

سالمندی فعال و مشارکت اجتماعی

مروری بر آمار سالمندان در ایران و جهان گویای این حقیقت است که رشد جمعیت سالمندان در جهان به گونه‌ای است که در سالیان آتی به ویژه کشورهای در حال توسعه با معضلی به نام «انفجار جمعیت سالمندان» روبرو خواهند شد به طوری که اگر در سال ۱۹۵۰ در کل جهان ۲۰۰ میلیون سالمند زندگی می‌کردند بر اساس پیش‌بینی‌ها این رقم تا سال ۲۰۲۰ به یک میلیارد نفر و تا سال ۲۰۵۰ به بالای یک میلیارد و ۹۷۰ میلیون نفر خواهد رسید و پیش‌بینی می‌شود که در این سال برای اولین بار در طول تاریخ بشر تعداد افراد بالای ۶۰ سال با تعداد کودکان برابری کند.

همسو و همراستا با جهان، ایران نیز از این سیر تغییرات جمعیتی بی‌نصیب نمانده و به مدد افزایش شاخص‌های بهداشتی و درمانی، اقتصادی و اجتماعی هم‌اینک شاخص امید به زندگی در کشور به ۷۴ سال رسیده و پیش‌بینی می‌شود که جمعیت بالای ۶۰ سال ایران در سال ۱۴۰۰ به بیش از ۱۰ درصد جمعیت کل کشور و در سال ۲۰۵۰ به بیش از ۲۰ درصد این جمعیت، بالغ شود.

بر اساس شاخص‌های سازمان جهانی بهداشت، کشور ما هم‌اینک وارد مرحله نخست سالمندی یعنی جمعیت بین ۷ تا ۱۴ درصد سالمند شده است و پیش‌بینی می‌شود که تا ۳۰ سال آینده وارد مرحله سوم (فوق سالمندی) یعنی جمعیت بیش از ۲۱ درصد سالمند شود.

آنچه در مورد کشور ما جای نگرانی است، این است که در حالی که برخی از کشورهای توسعه یافته مانند فرانسه برای گذار از مرحله اول به مرحله دوم سالمندی (جمعیت سالمند بین ۱۴ تا ۲۱ درصد) ۶۰ سال زمان داشتند تا آن را به خوبی مدیریت و برای مواجهه با آن برنامه‌ریزی کنند ولی ما برای گذار این مرحله کمتر از ۲۰ سال زمان داریم و اندکی درنگ می‌تواند کشور را با مدیریت بحران سالمندی مواجه سازد.

برای برخورد درست و خردمندانه با پدیده سالمندی باید به این باور دست یابیم که سالمندی فصلی از فصول زندگی و در حقیقت آخرین فصل زندگی است که اندیشمندان از آن به عنوان دوران آسایش و آرامش یاد می‌کنند، دورانی که آدمی پس از گذار از مراحل سخت زندگی و در پس سال‌ها کار و تلاش، انتظار دارد تا حاصل دست رنج خویش را در بوستان زندگی برداشت کرده و سالیانی را در آرامش کامل روحی و جسمی به سر برد ولی عواملی چند به ویژه در کشورهایی چون ما، دست به دست هم می‌دهند تا آخرین فصل زندگی به جای این که فصلی سراسر آرامش و آسایش باشد، به فصلی پر از رنج بدل گشته، خواب و خوراک را از آدمی بریاید و نه تنها سالمند را که خانواده او را و در قابی بزرگتر جامعه‌اش را درگیر سازد.

در حقیقت باید باور داشت که هر چند رشد جمعیت سالمندی در جوامع، نشان از موفقیت در بالا بردن شاخص امید به زندگی و موفقیت برنامه‌های بهداشتی و یک افتخار بزرگ است اما در بطن خود چالش

بزرگی نیز به شمار می‌رود و زمانی جامعه بشری قادر است از عهده این چالش برآید که از سیاست‌ها و برنامه‌هایی جامع، کارشناسی شده و با ضمانت اجرایی در رابطه با سالمندی پویا برخوردار باشد.

به دیگر بیان، اگر چه پیر شدن جمعیت تا حدی بیانگر موفقیت در مداخلات سلامت عمومی است اما برنامه‌های سلامت عمومی بایستی نسبت به این پدیده اجتناب‌ناپذیر پاسخگو باشند. در واقع آنچه به عنوان روند رو به تزاید جمعیت سالمندان بیان می‌شود به خودی خود اهمیت چندانی ندارد بلکه آنچه مهم است، تبعات و پیامدهایی است که این افزایش جمعیت بر ابعاد مختلف اجتماعی، اقتصادی و به ویژه بهداشتی و درمانی می‌گذارد و از همین روی باید و شاید که سالمندان و پدیده روزافزون سالمندی مورد اهتمام ویژه دولتمردان و برنامه‌ریزان دستگاه‌های اجرایی قرار گیرد تا در آینده‌ای که در همین نزدیکی است، سونامی سالمندی ما را با خود نبرد و غرقه نسازد.

در برخورد خردمندانه با پدیده خاکستری شدن جوامع، بایستی این پدیده از زوایای گوناگون بررسی شده و برای جهات گونه‌گون آن نسخه شفابخش پیچید و برنامه ریزی مدبرانه و کارشناسی شده داشت

سالمندی پدیده‌ای چند وجهی است و به ناچار برای مدیریت درست و دانش محور آن نیز بایستی برنامه‌ای همه جانبه‌نگر و چندوجهی داشت، برای این مهم، باید تمامی نیازهای حال و آینده سالمندان، خانواده سالمندان و اجتماع سالخورده و پیرامون سالمند را در نظر داشت و برای آن برنامه‌ریزی کرد که از جمله نیازهای اساسی سالمندان می‌توان به مواردی همچون اشتغال مناسب، درآمد کافی، بهداشت و درمان، بیمه‌های پایه و تکمیلی، خانه مناسب، وسایل آمد و شد مناسب، بهینه‌سازی اوقات فراغت، ازدواج سالمندان، احترام و حفظ جایگاه سالمندان در نظام خانواده و اجتماع، مشارکت اجتماعی سالمندان و حضور فعال در عرصه های سیاسی، اجتماعی و اقتصادی اشاره کرد.

اما در میان همه این اولویت‌ها و نیازهای دوران سالمندی که پیش‌بینی و برنامه‌ریزی چگونگی برخورد و مواجهه با آن به گونه‌ای یک سویه و از وظایف و مسئولیت‌های اجتماعی دولت‌هاست، برنامه‌ریزی برای داشتن سالمندی فعال، پویا و سالم از اهمیتی چند چندان برخوردار و حاصل ارتباطی دوسویه است که جز دولت، سالمندان نیز در راستای دسترسی و دستیابی به آن دارای نقشی پررنگ می‌باشند

سازمان جهانی بهداشت سالمندی پویا (Active Aging) را فرآیند بهینه‌سازی فرصت‌ها برای سلامتی، مشارکت و امنیت به منظور افزایش کیفیت زندگی افراد رو به سالمندی تعریف کرده و مفهوم سالمندی پویا هم برای افراد و هم برای گروه‌های جمعیتی اعمال می‌شود. این مفهوم به مردم فرصت می‌دهد تا به ظرفیت و استعداد درونی خود برای داشتن سلامت جسمی، اجتماعی و روانی در طول زندگی پی برده و در جامعه و امور اجتماعی بر طبق نیازها، تمایلات و ظرفیت‌هایشان مشارکت کنند، در ضمن این که برای آنها حفاظت، امنیت و مراقبت مکفی در زمان نیاز، فراهم شود.

هدف سالمندی پویا، افزایش طول عمر توأم با سلامتی است و ارتقاء کیفیت آن برای تمام مردم از جمله افراد ضعیف، ناتوان و آنهایی که نیازمند مراقبت مستمر هستند و سالمندی فعال به معنی تداوم مشارکت در امور اجتماعی، اقتصادی، فرهنگی، معنوی و روابط شهروندی است نه فقط توانایی جسمی یا مشارکت در نیروی کار .

بر این اساس، دوره سالمندی باید تجربه مثبتی در زندگانی بوده و زندگی طولانی تر همراه با سلامت، مشارکت و امنیت مد نظر باشد و فرد سالمند از آن لذت ببرد، سازمان جهانی بهداشت رویکرد رسیدن به این فرایند را «سالمندی فعال» معنی کرده و هدف از آن را ارتقاء کیفیت زندگی همراه با افزایش سن برشمرده است .

در حقیقت سالمندی پدیده ای طبیعی در دوران حیات آدمی است که اگرچه نمی‌توان از وقوع آن پیشگیری کرد ولی می‌توان با اقداماتی آن را به تاخیر انداخت و یا از پیامدهای وخیم آن جلوگیری نمود .

برای دستیابی و داشتن سلامت و شادابی در دوران سالمندی و نیز نیل به آرمان سالمندی سالم، پویا و کارآمد، عوامل متعددی دخالت دارند که از آن جمله می‌توان به احساس هدفمندی در زندگانی، برخورداری از حمایت های اجتماعی موثر و کارآمد، عادات درست بهداشتی در طول زندگی، محیط زندگی سالم، استقلال و مشارکت در امور فردی، خانوادگی و اجتماعی، ویژگی های رفتاری فردی و برخورداری از دیدگاهی مثبت و سازنده نسبت به زندگی، اشاره کرد.

پس باید باور داشت که سالمندانی که از کار بازنشسته می‌شوند به سبب داشتن تجارب ارزشمند، همچنان می‌توانند در جامعه نقشی فعال و کارا داشته و در برنامه‌ریزی و امور اجرایی، کمک کار خانواده‌های خود، هم سن و سال‌ها، جوامع و ملل باقی بمانند و بایستی برای تقویت این نقش و تاثیرگذاری هرچه بیشتر این نسل در جوامع، برنامه‌ریزی کرد.

بنابراین در چارچوب سالمندی پویا، سیاست‌گذاری‌ها و برنامه‌ریزی‌هایی که سلامت روانی و روابط اجتماعی سالمندان را افزایش می‌دهند، از همان درجه اهمیتی برخوردارند که برنامه‌هایی که بهبود وضعیت سلامت جسمی را باعث می‌شوند و از همین روی است که سازمان جهانی بهداشت با هدف زمینه‌سازی برای افزایش حضور اجتماعی سالمندان در جوامع، «حرکت به سوی آینده: بهره‌گیری از استعدادها، همکاری و مشارکت سالمندان در جامعه» را به عنوان شعار ویژه بزرگداشت روز جهانی سالمندان در سال ۲۰۱۷ برگزیده است.