراپی بیمارستان در انتظار نوبت پزشک بود. جمله را مطرح کردم و گفتم برای چاپ در روزنامه می‌خواهم. نگاهی به دخترش کرد و رو به من گفت: خدا عاقبت بخیرمون کنه که شرمنده اولاد نشیم. برایش آرزوی بهبودی و سلامتی کردم.

سر افر پیرمردی تنها رفتم. سؤال را مطرح کردم و پاسخ داد: ۳۰جلسه رادیوتراپی بدون بیمه ۱۷۰ میلیون! از کجا بیارم؟! حتی اگر خوب هم بشم تمام دغدغهم اینه که بدهی این ۱۷۰ میلیون رو که به ۱۰ نفر روزم و گرفت‌م‌رو جور کنم و بدم. حقوق بازنشستگی کفاف مریضی رو نمیده. کنارشان نشستم. سؤال تکراری را پرسیدم. خانم پاسخ داد: خدا همسرم رو نگیره که محتاج اولاد جماعت نشم هیچ جووره. حرفی ندارم، اما دلم می‌خواد به جوون‌ها بگم این روزگار دور نیست و بالاخره همه بهش می‌رسین،



## خانواده‌ها برای سالمندان زنگ آب در نظر بگیرند

محسن سلمان‌نژاد، دبیر فراکسیون سلامت سالمندان مجلس در گفتگو با «جوان» به دوره‌های مختلف سالمندی اشاره می‌کند و می‌گوید: معمولاً در دنیا به صورت تقریبی ۶۰ سال به بالا را سالمند می‌گویند که به سه دوره مختلف تقسیم می‌شود. ۶۰ تا ۷۴ دوره جوانی سالمندی، ۷۴ تا ۸۹ میانسالی سالمندی و در نهایت به پیری در سنین بالای ۹۰ سال ختم می‌شود.

سلمان‌نژاد به اصول کلی تغذیه در میان سالمندان اشاره می‌کند و توضیح می‌دهد: سالمندان شرایط مختلف و سخت‌تری نسبت به جوانان و به واسطه تغییرات فیزیولوژی ساختارهای متفاوتی دارند.

طبق گفته این پزشک، از بین رفتن پرزهای چشایی، ضعف بینایی، ضعف و توانایی جسمی و از بین رفتن دندان از جمله ساده‌ترین و بدیهه‌ترین مواردی است که سالمندان تجربه می‌کنند و به واسطه همین موارد ساده توانایی یک فرد جوان را نخواهند داشت.

وی در رابطه با نحوه تغذیه عادی سالمندان می‌گوید: تمایلات غذایی سالمندان شبیه جوانان نیست و بر همین اساس باید شیوه تغذیه خاص داشته باشند که البته نباید سختگیری‌های افراطی در مورد آن‌ها انجام داد.

دبیر فراکسیون سلامت سالمندان مجلس بیان می‌کند: باید سعی کرد از چاشنی‌هایی استفاده کرد که میل غذایی سالمندان را بالاتر می‌برد و ایرادی هم ندارد اگر گاهی غذا چرب باشد. باید طوری غذا درست کرد که با علاقه سمت غذا بیابند. سلمان‌نژاد در ادامه به بخش‌های دیگری از مشکلات تغذیه‌ای سالمندان اشاره و بیان می‌کند: سالمندان در هضم غذا هم دچار مشکل می‌شوند که جذب ویتامین یا موارد دیگر در این زمینه بسیار اهمیت دارد و باید در رژیم غذایی آن‌ها مورد توجه قرار داد. در برخی موارد به دلیل اسید معده برخی مواد مغذی جذب نمی‌شود که حتماً باید این موارد رعایت یا با پزشک هماهنگ شود.

وی اهمیت رژیم غذایی سالمندان را مبتنی بر این دانست که افراد در سنین بالا توان یک جوان را چه در سوخت‌وساز و چه در سایر ابعاد ندارند و تغذیه مناسب از هرگونه افت سلامتی آنان جلوگیری می‌کند یا حداقل موانع ضعیف‌تر شدن آن‌ها می‌شود.

از سلمان‌نژاد در رابطه با اهمیت تغذیه سؤال کردیم که وی به ما توضیح داد: تغذیه سالمند می‌تواند بر ایمنی، مقاومت و مبارزه با باکتری و میکروب اثر بگذارد و هر میزان تغذیه را به عنوان یکی از موارد جدی و با ارزش در سلامت سالمندان رعایت کنیم به طول عمر و کیفیت و کمیت زندگی آنان اضافه کردیم.

وی در رابطه با آخرین فعالیت‌های فراکسیون سالمندان نیز به «جوان» گفت: هدف ما این است که تمامی موارد مهم در تغذیه سالمندان را مورد توجه قرار دهیم و بتوانیم با فعالیت در جلسات مختلف برنامه‌ها را عملیاتی کنیم. پیشنهاداتی در برنامه هفتم ارائه شد که متأسفانه عملیاتی نشده است و دل خود را به لوابح دولت در آینده خوش کردیم و ما نیز در صدد فعالیت دستگاه‌ها برای سالمندان هستیم. در واقع ما می‌خواهیم اهمیت سالمندی را در کل جامعه جا بیندازیم تا هدفمندتر جلو برویم، بنابراین اگر در برنامه هفتم هم اثرگذار نباشیم، خودمان باید بتوانیم برخی موارد را مجزا پیش ببریم. وی درباره مصرف آب برای سالمندی خاطر نشان کرد: در سالمندان مرکز تشنگی کار نمی‌کند. در جوان هشت لیوان آب روزانه نیاز است و همین میزان را باید برای سالمندان رعایت کرد. برای سالمندان زنگ آب بگذارید، حالا چای کمرنگ هم همان کار آب را می‌کند، اما حتما مصرف آب را بالا ببرید.



## بررسی چالش‌ها و دغدغه‌های سالمندی به انگیزه روز جهانی سالمندان

الهی پیرشوی فرزندم! این دعای خیر را بارها از سالمندان شنیده‌ایم. می‌گوییم دعای خیر، چون این دعا به معنای آرزوی گذران عادی و طبیعی زندگی تا رسیدن به دوران پیری، پختگی و خردمندی است. تصمیم داشتیم به انگیزه نهم مهر، روز جهانی سالمندان با خود این قشر گفتگو کنم، اما نمی‌دانستم برای گزارش میدانی کجا و چه کسی را انتخاب کنم؟! کهریزک؟! می‌دانستم سالمندان کهریزک چه غوغاهایی در دل دارند. خاطرمد آمد زمانی را که عمه مادرم سالمند بود و از طرف هشت فرزندش به کهریزک سپرده شد؛ زنی مؤمنه که بسیار اهل دین، دیانت و پاکیزگی بود. هشت دکتر و مهندس تحویل جامعه داد، اما در نهایت آن‌ها قادر به نگهداری یک مادر مؤمنه و بی‌بدیل نبودند. چند باری به او سرزده بودیم و هرگز گلایه‌ای از بچه‌ها نداشت و می‌گفت: ممنونم که مرا اینجا آوردند. سرم با گپ‌وگفت کنار همسالان خود گرم است، اما شاید شبیه او کم باشند و عمدتاً همه می‌دانیم خواسته سالمندان دیدار بیشتر با فرزندان‌شان است.

می‌خواستم جمعی را پیدا کنم و با سالمندان گپ بزنم، اما کجا؟ پارک؟! جمعی پیرمرد که نشسته‌اند و از مشکلات اقتصادی دائماً گلایه دارند و معتقدند حقوق بازنشستگی کفاف نمی‌دهد که هر هفته میزبان بچه‌ها و نوه‌ها باشند یا شاید هم از نامردی بیمه گلایه کنند و طعنه‌ای هم به صندوق بازنشستگی بزنند.

بیمارستان؟! واقعا اینجا جای مناسبی برای این سؤال است که خواسته‌ها و نیازهای یک سالمند را از اطرافیان ببرسم؟! لابد می‌گویند یا برای رفتن به دکتر آن‌ها را همراهی کنند یا از دولت و نهادهای مختلف می‌خواهند حمایت مالی بیشتری از آن‌ها شود. اما چرا باید برای پیدا کردن سالمندان و گپ‌وگفت با آن‌ها فقط دنبال چنین مکان‌هایی باشیم؟! مثلاً چرا کوه، باشگاه ورزشی، کلاس هنری یا فروشگاه و پاساژ دنبال سالمندان نباشم؟!

همین سؤال و جواب بخشی از پرونده این هفته کاشانه را حل کرد و اتفاقاً سعی کردم همه جا دنبال سالمندان باشم تا برای گزارش میدانی دایره وسیع‌تری از نظرات را داشته باشم.





## چرا زنان سالمند بیشتر شدند؟



دکتر مژگان رضازاده کاوری درباره اینکه چرا اکنون جنسیت سالمندی زنانه شده هم توضیح می‌دهد: «تا سال ۷۵ به دلیل نبود مراقبت‌های بهداشتی مناسب، تعداد بارداری‌ها (گاهی نزدیک به ۱۰ فرزند) و عوارض زایمان‌ها، آمار مرگ زنان بالا بود، اما با افزایش مراقبت‌های بهداشتی از مادر و کودک هم عمر مادران افزایش پیدا کرد و هم نوزدان کمتر در معرض مرگ هنگام تولد قرار گرفتند. طی سال‌های اخیر هم این

انتظار وجود داشت که با توجه به بیماری‌های شغلی و حوادث برای مردان، تعداد زنان سالمند بیشتر شود. چنین عواملی باعث شد که آمار ۱۰۰ زن سالمند به ازای ۱۶ مرد سالمند در سال ۷۵ به ۱۰۰ زن سالمند به ازای ۹۲ مرد سالمند در ۱۴۰۰ برسد.» البته او از مردانه شدن جنسیت سالمندی پس از ۸۵ سالگی هم خبر می‌دهد و در توضیح بیشتر می‌گوید: «بیشترین آمار زنان در سنین سالمندی بین ۶۰ تا ۸۰ سالگی است، اما از ۸۵ سالگی به بعد دوباره مردانه می‌شود. دلیل آن هم مشکلاتی است که زنان در ازدواج مجدد دارند و باعث می‌شود کیفیت عمرشان کاهش پیدا کند؛ به‌ویژه اینکه ممکن است از نظر اقتصادی در سطح پایین‌تری هم قرار داشته باشند. به‌طور کلی هم مشارکت اجتماعی زنان سالمند کمتر از مردان است و دچار انزوا می‌شوند، اما آقایان سالمند امکان ازدواج مجدد را دارند و نگهداری خوب دریافت می‌کنند.»



## حمل و نقل عمومی رایگان برای سالمندان مونترال کانادا

در شهر مونترال کانادا یک طرح جدید ارائه کرده است که سالمندان براساس آن می‌توانند به صورت رایگان از وسایل حمل و نقل عمومی استفاده کنند؛ به این ترتیب، از افراد بالای ۶۵ سال درخواست می‌شود با دریافت کارت OPUS از وسایل حمل و نقل به صورت رایگان استفاده کنند؛ سالمندان در این طرح می‌توانند با وسایل حمل و نقل عمومی متفاوت مانند اتوبوس، مترو، ترانزیت و قطار شهری جابه‌جا شوند؛ هدف از ارائه این طرح تسهیل تردد سالمندان، کاهش خطر انزوای آن‌ها و تشویق کردن آن‌ها به حضور در شهر است. به گفته مقامات شهری، سیستم حمل و نقل عمومی رایگان به سالمندان این امکان را می‌دهد که به صورت فعال در فعالیت‌های مختلف شهری شرکت کنند، انگیزه بیشتری نیز در میان این افراد برای استفاده از وسایل نقلیه عمومی ایجاد می‌شود.

ارائه طرح یادشده باعث می‌شود میزان استفاده از وسایل شخصی در شهر کاهش پیدا کند، آلودگی هوا کمتر شود و افراد بیشتری از وسایل حمل و نقل عمومی استفاده کنند؛ لازم است نیازهای جابه‌جا شدن سالمندان در سطح شهر برآورده شود و به آن‌ها اجازه داده شود که در همه رویدادها و اتفاقاتی که در شهر رخ می‌دهد، مشارکت کامل داشته باشند.

شهروندان می‌توانند اپلیکیشن Fare + ۶۵ را دانلود کنند و از قابلیت‌های آن بهره‌مند شوند، بسته به تاریخ انقضای کارت‌های OPUS که در اختیار سالمندان قرار می‌گیرد، تا ۲۴ ماه اعتبار دارند؛ افراد می‌توانند از این برنامه برای دستیابی به اطلاعات سفر مانند مبدا، مقصد و زمان سفر بهره ببرند.

### دکتر منیژه مقدم

رئیس اداره سالمندان وزارت بهداشت، درمان و آموزش



### دکتر معصومه محمدی

کارشناس دفتر سالمندان بهزیستی چهارمحال و بختیاری



### ابتلای حدود ۸ و نیم تا ۱۰ درصد جمعیت سالمندان به زوال عقل

منیژه مقدم رئیس اداره سالمندان وزارت بهداشت گفت: زوال عقل هفتمین علت اصلی مرگ و میر بین همه بیماری‌ها و یکی از علل عمده ناتوانی و وابستگی سالمندان در سطح جهان است. زوال عقل یک سندرم است که در آن افت عملکرد شناختی رای آن چیزی است که از عواقب معمول سالمندی بیولوژیک انتظار می‌رود. این اختلال، ماهیتی پیش‌رونده و مزمن دارد و بر عملکرد حافظه، تفکر، جهت‌گیری، درک، محاسبه، ظرفیت یادگیری، زبان و قضاوت تأثیر می‌گذارد. به گفته وی در حال حاضر بیش از ۵۵ میلیون نفر در سراسر جهان با زوال عقل زندگی می‌کنند و سالانه نزدیک به ۱۰ میلیون مورد جدید گزارش می‌شود که ۶۰ درصد آن‌ها در کشورهای با درآمد کم تا متوسط زندگی می‌کنند.

### سالمندانی که همچون کودکان نیازمند توجه هستند

معصومه محمدی کارشناس دفتر سالمندان بهزیستی چهارمحال و بختیاری گفت: زمانی که انسان به دنیا می‌آید در اولین مرحله از زندگی خود دوران کودکی را تجربه می‌کند، سالمندی نیز دوره‌ای است که انسان با رد شدن از آن و پس از گذشت سالیان دنیا را ترک می‌کند به همین دلیل برخی مسائل سالمند شباهت زیادی به دوران کودکی او دارد. وی در خصوص ویژگی‌های شخصیتی سالمندان و شرایط نگهداری از آن‌ها، اظهار کرد: سالمندی یکی از قسمت‌های جدایی‌ناپذیر و حساس زندگی هر انسانی است، با فرا رسیدن سن سالمندی تغییرات فیزیولوژیک مانند سفید شدن موها، خمیده شدن قامت، از دست دادن تعادل حرکتی و... در ظاهر افراد ایجاد می‌شوند که به دلیل بروز همین تغییرات فرد در مهارت‌های روزمره زندگی خود با مشکل مواجه می‌شود و در نتیجه به کمک دیگر افراد نیاز دارد.

www.Snce.ir

@Snceir

دبیرخانه شورای ملی سالمندان کشور

www.Snce.ir

@Snceir

دبیرخانه شورای ملی سالمندان کشور



گیلان / برگزاری جلسه برنامه ریزی هفته ی تکریم سالمندان در بهزیستی



البرز / برگزاری دومین جلسه ی شورای سالمندان بهزیستی ساوجبلاغ



آذربایجان غربی / جلسه هم اندیشی بزرگداشت هفته سالمندان

جلسه هماهنگی درون سازمانی هفته تکریم و منزلت سالمندان در سال جاری با شعار "تحقق وعده های اعلامیه جهانی حقوق بشر برای سالمندان تمامی نسل ها، در سالن اجتماعات دکتر خزانلی اداره کل بهزیستی استان برگزار شد.

دومین جلسه شورای سالمندان با حضور «ناصر خیل» رئیس اداره اجتماعی فرمانداری ساوجبلاغ، «فرهاد پادری ثانی» رئیس اداره بهزیستی و سایر اعضاء این شورا در محل سالن جلسات اداره بهزیستی شهرستان ساوجبلاغ برگزار شد.

جلسه هم اندیشی در خصوص روز جهانی سالمندان و تکریم از این عزیزان با حضور مینا خضرو رئیس بهزیستی چابهار، شهرداری، کمیته امداد، ناحیه مقاومت بسیج وشبکه بهداشت و درمان در اداره بهزیستی شهرستان چابهار برگزار شد.

## عناوین روز شمار هفته تکریم و منزلت سالمندان (شهروندان ارشد)

Twitter Facebook Instagram

روز جهانی سالمندان | اکتبر ۲۰۲۳

شعار ملی روز جهانی سالمندان:

"تحقق وعده های اعلان جهانی حقوق سالمندان"

روز شنبه ۱۴۰۲/۷/۸:

مردمی سازی و تقویت سمن های حوزه سالمندی

پایگاه اطلاع رسانی دبیرخانه شورای ملی سالمندان

www.snice.ir



وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی  
سازمان بهزیستی کشور  
دبیرخانه شورای ملی سالمندان



وجود پیران سالخورده بین شما باعث افزایش رحمت و لطف پروردگار و گسترش نعمت های الهی بر شماست.  
پیران را با احترام و محبت

روز جهانی سالمندان  
گرامی باد

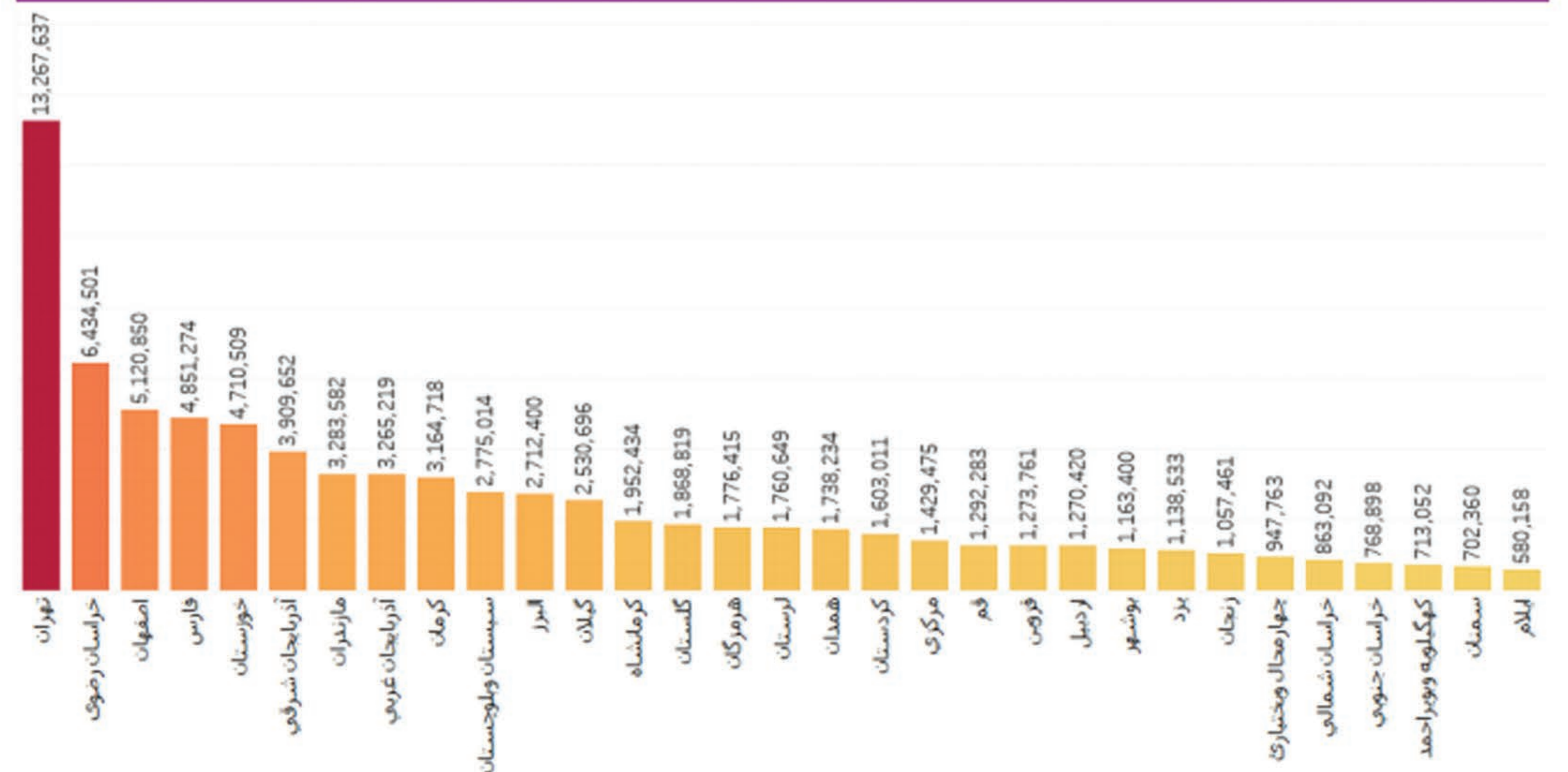




تصویری کلان از وضعیت جمعیت در ایران

بنابر آخرین سرشماری انجام شده مرکز آمار ایران در سال ۱۳۹۵، جمعیت ایران ۷۹،۹۲۶،۲۷۰ نفر برآورد شده است که ۵۰،۷ درصد از آن را مردان و ۴۹،۳ درصد از آن را زنان تشکیل داده اند. توزیع استانی جمعیت ایران مطابق با آخرین سرشماری نفوس و مسکن، در نمودار ۱ ارائه شده است. براساس آمار موجود، استان تهران با ۱۳،۲۶۷،۶۳۷ نفر، ۱۶،۶ درصد از جمعیت کل کشور و استان ایلام با ۵۸۰،۱۵۸ نفر، ۰،۷ درصد از جمعیت کل کشور را به خود اختصاص داده اند و به ترتیب پر جمعیت ترین و کم جمعیت ترین استان های کشور هستند.

نمودار ۱. توزیع جمعیت در استان های ایران (تعداد)

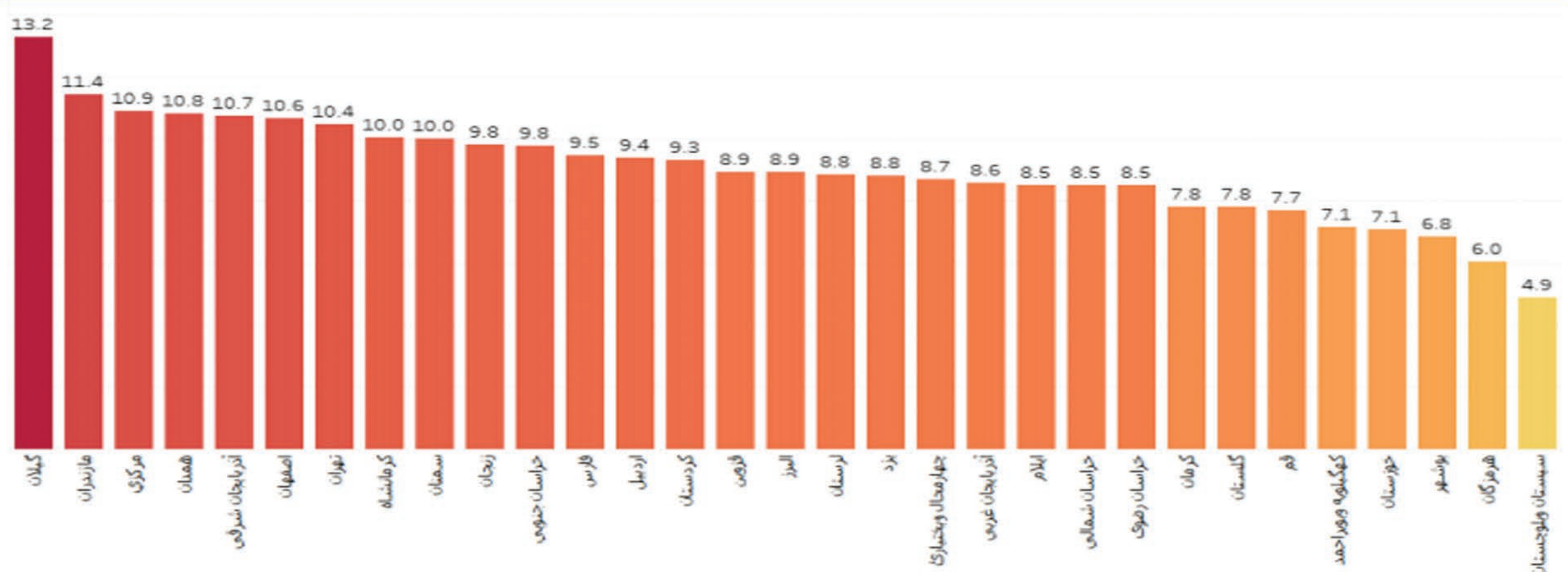


مأخذ: مرکز آمار ایران، سرشماری سال ۱۳۹۵.

بررسی وضعیت سالمندی در ایران آینده و چالش های آن (۱)

بنابر آخرین سرشماری نفوس و مسکن در ایران، ۷،۴۱۴،۰۹۱ نفر، معادل ۹،۳ درصد از کل جمعیت را سالمندان تشکیل داده اند که به ترتیب ۳،۶۵۸،۴۰۵ نفر (معادل ۴۹،۳ درصد) را مردان و ۳،۷۵۵،۶۸۶ (معادل ۵۰،۷ درصد) را زنان تشکیل داده اند. توزیع استانی سالمندان کشور در نمودار ۲ ارائه شده است.

نمودار ۲. توزیع سالمندان بالای ۶۰ سال در استان های کشور (درصد)

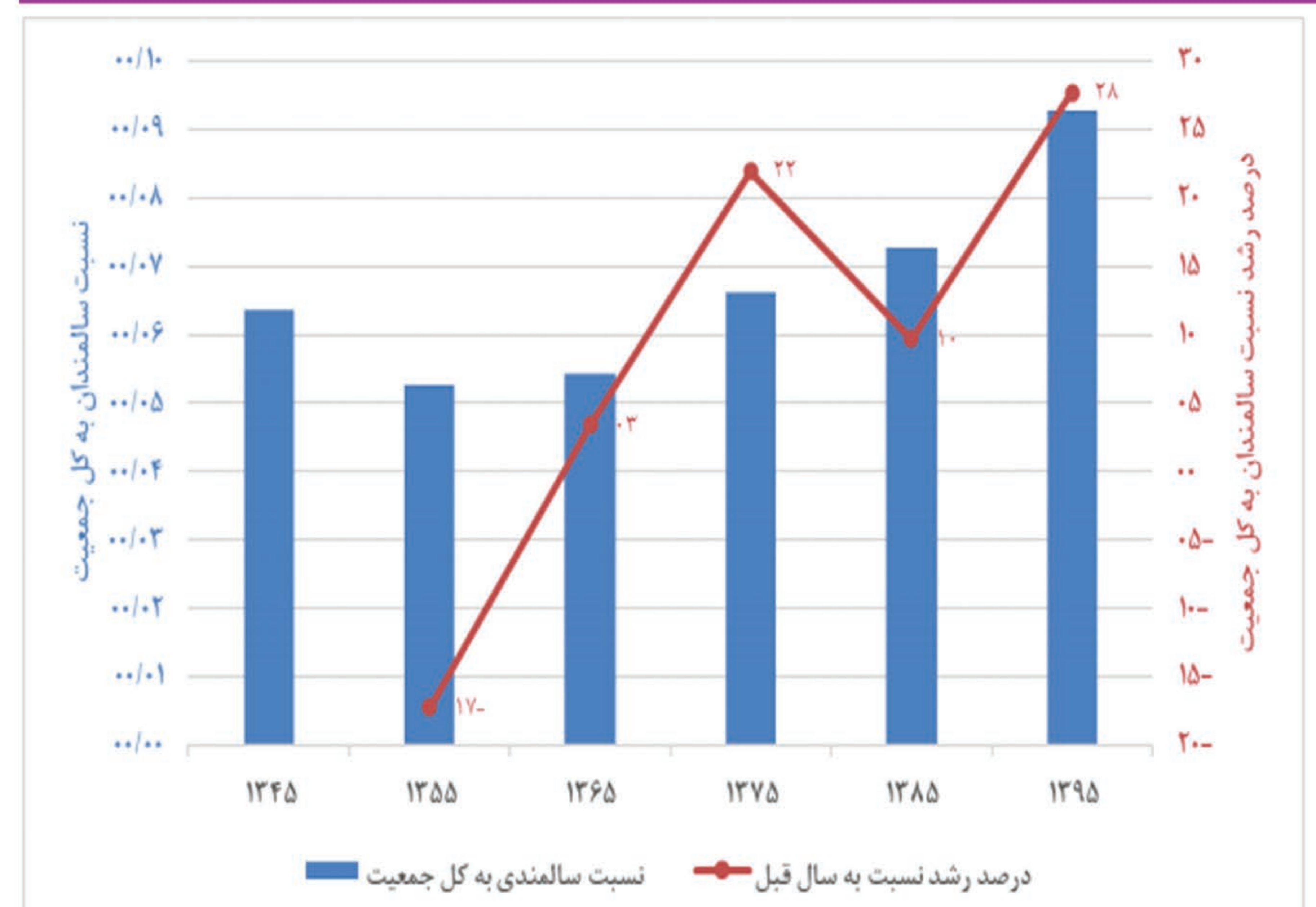


مأخذ: مرکز آمار ایران، سرشماری سال ۱۳۹۵.

بلوچستان دارای کمترین تعداد سالمندان در بین استان های کشور است. تنها ۴،۹ درصد از جمعیت این استان را سالمندان تشکیل داده اند. با وجود سطح توسعه یافتگی در این استان، همچنان نرخ باروری مطلوب است.

همان طور که در نمودار ۳ نشان داده شده است، ۱۳،۲ درصد از جمعیت استان گیلان را سالمندان تشکیل داده اند و به این ترتیب استان گیلان در رتبه نخست از نظر تعداد سالمندان در بین استان های کشور جای دارد. استان سیستان و

نمودار ۳. نسبت سالمندان به کل جمعیت و درصد رشد آن در بازه های زمانی ۱۰ ساله (۱۳۴۵ الی ۱۳۹۵)



منبع: مرکز آمار ایران، سرشماری سال ۱۳۹۵.

بررسی وضعیت سالمندی در ایران آینده و چالش های آن (۱)

شناسنامه نشریه:

ویژه نامه اینترنتی شمس

صاحب امتیاز:

دبیرخانه شورای ملی سالمندان کشور

مدیریت:

مجتبی سلگی

هیئت تحریریه:

کیوان مجد، هانیه سادات احمدی، محمد

هرمزگی

وبگاه:

www.sncc.ir

ایمیل:

sncc.ir@gmail.com

تلفن دبیرخانه:

02166455789

فکس:

02166455802

درباره پایگاه اطلاع رسانی دبیرخانه

شورای ملی سالمندان با هدف فراهم کردن امکان تعاون حضور سالمند در جامعه، تأکید بر حفظ موقعیت و جایگاه سالمند در خانواده، تأمین حداقل نیازهای اساسی سالمندان نیازمند در کشور، تأکید بر حفظ احترام شأن و حرمت سالمند و فراهم کردن امکان مشارکت مردم، انجمنها و موسسات غیردولتی تشکیل شد.

در این راستا سازمان بهزیستی کشور، با توجه به اهداف سازمانی و درک صحیح از این موضوع اقدام به راه اندازی وب سایت دبیرخانه شورای ملی سالمندان به آدرس www.sncc.ir نموده است.

این وبسایت، از شهریور ماه سال ۱۳۹۱ با نسخه آزمایشی شروع به فعالیت نموده و بعد از کسب جایگاه و معرفی خود در دنیای مجازی از ابتدای سال ۹۲ با طراحی جدید شروع به فعالیت نموده است و با توجه به ماهیت اینترنتی، می تواند پل ارتباطی مناسبی برای دریافت آموزشها و اطلاعات برای افراد جامعه و خانواده ها برای ارتباط صحیح با اقشار سالمند باشد.

وب سایت دبیرخانه شورای ملی سالمندان ضمن پوشش آخرین خبرهای مرتبط با این حوزه، نسبت به اطلاع رسانی درباره همایشها، کارگاه های آموزشی و سمینارهای علمی، به معرفی مراکز فعال در این حوزه، مقالات علمی، ارتباط با صاحب نظران و اندیشمندان، انعکاس اخبار دستگاه های عضو دبیرخانه در حوزه سالمندی، اقدام می نماید.

جدول ۱. بررسی روند رشد جمعیت سالمندان کشور (۱۳۴۵-۱۳۹۵)

سال	۱۳۹۵	۱۳۸۵	۱۳۷۵	۱۳۶۵	۱۳۵۵	۱۳۴۵
جمعیت کل	۷۹,۹۲۶,۲۷۰	۷۰,۴۹۵,۷۸۲	۶۰,۰۵۵,۴۸۸	۴۹,۴۴۵,۰۱۰	۳۳,۷۰۸,۷۴۴	۲۵,۷۸۸,۷۲۲
درصد رشد جمعیت کل	-	۱۷,۴	۲۱,۵	۴۶,۷	۳۰,۷	-
جمعیت سالمند	۷,۴۱۴,۰۹۱	۵,۱۲۱,۰۴۳	۳,۹۷۸,۱۲۷	۲,۶۸۶,۳۵۰	۱,۷۷۱,۶۱۴	۱,۶۳۸,۰۲۲
درصد رشد جمعیت سالمند	-	۲۸,۷	۴۸,۱	۵۱,۶	۸,۲	-
نسبت سالمند به کل جمعیت (سهم سالمندی)	۰,۰۹۳	۰,۰۷۳	۰,۰۶۶	۰,۰۵۴	۰,۰۵۳	۰,۰۶۴
درصد رشد سهم سالمندی	-	۹,۷	۲۱,۹	۳,۴	-۱۷,۳	-

مأخذ: مرکز آمار ایران، سرشماری سال ۱۳۹۵.

در سال های ۱۳۵۵ تا ۱۳۶۵، کشور شاهد رشد فزاینده جمعیت سالمندان بوده است. پس از آن در دو دهه ۱۳۶۵ تا ۱۳۸۵، رشد جمعیت سالمندان نزولی بوده و از حدود ۵۲ درصد در سال ۱۳۶۵ به حدود ۲۹ درصد در سال ۱۳۸۵ رسیده است. جمعیت سالمندان در سال های ۱۳۸۵ تا ۱۳۹۵ از حدود ۵ میلیون نفر به حدود ۷ میلیون نفر افزایش یافته است و بدین ترتیب بارش حدود ۴۵ درصدی مواجه شده است. نمودار ۳ نیز نسبت سالمندان به کل جمعیت (سهم سالمندی) و درصد رشد آن را در سال های ۱۳۴۵ تا ۱۳۹۵ نشان می دهد.