

روز شمار دوم هفته ملی سالمند ۱۴۰۱: آموزش و توانمند سازی

سالمندی یک فرایند زیستی است که تمام موجودات زنده از جمله انسان را در بر میگیرد گذشت عمر را نمی توان متوقف نمود ولی میتوان با بکارگیری روشها و مراقبت های مناسب از اختلالات و معلولیت های سالمندی پیشگیری نمود یا آنها را به تعویق انداخت تا بتوان از عمر طولانی همراه با سلامت و رفاه بهره مند شد . با افزایش امید به زندگی، کاهش مرگ و میر و کاهش میزان تولد با افزایش جمعیت سالمندان روبرو هستیم و باید توجه داشته باشیم که بهداشت و سلامت سالمندان ضروری بوده و برای تعیین حجم خدمات نیازمند شناخت وضع موجود هستیم.

کشور ایران نیز از جمله کشورهایی است که در حال حاضر با موج سالمندی روبرو شده است پیش بینی می شود تا سال ۱۴۲۰ نزدیک ۲۰ درصد از جمعیت ایران سالمند باشند. بنابراین لازم است که با بررسی دقیق تحولات سالمندی، به پیامدهای آن و لزوم سیاست گذاری برای مواجهه با این پیامدها توجه شود.

با در نظر گرفتن روند رو به رشد سالمندی و کاهش توانایی های جسمی، روانی و فراوانی بیشتر بیماری های مزمن در سالمندان توجه بیشتر به توانمندسازی آنان یک ضرورت محسوب می شود. فراوانی این بیماریها موجب می شود تا با وجود هزینه های درمانی، بستری در بیمارستان، مشکلات ناشی از دوری از خانواده و خطر ابتلای به عفونت های بیمارستانی ، امروزه مراقبت در منزل مورد استقبال بیشتری قرار گیرد

اگرچه گذشت عمر را نمیتوان متوقف نمود اما می توان با به کارگیری روش ها و مراقبت های مناسب از اختلالات و معلولیت های سالمندی پیشگیری نمود یا بروز آن را به تاخیر انداخت تا بتوان از عمر طولانی همراه با سلامت برخوردار شد.

برای رسیدن به سالمندی سالم و فعال باید به تمام ابعاد بهداشت جسمی و روانی و اجتماعی و اقتصادی و معنوی توجه داشت. از آنجا که بسیاری از بیماری ها و مشکلات دوران سالمندی ناشی از شیوه زندگی ناسالم است، باید پایه و اساس سلامت در این ابعاد را با به کارگیری شیوه صحیح و ارتقای کیفیت زندگی از ابتدایی ترین مراحل حیات پی ریزی نمود و به موازات آن با ایجاد زمینه های مناسب مشارکت سالمندان در خانواده و جامعه و همچنین فراهم ساختن فضای مناسب حمایتی در کلیه جنبه های اجتماعی و اقتصادی و بهداشتی در جهت نیل به سالمندی سالم و زندگی موفق گام برداشت.

بنابراین، توانمند سازی سالمندان به عنوان یکی از ضرورت های مهم به حساب می آید. توانمندسازی به هر گونه برنامه یا فعالیتی اطلاق می شود که در جهت ارتقای عزت نفس و سلامت روانی و جسمانی سالمندان کشور باشد و کلیه فعالیت های آموزشی ، بهداشتی، درمانی، توانبخشی و رفاهی را که نتایج مثبتی در ارتقاء سالمندان و مشارکت آنها در جامعه دارد شامل می شود .

توانمند سازی یک فرایند پویا و مثبت است که بر قدرت ، شایستگی ، قابلیت های افراد و خود صلاحیتی متمرکز است. این برنامه ها خدمات مورد نیاز سلامت و کیفیت زندگی سالمندان را ارایه می دهند و از آنها در جامعه حمایت می کنند . به طور کلی این خدمات کم هزینه تر از خدمات مراقبت خانگی و پرستاری در منزل هستند و به افراد اجازه می دهند که در خانه و محیط زندگی خود بمانند.

در زمینه تعیین توانمندی سالمندان، معیارهایی وجود دارد که می توان به مواردی همچون سلامت جسمی، سلامت روانی، مشارکت و رفاه اجتماعی، سطح دانش، مهارت، دسترسی، سبک زندگی سالم و امنیت اشاره نمود.

طبق تعریف سازمان جهانی بهداشت توانمند سازی فرآیندی است هدفمند و چند بعدی که به افراد در شناخت و دستیابی به منابع و فرصت ها کمک می کند تا با کنترل نسبی به شرایط مطلوب رسیده و کیفیت زندگی خود را ارتقا بخشند. در بحث توانمند سازی بایستی بر این نکته تاکید داشت که احساس خوب بودن ، یکی از عینی ترین و قابل ارزیابی ترین اجزای توانمندی و توانمند شدن است .

یکی از مولفه های تعیین کننده توانمند سازی سالمندان، مولفه سبک زندگی سالم سالمندی است.. در نهایت محورهای توانمند سازی سالمندان شامل آموزش شیوه ی زندگی سالم، ارائه خدمات توانبخشی، ارائه خدمات حمایتی، ارائه خدمات ورزشی، فرهنگی و هنری و ارائه خدمات اوقات فراغت و گردشگری به سالمندان می باشد.

علاوه بر کمیت زندگی و طول عمر، به کیفیت و لذت از سال های پایانی عمر که بدون شک در استمرار فعالیت های اجتماعی و داشتن نقشی سازنده در خانواده و اجتماع رقم می خورد نیز باید بها داده شود، سازمان جهانی بهداشت نیز رویکرد رسیدن به این مقوله را با عبارت "سالمندی فعال" مورد نظر قرار داده است . فعال سازی دوران سالمندی خود نیازمند توانمند سازی سالمندان می باشد.

با به کارگیری اجرای الگوی توانمند سازی خانواده محور میتوان ابعاد مختلف کیفیت زندگی و عزت نفس را در فرد افزایش داده و به فرایند سالمندی موفق کمک زیادی نمود و راه را برای بهبود کیفیت زندگی در سالمندان هموار کرد تا از این طریق بتوان از تجربیات ارزشمند سالمندان در راستای اعتلای جامعه در ابعاد مختلف استفاده لازم را نمود.

برنامه های توانمندسازی سالمندان این فرصت را به دولت ها میدهند تا با هزینه کمتر ، خدمات مراقبت های طولانی مدت را افزایش دهند این برنامه ها با مشارکت فرد ،خانواده و جامعه می تواند منجر به کیفیت زندگی بیشتر سالمندان گردد.با اجرای این برنامه ها می توان توانمندی و استقلال بیشتری را برای سالمندان به منظور اداره امور مربوط به خودشان فراهم نمود.

سالم پیر شدن حق همه افراد بشر است و این امر بر اهمیت پدیده سالمندی و پیشگیری از مشکلات آن می افزاید سالمندان با توجه به تغییرات فیزیولوژیک حاصل شده و حساسیت خاص این دوره، از روحیه و عزت نفس خاصی برخوردار هستند و اگر مورد توجه و تکریم اعضای خانواده قرار نگیرند به طور قطع مشکلاتی را به دنبال خواهد داشت که خودکارآمدی سالمند را در فرایند زندگی به چالش خواهد کشاند. لذا برنامه هایی که با رویکرد خانواده محوری و اثربخش، عملکرد سالمندان را مورد توجه قرار دهد، اهمیت خاص خود را دارا بوده و باید مورد توجه قرار گیرند

مطالعات نشان داده است که اجرای مراقبت خانواده محور باعث ایجاد احساسات مثبت در کارکنان مراقبت بهداشتی میشود و افزایش رضایت سالمندان و خانواده ها را به دنبال دارد. همان طور که طی این تدابیر، درک و فهم و مشارکت خانواده ها در مراقبت از سالمندان بهبود مییابد، از اضطراب خانواده ها نیز کاسته می شود.

محورهای توانمند سازی سالمندان:

مولفه های توانمند سازی سالمندان را می توان به صورت ذیل طبقه بندی نمود

الف) آموزش شیوه زندگی سالم به سالمندان: سالمندان در جامعه امروز از گروه های بزرگ اجتماعی به شمار می آیند. سازمان بهداشت جهانی اعلام می کند که سالمندان جامعه بیشترین خدمات بهداشتی درمانی را به خود اختصاص می دهند. با افزایش سن و افزایش کمبودها و عدم سازگاری فرد سالمند با این کمبودها کیفیت زندگی فرد تحت تاثیر قرار میگیرد.

از جمله راهکار هایی که می توان برای سازگاری با دوران سالمندی و دستیابی به یک زندگی سالم ارایه داد می توان به مواردی همچون ارتباط با خدا در غم و فقدان و غلبه بر استرس ها و تشویق به انجام عبادات، آموزش حرفه جدید یا اشتغال های مناسب، آموزش شیوه تغذیه مناسب و سالم با توجه به شرایط جسمی سالمند، تشویق و ترغیب به ورزش، آموزش تقویت حافظه، آموزش در خصوص ساعات خواب و استراحت، آموزش مراجعه به موقع به پزشک و ادامه سیر درمان و عدم استفاده خودسرانه دارو تا پیهودی، تشویق و ترغیب سالمندان به عضویت در انجمن های امور سالمندان به منظور استمرار ارتباط آنان با جامعه و آموزش مناسب سازی محیط به منظور تردد راحت سالمند و دسترسی آسان به وسایل اشاره نمود.

ب: ارایه خدمات توانبخشی به سالمندان: در این زمینه می توان به مواردی همچون ویزیت و معاینه سالمندان و ارجاع به بخش های تخصصی به منظور استفاده از خدمات تخصصی ارائه خدمات تخصصی توانبخشی همچون فیزیوتراپ گفتاردرمانی، مددکاری اجتماعی، ارایه وسایل کمک توانبخشی مورد نیاز سالمندان و آموزش استفاده صحیح از آن اشاره نمود.

ج: ارایه خدمات حمایتی به سالمندان: در این زمینه می توان به مواردی همچون ارایه خدمات بیمه ای به سالمندان نیازمند پوشش بیمه ای، اعطای وام خود اشتغالی به سالمندان توانای کار و ارایه کمک های جانبی به سالمندان نیازمند اشاره نمود.

د: ارایه خدمات ورزشی، فرهنگی و هنری به سالمندان: این مجموعه خدمات را نیز می توان در قالب برگزاری کلاس های ورزشی مفرح که توانمندی سالمندان را افزایش می دهد نام برد. برگزاری کلاس های آموزشی به منظور ارتقای آگاهی های بهداشتی، روانی و قدرت حل مشکلات سازگاری با محیط، برگزاری برنامه های هنری و کلاس های آموزش فرهنگی نظیر صنایع دستی را از جمله مواردیست که در این خصوص می توان بدان اشاره نمود.

ه: ارایه خدمات اوقات فراغت و گردشگری به سالمندان: یکی از مولفه های اثرگذار در سبک زندگی سالم و توانمندسازی سالمندان، تقویت برنامه های فراغتی این گروه است. در این راستا می توان از برنامه هایی همچون فراهم آوردن امکانات جهت گذراندن اوقات فراغت سالمندان درون شهری و برون شهری، هماهنگی با سازمان ها برای به دست آوردن امکانات دولتی جهت پرکردن اوقات فراغت سالمندان مانند سینما، استخر، تئاتر و موزه نام برد.

مشارکت اجتماعی یکی از مهم ترین راه حل های توانمندسازی و ارتقای کیفیت زندگی سالمندان است. عوامل مختلفی میتواند بر مشارکت اجتماعی سالمندان تأثیر بگذارد که از آن جمله می توان به عوامل بهداشتی، اجتماعی، آموزشی و فرهنگی اشاره نمود.

ذکر این نکته نیز حائز اهمیت است که مشارکت اجتماعی سالمندان از مشارکت خانوادگی آنان شروع می شود یعنی ابتدا باید مشارکت در خانواده اتفاق بیفتد یعنی خانواده برای حضور سالمندان آماده باشد. برای مشارکت اجتماعی سالمندان اقدامات زیر باید مد نظر قرار گرفته گیرد:

- احترام به سالمند
- ارائه خدمات رفاه اجتماعی به سالمندان
- آموزش عمومی
- افزایش تعاملات بین نسلی و تعاملات خانوادگی
- مناسب سازی خدمات ارائه شده در سازمانها به نحوی که سالمندان هم بتوانند از آن استفاده کنند.
- ایجاد تصویر عمومی مناسب و خوب از سالمندان در افکار عمومی
- افزایش مشارکت اجتماعی سالمندان

پس نه تنها بایستی با به کارگیری شیوه های مدرن و کارآمد، راه را برای حضور فعال سالمندان در اجتماع باز کرد بلکه بایستی حضور فعال این قشر را در اجتماع غنیمت شمرد.

نتیجه گیری:

شاید در بسیاری از جوامع سالمندان را افرادی ناتوان و حتی سربار بدانند در صورتیکه سالمندی دارای ویژگی های بالقوه ای است که میت واند در قالب کمکه ای فراوان به خانواده و جامعه و به شکل " سالمندی سالم و فعال " که شعار سازمان بهداشت جهانی است جلوه گر شود. برای رسیدن به سالمندی سالم و فعال باید به تمام ابعاد بهداشت جسمی و روحی، اجتماعی، اقتصادی و معنوی توجه داشت و از آنجا که بسیاری از بیماریها و مشکلات دوران سالمندی ناشی از شیوهی زندگی ناسالم است باید پایه و اساس سلامت در این ابعاد را با بکارگیری شیوه ی صحیح و ارتقاء کیفیت زندگی از ابتدای مراحل حیات پی ریزی نموده و به موازات آن با ایجاد زمینه های مناسب مشارکت سالمندان در خانواده و جامعه و همچنین فراهم ساختن فضای مناسب حمایتی در کلیه جنبه های اقتصادی، اجتماعی و بهداشتی در جهت نیل به سالمندی سالم و زندگی موفق گام برداشت.

به تعویق انداختن مشکلات سالمندی یک راه دارد و آن هم توانمند سازی است. اگر چه برای پیشگیری از ناتوانی در سنین پیری، خود فرد بیش از همه نقش دارد، اما وقتی سال های سالمندی و آسیب های ناشی از آن فرا می رسد، این خانواده است که بیش از همه می تواند در این توانمند سازی نقش داشته باشد در بررسی مداخلات آموزشی مبتنی بر توانمندسازی سالمندان بر اساس الگوی خانواده محور سطح کیفیت زندگی سالمند را بالا می برد.

وقتی سالمند بازنشسته می شود این حس که دیگر به او نیازی نیست قدرت می گیرد و تاحدودی انزوای اجتماعی را تجربه و بدین سبب در خلوت خویش از نظر جسمی و روحی در معرض آسیب قرار می گیرند. بنابراین، سالمند نخست باید پیوند با خانواده اش را حفظ کرد و سپس این پیوند را با جامعه گسترش دهد.

عوامل کمک کننده به توانمندسازی شامل:

- توجه به عوامل بهداشتی، اجتماعی، آموزشی و فرهنگی احترام به سالمند
- مناسب سازی خدمات ارائه شده به سالمند
- ایجاد تصویر مناسب از سالمندان در رسانه ها
- افزایش تعاملات بین نسلی و خانوادگی
- آموزش عمومی، افزایش مشارکت اجتماعی سالمندان و ارائه خدمات رفاه اجتماعی

با توجه به معیارهای در نظر گرفته شد برای توانمندی سالمندان دولت می تواند با فعالیت های تشویقی این قشر را به فعالیت اجتماعی و داوطلبانه ترغیب کند. که از جمله می توان به موارد زیر اشاره نمود:

- تقویت و تعمیق باورهای دینی و اعتقادی، توکل و توسل
- نزدیکی محل سکونت فرزندان به سالمندان و حمایت و کمک به توانمند سازی آنان
- آموزش مهارت مراقبت از سالمند به اعضای خانواده ها