روز شمار دوم :آموزش و توانمند سازی

سالمندی یك فرایند زیستی است كه تمام موجودات زنده از جمله انسان را در بر میگیرد گذشت عمر را نمی توان متوقف نمود ولی میتوان با بكارگیری روشها و مراقبتهای مناسب از اختلالات و معلولیتهای سالمندی پیشگیری نمود یا به تعویق انداخت تا بتوان از عمر طولانی همراه با سلامت و رفاه بهره مند شد . با افزایش امید به زندگی ، كاهش مرگ و میر و كاهش میزان تولد با افزایش جمعیت سالمندان روبرو هستیم و باید توجه داشته باشبم كه بهداشت و سلامت سالمندان ضروری بوده و برای تعیین حجم خدمات نیازمند شناخت وضع موجود هستیم .

امروزه 580 میلیون از جمعیت جهان را افراد بالای 60 سال تشكیل می‌دهند كه این رقم تا سال 2020 به یك میلیارد خواهد رسید ، به طور اجمالی میتوان گفت 60 درصد این افراد در كشورهای در حال توسعه زندگی می‌كنند و 16 درصد جمعیت كشورهای توسعه یافته را افراد بالای 65 سال تشكیل می‌دهند ایران نیز دور از این ماجرا نخواهد بود شمار سالخوردگان تا سال 2020 به 10 میلیون خواهد رسید و تا سال 2050 به 26 میلیون نفر می رسید كه نسبت به كل جمعت به 23 درصد در آن زمان خواهد رسید.

به رغم اینكه اكثر جمعیت سالمند جهان در كشورهای در حال توسعه زندگی می كنند اما آمادگی لازم در این كشورها برای رویارویی با پدیده ی سالمندی و پیامدهای اجتماعی اقتصادی و بهداشتی آن فراهم نشده است .

کشور ایران نیز از جمله کشورهایی است که در حال حاضر با موج [سالمندی](https://civilica.com/search/paper/k-%D8%B3%D8%A7%D9%84%D9%85%D9%86%D8%AF%DB%8C-o-Title-ot-desc/) روبرو شده است، بنابراین لازم است که با بررسی دقیق تحولات سالمندی،به پیامدهای آن و لزوم سیاست گذاری برای مواجه با این پیامدها توجه شود.

دوران سالمندي دست كم يك سوم تا يك چهارم از دوران زندگاني ما را به خود اختصاص مي دهد .اين دوران بايد به عنوان تجربه اي مثبت در زندگاني تك تك ما وجود داشته باشد . زندگي طولاني تر همراه با سلامت ، مشاركت و امنيت و نيز همراه با افزايش كيفيت زندگي در اين دوران بايد مد نظرمان باشد .

بنابراین، [توانمند سازی](https://civilica.com/search/paper/k-%D8%AA%D9%88%D8%A7%D9%86%D9%85%D9%86%D8%AF%20%D8%B3%D8%A7%D8%B2%DB%8C-o-Title-ot-desc/) سالمندان به عنوان یکی ازضرورت های مهم به حساب می آید. توانمندسازی به هر گونه برنامه یا فعالیتی كه در جهت ارتقائ عزت نفس و سلامت روانی و جسمانی سالمندان كشور باشد كه كلیه فعالیت‌های آموزشی ، بهداشتی ، درمانی ، توانبخشی و رفاهی را كه نتایج مثبتی در ارتقاء سالمندان و مشارکت آن‌ها در جامعه دارد شامل می‌شود .

در زمینه تعیین توانمندی سالمندان، معیارهای وجود دارد که می توان به مواردی همچون سلامت جسمی، سلامت روانی، مشارکت اجتماعی، رفاهی اجتماعی، سطح دانش، مهارت، دسترسی، سبک زندگی سالم و امنیت اشاره نمود.

یکی از مولفه های تعیین کننده [توانمند سازی](https://civilica.com/search/paper/k-%D8%AA%D9%88%D8%A7%D9%86%D9%85%D9%86%D8%AF%20%D8%B3%D8%A7%D8%B2%DB%8C-o-Title-ot-desc/) سالمندان، مولفه سبک زندگی سالم [سالمندی](https://civilica.com/search/paper/k-%D8%B3%D8%A7%D9%84%D9%85%D9%86%D8%AF%DB%8C-o-Title-ot-desc/) است.. در نهایت محورهای [توانمند سازی](https://civilica.com/search/paper/k-%D8%AA%D9%88%D8%A7%D9%86%D9%85%D9%86%D8%AF%20%D8%B3%D8%A7%D8%B2%DB%8C-o-Title-ot-desc/) سالمندان شامل آموزش شیوه ی زندگی سالم، ارائه خدمات توانبخشی، ارائه خدمات حمایتی، ارائه خدمات ورزشی، فرهنگی و هنری وارائه خدمات اوقات فراغت و گردشگری به سالمندان ارائه شده است.

علاوه بر كميت زندگي و طول عمر، به كيفيت و لذت از سال هاي پاياني عمر كه بدون شك در استمرار فعاليت هاي اجتماعي و داشتن نقشي سازنده در خانواده و اجتماع رقم مي خورد نيز بايد بها داده شود، سازمان جهاني بهداشت نيز رويكرد رسيدن به اين مقوله را با عبارت”سالمندي فعال” مورد نظر قرار داده است . فعال سازي دوران سالمندي خود نيازمند توانمند سازي سالمندان مي باشد .

در بحث توانمندسازي بايستي بر اين نكته تاكيد داشت كه احساس خوب بودن، يكي از عيني ترين و قابل ارزيابي ترين پارامترهاي توانمندي و توانمندشدن است و در اين رهگذار، مديريت فعال و خودكنترلي اجتماعي، اساسي ترين عنصر احساس خوب بودن از نظر جسمي و روحي به شمار مي رود .

توانمند سازی سالمندان، بر سالمندي دوران حساسي از زندگي بشر است و توجه به مسايل و نيازهاي اين مرحله يک ضرورت اجتماعي مي باشد. در نظر داشتن نيازهاي خاص اين دوران و توجه به توانمندسازي، عزت نفس و خودکارامدي در سالمندان امر بسيار مهمي است که به طور عمده مورد غفلت قرار ميگيرد

در كل ميتوان نتيجه گيري نمود كه با به كارگيري اجراي الگوي توانمند سازي خانواده محور ميتوان ابعاد مختلف كيفيت زندگي و عزت نفس را در فرد افزايش داده و به فرايند سالمندی موفق كمك زيادي نمود و راه را براي بهبود كيفيت زندگي در سالمندان هموار كرد تا از اين طريق بتوان از تجربيات ارزشمند سالمندان در راستاي اعتلاي جامعه در ابعاد مختلف استفاده لازم را نمود.

تصمیم گیری آگاهانه در مورد سلامتی و مکان و نحوه زندگی آنها یک هدف مکرر اعلام شده است ، اما دستیابی به آن دشوار است.

هدف از توانمندسازی افزایش طول عمر سالم با ارائه ابزار (دیجیتالی و غیر دیجیتالی) و ایجاد فرصت های بیشتر برای مدیریت سلامت سالمندان است. سالمندان توانمند از استقلال بالاتری برخوردارند ، کنترل بیشتری بر زندگی خود دارند و در تصمیم گیری در جوامع خود و سازمانهایی که به آنها تعلق دارند از اهمیت ویژه ای برخوردار هستند. توانمندسازی به زیرساخت ، ابزار و مهارت نیاز دارد ، اما توانمندسازی واقعی همچنین مستلزم دسترسی به اطلاعات معتبر و مرتبط مرتبط با سلامت و همچنین ارتباط با همسالان خود است که با چالش های یکسانی روبرو هستند.

بدون شک توانمندسازی افراد مسن در سطح فردی مفید است. با این حال ، از نظر نهادی و سیستم بهداشت و مراقبت ، بسیار مهم است. این به این دلیل است که بیماری های مزمن ، تغییرات جمعیتی و همه گیری های غیر منتظره فشار بی سابقه و مداومی را بر سازمان های بهداشتی و مراقبتی نهادی وارد می کند. نوآوری به ما کمک می کند تا به دنبال مدلهای مراقبت جایگزین و ابزارهای حمایتی باشیم که اجازه می دهد سلامت و مراقبت های نهادی از نیازهای مراقبت طولانی مدت و غیر فوری خارج شود. در حقیقت ، نوآوری (دیجیتالی یا غیر دیجیتالی) که برای خدمت به افراد مسن طراحی شده است اغلب توسط مقررات و منابع (مالی ، انسانی ...) محدود می شود.

سالم پير شدن حق همه افراد بشر است و اين امر بر اهميت پديده سالمندي و پي گيري از مشكلات آن مي افزايدسالمندان با توجه به تغييرات فيزيولوژيك حاصل شده و حساسيت خاص اين دوره، از روحيه و عزت نفس خاصي برخوردار هستند و اگر مورد توجه و تكريم اعضاي خانواده قرار نگيرند به طور قطع مشكلات حادي را به دنبال خواهد داشت كه خودكارامدي سالمند را در فرايند زندگي به چالش خواهد كشاند. لذا برنامه هايي كه با رويكرد خانواده محوري و اثربخش، عملكرد سالمندان را مورد توجه قرا دهد، اهميت خاص خود را دارا بوده و بايد مورد توجه قرار گيرند

در كل ميتوان نتيجه گيري نمود كه با به كارگيري اجراي الگوي توانمند سازي خانواده محور ميتوان ابعاد مختلف كيفيت زندگي و عزت نفس را در فرد افزايش داده و به فرايند سالمندی موفق كمك زيادي نمود و راه را براي بهبود كيفيت زندگي در سالمندان هموار كرد تا از اين طريق بتوان از تجربيات ارزشمند سالمندان در راستاي اعتلاي جامعه در ابعاد مختلف استفاده لازم را نمود. مطالعات نشان داده است كه اجراي مراقبت خانواده محور باعث ايجاد احساسات مثبت در كاركنان مراقبت بهداشتي ميشود و افزايش رضايت سالمندان و خانواده ها را به دنبال دارد. همان طور كه طي اين تدابير، درك و فهم و مشاركت خانواده ها در مراقبت از سالمندان بهبود مييابد، از اضطراب خانوادهها نيز كاسته مي شود.

.علاوه بر كميت زندگي و طول عمر، به كيفيت و لذت از سال هاي پاياني عمر كه بدون شك در استمرار فعاليت هاي اجتماعي و داشتن نقشي سازنده در خانواده و اجتماع رقم مي خورد نيز بايد بها داده شود، سازمان جهاني بهداشت نيز رويكرد رسيدن به اين مقوله را با عبارت”سالمندي فعال” مورد نظر قرار داده است . فعال سازي دوران سالمندي خود نيازمند توانمند سازي سالمندان مي باشد .

يكي از سه سياست هاي كلان سازمان بهداشت جهاني در سالمندي، مشاركت سالمندان مي باشد . دو سياست ديگر امنيت و سلامت است.

با توجه به سياست سازمان بهداشت جهاني در خصوص مشاركت سالمندان، مشارکت اجتماعي يكي از مهم ترين راه حلهاي توانمندسازي و ارتقاي كيفيت زندگي سالمندان است. عوامل مختلفي ميتواند بر مشارکت اجتماعي سالمندان تأثير بگذارد كه از آن جمله مي توان به عوامل **بهداشتي، اجتماعي، آموزشي و فرهنگي** اشاره نمود.

ذكر اين نكته نيز حائز اهميت است كه مشارکت اجتماعي سالمندان از مشارکت خانوادگي سالمندان شروع ميشود يعني ابتدا بايد مشارکت در خانواده اتفاق بيفتد يعني خانواده براي حضور سالمندان آماده باشد. براي منشارکت اجتماعي سالمندان اقدامات زير بايد مد نظر قرار گرفته گيرد :

* احترام به سالمند
* ارايه خدمات رفاه اجتماعي به سالمندان
* آموزش عمومي
* افزايش تعاملات بين نسلي و تعاملات خانوادگي
* مناسب سازي خدمات ارائه شده در سازمانها به نحوي كه سالمندان هم بتوانند از آن استفاده كنند .
* ايجاد تصوير عمومي مناسب و خوب از سالمندان در افكار عمومي
* افزايش مشاركت اجتماعي سالمندان

پس نه تنها بايستي با به كارگيري شيوه هاي مدرن و كارآمد، راه را براي حضور فعال سالمندان در اجتماع باز كرد بلكه بايستي حضور فعال اين قشر را در اجتماع غنيمت شمرد .

نظر به اهميت فرآيند توانمندسازي، سازمان ها، نهادها و دستگاه هاي مختلف اجرايي از ديدگاه خود به آن پرداخته و آنرا در راستاي سياست ها و وظايف اجرايي خود باز تعريف نموده اند معيارهاي تعيين كننده توانمندي

* سلامت جسمي
* سلامت رواني
* مشاركت اجتماعي
* رفاه اجتماعي
* سطح دانش، مهارت
* دسترسي
* سبك زندگي سالم
* امنيت

مولفه هاي سبك زندگي سالم در سالمندي

سبك زندگي سالم يكي از معيارهاي تعيين كننده توانمندسازي نيز مي باشد . لذا به منظور توانمندسازي سالمندان توجه به سبك زندگي سالم از مهمترين اقدامات در اين خصوص مي تواند باشد . از جمله مولفه هاي سبك زندگي سالم در سالمندي ميتوان به موارد زير اشاره نمود

-روابط اجتماعي وبين فردي

-مديريت تنش

-پيشگيري

-فعاليت جسمي، تفريح، ورزش، سرگرمي و تفريحات سالم

- تغذيه سالم

در حوزه فرهنگي توانمند سازي بر نگرشها، ارزش هاي حاكم بر مردم در مشاركت و تصميم گيري در امور جامعه وسرنوشت خود دلالت دارد. در اين حوزه، توانمندسازي بايد اعتماد به نفس در افراد ايجاد كرده و منجر به عزت به نفس افراد جامعه شود .

توانمندي فرايندي است هدفمند و چند بعدي كه به افراد، گروه ها و اجتماع ها در شناخت و دستيابي به منابع و فرصت ها كمك مي كند تا با كنترل نسبي به شرايط مطلوب رسيده و كيفيت زندگي خود را ارتقاء بخشند .

در كلام آخر، توانمندسازي افراد به معني تشويق افراد براي مشاركت بيشتر در تصميم گيريهايي است كه بر فعاليت آنها مؤثر است؛ يعني فضايي براي افراد فراهم شود تا بتوانند ايدههاي خوبي را بيافرينند و آنها را به عمل تبديل كنند.

توانمندسازي به فرد اين قدرت را مي دهد كه زندگي مستقل و با كيفيتي را تجربه كند .

اما در مقوله توانمندسازي سالمندان، از آن جهت كه دوران سالمندي معمولا با دوران بازنشستگي از كار و تا حدودي انزواي اجتماعي مقارن بوده و سالمندان به مانند ساليان و دهه هاي گذشته در فعاليت هاي اجتماعي مشاركت فعال و تاثيرگذار نداشته و بدين سبب در خلوت خويش به گوشه عزلت خزيده اند، از نظر رواني و به تبع آن از نظر جسمي در معرض آسيب قرار مي گيرند، روندي كه با ادامه آن نه تنها سالمندان را با مشكلات متعددي دست به گريبان مي نمايد بلكه جامعه را از توان، تخصص، دانش و تجارب آنان محروم ساخته و بخش بزرگي از توانمندي هاي اجتماعي به هدر مي رود .

شاید در بسیاری از جوامع سالمندان را افرادی ناتوان و حتی سربار بدانند در صورتیكه سالمندی دارای ویژگی های بالقوه ای است كه میتوانند در قالب كمكهای فراوان به خانواده و جامعه و به شكل " سالمندی سالم و فعال " كه شعار سازمان بهداشت جهانی است جلوه‌گر شود .برای رسیدن به سالمندی سالم و فعال باید به تمام ابعاد بهداشت جسمی و روحی ، اجتماعی ، اقتصادی و معنوی توجه داشت و ز آنجا كه بسیاری از بیماریها و مشكلات دوران سالمندی ناش ی از شیوه‌ی زندگی نسالم است باید پایه و اساس سلامت در این ابعاد را با بكارگیری شیوه ی صحیح و ارتقاء كیفیت زندگی از ابتداایی مراحل حیات پی ریزی نموده و به موازات آن با ایجاد زمینه هایمناسب مشاركت سالمندان در خانواده و جامعه و همچنین فراهم ساختن فضای مناسب حمایتی در كلیه جنبه های اقتصادی ، اجتماعی و بهداشتی در جهت نیل به سالمندی سالم و زندگی موفق گام بردارند .

توانمندسازی سالمندان : فرایندی است كه طی آن سطح آگاهی‌های سالمندان نسبت به وقایع بیرونی افزایش یافته و آنها را با توانمندی‌های درونی خود واقف می‌دانند و طی این فرایندها هنجارها وا رزش‌هایی احیا و خلق می‌نمایند كه بر رفاه و عدالت اجتماعی در سطوح فردی ،خانوادگی ، اجتماعی و سیاسی زندگی سالمندان تاثیر دارد .  
مجتمع خدمات توانبخشی : واحد اجرایی كه دو یا چند نفر از فعالیت های برنامه‌ها حمایت نموده و به افراد معلول و سالمند خدمات توانبخشی ارائه می‌كنند