

روز جمعه هشتم مهر ماه ۱۴۰۱: روز خانواده و جامعه دوستدار سالمند

- مفهوم یکپارچگی خانوادگی عبارت است از حس آرامش و رضایت مندی از روابط خانوادگی بر اساس قدردانی، رضایت مندی از روابط خانوادگی در گذشته، حال و آینده، احساس نزدیکی عاطفی با اعضاء خانواده شامل چندین نسل، حتی اگر از نظر جغرافیایی از هم دور باشند و یا تعارضی را تجربه کرده باشند. سالمندان خانواده در چنین فضایی مورد قدردانی قرار می گیرند، احساس ارزشمندی و مفید بودن می کنند.
- یکپارچگی در خانواده مستلزم احساس دو جانبه تعهد طولانی مدت در روابط خانوادگی و بازسازی آن به هنگام گذار از دوره های مختلف زندگی است. فرزندان مسئولیت کمک به والدین سالمند و مراقبت از آنها را می پذیرند و والدین متقابلاً حمایت آنان را می پذیرند.
- در چنین بافتی روابط خانوادگی استمرار می یابد و به سمت بلوغ پیشرفت می کنند. این گذار بستگی به توانایی اعضاء خانواده در برقراری روابط بالغ- بالغ بین والدینی که در سنین سالمندی هستند و فرزندان بالغشان دارد. در چنین فضایی حمایت دو جانبه صورت می گیرد و والدین در هنگام نیاز از درخواست کمک احساس تحقیر نمی کنند.
- در غیر اینصورت و در صورت تداوم الگوی روابط گذشته بین اعضاء خانواده، بدون در نظر گرفتن تغییراتی که در نتیجه ی گذشت زمان خواه ناخواه در نقش ها و الگوی روابط رخ می دهد، روابط دچار تعارض و گسست می شوند و پیوندهای افراد خانواده گسسته می شود.
- سالمندان خانواده به خانواده ی خود که متشکل از چند نسل است حس تعلق دارند. آنان این احساس تعلق را از طریق بازگویی تاریخچه خانواده، به اشتراک گذاشتن علائق و ارزشها، و مشارکت در فعالیتهای و مراسم خانوادگی حفظ می کند. این فرایند نوعی التفات و لطف به نسل جدید نیز محسوب می شود و به نسل جدید هویت می بخشد. سالمندان در چنین فضایی احساس رضایت مندی می کنند، حس می کنند که وظیفه خود را به درستی انجام داده و در انتقال تجربیات به نسل آینده مشارکت داشته اند، احساس حرمت می کنند و حس می کنند نقش معنا داری در خانواده خود ایفا کرده اند.
- خوشبختانه ما در جامعه ای با فرهنگ غنی زندگی می کنیم که حرمت سالمندان و حمایت از آنان در آن توصیه شده است. در ضمن این فرهنگ متاثر از تعالیم مذهبی است که بارها در کتاب آسمانیش به لزوم حفظ حرمت و کرامت سالمندان و حمایت از آنها توسط فرزندان تاکید می کند.
- هرچند ممکن است در همه موارد بهترین فضا برای مراقبت از سالمند، محیط منزل نباشد اما این حمایت خانواده از سالمند و یکپارچگی خانوادگی را باید به بهترین نحو ممکن حفظ نمود. در واقع نحوه تعامل با سالمندان، تصویری از آینده را در مقابل دیدگان نسل حاضر ترسیم می کنند. حفظ یکپارچگی خانوادگی به عنوان یک ارزش، حفظ همبستگی میان سالمند و خانواده اش، تصویر آینده ای سرشار از امنیت خاطر و رضایتمندی را به ذهن متبادر می سازد و از این رو اهمیت بسزایی در وضعیت خانوادگی و نیز جایگاه اجتماعی سالمندان دارد.
- جامعه هم به لحاظ ساختار محیطی و هم اجتماعی باید پذیرای سالمند بوده و زمینه ی مشارکت اجتماعی وی را با فراهم کردن امکان حضور سالمند در محیط های اجتماعی (اقداماتی از جمله مناسب سازی محیط اجتماع، اماکن و...) و پذیرش وی در مشارکت مدنی و اشتغال و ... امکان پذیر سازند.

- محیط دوستدار سالمند، محیطی را توصیف می کند که ضمن اعطاء قدرت انتخاب به سالمند، دسترسی وی را به خدمات و فرصت ها ارتقاء می بخشد و مشارکت سالمندان را در همه جنبه های زندگی توسعه می دهد.
- از نظر علمی، در شهر دوستدار سالمند ساختار، امکانات، سیاستها و خدمات شهری به گونه ای است که شرایط را برای سالمندی پویا فراهم آورده و زندگی توأم با آسایش، رفاه و سلامتی خواهد بود.
- درصد بالای جمعیت جوان در شهرها بیانگر درصد بالای سالخوردگان در آینده ای نزدیک است و این امر لزوم توجه ویژه به نیازهای سالمندان در فضاهای شهری را دوچندان می سازد.
- براساس اطلاعات سازمان جهانی بهداشت، یکی از عوامل تعیین کننده سلامت و استقلال افراد در سنین سالمندی، محیط است. یک شهر یا منطقه، زمانی دوستدار سالمند است که شهروندان بدون محدودیت سنی بتوانند در فعالیتهای اجتماع مشارکت داشته باشند و نیاز سالمندان در این شهرها برطرف شود.
- طبق راهنمای سازمان جهانی بهداشت هشت محور شامل دسترسی سالمند به فضاها و اماکن مناسب سازی شده، حمل و نقل مناسب، مسکن مناسب، مشارکت اجتماعی، احترام و شمول اجتماعی، مشارکت مدنی و اشتغال، ارتباطات و اطلاعات و سرانجام حمایت اجتماعی و خدمات سلامت، برای تحقق شهر دوستدار سالمندان مشخص شده است.
- بر اساس تعریف WHO، یک شهر دوستدار سالمند، شهری است که با بهینه سازی فرصت های بهره مندی از سلامتی، مشارکت و امنیت، به منظور افزایش کیفیت زندگی در سنین سالمندی، سالمندی فعال را تشویق می کند. یک شهر دوستدار سالمند فقط "دوستدار سالمندان" نیست، بلکه دوستدار همه سنین است.
- مشارکت مدنی و اشتغال، سهم افراد سالمند را در زندگی اجتماعی و اقتصادی جامعه خود به رسمیت می شناسد، به عنوان مثال از طریق اشتغال یا فعالیتهای داوطلبانه مشارکت در فعالیتهای مدنی یا داوطلبانه، سلامتی و رفاه آن ها را افزایش می دهد و درعین حال باعث می شود جامعه از دانش و تجربه سالمندان بهره مند شود، روابط بین نسلی در جمعیت را تقویت کرده و منجر به ارائه فرصت های یادگیری می شود.
- سرمایه گذاری در محیط دوستدار سالمند منجر به توانمندسازی سالمندان به منظور مستقل شدن برای مدت طولانی و کاهش فشار بر مراقبین و خانواده های سالمندان می شود.
- مسکن با کیفیت خوب، مقرون به صرفه و به خوبی طراحی شده یکی از عناصر کلیدی برای سلامت و کیفیت زندگی افراد سالمند می باشد. مسکن مناسب و نزدیکی آن به خدمات اجتماعی اجازه می دهد ساکنان سالمند به راحتی و با امنیت زندگی کنند. درحالی که مسکن مقرون به صرفه به آن ها آرامش و ثبات می دهد و به مشارکت اجتماعی آن ها کمک می کند.
- روابط اجتماعی و مشارکت اجتماعی به میزان زیادی به کیفیت زندگی سالمندان، هم از لحاظ حمایت عملی و هم عاطفی کمک می کند. مشارکت در فعالیتهای اجتماعی، اوقات فراغت، فرهنگی و معنوی، باعث تقویت همگرایی سالمندان در جامعه می شود و به آن ها کمک می کند که آگاهانه انگیزه ای برای شرکت در فعالیتهایی داشته باشند که در آن ارزش ها و نیازهای آن ها مورد توجه است. مشارکت سالمندان در فعالیتهای اجتماعی به جلوگیری از انزوای اجتماعی کمک می کند.
- خدمات اجتماعی و سلامتی برای حفظ سلامت سالمندان، استقلال و فعالیت آن ها لازم است. تحقق این امر مستلزم تأمین و ارائه خدمات اجتماعی و مراقبتی به افراد سالمند است که بتوانند به راحتی زندگی کنند و تأمین کارکنان اجتماعی و بهداشتی آموزش دیده

که بتوانند به راحتی این خدمات را عرضه نمایند. طیف وسیعی از مراقبت‌های پیوسته مانند مراقبت‌های پیشگیرانه، کلینیک‌های سالمندان، مراکز روزانه مراقبت‌های سالمندان، بیمارستان‌ها، مراکز توان‌بخشی، مراقبت از سالمندان در خانه از انواع خدمات مورد نیاز سالمندان است.

- فضای شهری و محله عنصر کلیدی است که زمینه را برای فعالیت بدنی، سلامت و رفاه سالمندان فراهم می‌کند. شهر پاکیزه با حوزه‌های تفریحی که به خوبی نگهداری می‌شود، مناطق استراحت فراوان، مسیرهای پیاده‌روی امن و ساختمان‌های با معماری مناسب، یک محیط زندگی ایده آل برای افراد سالخورده را در خود جای داده است. این شرایط می‌تواند افراد سالمند را تشویق کند تا از فضاهای شهری بهتر استفاده کنند و به آن‌ها کمک کند تا با دیگر ساکنان تعامل و ارتباط برقرار کنند. فضای شهری ایده آل فضایی است در آن عدالت شهروندی رعایت شده باشد و تمامی شهروندان، حتی اقشار آسیب‌پذیر، بتوانند از این فضا استفاده کنند.
- هنگامی که افراد به سن سالمندی می‌رسند توانایی حرکت آنان نیز ممکن است دچار دگرگونی شود. حمل‌ونقل عمومی قابل دسترس و مقرون به صرفه اقدام مهمی است برای اطمینان از اینکه افراد سالمند قادر به فعال شدن و مشارکت با جامعه خود هستند و می‌توانند به خدماتی نظیر مراقبت‌های پزشکی یا مراکز خرید دسترسی پیدا کنند و در یک کلمه با جهان واقعی ارتباط برقرار نموده و از انزوا خارج شوند.
- با توجه به ضروری بودن حضور و مشارکت بخش خصوصی جهت ساخت محیط دوستدار سالمند، تعریف استانداردها و ایجاد برند محیط دوستدار سالمند، انگیزه و مشوقی برای ورود بخش خصوصی به این موضوع است. سرمایه‌گذاری در محیط دوستدار سالمند منجر به توانمندسازی سالمندان به منظور مستقل شدن برای مدت طولانی و کاهش فشار بر مراقبین و خانواده‌های سالمندان می‌شود.
- با توجه به اینکه اکثر گردشگران خارجی را سالمندان تشکیل می‌دهند، تبدیل شدن شهرها به محیط دوستدار سالمند، مکان مناسبی برای جذب گردشگران خارجی و رونق صنعت گردشگری به شمار می‌رود.
- یکی از جنبه‌های مهم تحقق شهر دوستدار سالمند این است که افراد سالمند را در ارزیابی تمام بخش‌های شهر دوستدار سالمند شامل بهداشت، زیرساخت‌ها و سایر خدمات و همچنین در برنامه‌ریزی، پیاده‌سازی و نظارت درگیر کنند. در واقع افراد سالمند در واقع بهترین موقعیت را دارند که بیان کنند چگونه شهر می‌تواند به مکان بهتری برای جمعیت سالمند تبدیل شود. سازمان بهداشت جهانی اصولی را برای تحقق شهر دوستدار سالمند مشخص کرده است که عبارت‌اند از:
 - ✓ گوش فرا دادن به خواسته‌های سالمندان و درگیر کردن آن‌ها در فرآیند برنامه‌ریزی
 - ✓ ایجاد پیوستگی و اتحاد برای تحقق شهر دوستدار سالمند
 - ✓ حرکت به سوی عمل: حتی با گام‌های کوچک می‌توان راه طولانی‌ای را طی کرد.