به نام آفریننده‌ی حکمت و تجربه

روز اول ۴ مهر۱۴۰۵

زندگی طولانی‌تر آینده‌ای متفاوت؛ بازاندیشی در سیاست‌های سالمندی

افزایش طول عمر، بزرگ‌ترین دستاورد نظام سلامت در دهه‌های اخیر است. اما سال‌های بیشتر زمانی ارزشمندتر می‌شود که با سلامت، امنیت، استقلال و امکان مشارکت همراه باشد. افزایش تعداد سالمندان فقط موضوع یک خانواده یا یک دستگاه نیست؛ مسکن، حمل‌ونقل، خدمات سلامت، بیمه، فضای شهری، فناوری و حمایت‌های اجتماعی باید با این واقعیت تازه هماهنگ شوند.
«زندگی طولانی‌تر»، تنها زمانی به یک موفقیت واقعی تبدیل می‌شود که با «آینده‌ای باکیفیت» همراه باشد. شعار امسال، «بازاندیشی در سیاست‌های سالمندی»، یک دعوت جدی به تغییر است؛ تغییری که به سمتِ «حفظ توانایی‌های سالمند» حرکت می‌کند.

چرا باید روش‌های قبلی را بازاندیشی کنیم؟

دو ستون اصلی در بازنگری: «پیشگیری» و «سواد سلامت» است.
برای اینکه دوران سالمندی به دورانی پرنشاط تبدیل شود، دو اقدام کلیدی باید در دستور کار مدیران و کارشناسان قرار بگیرد:
۱. **پیشگیری:** شناسایی زود هنگامِ علائمِ اولیه کاهش توانایی (مثل ضعف عضلانی یا مشکلات بینایی و شنوایی) از طریق غربالگری‌های منظم. این کار، هزینه‌های سنگینِ بستری شدن را کاهش می‌دهد.
۲. ارتقای سواد سلامت: وقتی ما دانشِ سالمندان را در زمینه تغذیه سالم، فعالیت‌های بدنی و نحوه مراقبت از خود بالا می‌بریم، آن‌ها از «مصرف‌کننده منفعلِ خدمات»، به «مدیرانِ فعالِ سلامتِ خود» تبدیل می‌شوند.

یک نکته کلیدی: سلامت، فراتر از دیوارهای واحدهای ارایه خدمات بهداشت است

البته باید به این واقعیت مهم توجه کرد که تأمین سلامت و کرامت سالمند، مأموریتی چند جانبه است و نباید صرفاً بر دوش نظام سلامت باشد. اگرچه شبکه بهداشت، پیش رانِ این حرکت است، اما تحققِ یک «آینده متفاوت» نیازمند همکاریِ فعالِ سایر نهادها؛ از شهرداری‌ها و سازمان‌های رفاهی گرفته تا گروه‌های مردمی و خیرین است. محیطِ زندگیِ امن، فضاهای عمومی دسترس‌پذیر و حمایت‌های اجتماعی، بخش جدایی‌ناپذیرِ سلامتِ سالمند هستند که باید توسط همه بخش‌های جامعه تأمین شوند.

نقش ما در این مسیر چیست؟

وظیفه ما به عنوان مدیران و کارشناسانِ بهداشتی، ایجادِ بستری است که این آموزش‌ها، مراقبت‌ها و هماهنگی‌های بین‌بخشی را به محل سکونت سالمندان ببرد. ما باید به دنبال ایجاد محیطی باشیم که در آن، «ارتقای کیفیت زندگی» اولویت اول باشد.
«آینده‌ای متفاوت»، حاصلِ نگاهِ متفاوتِ امروزِ ماست. اگر با آموزشِ صحیح، مداخله‌های به‌موقع و هم‌افزاییِ تمامِ بخش‌های جامعه، استقلالِ سالمند را حفظ کنیم، جامعه‌ای خواهیم داشت که در آن سالمندان، نه باری بر دوشِ کشور، بلکه گنجینه‌هایی فعال و باارزش هستند. بیایید دست در دست هم، دوران سالمندی را به دورانی پُر از آرامش و استقلال تبدیل کنیم.

چند اصل و راهکار ساده برای همین امروز:

۱- سالمند نباید برای دریافت یک خدمت ساده میان چند مرکز سرگردان شود.

۲- خانواده‌ها نیز به حمایت نیاز دارند. مراقبت طولانی‌مدت ممکن است زمان، توان جسمی و درآمد مراقب را تحت فشار قرار دهد.

۳- بازاندیشی یعنی سالمندان در تصمیم‌هایی که بر زندگی‌شان اثر دارد حضور واقعی داشته باشند.

پس لازم است

- نظر سالمندان محله را پیش از طراحی برنامه‌ها بشنویم.
- خدمات سلامت و اجتماعی را ساده، نزدیک و قابل‌دسترس کنیم.
- نیازهای مراقبان خانوادگی را در کنار نیازهای سالمند ببینیم.

روز دوم: پنجم مهرماه ۱۴۰۵

سالمندی فعال؛ شاد، توانمند و امیدوار

سالمندی مرحله ای از زندگی است که می توان آن را با نگاه علمی به فرصتی برای رشد، شکوفایی و معنا تبدیل کرد. برخلاف تصور رایج، این مرحله لزوماً مترادف با افول نیست؛ بلکه با رویکردی فعال و هدفمند، می توان از آن به عنوان عصر طلایی توانمندی و امید یاد کرد. سالمندی فعال، شاد، توانمند و امیدوار، نه یک تصادف، بلکه نتیجه انتخاب های آگاهانه، یادگیری مداوم و ارتباطات معنادار است.

علم و تجربه به ما می آموزند که این سالها می توانند فرصتی برای شکوفایی جنبه هایی از وجود باشند که در شلوغی جوانی کمتر مجال بروز یافته اند: حکمت، معنویت، و توانایی الهام بخشی به نسل های دیگر

سالمندی فعال را فرایند بهینه سازی فرصت ها برای سلامت، مشارکت و امنیت به منظور افزایش کیفیت زندگی در سال های سالمندی تعریف کرد. این چارچوب سه ستون اصلی دارد:

■ سلامت: شامل سلامت جسمی، روانی و اجتماعی.

■ مشارکت: حضور فعال در امور اجتماعی، فرهنگی و اقتصادی،

■ امنیت دسترسی به محیط های فیزیکی و اجتماعی ایمن و حمایت های مالی.

سلامت جسمانی پیش نیاز مشارکت است و مشارکت فعال نیز به نوبه خود بر سلامت روان و امید به زندگی می افزاید.

شواهد پژوهشی نشان می دهند که با مداخلات مشخص می توان سطح امید، شادکامی و کیفیت زندگی را در سالمندان به طور معناداری افزایش داد:

راهکارهای عملی برای توانمندسازی و امید

■ آموزش خودمراقبتی و توانمند سازی:

آموزش خودمراقبتی، به طور معناداری امید به زندگی، شادکامی و کیفیت زندگی سالمندان را افزایش می دهد. این یافته تأکید می کند که یادگیری مهارت های خودمراقبتی، کلید حفظ استقلال و انگیزه در دوران پیری است.شادکامی در سالمندی صرفاً به سلامت جسمی وابسته نیست، بلکه ریشه در ارتباط با خویش، دیگران و ارزش های فرهنگی و معنوی دارد

قدرت ذهنیت: مطالعه نشان می دهد که سالمندانی که خود را «جوانتر» از سن تقویمی خود احساس می کنند، از امید، خوش بینی، تاب آوری، کنجکاوی و حمایت اجتماعی بالاتری برخوردارند و در مجموع سالمندی موفق تری را تجربه می کنند. این یافته قدرتمند نشان می دهد که چگونه نگرش و خود ادراکی می تواند مسیر پیری را تغییر دهد.

سالمندی فعال به معنای ورزش سنگین یا همیشه شاد بودن نیست. یعنی هر فرد، متناسب با شرایط جسمی و علایق خود، فرصت حرکت، ارتباط، یادگیری و تصمیم‌گیری داشته باشد. حتی تغییرهای کوچک، مانند برخاستن منظم از صندلی، چند دقیقه راه رفتن، تماس با یک دوست یا انجام کاری لذت‌بخش، می‌تواند حال جسم و روان را بهتر کند.

برای بیشتر سالمندان، ترکیبی از فعالیت هوازی، تمرین قدرتی و تمرین تعادل مفید است. شروع باید آرام و متناسب با بیماری‌ها و توان فرد باشد. درد شدید، سرگیجه، تنگی نفس غیرعادی یا درد قفسه سینه هنگام فعالیت علامت توقف و مراجعه برای ارزیابی است. اگر سابقه

زمین‌خوردن، بیماری قلبی کنترل‌نشده یا محدودیت جدی حرکتی وجود دارد، برنامه تمرینی بهتر است با نظر پزشک یا فیزیوتراپیست تنظیم شود.

شادابی فقط از سلامت جسم نمی‌آید. خواب منظم، ارتباط با دیگران، داشتن نقش در خانواده و فرصت انتخاب، احساس ارزشمندی را تقویت می‌کند. بی‌علاقگی طولانی، کناره‌گیری، اختلال خواب، احساس ناامیدی یا حرف زدن درباره بی‌ارزشی را نباید بخشی طبیعی از سالمندی دانست. این نشانه‌ها قابل بررسی و درمان‌اند و گفت‌وگوی محترمانه اولین قدم است.

■ **مشارکت اجتماعی سالمندان** به عنوان یکی از عوامل کلیدی برای حفظ سلامت جسمی، روانی و اجتماعی است.

مشارکت اجتماعی سالمندان به معنای حضور فعال و موثر افراد سالمند در فعالیت های اجتماعی، فرهنگی، اقتصادی، سیاسی و داوطلبانه است که به حفظ حس ارزشمندی، استقلال و تعلق اجتماعی آن‌ها کمک می‌کند. این مشارکت می‌تواند از طریق عضویت در گروه‌های محلی، شرکت در کلاس‌ها و کارگاه‌های آموزشی، فعالیت‌های داوطلبانه و حضور در محافل اجتماعی صورت گیرد.

به جای انجام دادن همه کارها، فرصت دهیم سالمند تا حد ایمن کارهای شخصی و مورد علاقه‌اش را ادامه دهد. یک هدف کوچک و واقعی انتخاب کند مانند پیاده روی ، دیدار کوتاه، تمرین برخاستن از صندلی یا بازگشت به یک سرگرمی قدیمی. امید زمانی جان می‌گیرد که فرد هنوز بتواند انتخاب کند، پیشرفت خود را ببیند و در زندگی دیگران نقش داشته باشد.

سخن پایانی:

جامعه ای فعال و مولد است که همه گروه های سنی و سالمندان در آن سالم و فعال باشند، سالمندانی که از نظر کلیه ابعاد سلامت (سلامت جسمی، شناختی، روانی ، اجتماعی و معنوی) سالم بوده و فعال باقی بمانند. سالمندان سالم و فعال و پویا سرمایه اجتماعی بزرگی به شمار می آیند، می تواند خانواده و بستگان خود را مورد حمایت قرار دهند، مولد باشند، دیرتر وابستگی به مراقبت را تجربه می کنند، در جامعه مشارکت فعال اجتماعی دارند و می توانند به لحاظ خرد و فرزانگی که حاصل یک عمر تجربه اندوخته شده است، در جامعه منشا اثر باشند.

با فراهم آوردن فرصت‌های مناسب، حمایت خانواده و جامعه و ایجاد محیطی پویا، می‌توان سالمندان را به حضور فعال و موثر در جامعه تشویق کرد. سرمایه‌گذاری در توسعه و ترویج مشارکت اجتماعی سالمندان نه تنها به بهبود وضعیت آن‌ها کمک می‌کند بلکه به سلامت و پویایی کل جامعه نیز می‌انجامد.

روز سوم ۶ مهر ۱۴۰۵

سالمند مشارکت‌کننده؛ از خدمت‌گیرنده تا سرمایه اجتماعی

سالمندان فقط دریافت‌کننده خدمت نیستند. تجربه کاری، شناخت محله، مهارت‌های خانوادگی، حافظه تاریخی و توان حل مسئله آنان سرمایه‌ای است که می‌تواند به خانواده و جامعه کمک کند. مشارکت اجتماعی یعنی سالمند فرصت داشته باشد نظر بدهد، مسئولیتی متناسب بپذیرد، دانسته‌هایش را منتقل کند و نتیجه حضور خود را ببیند.

این مشارکت شکل‌های گوناگون دارد: آموزش یک مهارت به نوه‌ها، همکاری داوطلبانه در محله، همراهی با یک سالمند تنها، حضور در انجمن‌ها، فعالیت هنری، باغبانی جمعی یا مشورت در تصمیم‌های خانوادگی. حتی فردی که محدودیت حرکتی دارد می‌تواند از طریق تماس تلفنی، گروه‌های مجازی یا فعالیت‌های خانگی نقش مؤثری داشته باشد.

مشارکت نباید نمایشی یا اجباری باشد. از سالمند بپرسیم چه کاری را دوست دارد، چه زمانی برایش مناسب است و چه کمکی نیاز دارد. محیط نامناسب، مشکل رفت وآمد، کم‌شنوایی، هزینه کار با ابزار دیجیتال ممکن است مانع حضور شود. گاهی یک صندلی مناسب، نوشته درشت، وسیله رفت وآمد یا آموزش کوتاه تلفن همراه، راه مشارکت را باز می‌کند.

خانواده‌ها می‌توانند تصمیم‌گیری را با سالمند تقسیم کنند. این مشارکت در تصمیم گیری از برنامه دید و بازدید تا مسایل امور مالی و مراقبت را شامل شود. مسئولان محلی نیز حضور سالمندان را فقط در مراسم پایانی نبینند بلکه از مرحله طراحی برنامه، همکاری و حضور جدی و موثر آنها را جدی بگیرند. وقتی سالمند احساس کند دیده و شنیده می‌شود، پیوند اجتماعی قوی‌تر می‌شود و تنهایی کاهش می‌یابد. جامعه‌ای که از تجربه سالمندان استفاده می‌کند، هم انسانی‌تر است و هم تصمیم‌های پخته‌تری می‌گیرد.

سه کار ساده برای همین امروز

- برای سالمند نقش واقعی و متناسب تعریف کنیم.
- موانع رفت وآمد، شنوایی و دسترسی دیجیتال را کاهش دهیم.
- سالمندان را در تصمیم‌گیری، نه فقط اجرای برنامه، شریک کنیم.

روز چهارم: ۷ مهر ۱۴۰۵

جامعه دوستدار سالمند، شهر، محله و خانه برای زندگی بهتر

جامعه دوستدار سالمند یعنی جامعه‌ای که سالمندان در آن احساس امنیت، احترام، آرامش و استقلال داشته باشند و بتوانند مانند سایر افراد در زندگی اجتماعی حضور داشته باشند.

در محیط فیزیکی یک جامعه دوستدار سالمند، خیابان‌ها و پیاده‌روها برای رفت وآمد سالمندان مناسب و ایمن هستند، ساختمان‌ها و مراکز عمومی دسترسی آسانی دارند و وسایل حمل و نقل عمومی به گونه‌ای هستند که سالمندان می توانند راحت از آن‌ها استفاده کنند. سالمند با وجود کاهش بینایی، شنوایی یا توان حرکتی همچنان می تواند با امنیت و احترام زندگی کند. مناسب‌سازی فقط ساخت رمپ نیست. مسیر پیاده روی هموار، زمان کافی چراغ عابر، نیمکت، روشنایی کافی، سرویس بهداشتی قابل‌دسترس، تابلوهای خوانا و حمل‌ونقل امن، امکان حضور سالمند را فراهم می‌کند. خانه نیز باید با تغییر توانایی‌های فرد هماهنگ شود. فرش لغزنده، سیم رهاشده، نور کم، پله بدون دستگیره و حمام خیس از علت‌های قابل پیشگیری زمین‌خوردن‌اند. مسیر اتاق خواب تا سرویس بهداشتی را روشن و خلوت نگه داشته شود. در حمام دستگیره ثابت نصب و وسایل پرکاربرد در دسترس باشد. دمپایی استاندارد برای پیشگیری از زمین خوردن در حمام استفاده شود.

محیط فیزیکی خوب فقط ایمن نیست، بلکه امکان ارتباط هم می‌دهد. پارک نزدیک، مرکز فرهنگی، مسجد، فروشگاه و مرکز سلامت وقتی قابل استفاده‌اند که سالمند بتواند بدون ترس و با هزینه قابل تحمل به آنها برسد. بهسازی را می‌توان از یک مشاهده ساده آغاز کرد. همراه سالمند مسیر خانه تا مقصد روزانه را طی شود و از نگاه او موانع دیده شود. موارد فوری در خانه اصلاح و مشکلات محله را به شهرداری، شورای محله یا مرکز مربوط گزارش شود. طراحی محیط و جامعه دوستدار سالمند، فقط به نفع سالمندان نیست، کودکان، زنان باردار، افراد دارای معلولیت و هر کسی که موقتاً آسیب دیده نیز از آن استفاده می‌کند.

سالمندان در جامعه دوستدار سالمند می توانند در فعالیت‌های اجتماعی، فرهنگی، ورزشی و خانوادگی شرکت کنند و احساس نمی کنند که به دلیل سن شان از جامعه کنار گذاشته شده‌اند. آنها دسترسی آسان به خدمات درمانی، مراقبتی و اجتماعی دارند.

یک جامعه دوستدار سالمند فقط به امکانات شهری توجه نمی‌کند. رفتار مردم با سالمندان نیز بسیار مهم است. از مهم‌ترین نشانه‌های یک جامعه دوستدار سالمند، احترام گذاشتن، با حوصله گوش دادن، کمک کردن بدون اینکه استقلال سالمند از او گرفته شود، و توجه به نظر سالمند در تصمیم‌گیری‌های مربوط به زندگی‌اش، می باشد.

مراقبان سالمند نیز نقش مهمی دارند. باید کمک کنند سالمند تا حد امکان توانایی‌ها و استقلال خود را حفظ کند، با خانواده و جامعه ارتباط داشته و احساس ارزشمندی و تعلق داشته باشد. مراقبان، افراد در خانواده و محیط، با حوصله صحبت کنند، توضیح روشن بدهند و برای شنیدن پاسخ زمان، بگذارند.

در نهایت، جامعه دوستدار سالمند جامعه‌ای نیست که فقط برای سالمندان ساخته شده باشد، بلکه جامعه‌ای است که برای همه سنین مناسب، قابل دسترس و انسانی باشد چون همه ما اگر فرصت زندگی طولانی داشته باشیم، روزی سالمند خواهیم شد

سه کار ساده برای همین امروز

- خطرهای زمین‌خوردن در خانه را همین هفته بررسی کنیم.
- مسیرهای عمومی را از نگاه یک فرد کم‌توان ارزیابی کنیم.
- اطلاعات و خدمات را خوانا، ساده و محترمانه ارائه دهیم.

روز پنجم ۸ مهرماه ۱۴۰۵

سال‌های بیشتر، زندگی سالم‌تر؛ سلامت و کیفیت زندگی در سالمندی

بر اساس پژوهش‌های علمی، «سال‌های بیشتر زندگی» تنها به معنای عمر طولانی‌تر نیست، بلکه به مفهوم «امید به زندگی سالم» است؛ یعنی سال‌هایی که فرد از سلامت جسمی و روانی مطلوب برخوردار است. شواهد نشان می‌دهند که کیفیت زندگی در سالمندی، بیش از آنکه صرفاً به سن تقویمی وابسته باشد، تحت تأثیر عوامل قابل تغییر مانند سبک زندگی، فعالیت‌های اوقات فراغت، و بهزیستی ذهنی قرار دارد.

سبک زندگی سالم: کلید افزایش سال‌های زندگی سالم

علم سالمندی به‌روشنی نشان می‌دهد که کیفیت زندگی در سال‌های پایانی عمر، تا حد زیادی در دست خود فرد است. اتخاذ سبک زندگی سالم شامل فعالیت بدنی، رژیم غذایی سالم، عدم مصرف سیگار و عدم مصرف الکل مصرف مایعات و خواب کافی و مشارکت اجتماعی در فعالیت های معنادار حفظ نگرش مثبت به آینده و مراقبت از سلامت روان به طور مستقیم با کیفیت زندگی بالاتر و کاهش علائم افسردگی مرتبط است و می‌تواند نه تنها به طول عمر سالمندان بیفزاید، بلکه آن سال‌ها را سرشار از توانمندی، شادی و امید کند.

سلامت در سالمندی فقط نداشتن بیماری نیست. هدف این است که فرد بتواند کارهای مهم زندگی خود را تا حد امکان انجام دهد: حرکت کند، ارتباط داشته باشد، تصمیم بگیرد و از زندگی روزمره لذت ببرد. کنترل بیماری‌های مزمن، حفظ قدرت عضله، تغذیه مناسب، خواب و سلامت روان همگی به این توانایی کمک می‌کنند.

اندازه گیری منظم فشار خون و قند بر اساس توصیه تیم سلامت، بررسی داروها و ارزیابی بینایی، شنوایی وسلامت دهان اهمیت دارد. مصرف منظم داروها تحت نظر پزشک وپرهیز از قطع یا اضافه کردن خودسرانه دارو از موارد مهمی است که باید به آن دقت شود.. بهتر است فهرست کامل داروها، مکمل‌ها و در هر مراجعه همراه سالمند باشد؛ مصرف هم‌زمان چند دارو به علت تداخلات دارویی می‌تواند خطر سرگیجه، افت فشار، گیجی و زمین‌خوردن را افزایش دهد.

کاهش ناخواسته وزن، ضعف تازه، کند شدن راه رفتن، زمین‌خوردن، فراموشی رو به افزایش، بی‌اختیاری جدید یا تغییر خلق، علامت‌هایی هستند که نیاز به ارزیابی دارند. این مشکلات را نباید به سن نسبت داد. بررسی زودهنگام می تواند از ناتوانی بیشتر پیشگیری می‌کند. دریافت پروتئین کافی، میوه و سبزی، آب کافی و فعالیت بدنی متناسب نیز برای حفظ عضله و عملکرد ضروری است؛ البته رژیم افراد مبتلا به بیماری کلیه، قلب یا دیابت باید شخصی‌سازی شود.

کیفیت زندگی برای هر سالمند معنای متفاوتی دارد. برای یک نفر راه رفتن تا نانوایی مهم است و برای دیگری حضور در جمع خانواده مهمترین موضوع است. از خود سالمند بپرسیم چه کاری برایش اولویت دارد و برنامه مراقبت را بر همان اساس تنظیم کنیم. درمان خوب فقط عدد فشار یا قند را بهتر نمی‌کند؛ باید به فرد کمک کند زندگی مطلوب خود را با کمترین وابستگی ادامه دهند.توجه به سلامت جسمی، روحی روانی واجتماعی سالمند وحمایت جامعه، نقش مهمی در کیفیت زندگی او ایفاء میکند و مانع از انزوای اجتمـاعی و پیشرفت بیمـاری می گردد.

روز ششم نهم مهر۱۴۰۵

اقتصاد نقره‌ای؛ سالمندان، فرصت نه هزینه

گسترش پدیده سالمندی جمعیت به یکی از مهمترین معضلات کشورهای توسعه یافته در دهه های اخیر تبدیل شده که پایداری رشد اقتصادی و توسعه در این کشورها را با نگرانی های جدی روبرو ساخته است. این پدیده در کشورهای در حال توسعه نیز یکی از قدرتمندترین عوامل ایجاد تغییرات اجتماعی است. سالمندی جمعیت در ایران نیز هر چند دستاورد پیشرفت علوم پزشکی و توسعهٔنظام سلامت است اما با چالش هایی برای نظام رفاهی نیز همراه می باشد. سالمندی جمعیت بر نظام های بهداشتی درمانی، خدمات رفاهی و مراقبتی بسیار تأثیرگذار است و می تواند هشداری برای کاهش نیروی کار، رشد هزینه های رفاهی، استفاده روزافزون از منابع پزشکی و رشد هزینه های بهداشتی درمانی باشد.

تاثیرات اقتصادی جمعیت

بعد اقتصادی سالمندی عمده ترین مسئله ای است که تقریباً در همهٔ جوامع با تفاوت هایی که ناشی از شرایط خاص اقتصادی آنهاست، وجود دارد. همچنان که سالمندی جمعیت به عنوان یک بار اقتصادی بی سابقه شناخته می شود.

کشورهای توسعه یافته به همین دلیل و برای فرار از این معضل با توجه به اینکه سالمندان جمعیتی مصرف کننده تلقی می گردد، مفهومی به نام **اقتصاد نقره ای** را وارد اقتصاد سالمندی کردند که نشان دهنده یک فرصت اقتصادی مهم برای کسب وکارهای مرتبط با حوزه سالمندی است. اقتصاد نقره ای مفهومی است که به ویژه در دهه های اخیر در پاسخ به جمعیت شناسی کهولت سن ظهور کرده است.

اقتصاد نقره ای با تمرکز بر فرصت های ناشی از افزایش سن، از نظر بازارهای جدید و در حال رشد برای پاسخگویی به نیازهای تعداد فزاینده افراد مسن مشخص می شود. این اقتصاد با مزایای مستقیم برای خود افراد مسن، به عنوان مثال بهبود فرصت ها و پشتیبانی برای فعال ماندن، یا پتانسیل برای کالاها و خدماتی که با آنها سازگارتر است، شناخته می شود.

اقتصاد نقره ای همچنین به دنبال گردآوری و ایجاد تفکر و گرایش های کاری مانند تلاش برای ترویج **سالمندی فعال و سالم** می باشد.

فرصت های شغلی ناشی از نیاز مراقبت از سالمندان و کارکنان بهداشتی بیشتر، مصرف کالاها و خدمات اوقات فراغت، مراقبت و رفاه سالمندان یک بخش اقتصادی در حال گسترش و منبع جدیدی از ثروت است و کشورهای توسعه یافته در حال حرکت در این مسیر هستند.

در کشور ما نیز برنامه ریزی جهت مواجهه با سالمندی ضروری به نظر می رسد. دولت باید بتواند در کنار مدیریت هزینه های سالمندان مانع از کاهش رشد اقتصادی شود. بدین منظور نیاز است با استفاده از تجارب کشورهای اروپایی با فراهم کردن شرایط مطلوب اجتماعی، بهداشتی و رفاه سالمندان بستر رشد اقتصادی با استفاده از شرایط موجود را فراهم کند.

البته این رشد اقتصادی باید به نحوی باشد که همزمان با اشتغال جوانان برای بازنشستگان و سالمندان نیز بستر حضور فعال در جامعه فراهم شود.

یکی از مسیرهای توسعه اقتصاد نقره ای به کارگیری **نوآوری اجتماعی** و استفاده از توان نهادهای مردمی و محلی است که به دنبال به کارگیری خلاقیت و نوآوری و استفاده از ظرفیت های مختلف برای کمک به سالمندان و بازنشستگان و توسعه اقتصادی اجتماعی این حوزه می باشد.

نوآوری اجتماعی، راه حل های جدید، محصولات، خدمات، مدل های کسب وکار، فرآیندها و غیره است که همزمان نیازهای اجتماعی را مؤثرتر از راه حل های فعلی برآورده کرده و منجر به بهبود و یا ایجاد قابلیت ها و روابط جدید و استفاده بهتر از دارایی ها و منابع می شود. نوآوری اجتماعی به دنبال بهبود رفاه افراد و جوامع از طریق اشتغال، مصرف و یا مشارکت است و هدفش فراهم کردن راه حل های بهتر برای مشکلات افراد و جوامع است. بر این اساس نوآوری اجتماعی افراد سالمند را نه به عنوان باری بر دوش جامعه بلکه منبعی ارزشمند می داند. نوآوری اجتماعی مشارکت آنها در جامعه را امکانپذیر می کند و آنها را به عنوان مشارکت کنندگان فعال و نه مصرف کنندگان صرف می بیند. از طرفی کسب و کارهای مختلف در راستای رفع نیازهای متعدد سالمندان را توسعه خواهد داد. زیربنای همه اینها بهبود کیفیت زندگی سالمندان و تأکید بر جا به جایی توجه و تمرکز از درمان و مستمری به رویکردی کل گرایانه به رفاه افراد سالمند است.

روز هفتم ۱۰ مهر ۱۴۰۵

نسل‌ها در کنار هم؛ خانواده، همدلی و جامعه‌ای برای همه سنین

جامعه ایران طی چند دهه اخیر محمل تغییرات زیادی بوده که این تغییرات، تعاملات بین نسلی خانوادگی را تحت تاثیر قرار داده است. با گسترش شهرنشینی و ظهور تکنولوژی های جدید، نسل جدید، با دنیای متفاوتی روبرو است که ارزش ها، هنجارها و فرهنگ او را دچار دگرگونی کرده و باعث ایجاد فاصله نسلی در میان جوانان و سالمندان گردیده است.

وقتی دلایل و تأثیرات تفاوت بین نسلی را بشناسیم، می‌توانیم راه‌هایی پیدا کنیم تا نسل‌ها به هم نزدیک‌تر شوند و با کمی درک و همدلی، تفاوت‌های نسلی نه به مانع، بلکه به فرصتی برای یاد گرفتن و رشد مشترک تبدیل شوند. همدلی و توجه به نیازها و احساسات افراد سالمند نیز می‌تواند به بهبود کیفیت زندگی آن‌ها و تقویت ارتباطات خانوادگی کمک می‌کند.

جهت همدلی با سالمندان به شناخت نیازها، گوش دادن صبورانه، حمایت از استقلال، فعالیت‌های مشترک، احترام و ارزش‌گذاری، ایجاد فضای امن، روان درمانی، تقویت ارتباطات خانوادگی، آموزش مهارت‌های جدید، ارائه کمک‌های اجتماعی و ... باید توجه نمود.

جامعه‌ای برای همه سنین از خانه شروع می‌شود، جایی که هر نسل شنیده می‌شود، مسئولیت می‌پذیرد و فرصت تعلق داشتن، دارد. سالمندان تجربه و حافظه خانواده را همراه دارند و نسل‌های جوان‌تر با دانش و نگاه تازه وارد گفت‌وگو می‌شوند و فرصتی برای هر دو فراهم می شود تا مهارت‌های جدید را بیاموزند. همچنین به جوان‌ها کمک می شود تا پیری خود را درک کنند و بپذیرند. این همبستگی احتمال افسردگی و انزوای در سالمندان را کاهش داده و به افراد مسن نشاط و انرژی می دهد.

برای ایجاد راه حل‌های پایدار و تعامل بیشتر بین نسلی لازم نیست برنامه‌ای پرهزینه ترتیب دهیم. خوردن یک وعده غذا، دیدن عکس‌های قدیمی، پیاده‌روی کوتاه، آموزش کار با تلفن همراه، آشپزی یا ثبت خاطرات می‌تواند گفت‌وگو را شکل دهد. سپردن نقش‌های کوچک مانند مراقبت از گیاهان یا همراهی با نوه‌ها نیز می‌تواند حس مفید بودن را در سالمند تقویت کند. تماس منظم با سالمند تنها، به‌ویژه اگر رفت‌وآمد برایش دشوار است، اهمیت زیادی دارد. سالمندان معمولاً ارتباط مستقیم و حضوری و زبان رسمی را ترجیح می‌دهند، در حالی که فرزندان با پیامک و زبان غیررسمی راحت‌تر هستند.

مراقبت خانوادگی باید تقسیم شود. وقتی همه مسئولیت بر عهده یک نفر باشد، خستگی، اضطراب و تعارض بیشتر می‌شود. اعضای خانواده می‌توانند کارها را به بخش های همراهی در ویزیت، خرید، پیگیری دارو، تماس روزانه یا چند ساعت حضور برای استراحت مراقب اصلی، تقسیم کنند. سالمند نیز باید در این برنامه‌ریزی حضور داشته باشد و حریم خصوصی و ترجیحاتش رعایت شود. در صورت نگرانی، از فرد قابل اعتماد، مرکز سلامت یا خدمات حمایتی می توان کمک گرفت.

اقدام هایی که می تواند به سلامت سالمندان کمک نماید:

- ایجاد گروه‌های حمایتی محله‌محور برای سالمندان تنها، معلول، سوگ‌دیده و ... بر نقش محله به‌عنوان کوچک‌ترین و در عین حال اثرگذارترین واحد اجتماعی جهت ارتقاء سطح سلامت و زندگی سالمندان تاکید می کند.

- بهره گیری از معنویات ازطریق ایجاد و بهبود سلامت معنوی، سبب ایجاد انسجام و پیوندهای اجتماعی و خانوادگی بین نسل جوان و سالمندان شده و اضطراب و افسردگی در سالمندان را کاهش می دهد.
- افزایش مراکز روزانه سالمندی برای سالمندانی که هنوز استقلال نسبی دارند اما نیاز به نظارت، فعالیت اجتماعی و مراقبت پایه دارند، بسیار مناسب است و امکان زندگی در کنار خانواده را همچنان برای آن‌ها حفظ می‌کند.