

چند درصد از سالمندان به آلزایمر مبتلا می‌شوند؟

تهدید اصلی جامعه سالمندی در ایران، تنهایی، انزوا، افسردگی و اختلالات روحی است.

به گزارش سایت خبری پرسون، دکتر احمد دلبری در یازدهمین سلسله نشست سلامت سالمندی که به همت معاونت فرهنگی و پژوهشی جهاد دانشگاهی علوم پزشکی شهید بهشتی با موضوع توانمندسازی سالمندان با رویکرد ارتقاء معیشت برگزار شد، طی سخنانی با بیان اینکه در حوزه بهداشت و درمان، افزایش امید به زندگی در چند دهه گذشته کارنامه موفق داشته‌ایم، اظهار کرد: در کنار افزایش عمر و سال‌های زندگی افراد آیا توانستیم کیفیت زندگی افراد را نیز افزایش دهیم؟ متأسفانه با وجود افزایش سال‌های زندگی، امروزه با شمار زیادی از سالمندانی مواجه هستیم که دارای بیماری‌های مزمن فشارخون و قند خون بالا هستند.

وی با یادآوری دهه ۶۰، دوران رشد جمعیت کشور، افزود: در این سال‌های متمادی به دنبال تامین نیازهای روز جامعه و تامین نیازهای جمعیت متولدین دهه ۶۰ بودیم. از جمله ساخت مدرسه‌های متفاوت دولتی و غیر انتفاعی، سازمان ملی جوانان، تامین اسکان‌ها و ... اکنون باید تمام این خدمات در جهت نیاز جدید جامعه، یعنی گروه سالمندی کشور صورت گیرد.

دلبری با بیان اینکه تناسبی بین نیازهای جامعه و اقدامات موجود در آن نیست، افزود: با این ترند جمعیتی یک ابربحران در حوزه سالمندی خواهیم داشت و مطمئناً از آنجایی که مشکلات سالمندی در حالت عادی ۵ الی ۶ برابر مشکلات نوجوان است، به راحتی از عهده این مشکلات بر نخواهیم آمد.

دانشیار دانشگاه علوم بهزیستی و سلامت اجتماعی و رئیس مرکز تحقیقات سالمندی با اشاره به اینکه سالمندی همچون شمشیر دو لبه عمل می‌کند، یادآور شد: می‌توان سالمندی را یک فرصت دانست و خدمات و امکانات رفاهی جامعه را در جهت سالمندان پیش ببریم. از طرفی سالمندی همچون یک تهدیدی بزرگ برای کشور محسوب می‌شود، با توجه به فعالیت‌های دولت‌های سابق و جدید قطعاً در این حوزه با چالش‌های بسیاری روبه‌رو خواهیم بود، تا فرصت!

وی با بیان اینکه هنوز سند شورای ملی سالمندی به دلیل نگاه سنتی ما به حوزه سالمندی و نیز مشکلات ساختاری به مرحله اجرا و عملیاتی نرسیده است، عنوان کرد: اکنون ۳۰ درصد سالمندانی که در آسایشگاه نگهداری می‌شوند مجهول الهویه هستند، یعنی فرزندان‌شان آن‌ها را بدون اعلام نام و هویت رها کرده‌اند.

توانمندسازی سالمندان از اولویت‌های ارائه خدمات به آن‌هاست

دلبری با اشاره به لزوم توانمند سازی میانسالان و سالمندان، گفت: با این کار به یک سالمندی فعال و پویا دست می‌یابیم و با توجه به اینکه سیستم غربالگری قوی برای سالمندان و مشکلات آن‌ها وجود ندارد، لذا باید به کمک متخصصین و نیز رسانه‌ها در توانمندسازی سالمندان تلاش کنیم.

دانشیار دانشگاه علوم بهزیستی و سلامت اجتماعی و رئیس مرکز تحقیقات سالمندی با اشاره به اینکه توانمندسازی سالمندان باید قبل از ورود آن‌ها به سنین سالمندی صورت گیرد، بیان کرد: ابتدا باید روند سالمندی را در کشور اصلاح کرد و یک شب آن‌ها را با عنوان سالمند نشناسیم. به افراد باید آموزش داده شود قبل از رسیدن به سنین بازنشستگی و سالمندی از خدمات غربالگری استفاده کنند، چطور تفریح کنند، چطور کار کنند؛ چراکه یک سوم زندگی آن‌ها هنوز پیش رو است. سالمندی و بازنشستگی به معنای در خانه ماندن و از کارافتادگی نیست.

وی با یادآوری ضرورت آموزش‌های خودمراقبتی به سالمندان، تصریح کرد: سالمندی مانند سفر به یک کشور ناشناخته است. باید با مسائل، مشکلات و امتیازات آن آشنا شد. سبک زندگی خود را اصلاح کرد، متأسفانه مردم سالمندان را به عنوان افراد ناتوان می‌شناسند، در حالی که در بدترین حالت فقط ۱۰ درصد سالمندان به آلزایمر مبتلا می‌شوند.

دانشیار دانشگاه علوم بهزیستی و سلامت اجتماعی و رئیس مرکز تحقیقات سالمندی با ذکر نظر شخصی خود یادآور شد: سالمندی یعنی شخصی که از سلامت جسمی و روحی برخوردار بوده که اکنون به سنین بالا رسیده است.

دلبری با بیان اینکه ۹۰ درصد سالمندان فعلی کشور یک بیماری مزمن، ۷۲ درصد آن‌ها ۲ و ۵۰ درصد آن‌ها ۳ بیماری مزمن دارند، گفت: با آموزش اقدامات خودمراقبتی می‌توان از شدت این بیماری‌ها کاست.

تنهایی مهم‌ترین مشکل سالمندان کشور

وی با اشاره به اینکه تهدید اصلی جامعه سالمندی ما تنهایی، انزوا، افسردگی و اختلالات روحی است، بیان کرد: تنهایی مشکلات سیاری به وجود آورده است. لازم است تا سالمندان در مکان‌هایی دور یکدیگر جمع شوند، هم آموزش‌های خود مراقبتی را دریافت کنند و هم از تنهایی و انزوا خارج شوند.

دانشیار دانشگاه علوم بهزیستی و سلامت اجتماعی و رئیس مرکز تحقیقات سالمندی با بیان اینکه ۳۰ درصد همسر سالمندان فعلی فوت کرده‌اند و فرزندان آن‌ها ازدواج یا مهاجرت کرده‌اند، گفت: باید برای آن‌ها برنامه‌ریزی کرد و تکنولوژی روز را به آن‌ها آموزش داد؛ چراکه گوشی‌های هوشمند می‌تواند، نقش موثری در تعامل و ارتباطات سالمندان ایفا کند.

اختلال خواب از مشکلات شایع ۵۰ درصد سالمندان

دلبری با اشاره به یکی دیگر از مهم‌ترین مشکلات سالمندان، افزود: بیش از ۵۰ درصد سالمندان اختلال خواب دارند، لذا مهم‌ترین، در دسترس‌ترین، راحت‌ترین و ارزان‌ترین اقدام اصلاح سبک بهداشت خواب آن‌هاست.

وی با بیان اینکه کم‌حرکی از دیگر مشکلات شایع سالمندی است، تصریح کرد: باید وزارت بهداشت به جای هزینه‌های گزاف بر روی درمان قبل از هر چیزی در حوزه پیشگیری و آموزش گام بردارد.

دانشیار دانشگاه علوم بهزیستی و سلامت اجتماعی و رئیس مرکز تحقیقات سالمندی با اشاره به اینکه لازم است تا شهر دوست‌دار سالمند داشته باشیم، گفت: این امر شاید با توانمندسازی مرتبط نباشد، اما بسیار موثر است.

دلبری با بیان اینکه فقر در جامعه سالمندی ۲ برابر سایر گروه‌هاست، عنوان کرد: حدود ۵۵ درصد سالمندان کشور هیچ‌گونه مستمری دریافت نمی‌کنند.

وی با اشاره به اینکه قانون حمایت از سالمندان در کشور وجود ندارد، گفت: نگهداری از والدین سالمند برای فرزندان افتخار است، اما برای دولت یک چالش بزرگ محسوب می‌شود. متأسفانه وضعیت صندوق‌های بازنشستگی خوب نیست و مشاغل ما برای سالمندان تعبیه نشده است در حالی که در اروپا مشاغل سالمندی بیشتر از سایر است.

منبع: ایسنا