





مشکلات اجتماعی دوران سالمندی

نسیبه زنجری

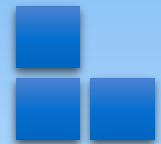
عضو هیئت علمی دانشگاه علوم توانبخشی و سلامت اجتماعی
مرکز تحقیقات سالمندی

نسیبه زنجری شهریورماه ۱۴۰۴



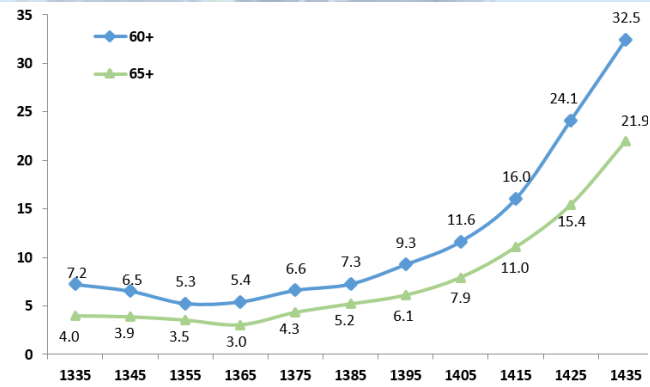


بحث سلامت اجتماعی سالمندان در سطح کلان

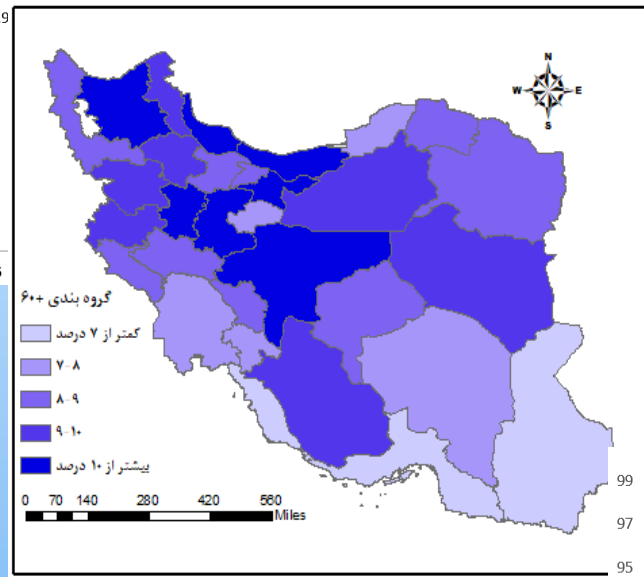




چالش های جمعیتی

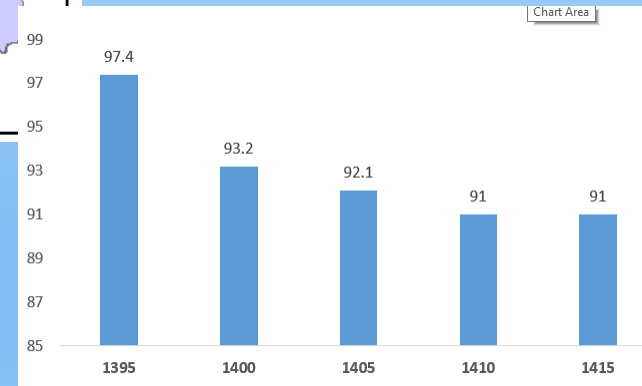


نسبت جمعیت سالمندان از کل جمعیت کشور طی یک قرن، ۱۳۳۵-۱۴۳۵

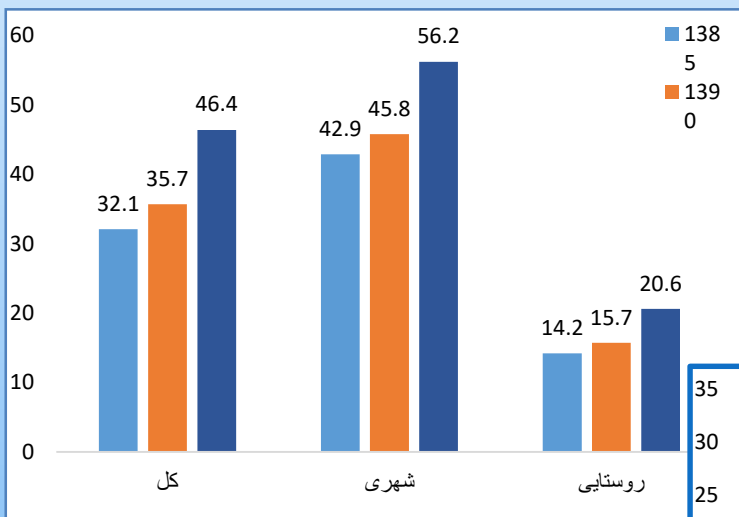


نسبت جنسی سالمندان ۶۰ ساله و بیشتر در استان های کشور، ۱۳۹۵

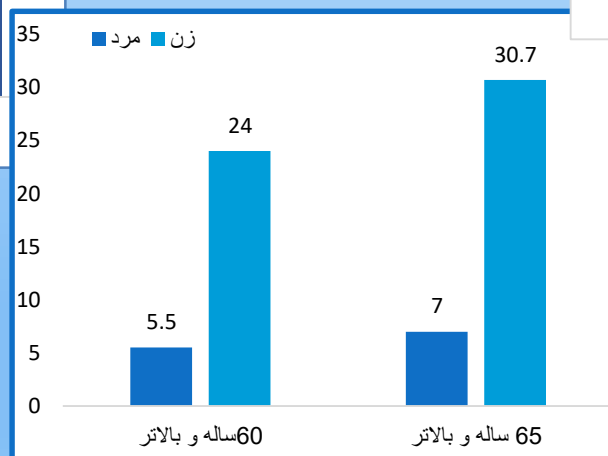
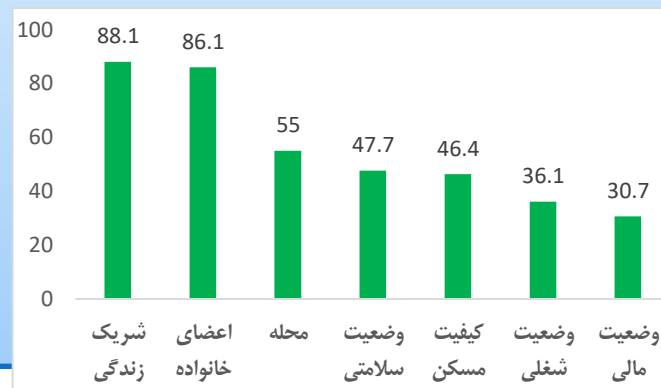
نسبت سالمندان ۶۰ ساله و بالاتر از کل جمعیت (%)



چالش های اجتماعی



شیوع تنها زیستی در میان
سالمندان به تفکیک
جنسیت، ۱۳۹۵

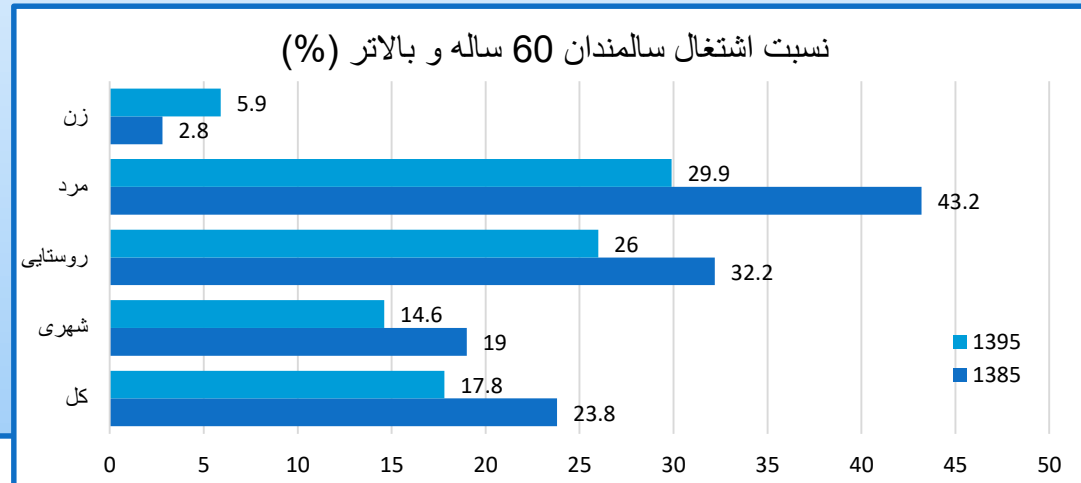
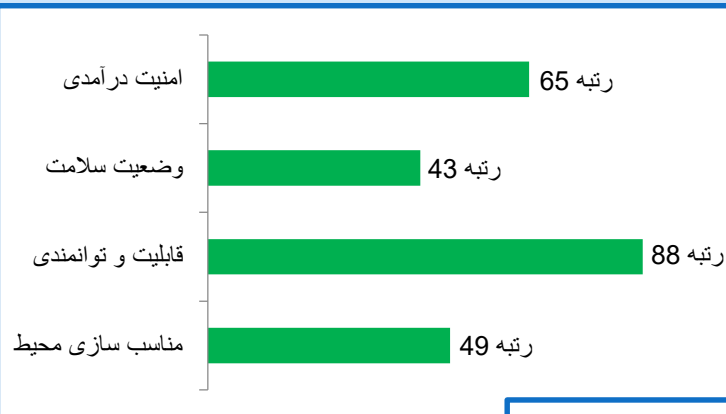


میزان باسوادی سالمندان ۶۰ ساله و
بالا تر به تفکیک مناطق شهری و
روستایی، ۹۵-۱۳۸۵

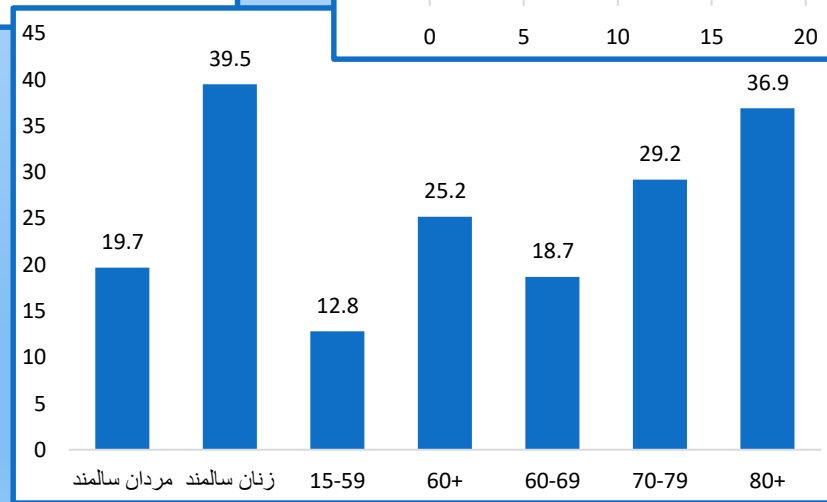
میزان رضایت از زندگی سالمندان از
اطرافیان و شرایط زندگی، ۱۳۹۴



چالش های اقتصادی



رتبه و جایگاه ایران در
ابعاد مختلف شاخص دیده-
بان سالمندی در میان ۹۷
کشور جهان، ۱۳۹۵



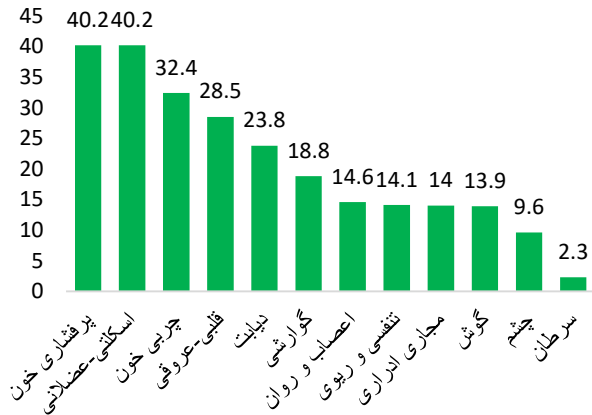
نرخ فقر در سنین سالمندی
به تفکیک سن و جنسیت،
۱۳۹۵



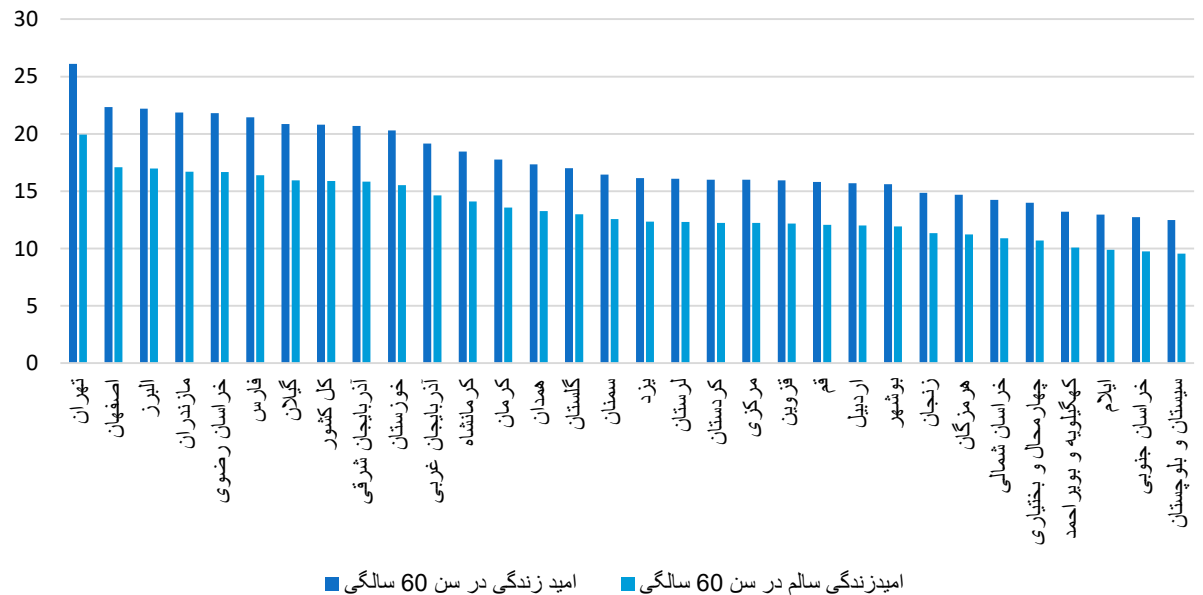


چالش‌های سلامت

برآورد امید زندگی و امیدزندگی سالم در ۶۰ سالگی
برای استان‌های ایران، ۱۳۹۵



شیوع بیماری‌های مزمن
در بین سالمندان شهر
تهران در مطالعه محقق و
باسخا (۱۳۹۹)



نگاهی به کشور ایران: شاخص دیده بان سالمندی

شاخص دیده بان سالمندی

مناسبسازی
محیط

ارتباطات اجتماعی
امنیت فیزیکی
آزادی مدنی
دسترسی به حمل و نقل
عمومی

ظرفیت و
توانمندی

اشتغال سالمندان
تحصیلات سالمندان

وضعیت سلامت

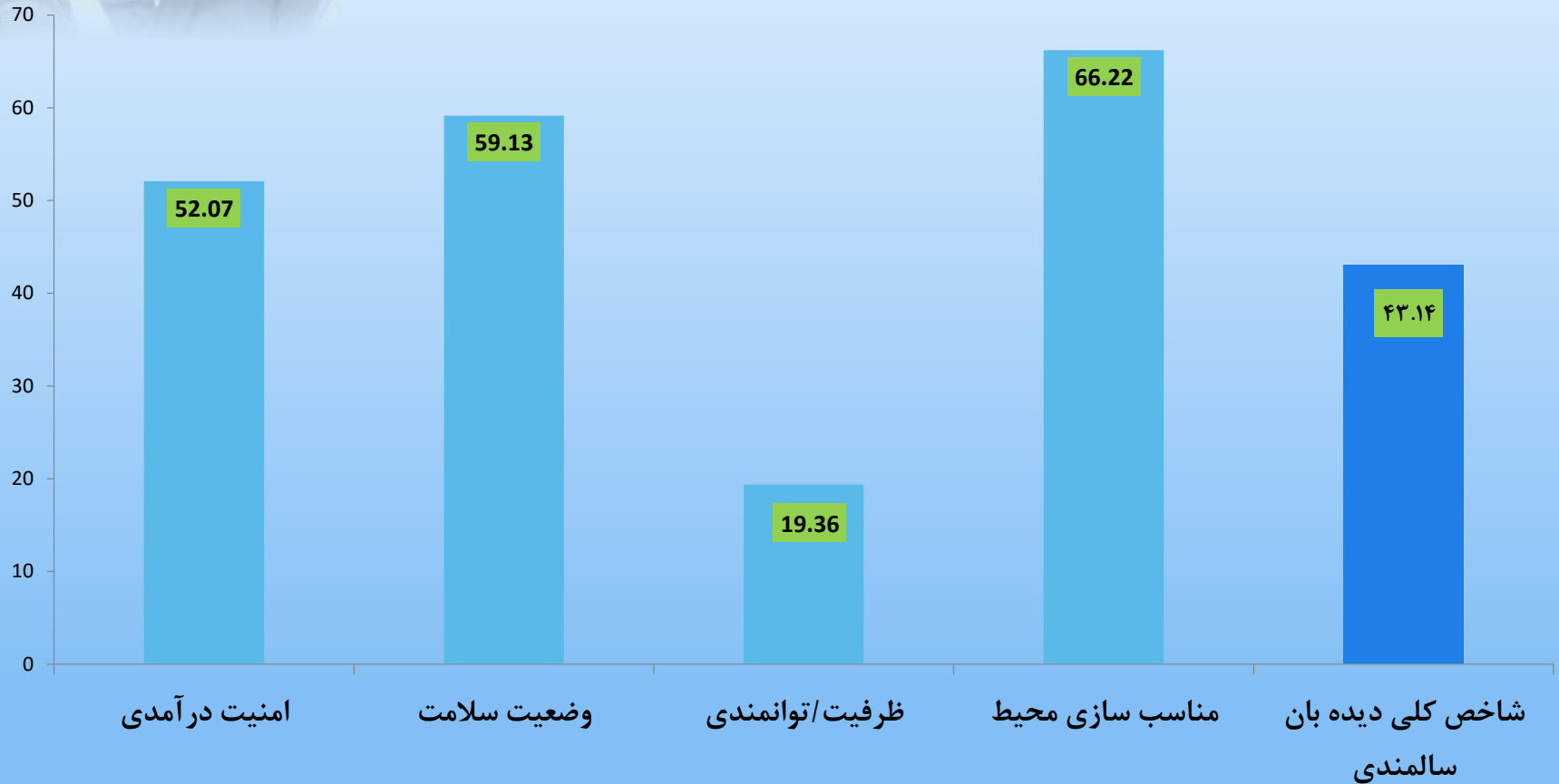
امیدزندگی در ۶۰ سالگی
امیدزندگی سالم ۶۰ سالگی
به زیستن روانشناختی

امنیت درآمدی

پوشش مستمری
بازنشستگی
نرخ فقر در سالمندی
رفاه نسبی سالمندان
سرانه تولید ناخالص ملی



نمره/امتیاز شاخص کلی دیده‌بان سالمندی و ابعاد چهارگانه آن در ایران، ۱۳۹۵



بُعد مناسب سازی محیط بیشترین و بُعد قابلیت/ توانمندی کمترین امتیاز



رتبه و جایگاه ایران در شاخص کلی دیده بان سالمندی و ابعاد چهارگانه در میان ۹۷ کشور جهان، ۱۳۹۵



شاخص کلی دیده بان سالمندی

رتبه ۶۴

امنیت درآمدی

رتبه ۶۵

وضعیت سلامت

رتبه ۴۳

ظرفیت و توانمندی

رتبه ۸۸

مناسب سازی محیط

رتبه ۴۹

وضعیت سالمندان ایران در ابعاد قابلیت و توانمندی ، امنیت درآمدی پایین تر از متوسط جهانی (۹۷ کشور)
و در بُعد وضعیت سلامت سالمندان جایگاه ایران بالاتر از متوسط جهانی (۹۷ کشور)



ده کشور نخست

امنیت در آمدی	وضعیت سلامت	قابلیت و توانمندی	مناسب سازی محیط
۱ لوکزامبورگ	ژاپن	نروژ	سوئیس
۲ نروژ	سوئیس	سوئیس	اتریش
۳ فرانسه	کانادا	آلمان	انگلستان
۴ ایسلند	اسپانیا	امریکا	نروژ
۵ هلند	استرالیا	استونی	هلند
۶ اوروگوئه	ایتالیا	سوئد	سوئد
۷ اتریش	فرانسه	استرالیا	اسلونی
۸ موریس	نیوزیلند	ارمنستان	اندونزی
۹ سوئد	آلمان	ژاپن	کانادا
۱۰ کانادا	سوئد	کانادا	ایسلند
ده کشور آخر			
امنیت در آمدی	وضعیت سلامت	قابلیت و توانمندی	مناسب سازی محیط
۸۸ لائوس	افریقای جنوبی	ایران	برزیل
۸۹ غنا	زامبیا	مراکش	تانزانیا
۹۰ زامبیا	مولداوی	تانزانیا	مراکش
۹۱ نیجریه	اکراین	رواندا	لیتوانی
۹۲ کامبوج	اوگاندا	ترکیه	یونان
۹۳ اوگاندا	مغولستان	افغانستان	عراق
۹۴ رواندا	بلاروس	عراق	ونزوئلا
۹۵ مالاوی	مالاوی	کرانه باختری و غزه	مالاوی
۹۶ تانزانیا	موزامبیک	موزامبیک	افغانستان
۹۷ پاکستان	افغانستان	اردن	موزامبیک

فهرست ۱۰ کشور
نخست و آخر در ابعاد
شاخص دیده بان
سالمدی، ۹۷ کشور،
۱۳۹۵





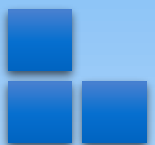
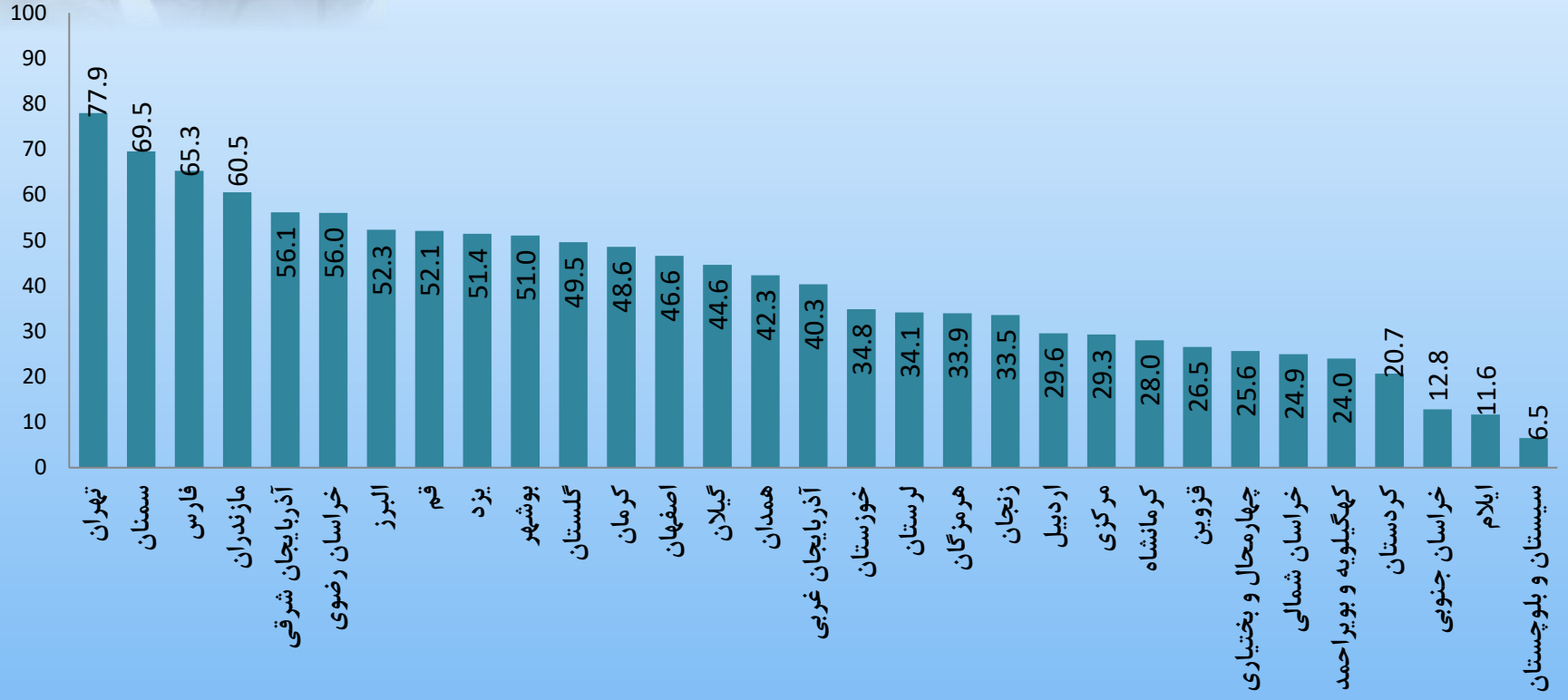
رتبه	مقدار شاخص (امتیاز)	کشور
۱	۹۳.۰	سوئیس
۲	۹۲.۷	نروژ
۳	۸۷.۷	آلمان
۴	۸۷.۵	کانادا
۵	۸۷.۲	سوئد
۶	۸۶.۵	هلند
۷	۸۳.۴	ژاپن
۸	۸۳.۳	ایسلند
۹	۸۲.۴	امریکا
۱۰	۸۱.۹	انگلستان
...	...	...
۵۹	۴۵.۸	نیکاراگوئه
۶۰	۴۴.۸	گواتمالا
۶۱	۴۳.۸	دومینیک
۶۲	۴۳.۷	لیتوانی
۶۳	۴۳.۵	چین
۶۴	۴۳.۱	ایران
۶۵	۴۲.۹	جمهوری کره
۶۶	۴۲.۵	بنگلادش
۶۷	۴۲.۴	مونتنگرو
۶۸	۴۲.۲	روسیه
۶۹	۴۱.۵	ترکیه
...	...	...
۸۸	۲۲.۳	اردن
۸۹	۲۲.۲	کرانه باختری و غزه
۹۰	۲۱.۳	اوگاندا
۹۱	۲۰.۵	زامبیا
۹۲	۱۹.۱	رواندا
۹۳	۱۳.۳	پاکستان
۹۴	۱۲.۱	تانزانیا
۹۵	۸.۰	مالاوی
۹۶	۷.۱	موزامبیک
۹۷	۶.۷	افغانستان

رتبه‌بندی کشورها در
شاخص کلی دیده‌بان
سال‌مندی، ۱۳۹۵



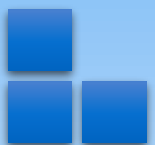
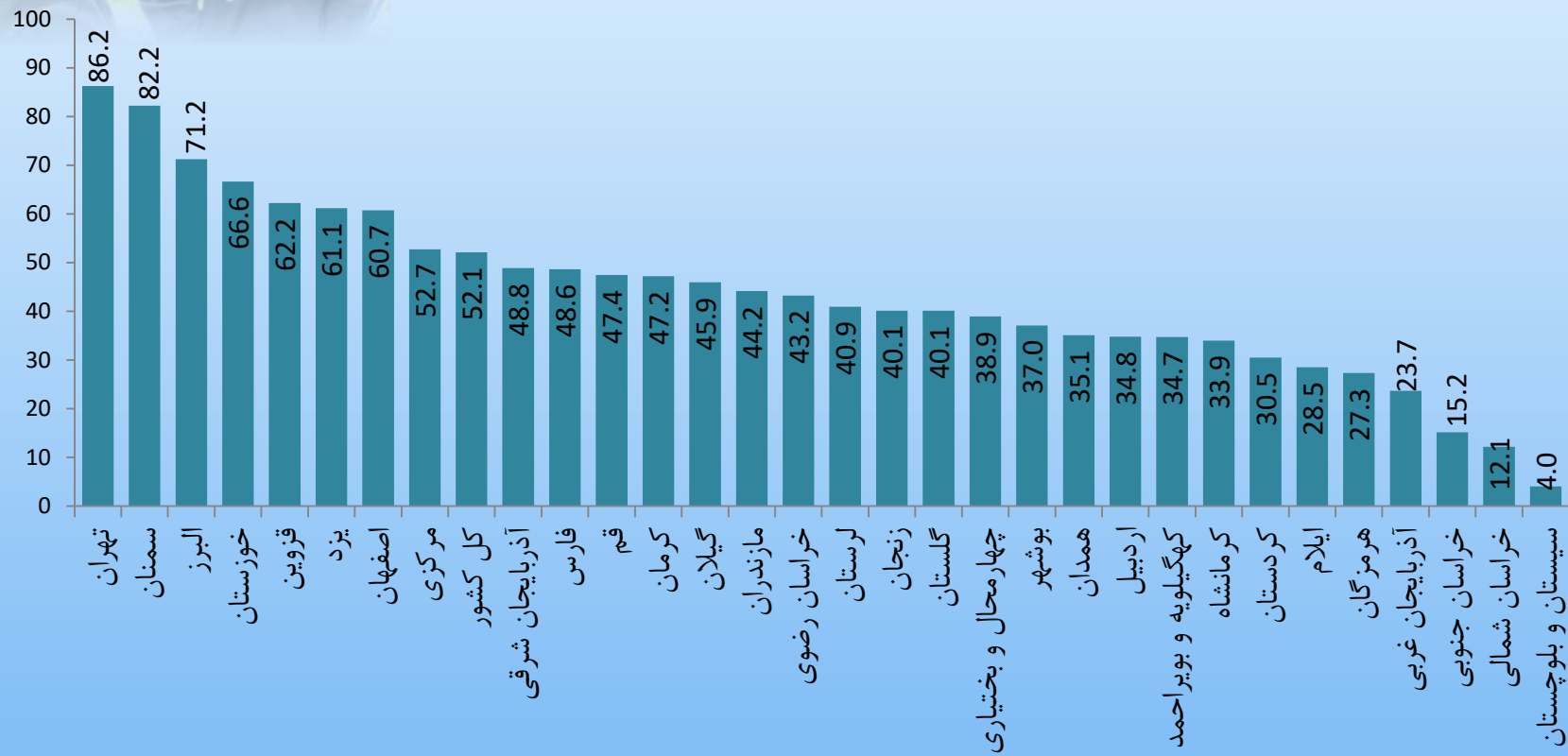


رتبه‌بندی استان‌های کشور بر اساس نمره/امتیاز در شاخص کلی دیده‌بان سالمندی، ۱۳۹۵

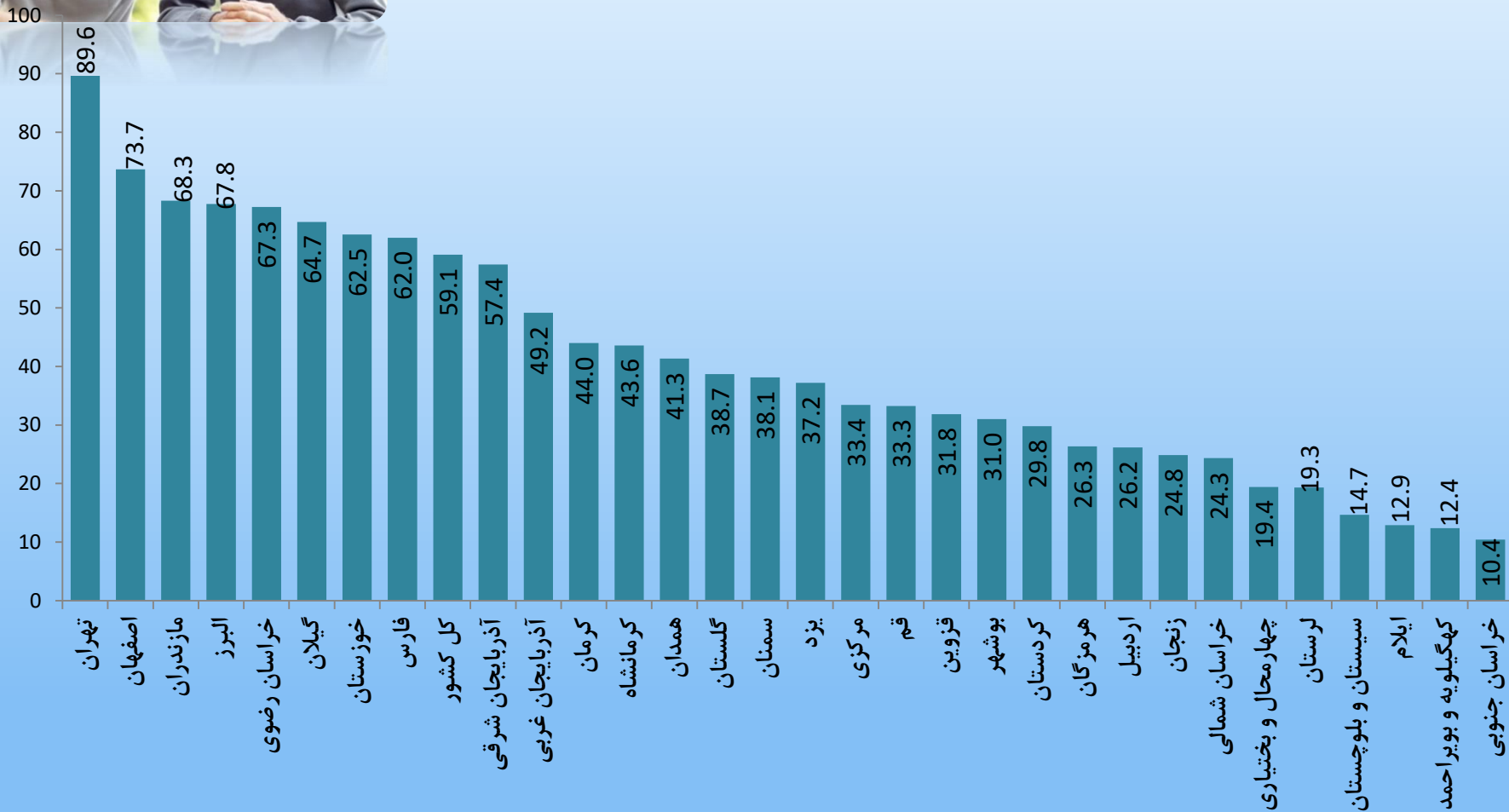




رتبه‌بندی استان‌های کشور بر اساس نمره /امتیاز امنیت در آم‌دی سال‌مندان، ۱۳۹۵

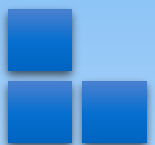
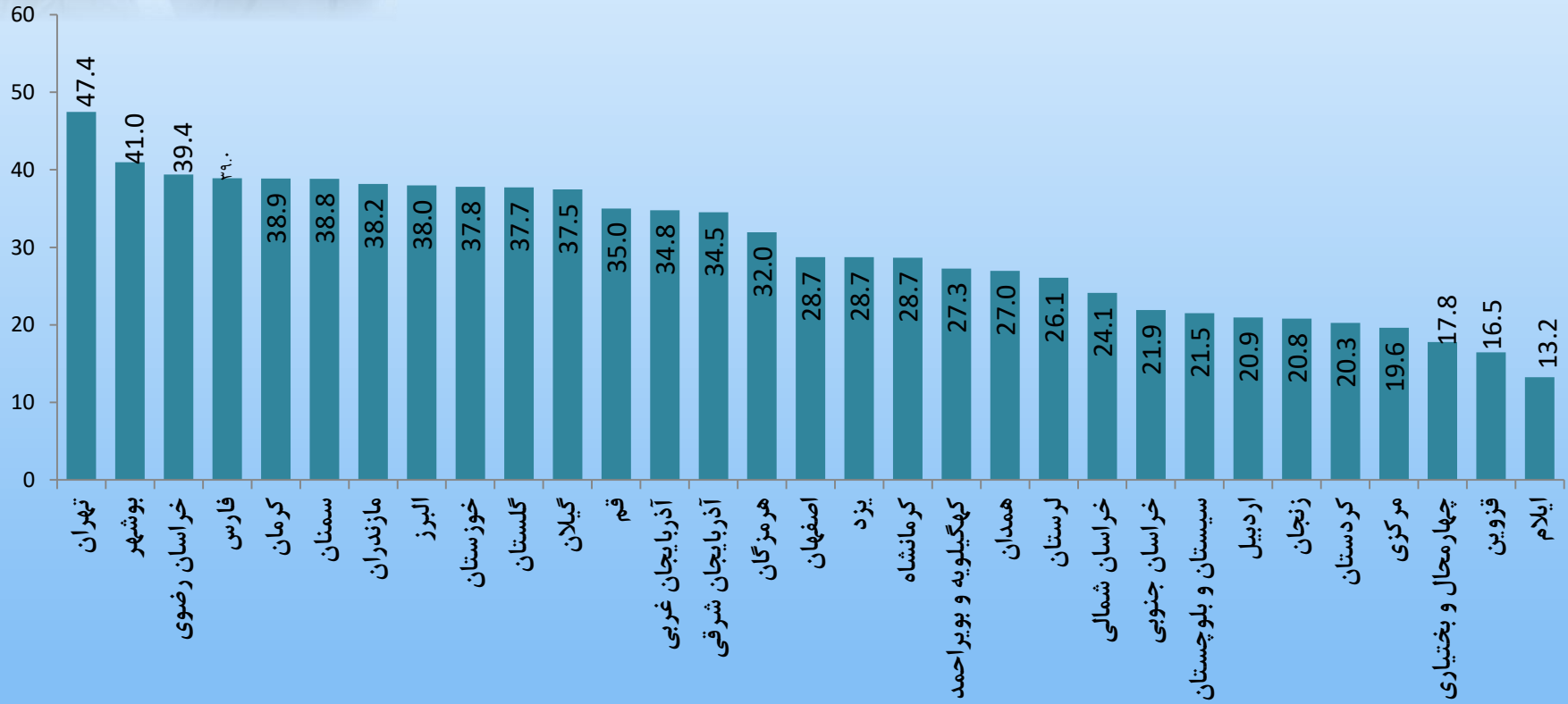


رتبه‌بندی استان‌های کشور بر اساس نمره/امتیاز وضعیت سلامت سالمندان، ۱۳۹۵



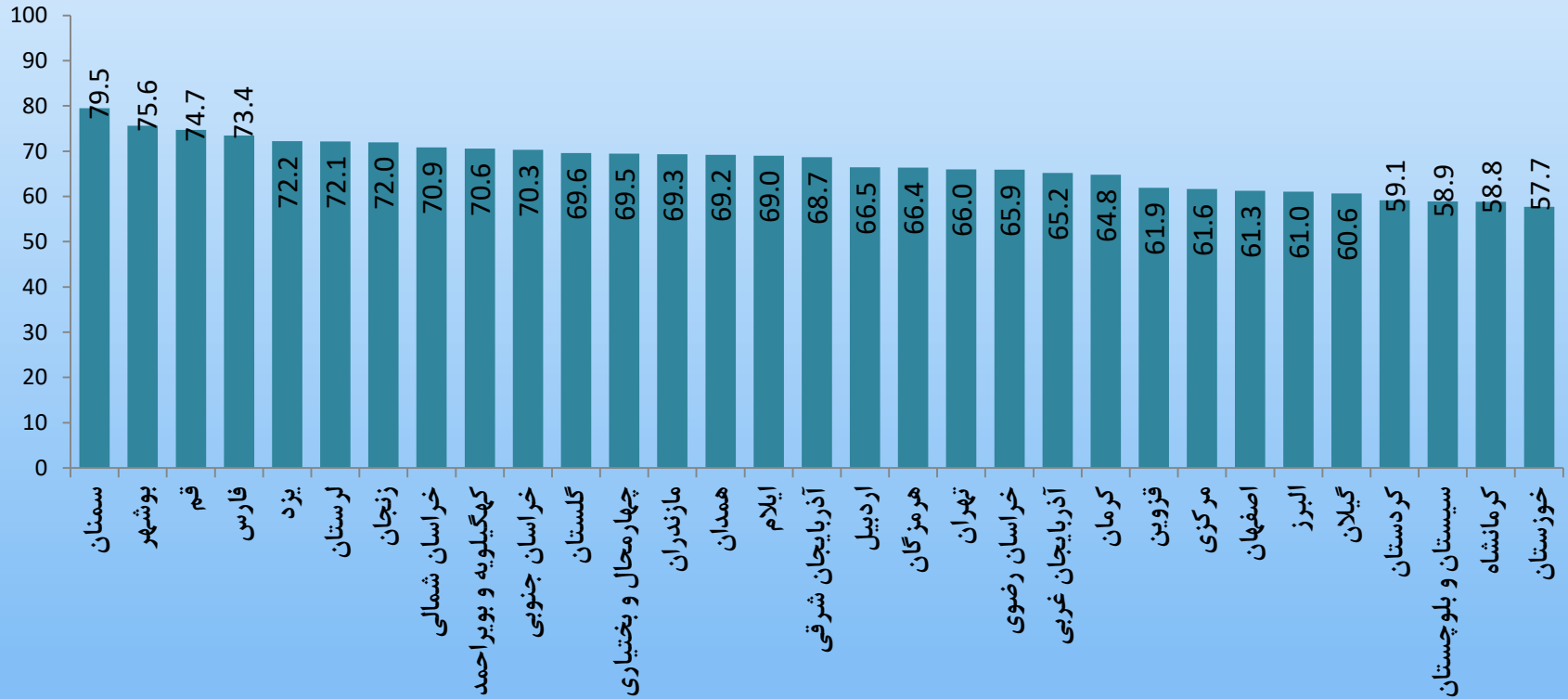


رتبه‌بندی استان‌های کشور بر اساس نمره/امتیاز ظرفیت و توانمندی سالمندان، ۱۳۹۵





رتبه‌بندی استان‌های کشور بر اساس نمره/امتیاز مناسب‌سازی محیط برای سالمندان، ۱۳۹۵





پیشنادهای سیاستی در سیاستگذاری



دو دیدگاه متفاوت برنامه ریزی در حوزه سالمندی

- از یک سو سالمندان گروهی از جمعیت وابسته و غیرفعال هستند
- از سوی دیگر منابع اقتصادی و اجتماعی به شمار می آیند.
- مفاهیمی مانند سالمندی موفق و سالم، که در حوزه سالمندی خوب مطرح شده، هر دو تلاش می کنند راه کارهایی در جنبه مثبت سالمندی یعنی «سالمندان به عنوان سرمایه» ارائه بدهند

نکته مشترک تمام سیاست گذاری ها

• تلاش برای ارائه بسته حمایتی همه جانبه در تمام ابعاد جسمانی، روانی، اجتماعی و محیطی

• «به منظور رسیدن به کشوری برای تمام سنین»:

- ارتقای یادگیری مستمر،
- شغل های انعطاف پذیر برای سالمندان،
- افزایش حفاظت اجتماعی و معکوس سازی روند بازنشستگی پیش از موعد
- سیاست هایی در راستای جلوگیری از انزوای سالمندان و حمایت از سلامت آنان

سه مرحله سیاست گذاری

- ✓ پذیرش مسئله
- ✓ طراحی سیاست بومی مبتنی بر مطالعه
- ✓ توزیع حمایت های اجتماعی



جمهوری اسلامی ایران

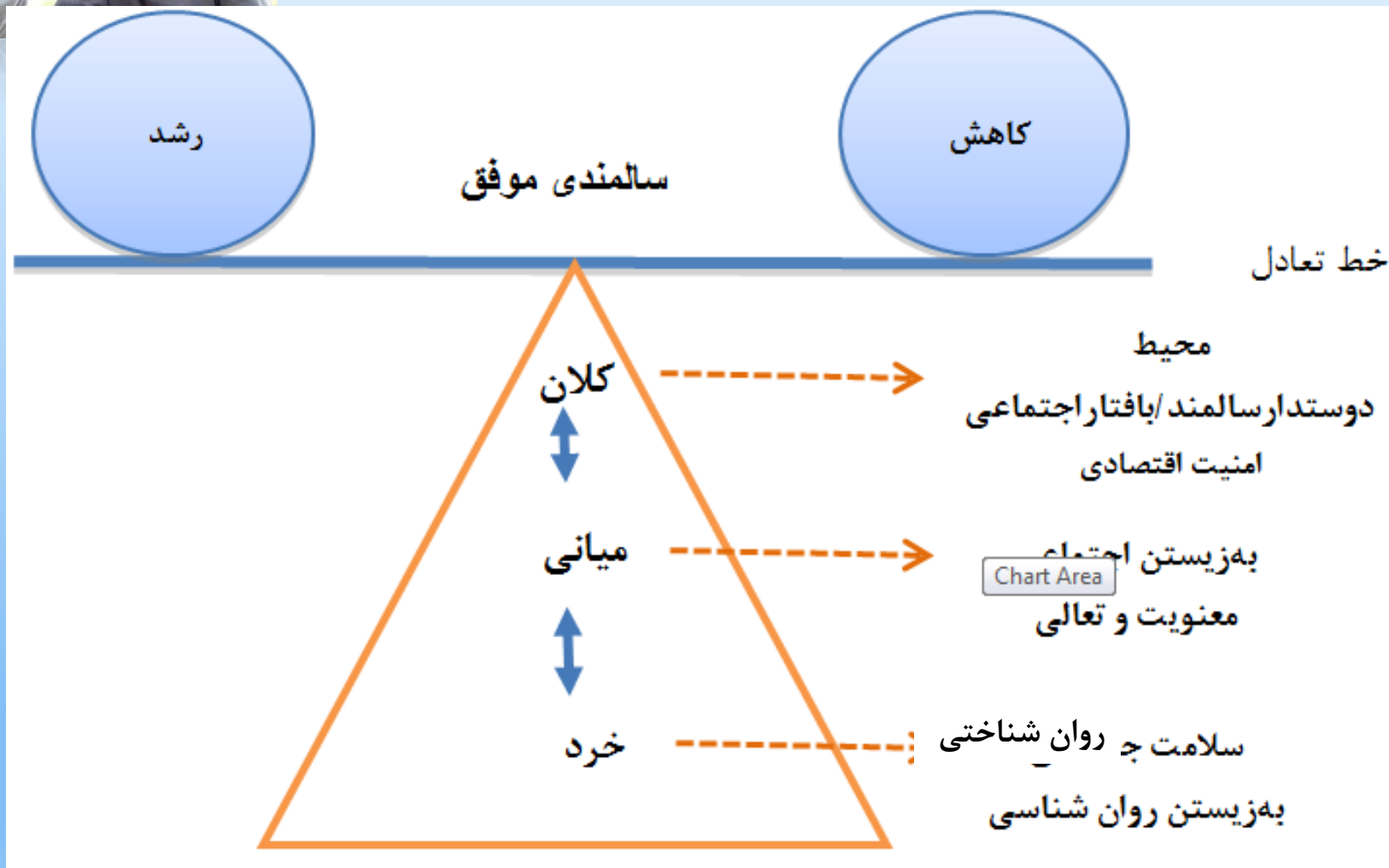
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی



ابعاد/سطح	فرد	خانواده
سلامت جسمی و روان شناختی	آموزش سبک زندگی سالم، آموزش ورزش های مناسب دوران سالمندی، تغذیه سالم و مناسب دوران سالمندی، آگاهی فرد از بیماری های دوران سالمندی، آگاهی فرد از علائم شروع افسردگی یا آلزایمر به منظور مراجعه به متخصص، آموزش فرد برای مدیریت درد و استرس، آگاهی از ترک سیگار و مواد مخدر پیش از ورود به دوران سالمندی، توجه به نقش خودکارآمدی سلامت در دوران سالمندی	آگاهی خانواده از علائم بیماری های دوران سالمندی و آثار پلی فارمسی در این دوران، آموزش علمی مراقبت از سالمندان ناتوان و کهن سال برای مراقبان غیررسمی، آموزش خانواده به منظور نداشتن سوء رفتار با سالمندان، همراهی سالمندان با بازی درمانی، هنر درمانی و طبیعت درمانی به منظور ارتقای سلامت
به زیستن اجتماعی	آگاهی فرد از تأثیر حضور در اجتماع و ارتباط با نوه ها بر روی سلامتی جسمانی و روانی خود، گذران اوقات فراغت فعال در جامعه به شیوه ای که موجب فراموشی و غم نشای تلویزیون، توجه به ارتباطات بین نسلی در اجتماع، مشارکت در فعالیت های اجتماعی و سیاسی، شرکت در کارهای داوطلبانه	آگاهی خانواده از تمام ابعاد حمایت اجتماعی، مانند حمایت عاطفی، ابزاری و مالی، همراهی سالمند ناتوان برای حضور در اجتماع، تعامل حضوری به جای ارتباط تلفنی با سالمند برای برقراری بیشتر ارتباطات بین نسلی

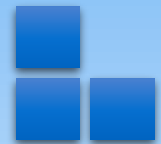
Series 1 Data Labels







بحث سلامت اجتماعی سالمندان در سطح خُرد





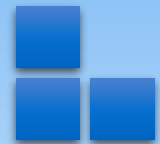
مقدمه

سلامت اجتماعی برای رسیدن به به‌زیستن و رضایت از زندگی

گامی برای نیاز عاطفی و روانی سالمندان:

نیاز به انسجام خود (رضایت از گذشته و قبول زندگی و مرگ)

در برابر ناامیدی (احساس خشم و تلخی، شکست و افسردگی و ترس از مرگ)





سلامت اجتماعی کمک برای سازگاری با تغییرات دوران سالمندی

تغییرات خانواده	تغییر در درآمد
بازنشستگی	کاهش دنیای اجتماعی
آگاهی از مرگ نزدیکان	بیوه شدن
کاهش ظرفیت جسمانی	





سوال و هم فکری در جلسات گروهی!

• لذت های زندگیتان چیست؟

• حسرت های زندگیتان چیست؟

• چه زیان هایی (فقدان هایی) را متحمل شده اید؟

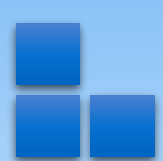




آشتی با گذشته

زندگی در حال

تجربه های آموخته



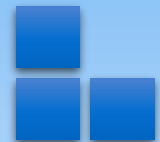


سلامت اجتماعی برای رفع تنهایی

• تنها بودن لزوماً منجر به تنهایی نمی‌شود و ضرورتاً یک تجربه منفی نیست.

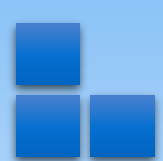
• خلوت یا تنهایی موقت می‌تواند به عنوان یک ضرورت برای رشد و خلاقیت شخصی باشد و حتی در سنت‌های دینی در مذاهب مختلف مشاهده می‌شود که صرف نظر از تعامل اجتماعی، تفکر در تنهایی به عنوان یکی از نقش‌های فردی تعریف می‌شود.

• پس تجربه یا احساس تنهایی به مقدار ارتباطات اجتماعی اشاره ندارد، بلکه به اختلاف در کمیت یا کیفیت روابط مربوط است.



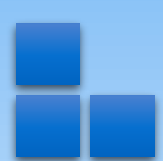


• برای مثال یک شخص می‌تواند هرچند که در یک جمع باشد، وقتی یک فرد خاص غایب است؛ احساس تنهایی کند. یا هنگامی که ارتباط همسران، بدان شکلی که انتظار دارند، نباشد؛ احساس تنهایی کنند.





- علاوه بر واژه تنهایی به صورت فردی و یا تنهایی عاطفی
- مطرح شدن تنهایی اجتماعی یا انزوای اجتماعی:
- فقدان یک شبکه اجتماعی گسترده
- اما تنهایی عاطفی فقدان یک حالت نزدیکی واقعی و کمبود ارتباط صمیمی
-

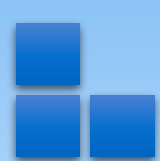




• تنهایی می تواند ناشی از:

تجارب بین فردی
یا نقص در مهارت های اجتماعی باشد.

خصوصیات اخلاقی مانند روان رنجوری و ترس از تطابق
با موقعیت های جدید

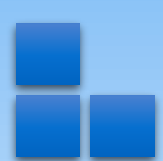




- تنهایی در دوران بازنشستگی و سالمندی بیشتر به دلیل فقدان فعالیت اجتماعی

- اهمیت حل مسئله تنهایی بدین دلیل است که:

- تنهایی و افسردگی اغلب با هم دیده می شود و در واقع تنهایی عامل خطر افسردگی است.





اهمیت تلاش برای رفع تنهایی

- بر اساس آمارهایی که در جهان ارائه شده است: ۵ تا ۱۰ درصد سالمندان همیشه یا اغلب اوقات و ۲۰ تا ۴۰ درصد سالمندان نیز گاهی اوقات احساس تنهایی می کنند

- تنهایی از طریق واسطه های روانی بر روی سیستم عصبی بدن اثرات بدی می گذارد.

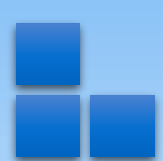
- علائم التهابی و پاسخ بیولوژیکی به استرس ممکن است منجر به بیماری های قلبی و عروقی شود.





• همچنین تنهایی می تواند منجر به بیماری آلزایمر شود.

• تنهایی عامل خطر مرگ و میر و تمام انواع بیماری ها است و میزان اثر آن قابل مقایسه با سیگار و چاقی بر فشار خون است.





سوالات تنهایی	بلی	تا حدودی	خیر
۱- بطور کلی احساس پوچی می کنم			
۲- عده بسیاری هستند که می توانم به هنگام مشکلات به آنها تکیه کنم.			
۳- افراد زیادی هستند که می توانم کاملاً به آنها اعتماد کنم			
۴- دلم برای دور هم بودن تنگ می شود			
۵- به تعداد کافی افرادی هستند که احساس نزدیکی به آنها می کنم			
۶- اغلب احساس طردشدگی دارم			



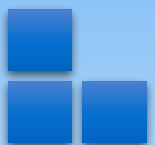


کمک به رفع تنهایی



- شرکت در فعالیت جمعی مانند ورزش و هنرهای تجسمی و خاطره درمانی

- دیگری در فعالیت های فردی بر اساس آموزش کامپیوتر، داشتن حیوانات خانگی و داوطلب شدن در کارهای مختلف و آموزش روابط اجتماعی





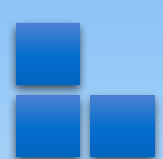
فعالیت‌هایی برای رفع تنهایی

• پیاده روی:

• این فعالیت به شکل اجتماعی/گروهی با دوستان انجام شود.

• دیدن رنگ سبز در طبیعت و کاهش استرس و افسردگی.

• سخت بودن رفتن به پارک با ویلچر، رفتن به مراکز خرید





عکس و مکث

• یکی از فعالیت‌هایی که به فعال بودن ذهن کمک می‌کند:

• هر چیزی که در اطرافتان می‌بینید با موبایل دیجیتال و یا دوربین عکاسی ثبت شود و سپس در در جمع دوستان یا خانواده در مورد آن بحث و گفتگو انجام شود.



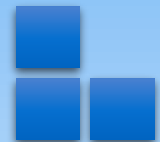


باغبانی

• باغبانی یکی از مفرح‌ترین فعالیت‌ها برای دوران سالمندی است که تنها به یک تکه زمین کوچک و یا چندتا گلدان نیاز دارد تا افراد سرگرم شوند.

• این نوع فعالیت کمک می‌کند تا افراد با طبیعت ارتباط برقرار کنند.

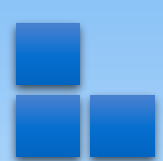
• کاشت سبزیجات و مراقبت از آن فعالیت مولد است.





• تلویزیون تماشا نکنید!

• یادگیرنده مادام العمر باشید



- 
- فعالیت فیزیکی خارج از منزل یکی از مفیدترین فعالیت های مربوط به اوقات فراغت است.
 - به خصوص ورزش هایی مانند شنا، بدمینتون، یوگا و تای چی.
 - ورزش هایی مانند یوگا و تای چی به سلامت ذهن و جسم کمک کرده و برای بیماری هایی مانند پوکی استخوان، دیابت و آرتروز مفید هستند.
 - دقت کنید که حرکات ورزشی باید با نظارت یک مربی خوب و یا با استفاده از برنامه های آموزشی موجود در شبکه نمایش خانگی انجام شود.
- 



فعالیت‌های ذهنی



- سالمندان حتما باید در بازی‌های ذهنی شرکت کنند.

- می‌توانند به صورت فردی یا گروهی بازی کلمات، حل جدول، پازل و یا سودوکو را با دوستان هم سن و سال و یا با فرزندان و نوه‌ها انجام دهند.

- گوش دادن به کتاب‌های صوتی

- همچنین می‌توانند برای خود فعالیت‌های ذهنی متعددی در روز تعریف کنید برای مثال سعی کنند از عدد ۱۰۰ به یک برعکس بشمارند

- و یا سعی کنند در روز بعضی کارهای روزمره خودشان را با دست برعکس انجام دهند مثلا اگر راست دست هستند سعی کنند با دست چپ بنویسند یا با دست چپ مسواک بزنند و یا موهایشان را شانه کنند.



- تصویرسازی فعالیت روزانه و یا کشیدن نقشه محله و نزدیک خونه



فعالیت های فراغتی در منزل

• گوش دادن به موسیقی

• درست کردن گلاژ و کتاب های تصویری با تکه هایی از عکس های روزنامه ها و یا عکس های قدیمی خود بسیار لذت بخش است.

• دعوت دوستان و خانواده به منزل برای دورهمی برای سلامتی سالمندان مفید است.

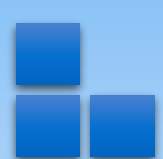




داشتن هدف در دوران بازنشستگی حکم مرگ و زندگی



- اگر افراد در فعالیتهای روزمرهشان هدف قرار ندهند، دائما مفهوم زندگی برایشان زیر سوال می رود که منجر به افسردگی می شود.
- در دوران بازنشستگی بهتر است در مورد اینکه واقعا چه کسی هستیم و چه علایقی داریم فکر کنیم و آنچه موجب خشنودی از زندگی می شود را دنبال کنیم.
- زیرا در دوران کار، دنبال کردن کسب درآمد افراد را از علایقشان دور می کند اما در بازنشستگی می توان دوباره بازگشتی به علایق داشت.





راه هایی برای افزایش مشارکت اجتماعی

- از خانه خارج شوید و به مردم در نیمکت پارک یا صف نانوائی بپیوندید

- در مورد گروه های مختلف اجتماعی پرس و جو کرده و به گروه های اجتماعی ملحق شوید

- پرس و جو کنید و فعالیت هایی را بیابید که متضمن کمک یا انجام کاری برای دیگران باشد.

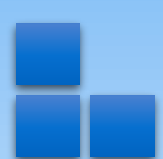




ثروت تو جایی است که دوستان خوبت هستند



- پیش قدم شده زمانی را برای دورهم جمع شدن با دوستان یا اعضای خانواده اختصاص دهید و آنها را برای دورهمی به خانه خود دعوت کنید
- سعی کنید که وقتی را که با دیگران می‌گذرانید با شوخ طبعی و تعریف خاطره خوشایند باشد؛ زیرا باعث می‌شود آنها برای ادامه روابط با شما ترغیب شوند.



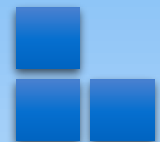


- در جاهایی پیاده‌روی کنید که فرصت رو به رو شدن و ایجاد رابطه با دیگران را بیابید.

- تلاش کنید برای سلامتی با اعضای خانواده خود ارتباط مستمر داشته باشید.

- تلاش کنید که به یادگیری در موضوعات جدید بپردازید.

- تلاش کنید که فعالیت‌های نوشتن روزانه و بازی فکری دسته جمعی را برای به چالش کشیدن ذهن خود انجام دهید.



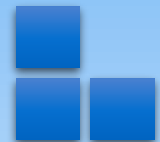


- تلاش کنید در کارهای داوطلبانه شرکت کنید.

- تلاش کنید که اوقات فراغت فعالانه مانند باغبانی و مسافرت داشته باشند و بدانید که تماشای زیاد تلویزیون به عنوان فعالیت غیرفعال، سم است.

- تلاش در ایجاد فرصت برای ارتباط بین نسلی، به خصوص با نوه‌های خود، داشته باشید.

- فرصتی را برای انجام کار دسته جمعی با دوستان و همسایگان مانند پختن غذای نذری فراهم کنید



با تشکر از توجه شما

Zanjari.nz@gmail.com

Na.zanjari@uswr.ac.ir

