

تا نام سالمند می آید، چند سالمند مغموم روی تخت آسایشگاه‌ها در ذهن مان تصویر می شود که به نقطه‌ای نامعلوم خیره شده‌اند و مرتب به گذشته فکر می کنند. شاید در حالت خوش بینانه تر پیرمردانی را تصور می کنیم که روی نیمکت پارک‌ها نشسته‌اند و حرف‌های تکراری می زنند و با دهان بدون دندان لیخند می زنند یا پیرزنانی که به توصیه پزشک مجبور به پیاده روی شده‌اند و اگر پای درد دل شان بنشینیم، می بینی که دل شان راه رفتن نمی خواهد و از ترس زمین گیر شدن و خشک شدن دست و پای شان مجبورند راه بروند. و گرنه ترجیح می دهند در خانه بمانند و هر وقت دل شان گرفت، صندلی تاشوی شان را در کوچه بگذارند و بنشینند و به رفت و آمد مردم و اتومبیل‌ها خیره شوند.

به گزارش سلامت نیوز، در منابع علمی کشورهای مختلف و بر اساس تقسیم بندی یونسکو، شروع سالمندی از ۶۰ سالگی و سن بازنشستگی است. بر اساس این تقسیم بندی، افراد ۶۰ تا ۷۵ سال سالمند، از ۷۶ تا ۹۰ سال سالمند پیر و از ۹۰ سال به بالا سالمند خیلی پیر هستند. بر این اساس، اگر سالمندی را با توجه به سن حساب کنیم، جمعیت کشور ما به سرعت رو به سالمندی پیش می رود. با یک نگاه اجمالی به آمار جمعیت سالمندان بالای ۶۰ سال در سال ۱۳۷۰ (۸۸ درصد)، پنج سال بعد از آن در سال ۱۳۷۵ (۶۶ درصد) و سال ۱۳۹۰ (۱۹ درصد)، می توان پیش بینی کرد که در سال ۱۴۲۰، بیش از ۱۲ میلیون و ۵۰۰ هزار نفر سالمند خواهیم داشت.

نکته قابل توجه این است که سالمندان نیازهای ویژه‌ای دارند که ممکن است گاهی کوچک و پیش پا افتاده به نظر برسند اما فقط با کمی توجه و دقت به سادگی قابل رفع اند. جدی تر گرفتن نیازهای سالمندان، زندگی را برای آنان آسان تر می کند و لبخند آسایش و آرامش را بر لب شان می نشاند. سالمندانی که در خانه و در کنار اعضای خانواده خود زندگی می کنند، از آنها که در آسایشگاه‌ها و سرای سالمندان به سر می برند شانس بیشتری دارند اما نیازهایی دارند که در غیاب فرزندان بیشتر نمود پیدا می کند. مادر یا پدر سالمندی را تصور کنید که در خانه مانده و همه فرزندان به محل کار خود رفته‌اند و حالش خراب می شود یا احتیاج به کمک‌های دیگری پیدا می کند و نمی داند به کجا و چه کسی مراجعه کند.

شاید شما هم کمتر شنیده باشید که در ایران شبکه‌ای ایجاد شده است که به صورت رایگان همه

خدمات را به سالمندان، معلولان، جانبازان، بیماران و کودکان ارائه می کند و وظیفه‌اش هماهنگ کردن همه خدماتی است که ممکن است مورد نیاز یکی از این گروه‌ها باشد. کافی است این افراد شماره تلفن چهار رقمی ۴۳۲۷ را حفظ یا در جایی یادداشت کنند و مطمئن باشند که کسانی هستند که همه کارها از هماهنگی با اورژانس و

## نیازهای سالمندان برآورده شدنی است، اگر بشناسیم



به آنها معرفی و ارزان ترین قیمت را فراهم می کند. تمامی مجموعه‌های خدماتی که از طریق خط زندگی هماهنگ می شوند موظف‌اند با تخفیف ویژه برای سالمندان خدمت کنند و خط زندگی

**سالمندان نیازهای ویژه‌ای دارند که ممکن است گاهی کوچک و پیش پا افتاده به نظر برسند اما فقط با کمی توجه و دقت به سادگی قابل رفع اند.**

**جدی تر گرفتن نیازهای سالمندان، زندگی را برای آنان آسان تر می کند و لبخند آسایش و آرامش را بر لب شان می نشاند**

در تمامی مراحل بر عملکرد آنان نظارت دائمی و مستمر دارد.

بهبشتی می گوید: استفاده از خدمات خط زندگی نیازمند ثبت نام نیست و همه فرآیند کاری خط زندگی که شامل بررسی نیازها، معرفی مراکز، انجام هماهنگی‌ها و نظارت بر خدمات است برای

آتش نشانی گرفته تا وقت گرفتن از پزشکان و وقت بیمارستان‌ها در کمترین زمان ممکن و اعزام همراه برای بیمار، هماهنگ کردن و گرفتن محل اسکان برای بیماران شهرستانی، هماهنگی برای حضور پزشک در منزل و انجام آزمایش‌ها و عکس برداری در منزل و... را انجام می دهند.

«خط زندگی» اولین دستیار رایگان سالمندان است که به صورت ۲۴ ساعته و هفت روز هفته در خدمت سالمندان و خانواده آنهاست. این مرکز با همکاری سازمان بهزیستی کشور، اداره سلامت شهرداری تهران، وزارت بهداشت، کمیته سلامت شورای اسلامی شهر تهران، بنیاد بیماری‌های نادر ایران، مؤسسه خیریه عترت فاطمی و همکاری بیش از ۲۰۰ مرکز تخصصی، به دنبال آن است تا استقلال فردی سالمندان و کرامت انسانی آنان را حفظ کند.

امید بهشتی، مدیر عامل خط زندگی، می گوید: زندگی سالمندان با استفاده از شبکه یکپارچه خط زندگی راحت تر، سالم تر، منظم تر و ارزان تر خواهد بود. سالمندان، بیماران، معلولان، جانبازان و کودکان

سالمندان، بیماران، جانبازان و معلولان رایگان است.

اگر بیمارانی که در شهرستان زندگی می کنند، بخواهند به تهران بیایند، باید زمان زیادی را برای پیدا کردن پزشک متخصص و گرفتن وقت و پروسه انجام آزمایش‌های مختلف و... اختصاص دهند اما با تماس با خط زندگی این کار در کمترین زمان انجام خواهد شد. خط زندگی می تواند نزدیک ترین مکان به بیمارستان یا مطب پزشک را برای اسکان بیماران هماهنگ کند و اگر بیماران و همراه آنان کسی را نداشته باشند یا تهران را بلد نباشند، یک نفر همراه برای شان به صورت ساعتی استخدام می شود و به فرودگاه یا راه آهن و پایانه‌ها می رود تا آنها را تا مکانی که قرار است مستقر شوند همراهی کند. مهم ترین مزیت این کار این است که بیماران در کمترین زمان و با کمترین هزینه می توانند به کار درمانی یا اداری خود برسند و به شهرشان برگردند.

بهبشتی می گوید: گاهی یک سالمند یا بیمار تماس می گیرد و اعلام می کند که مشکل جسمی یا روحی دارد و نمی داند به کدام بیمارستان یا کدام پزشک مربوط است و اصلا باید به کجا مراجعه کند که کارشناسان ما او را راهنمایی می کنند و بهترین مرکز درمانی یا نشانی و شماره پزشکان متخصص را در اختیار آنها قرار می دهند و اگر بخواهند ما برای آنها نزدیک ترین وقت را می گیریم و بیمار در نزدیک ترین زمان به بیمارستان یا مطب پزشک مراجعه می کند.

درسست یا غلط آنچه که در همه سال‌های گذشته در مطبوعات و رسانه ملی سالمندان کمابیش نشان داده شده چهره‌های مغموم، شکسته، بیمار و رنجوری است که در گوشه‌ای از اتاق یا در مراکز نگهداری از سالمندان نشان داده شده و این دیدگاه در جامعه از طریق نگرش‌های عمومی در رسانه‌ها دامن زده می شود.

دکتر فرید براتی، رئیس شورای سالمندی ایران، می گوید: البته برخی از دستگاه‌های دولتی و سازمان‌ها هم بدشان نمی آید خودشان را با برنامه‌های دیگر سرگرم کنند و برنامه‌ای برای سالمندان نداشته باشند و در صورتی که از آنها خواسته شود به صورت خیلی سطحی به مسئله نگاه کنند و مراسمی یا کلاس آموزشی یا تورهای یک روزه‌ای برای آنها در نظر بگیرند، اما هرچه هست، به صورت عمیق به این قشر از جامعه توجه نمی شود.

برای آنها انجام می گیرد. در این مراکز علاوه بر نگهداری از سالمندان، خدمات مشاوره‌ای در مورد مراقبت‌های پرستاری، مشکلات سالمندان، روابط خانوادگی آنها، آزار و اذیت‌هایی که از سوی اعضای خانواده به آنها می شود، پیشگیری از بیماری، ارائه دستورالعمل‌های پرستاری از سالمندان و استفاده از امکانات ورزشی ویژه این افراد را نیز ارائه داده می شود. برای دریافت مراقبت‌های پرستاری، شهروندان ژاپنی از سن ۴۰ سالگی شروع به پرداخت حق مراقبت‌های پرستاری می کنند و تا ۶۵ سالگی این پرداخت‌ها ادامه خواهد داشت.

افرادی که در مراکز سالمندان در ژاپن کار می کنند، باید علاوه بر علاقه مندی، بتوانند با سالمندان انس بگیرند، با آنها دوست باشند و بتوانند خود را به جای آنها بگذارند تا در این حرفه موفق شوند. در مراکز نگهداری از سالمندان در ژاپن، در کنار مربیان، از زنان و مردان داوطلب نیز در امور مختلف استفاده می شود. این افراد پس از مراجعه به مراکز ارائه خدمات داوطلبانه که در تمامی شهرهای ژاپن وجود دارد و معرفی آنها به این مراکز و پُر کردن پرسشنامه و تأیید نهایی می توانند یک یا دو روز در هفته به این مرکز مراجعه کنند.

### مطالب اجتماعی و نظرات خود را برای ما ارسال کنید

روی پاکت نامه بنویسید: مربوط به ضمیمه اجتماعی

ایمیل ضمیمه اجتماعی: روزنامه اطلاعات (ویژه خوانندگان)

zamimeh@gmail.com شماره تماس: ۲۹۹۴۵۸۱

## برنامه‌هایی برای سالمندان ژاپنی



ادامه یافته است. دولت این کشور نگهداری از سالمندان را به بخش خصوصی متخصص در این کار سپرده است. سالمندان به چند صورت ثابت، موقت و روزانه در این مراکز حضور دارند بر اساس نوع حضورشان برای آنها برنامه‌ریزی‌های خاصی از جمله خطاطی، نقاشی، صنایع دستی، موسیقی، ورزش‌های ویژه سالمندان، گل آرایی

ژاپن از جمله کشورهای بزرگ صنعتی در جهان است که امروزه با روند روبه رشد سالمندی روبه‌روست. افزایش جمعیت سالمندان مشکلاتی همچون کاهش نیروی کار و افزایش نیازهای مراقبتی افراد سالمند و هزینه‌های مربوط به آن را برای ژاپن به دنبال خواهد داشت.

به گزارش ایرنا، با این روند، نیاز به خانه‌های سالمندان و پرستاران ویژه مراقبت از سالمندان در جامعه ژاپن همچنان رو به افزایش است، به گونه‌ای که دولت این کشور، طرح دعوت به کار از پرستاران خارجی را در دستور کار خود قرار داده است و به زودی هزار پرستار از کشور اندونزی وارد ژاپن خواهند شد.

بر اساس گزارش سالانه دولت ژاپن که توسط مؤسسه ملی جمعیت و تأمین اجتماعی این کشور تهیه شده است، حدود ۱۰ درصد از جمعیت ۱۲۷ میلیون نفری ژاپن را افراد ۷۵ ساله به بالا تشکیل می دهند. گزارش سال ۲۰۰۸ ژاپن در مورد جامعه سالمندان این کشور می گوید، شمار افراد سالمند ۷۵ سال به بالا با افزایش ۵۴۰ هزار نفری نسبت به مدت مشابه سال قبل از آن، ۰/۴ درصد افزایش داشته است. پیش بینی شده است که جمعیت این کشور در سال ۲۰۵۵ میلادی به ۸۹ میلیون و ۹۳۰ هزار نفر کاهش می یابد و جمعیت افراد سالمند این کشور در آن زمان به ۴۰/۵ درصد افزایش خواهد یافت. در جامعه ژاپن، نگهداری از افراد سالمند به عهده فرزند بزرگ خانواده است اما این سنت در مناطق شهری کمتر از مناطق روستایی