



صدا و سیما جمهوری اسلامی ایران

معاونت سیاسی

اداره پژوهش‌های سیاسی

سبک زندگی سالمندی

راهکارهایی برای سبک زندگی و پیری سالم



فرآورده‌های خبری و تولیدات پژوهشی در بخش‌های زیر قابل دسترس است:

– وب‌سایت خبرگزاری صدا و سیما (سرویس پژوهش) <http://www.iribnews.ir>

پژوهشگر: مهدی ناجی

۱	* نکات برجسته
۲	* مقدمه
۲	* سالمندی
۲	* تغییرات در سالمندی
۳	* سالمندی و پیری سالم
۳	* توانایی عملکردی چیست و چه ارتباطی با پیری سالم دارد؟
۳	* مهمترین تغییرات اجتماعی، روانی-شناختی و جسمی سالمندان
۳	➤ مهمترین تغییرات اجتماعی (که سالمندان با آن درگیر میشوند).
۴	➤ مهمترین تغییرات روانی (که سالمندان با آن درگیر میشوند).
۴	➤ مهمترین تغییرات شناختی و جسمی (که سالمندان با آن درگیر میشوند).
۵	* مولفه های سبک زندگی سالم در ابعاد جسمی، روانی، شناختی، اجتماعی و معنوی
۵	➤ مولفه های سبک زندگی سالم در بعد جسمی
۵	➤ مولفه های سبک زندگی سالم در بعد روانی
۵	➤ مولفه های سبک زندگی سالم در بعد شناختی
۶	➤ مولفه های سبک زندگی سالم در بعد اجتماعی
۶	➤ مولفه های سبک زندگی سالم در بعد معنوی
۶	* کلام آخر

➤ پیر شدن جمعیت کشور!

- ❖ ایران یکی از سه کشور پیشتاز در تغییرات جمعیتی به سمت سالمند شدن است. در دهه نخست ۱۴۰۰ بیشترین سالمند را در کشور خواهیم داشت.
- ❖ در حال حاضر، جامعه ما وارد مرحله نخست سالمندی یعنی جمعیت بین ۷ تا ۱۴ درصد سالمند شده است و ناگزیر مراحل مختلف آن را نیز طی خواهد کرد.
- ❖ بر اساس آخرین بررسی‌ها، هم اکنون ۷/۵ تا ۸ درصد جمعیت کشور، بالای ۶۰ سال سن دارند و این رقم همه‌ساله در حال افزایش است.
- ❖ پیش‌بینی می‌شود تا ۳۰ سال آینده ایران وارد مرحله فوق سالمندی شود؛ که جمعیتی بیش از ۲۱ درصد کل جمعیت کشور است.
- ❖ نیازهای متفاوت گروه سالمندان به دریافت حمایت‌های مالی، بهداشتی، روانی، فراتر از نیازهای جمعیت فعال کشور است.
- ❖ افراد ۷۵ ساله و بالاتر به طور متوسط ۷۰ درصد بیشتر از شهروندان جوان‌تر مزایا کسب می‌کنند و در مجموع ۶۰ درصد هزینه‌های کل در برخی از کشورها به جمعیت سالمند مربوط می‌شود.
- ❖ هزینه مراقبت از سالمندان بالای ۶۵ سال نسبت به سایر گروه‌های سنی سه تا پنج برابر برآورد شده و گاه هزینه درمان و سلامت در دو سال آخر عمر معادل هزینه مابقی زندگی است.

➤ پیر شدن جمعیت جهان^۱

امروزه جمعیت جهان رو به پیر شدن است. در حال حاضر بیش از ۱ میلیارد نفر در سنین ۶۰ سال به بالا وجود دارند.^۳ پیش‌بینی شده است که در سال ۲۰۵۰ جمعیت سالمندان جهان چند برابر کودکان زیر ۵ سال می‌شود و در ۵۰ سال آینده جمعیت سالمندان به دو میلیارد نفر در جهان می‌رسد.

➤ پیری سالم:

پیری سالم، افراد مسن را قادر می‌سازد تا منبعی برای خانواده‌ها، جوامع و اقتصاد خود باقی بمانند. همه می‌توانند پیری سالم را تجربه کنند. عاری بودن از بیماری یا ناتوانی برای پیری سالم الزامی نیست، زیرا بسیاری از بزرگسالان مسن دارای یک یا چند بیماری هستند که اگر به خوبی کنترل شوند، تأثیر کمی بر سلامتی آنها دارند.^۴

➤ سبک زندگی و سالمندی:

- ❖ بسیاری از مشکلات دوران سالمندی ناشی از شیوه زندگی ناسالم در این دوران می‌باشد. تمرکز بر سالمندی موفق در پرتو اتخاذ رفتارهای ارتقادهنده سلامتی سبب پیشگیری و کاهش مشکلات مرتبط با سالمندی شده و به تبع آن هزینه‌های ناشی از بار بیماری در این دوران نیز کاهش می‌یابد.^۵
- ❖ بیماری‌های شایع دوران سالمندی، دارای عوارض متعدد جسمی و روانی برای فرد و خانواده است که این بیماری‌ها و اختلالات با رعایت سبک زندگی سالم قابل پیشگیری است.
- ❖ سبک زندگی، به دلیل پیشگیری از بیماری‌ها، ارتقای سطح کیفی زندگی و بهبود سلامت جسم و روان از اهمیت والایی برخوردار است.

➤ ضرورت آگاهی بخشی به سالمند:

- ❖ شایسته است مداخلات مناسب به ویژه مداخلات آموزشی جهت بهبود شیوه‌های زندگی سالم در سالمندانی که تنها زندگی می‌کنند، دارای بیماری هستند، تحصیلات پایین دارند و سالمندانی که مسن‌تر هستند صورت گیرد.^۶

۱ - " رسانه و سبک زندگی سالمندی"، سعیده الفت، اداره کل مطالعات رسانه و ارتباطات مرکز تحقیقات صدا و سیما، ۱۳۹۸، صص ۱۳-۳۱.

۲ - «آموزشی مبتنی بر رویکرد سالمندی موفق بر رفتارهای ارتقاء دهنده سلامتی»، مجله علوم پزشکی رازی، دوره ۲۱، شماره ۱۲۵، ۱۳۹۳.

۳ - www.who.int/initiatives/decade-of-healthy-ageing

۴ - www.who.int/westernpacific/news/q-a-detail/ageing-healthy-ageing-and-functional-ability

۵ - همان.

۶ - «توصیف و تحلیل رفتارهای ارتقادهنده سلامت سالمندان: سنجش سبک زندگی سالم»، فصلنامه پرستاری سالمندان، دوره ۵، شماره ۱، پاییز ۱۳۹۷.

* مقدمه

سیر صعودی سالمند شدن جمعیت در ایران، موضوعی است که در چند سال اخیر به صورت ویژه مورد توجه صاحب نظران علوم مختلف و مسئولان و نهادهای گوناگون قرار گرفته است. به رغم اینکه سالخوردگی جمعیت یک موفقیت بهداشتی است اما در صورت نبود برنامه ریزی مناسب به یک چالش بزرگ تبدیل خواهد شد؛ زیرا ساحت اجتماعی، اقتصادی، فرهنگی جامعه را به شدت متاثر می‌سازد و جامعه را در معرض تهدیدهای بی‌شماری قرار می‌دهد. ضمن اینکه زمان عبور کشور ما از مراحل سالخوردگی جمعیت، بسیار کمتر از زمان کشورهای دیگر (تنها ۲۰ سال) است و این امر مسئولان و نهادهای مختلف را در اتخاذ سیاست‌ها و اجرای برنامه‌ها در تنگنا قرار می‌دهد. دو عرصه زندگی با سالمندان و نیز زیستن در سالمندی، سبک زندگی ویژه‌ای را می‌طلبد که بدون شناخت و آگاهی از شرایط و مقتضیات این دوره و کسب آموزش‌ها و مهارت‌های مورد نیاز و در مجموع بدون کسب آمادگی‌های لازم برای ورود به این دوره، به درستی نمی‌توان با آن مواجه شد و صد البته که مواجهه نادرست با این شرایط، هزینه‌های گزاف و جبران ناپذیری در حوزه‌های روانی، اجتماعی، فرهنگی، اقتصادی، به دنبال خواهد داشت. بسیاری از مسائل و مشکلاتی که به لحاظ جسمی، روانی و شناختی، سلامت سالمندان را به مخاطره می‌افکند، ناشی از سبک زندگی افراد است. آحاد جامعه می‌توانند با کسب آگاهی از شاخص‌های سبک زندگی سالم در ابعاد مختلف، زمینه‌های لازم جهت آمادگی گروه‌های متنوع سالمندان برای ورود به دوران سالمندی را فراهم کنند و با توان بالایی از خودکارآمدی و خودمدیریتی، جامعه را برای داشتن دوران سالمندی سالم، فعال و موفق مهیا نمایند.

* سالمندی

سالمندی پدیده‌ای است که تحت تاثیر تغییرات بیولوژی، فیزیولوژی، بیوشیمی و آناتومی در سلول‌های بدن ایجاد می‌شود. این تغییرات به مرور زمان بر عملکرد سلول‌ها اثر می‌گذارد. پیری سرایشی ساده‌ای نیست که همه با یک شتاب آن را به پایین طی کنند. بلکه پلکانی است با نرده‌های بی‌نظم که برخی از آن با سرعتی بیش از دیگران به پایین می‌آیند.^۱

* تغییرات در سالمندی

در دوران پیری، بدن انسان، دستخوش تغییرات جسمی، ذهنی، روانی، عاطفی و شناختی می‌شود. این تغییرات نه بیماری هستند و نه نتیجه بیماری؛ آنها تغییرات طبیعی هستند که از سالمندی ناشی می‌شوند و عملکرد کامل افراد را محدود می‌سازند. این تغییرات از فردی به فرد دیگر متفاوت است. تغییرات مربوط به سن، در ارتباط با شیوه زندگی، عادات شخص و بیماری هاست و سن تقویمی افراد، شاخص معتبری برای عملکرد جسمی آنها به شمار نمی‌رود.^۲ سالمندان در ابعاد مختلف جسمی، روانی-شناختی و اجتماعی در معرض تغییرات و مخاطرات گوناگون قرار می‌گیرند. همه این تغییرات ممکن است بر سایر شرایط تاثیر بگذارند و موجب به وجود آمدن تغییرات و مخاطرات متعدد و متکثر دیگری شوند. از جمله اطلاعات مورد نیاز در این عرصه، آگاهی داشتن از ابعاد مختلف تغییرات در دوران سالمندی است.

۱ - مسائل پیری و طب سالمندی، مجیدی، عبدالمجید، تهران: انتشارات وحید، ۱۳۶۸، ص ۱۲.

۲ - مشکلات دوران پیری، عشقیپور، مجتبی، تهران: انتشارات معین، ۱۳۷۰، ص ۲۰.

* سالمندی و پیری سالم

سازمان جهانی بهداشت، پیری سالم را به عنوان "فرآیند توسعه و حفظ توانایی عملکردی که باعث بهبود سلامت در سنین بالاتر می‌شود" تعریف می‌کند.

پیری سالم به معنای ایجاد محیط و فرصت‌هایی است که افراد را قادر می‌سازد آنچه را که در طول زندگی خود برای آن ارزش قائل هستند انجام دهند. پیری سالم، افراد مسن را قادر می‌سازد تا منبعی برای خانواده‌ها، جوامع و اقتصاد خود باقی بمانند. همه می‌توانند پیری سالم را تجربه کنند. عاری بودن از بیماری یا ناتوانی برای پیری سالم الزامی نیست، زیرا بسیاری از بزرگسالان مسن دارای یک یا چند بیماری هستند که اگر به خوبی کنترل شوند، تأثیر کمی بر سلامتی آنها دارند.^۱

* توانایی عملکردی چیست و چه ارتباطی با پیری سالم دارد؟

توانایی عملکردی متشکل از ظرفیت ذاتی فرد، ویژگی‌های مربوطه محیطی و تعامل بین آنها است. ظرفیت ذاتی شامل تمام ظرفیت‌های ذهنی و جسمی است که فرد می‌تواند از آن استفاده کند و شامل توانایی راه رفتن، فکر کردن، دیدن، شنیدن و به خاطر سپردن او می‌شود. سطح ظرفیت ذاتی تحت تأثیر عوامل مختلفی از جمله وجود بیماری‌ها، آسیب‌ها و تغییرات مربوط به سن است. توانایی زندگی در محیط‌هایی که ظرفیت ذاتی و توانایی عملکردی فرد را پشتیبانی و حفظ می‌کنند، کلید پیری سالم است. این محیط‌ها شامل خانه، اجتماع و جامعه گسترده‌تر و کلیه عوامل درون آنها مانند محیط ساخته شده، افراد و روابط آنها، نگرش‌ها و ارزش‌ها، بهداشت و سیاست‌های اجتماعی، سیستم‌های حامی آنها و خدماتی است که آنها اجرا می‌کنند.^۲

* مهمترین تغییرات اجتماعی، روانی - شناختی و جسمی سالمندان^۳

مهمترین تغییرات اجتماعی، روانی - شناختی و جسمی که به صورت معمول در سالمندان رخ می‌دهد و سلامت روانی، شناختی و جسمی آنها را متاثر می‌سازد به شرح زیر است: توانایی عملکردی داشتن، توانایی‌هایی است که همه افراد را قادر می‌سازد تا آنچه را که برایشان ارزشمند است انجام دهند.

➤ مهمترین تغییرات اجتماعی (که سالمندان با آن درگیر می‌شوند)

تغییرات عمیق و وسیعی که سالمندان در فضای اجتماعی پیرامون خود تجربه می‌کنند.	تغییر محل سکونت و سوء رفتار با سالمندان	تغییر نقش‌ها و تعاملات اجتماعی	تغییر در حوزه‌های بازنشستگی و مسائل اقتصادی
ورود یک پرستار به منزل	زندگی کردن به تنهایی یا با خانواده فرزندان	کاهش روابط اجتماعی به علت بی‌حوصلگی و یا تمایل نداشتن دیگران در برقراری ارتباط با سالمند	مرگ عزیزان به خصوص فقدان همسر یا اعضای خانواده و دوستان
	بازنشستگی و مسائل ناشی از محدودیت‌های مالی	ساکن شدن در خانه سالمندان	

۱ - www.who.int/westernpacific/news/q-a-detail/ageing-healthy-ageing-and-functional-ability

۲ - همان.

۳ - "رسانه و سبک زندگی سالمندی"، سعیده الفت، اداره کل مطالعات رسانه و ارتباطات مرکز تحقیقات صدا و سیما، ۱۳۹۸، صص ۱۳-۳۱.

➤ **مهمترین تغییرات روانی (که سالمندان با آن درگیر می‌شوند).**

افسردگی	اضطراب و استرس	احساس تنهایی	احساس غم و اندوه
میل به جلب توجه اطرافیان	حساسیت و زودرنجی	کاهش سطح انگیزش	تغییر فرایندهای روان‌شناختی بنیادی
دگرگونی‌های حسی و ادراکی	دگرگونی حافظه و هوش	تغییر هیجانات، انگیزش و شخصیت	از دست دادن منابع احساس امنیت و آسودگی

ناراحتی و صدمات عاطفی سالمندان به دلیل تغییرات محیطی مانند کشیده شدن از محیط کار به محیط خانه و از دست دادن پست و مقام و شرایط عادی اشتغال و مشکلات و محدودیت‌های اقتصادی

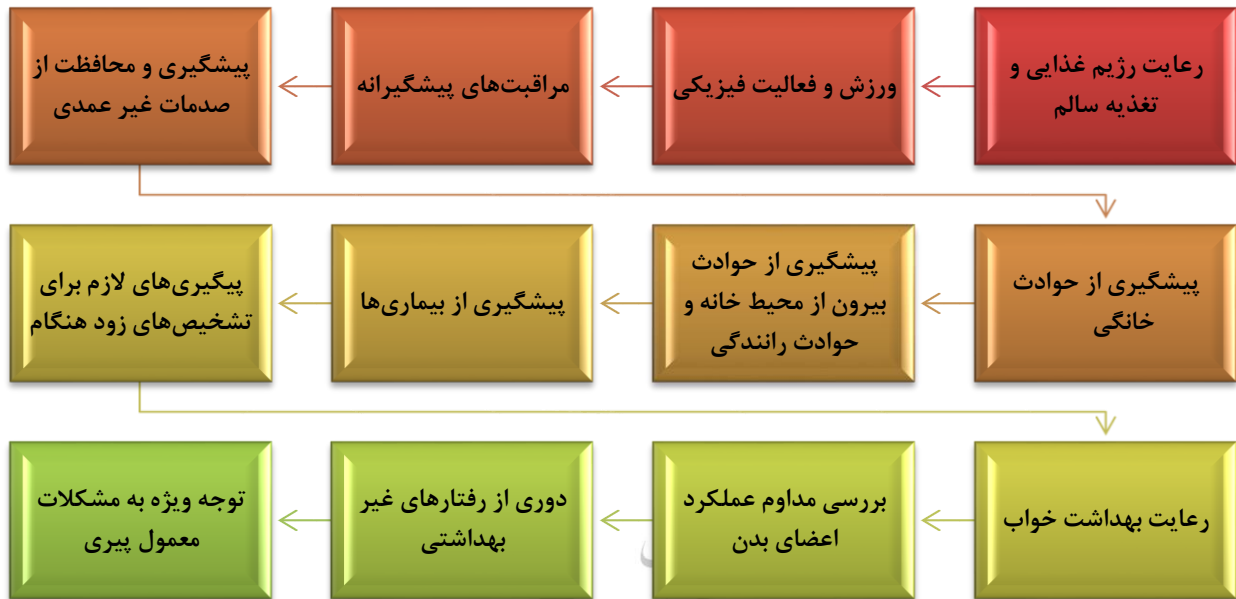
احساس یاس و سرخوردگی و فقدان شادابی و نشاط سالمند به دلیل مشکلات و ناتوانی‌های جسمی

➤ **مهمترین تغییرات شناختی و جسمی (که سالمندان با آن درگیر می‌شوند).**

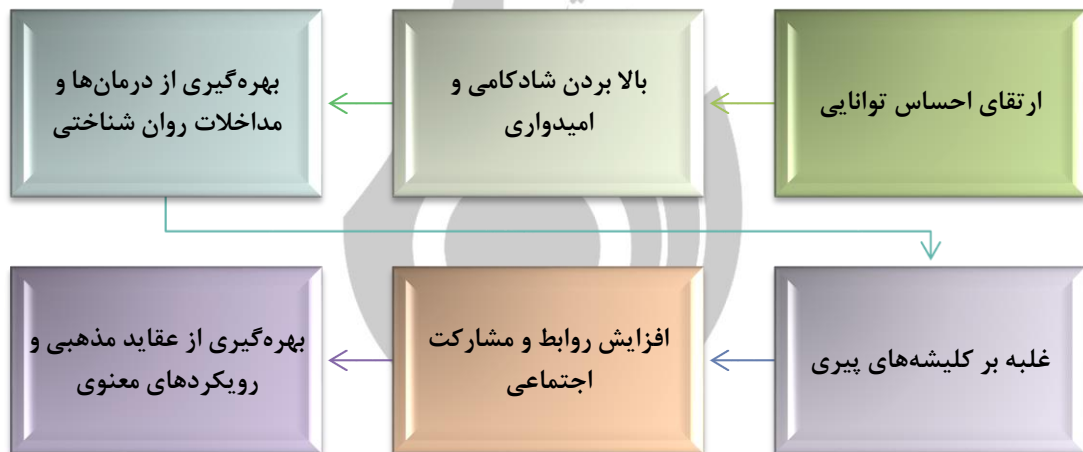
- تغییر عملکردهای عالی مغز: تفکر و استدلال، حل مسئله، انواع حافظه، مهارت‌های زبانی و دستگاه پردازش زبان و هوش و یادگیری
- تغییرات جسمی ظاهری (شامل تغییرات پوست و مو و ساختار صورت، قد و قامت و نیز تغییر در ترکیب، ساختار و اندازه بدن)
- تغییرات در دستگاه‌های حسی (بینایی، شنوایی، بویایی، چشایی و لامسه)
- تغییرات در دستگاه‌های قلبی و عروقی
- تغییرات در دستگاه تنفسی
- تغییرات در دستگاه دندان‌دانی
- تغییرات در دستگاه ایمنی

*** مولفه‌های سبک زندگی سالم در ابعاد جسمی، روانی، شناختی، اجتماعی و معنوی^۱**

➤ مولفه‌های سبک زندگی سالم در بعد جسمی



➤ مولفه‌های سبک زندگی سالم در بعد روانی



➤ مولفه‌های سبک زندگی سالم در بعد شناختی

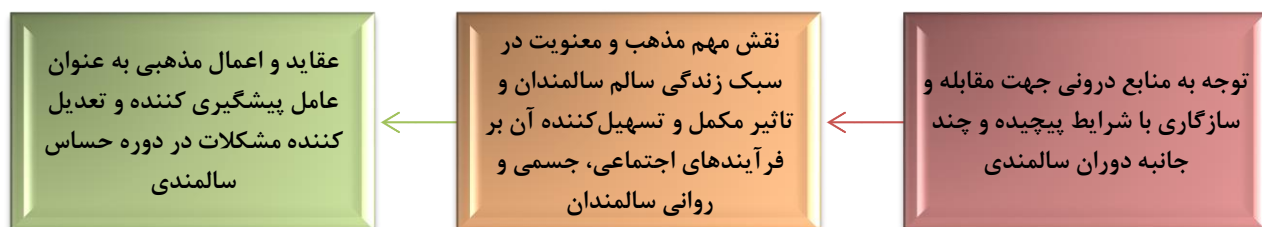


۱ - "رسانه و سبک زندگی سالمندی"، سعیده الفت، اداره کل مطالعات رسانه و ارتباطات مرکز تحقیقات صدا و سیما، ۱۳۹۸، صص ۱۳-۳۱.

➤ مولفه‌های سبک زندگی سالم در بعد اجتماعی



➤ مولفه‌های سبک زندگی سالم در بعد معنوی



*کلام آخر

با افزایش سن و ورود به دوران سالمندی، عرصه‌های مختلف زندگی سالمندان، دستخوش تحولاتی وسیع و عمیق می‌گردد که ابعاد مختلف زندگی آنان را متاثر می‌سازد. علاوه بر تغییراتی که به واسطه پیری و کاهش ظرفیت و عملکرد دستگاه‌ها و اندام‌های مختلف بدن به طور فیزیولوژیک رخ می‌دهد، بسیاری از دگرگونی‌های دوران سالمندی، ناشی از سبک زندگی سالمندان است که سلامت آنها را در ابعاد مختلف جسمی، روانی، شناختی و اجتماعی متاثر می‌سازد. نتیجه تحقیقات متعدد نشان داده که با تغییر سبک زندگی سالمندان، بسیاری از مسائل و مشکلات سالمندان در زمینه‌های مختلف مرتفع شده است. بنابراین **اصلاح سبک زندگی، به عنوان مداخله‌ای جامع و فراگیر برای عموم شهروندان ضروری است و این مهم، به خصوص برای میانسالان و سالمندان، با توجه به سونامی سالمندان در کشور در آینده‌ای نه چندان دور، اهمیت فوق‌العاده‌ای پیدا خواهد کرد.**^۱ تغییر سبک زندگی و برگزیدن شیوه‌های ارتقای سلامت، لزوماً فرایند ساده‌ای نیست و عوامل تسهیل‌گر و بازدارنده بی‌شماری در آن دخیل‌اند. در این بین، یکی از مهم‌ترین ارکانی که در امر آموزش بهداشت و ارتقای سلامت و اتخاذ شیوه زندگی سالم به صورت ویژه تاثیرگذار است، رسانه‌های جمعی هستند.

رسانه‌ها می‌توانند با آموزش سلامت، دانش و اطلاعات سالمندان و خانواده‌ها را در حوزه‌های گوناگون افزایش دهند و نگرش آنها را در زمینه سلامت و انتخاب سبک زندگی سالم و به کار بستن و عملیاتی نمودن راهبردهای توصیه شده و در نهایت تغییر رفتارهای ناسالم و برگزیدن رفتارهای سالم تغییر دهند تا آنجا که افراد بتوانند در طول مدت زندگی خود و به طور خاص در

۱ - "رسانه و سبک زندگی سالمندی"، سعیده الفت، اداره کل مطالعات رسانه و ارتباطات مرکز تحقیقات صدا و سیما، ۱۳۹۸، صص ۱۳-۳۱.

دوران سالمندی، علاوه بر برخورداری از سلامت، مهارت خودمدیریتی و خود مراقبتی را کسب کنند و سالمندی موفق، فعال و سالمی را سپری کنند.

