جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی

دانشگاه علوم پزشکی
و خدمات بهداشتی درمانی تهران

مؤسسه ملی تحقیقات سلامت جمهوری اسلامی ایران
گروه پاسخ به سوالات سلامت عمومی

عنوان:

پدر و مادرمان پیر می شوند؛ آیا برای سالمندی آنها آماده ایم؟



نتیجه‌گیری:

سالمندی یک مرحله طبیعی از زندگی است، نه یک بیماری. با افزایش جمعیت سالمندان در ایران، توجه به نیازهای جسمی، روانی و اجتماعی آنها بیش از گذشته اهمیت پیدا می‌کند. پدر و مادران سالمند ما بیش از هر چیز به احترام، همراهی و حمایت برای حفظ استقلال خود نیاز دارند. آماده شدن برای سالمندی، از خانواده‌ها و رفتارهای روزمره ما آغاز می‌شود. برای دوران سالمندی بهتر است از پیش درباره آینده و نیازهای مراقبتی گفت‌وگو کنیم، سلامت را به‌طور منظم پیگیری کنیم، محیط زندگی را ایمن و مناسب‌سازی کنیم و در کنار مراقبت، همراهی عاطفی و ارتباط خانوادگی را نیز حفظ کنیم. ایجاد شرایطی برای یک سالمندی سالم و باکرامت، مسئولیتی مشترک میان خانواده، جامعه و نظام سلامت است.

متن بررسی:

ایران در مسیر سالمندی؛ تغییری که همه خانواده‌ها را تحت تأثیر قرار می‌دهد؟

ایران در حال تجربه یک تغییر مهم است؛ جمعیت کشور به‌تدریج سالمندتر می‌شود. یعنی در سال‌های آینده تعداد پدربزرگ‌ها و مادربزرگ‌ها، پدرها و مادرهایی که به سن سالمندی می‌رسند بیشتر خواهد شد. این اتفاق نتیجه بهتر شدن شرایط زندگی، افزایش طول عمر مردم و کاهش تعداد تولدها در سال‌های گذشته است (۱،۲).

اما سالمندی به معنی ناتوانی و وابستگی نیست. بسیاری از افراد سالمند می‌توانند سال‌های طولانی زندگی فعال و باکیفیتی داشته باشند؛ به شرط اینکه از سلامت خود مراقبت کنند، در جامعه حضور داشته باشند و خدمات مناسب در زمان نیاز در دسترس آنها باشد (۳). موضوع مهم این است که آمادگی برای سالمندی باید از قبل شروع شود. همان‌طور که برای تحصیل، کار یا آینده فرزندان برنامه‌ریزی می‌کنیم، باید برای دوران سالمندی خودمان و والدینمان نیز آماده باشیم؛ از حفظ سلامت و استقلال آنها گرفته تا فراهم کردن محیطی امن و حمایت‌کننده برای زندگی.

سالمندی آینده دوری نیست؛ بسیاری از خانواده‌ها همین امروز با این سؤال روبه‌رو هستند:

پدر و مادرمان پیر می‌شوند؛ آیا برای سالمندی آنها آماده‌ایم؟

سالمندی؛ فقط افزایش سن نیست.

وقتی می‌گوییم یک نفر سالمند شده است، فقط درباره بالا رفتن عدد سن صحبت نمی‌کنیم. سالمندی یک مرحله طبیعی از زندگی است که می‌تواند همراه با تجربه، ارتباط با خانواده و فعالیت اجتماعی باشد. اما با افزایش سن، ممکن است برخی تغییرات در زندگی فرد ایجاد شود؛ مانند کاهش توانایی انجام بعضی فعالیت‌های روزمره، نیاز بیشتر به مراقبت‌های سلامتی، یا اهمیت بیشتر ارتباط با خانواده و جامعه. نکته مهم این است که هدف از مراقبت از سالمندان فقط درمان بیماری‌ها نیست؛ هدف اصلی حفظ استقلال، توانایی و کیفیت زندگی آنهاست. سالمندی موفق یعنی فرد تا حد امکان بتواند انتخاب کند، در تصمیم‌های زندگی خود نقش داشته باشد و فعالیت‌های مورد علاقه‌اش را ادامه دهد (۴، ۵).

پدر و مادر سالمند ما به چه چیزهایی نیاز دارند؟

وقتی پدر و مادرمان پا به سن می‌گذارند، نیاز آنها فقط به دارو و مراجعه به پزشک محدود نمی‌شود. سالمندان علاوه بر مراقبت‌های جسمی، به احساس امنیت، احترام، ارتباط با خانواده و حفظ نقش خود در زندگی نیاز دارند. گاهی ممکن است فکر کنیم بهترین کمک به یک سالمند این است که همه کارهای او را انجام دهیم؛ اما همیشه این‌طور نیست. گاهی کمک بیش از حد، به جای کمک کردن، احساس استقلال سالمند را کمتر می‌کند. حمایت درست یعنی کمک کنیم سالمند تا حد امکان مستقل بماند و خودش در تصمیم‌های زندگی نقش داشته باشد. برخی نیازهای مهم سالمندان عبارت‌اند از:

- **حفظ سلامت و توانایی جسمی:** فعالیت بدنی متناسب با شرایط فرد، تغذیه مناسب، پیگیری بیماری‌ها و مراجعه منظم برای مراقبت‌های پیشگیرانه می‌تواند به حفظ توانایی سالمندان کمک کند.
- **ارتباط با خانواده و جامعه:** تنهایی و کاهش ارتباطات اجتماعی می‌تواند بر سلامت جسم و روان سالمندان اثر بگذارد. وقت گذاشتن، گفت‌وگو کردن و مشارکت دادن آنها در فعالیت‌های خانوادگی اهمیت زیادی دارد.
- **احساس ارزشمندی و استقلال:** سالمندان فقط دریافت‌کننده کمک نیستند؛ آنها تجربه، دانش و نقش مهمی در خانواده دارند. شنیدن نظر آنها و احترام به انتخاب‌هایشان بخش مهمی از مراقبت است.

در واقع، مراقبت از سالمندان یعنی کمک کنیم آنها نه فقط بیشتر زندگی کنند، بلکه بهتر زندگی کنند.



برای سالمندی والدین، از امروز آماده شویم.

بسیاری از خانواده‌ها زمانی به فکر مراقبت از پدر و مادر سالمند خود می‌افتند که یک مشکل جدی پیش آمده است؛ برای مثال یک بیماری، کاهش توانایی حرکت یا نیاز ناگهانی به مراقبت بیشتر. اما سالمندی یک اتفاق ناگهانی نیست؛ یک مسیر تدریجی است و آمادگی زودتر می‌تواند زندگی سالمند و خانواده را آسان‌تر کند. آمادگی برای سالمندی والدین به معنی ترسیدن از آینده نیست؛ یعنی بدانیم ممکن است چه تغییراتی ایجاد شود و برای آنها برنامه داشته باشیم. چند قدم ساده می‌تواند تفاوت بزرگی ایجاد کند:

- **درباره آینده گفت‌وگو کنیم: صحبت درباره نیازهای دوران سالمندی، محل زندگی، مراقبت‌های مورد نیاز و خواسته‌های والدین، بهتر است زمانی انجام شود که هنوز امکان تصمیم‌گیری و انتخاب وجود دارد.**
- **سلامت را به تعویق نیندازیم: پیگیری منظم وضعیت سلامت، توجه به تغذیه، فعالیت بدنی، بینایی، شنوایی و سلامت روان می‌تواند به حفظ توانایی سالمندان کمک کند.**
- **خانه را برای زندگی ایمن‌تر آماده کنیم: گاهی تغییرات ساده در محیط خانه، مانند کاهش خطر زمین خوردن یا مناسب‌سازی فضای زندگی، می‌تواند استقلال سالمند را بیشتر کند.**
- **فقط مراقب نباشیم؛ همراه باشیم: سالمندان بیش از آنکه فقط به کمک فیزیکی نیاز داشته باشند، به ارتباط، شنیده شدن و احساس تعلق به خانواده نیاز دارند.**

آمادگی برای سالمندی والدین یعنی از امروز شرایطی فراهم کنیم که آنها بتوانند سال‌های سالمندی خود را با امنیت، احترام و استقلال بیشتر تجربه کنند.



سالمندی در محل؛ زندگی سالمند در محیط آشنا

بسیاری از سالمندان دوست دارند در خانه و محله‌ای که سال‌ها در آن زندگی کرده‌اند بمانند؛ جایی که خاطرات، دوستان و ارتباطات اجتماعی آنها در آن شکل گرفته است. سالمندی در محل یعنی فراهم کردن شرایطی که فرد بتواند تا حد امکان در محیط آشنای خود زندگی کند و در عین حال، حمایت‌ها و خدمات مورد نیاز را دریافت کند. سالمندی در محل به این معنی نیست که سالمند باید همه کارها را به تنهایی انجام دهد یا خانواده هیچ نقشی نداشته باشند. هدف این است که با ایجاد حمایت مناسب، فرد بتواند استقلال خود را حفظ کند و کیفیت زندگی بهتری داشته باشد (۶، ۷). برای موفقیت سالمندی در محل، عوامل مختلفی اهمیت دارند:

- **خانه‌ای امن و مناسب:** محیط زندگی باید به گونه‌ای باشد که خطرهایی مانند زمین خوردن کاهش یابد و سالمند بتواند با امنیت بیشتری فعالیت‌های روزمره خود را انجام دهد.
- **دسترسی به خدمات مورد نیاز:** خدمات سلامت، مراقبت، توانبخشی و حمایت اجتماعی باید تا حد امکان در دسترس سالمندان باشد تا برای دریافت هر خدمت، مجبور به ترک محیط زندگی خود نباشند.
- **حفظ ارتباط با خانواده و جامعه:** ارتباط با دیگران، حضور در فعالیت‌های اجتماعی و احساس تعلق، بخش مهمی از سلامت سالمندان است و می‌تواند به کاهش تنهایی و افزایش کیفیت زندگی کمک کند.

سالمندی در محل یعنی به جای اینکه فقط به این فکر کنیم که **چگونه از سالمند مراقبت کنیم**، بپرسیم **چگونه محیط زندگی را طوری آماده کنیم که سالمند بتواند با استقلال و کرامت بیشتری زندگی کند؟**



سالمندی آینده دور نیست؛ از امروز آماده شویم.

سالمند شدن بخشی طبیعی از زندگی همه ماست. همان‌طور که برای مراحل مختلف زندگی برنامه‌ریزی می‌کنیم، باید برای دوران سالمندی خودمان و والدینمان نیز آماده باشیم. آمادگی برای سالمندی یعنی کمک کنیم افراد در سال‌های بالاتر زندگی، سلامت، استقلال، ارتباط با خانواده و احساس ارزشمندی خود را حفظ کنند. این مسئولیت فقط بر عهده یک فرد یا یک سازمان نیست؛ خانواده‌ها، جامعه و نظام سلامت همگی در ایجاد یک زندگی بهتر برای سالمندان نقش دارند. امروز پدر و مادر ما به حمایت و همراهی ما نیاز دارند؛ فردا ممکن است خود ما در جایگاه آنها باشیم.

منابع:

1. Borger AL. 2021–2030: The United Nations Decade of Healthy Ageing. LWW; 2025. p. 7-9.
2. Golubeva EY, Soloviev AG. The WHO Decade of Healthy Ageing 2020–2030: a policy conception review in the gerontology context. Ekologiya cheloveka (Human Ecology). 2023;30(7):499-508.
3. Organization WH. Extending healthy ageing across the life course-connecting healthy development and healthy ageing: Report of the third Life Course Network meeting, 28-30 November 2023: World Health Organization; 2024.
4. Organization WH. Decade of healthy ageing: baseline report: World Health Organization; 2021.
5. Beard JR, Officer A, De Carvalho IA, Sadana R, Pot AM, Michel J-P, et al. The World report on ageing and health: a policy framework for healthy ageing. The lancet. 2016;387(10033):2145-54.
6. Andrews GJ, Phillips DR. Ageing and place. 2004.
7. Pani-Harreman KE, Bours GJ, Zander I, Kempen GI, van Duren JM. Definitions, key themes and aspects of 'ageing in place': a scoping review. Ageing & Society. 2021;41(9):2026-59.



گزاره‌برگ‌های حاضر توسط مؤسسهٔ ملی تحقیقات سلامت جمهوری اسلامی ایران تهیه شده و کلیه حقوق معنوی آن محفوظ است.

مؤسسهٔ ملی تحقیقات سلامت جمهوری اسلامی ایران، سازمانی است که برای دیده‌بانی وضعیت سلامت، تولید و ترویج به‌کارگیری شواهد علمی مورد نیاز برنامه‌ریزان و سیاستگذاران سلامت و جامعه در سطح ملی ایجاد شده است.

مؤسسهٔ ملی تحقیقات سلامت جمهوری اسلامی ایران در تلاش است با عمل به رسالت خود به‌عنوان دیده‌بان سلامت کشور با استفاده از همه توان دانشی داخل کشور و به‌کارگیری ظرفیت‌های بین‌المللی، ضمن پیش‌بینی روندها و رصد شاخص‌های نظام سلامت؛ با استفاده از تجربیات سایرنظام‌های سلامت، مداخلات مؤثر برای اصلاحات در نظام سلامت را طراحی و توصیه کند و در صورت اجرای آنها به ارزیابی و پایش مداخلات بپردازد. از سویی به‌عنوان مرجع و مشاور تأمین شواهد علمی تصمیم‌گیران سلامت در کشور و دیده‌بانی منطقه شناخته شده و از این طریق مجریان و متولیان حوزه سلامت را در دستیابی به جامعهٔ سالم یاری می‌کند.

این مؤسسه در راستای انجام وظایف سازمانی و همچنین مسئولیت اجتماعی خود با رصد مداوم اخبار و اطلاعات نامعتبر حوزه سلامت در سطح جامعه و شناسایی نیازهای آموزشی مردم، با بهره‌گیری از ظرفیت علمی خود در زمینه مرور آخرین شواهد علمی، اقدام به تهیه گزاره‌برگ‌های پاسخ به سوالات سلامت عمومی نموده است. هدف از تهیه این گزاره‌برگ‌ها ارتقا سطح سواد سلامت مردم و در نتیجه آن بهبود سلامت جامعه می‌باشد.

مؤسسه ملی تحقیقات سلامت جمهوری اسلامی ایران

تهران، بلوار کشاورز، خیابان وصال شیرازی، خیابان بزرگمهر شرقی، پلاک ۷۰

محتوای الکترونیک گزاره برگ‌ها در وبسایت موسسه، به آدرس www.nihr.tums.ac.ir قابل دستیابی است.

در صورت هرگونه ابهام و یا سوالات مرتبط با سلامتی با آدرس ایمیل **گروه پاسخ به سوالات سلامت عمومی** موسسه nihr-info@sina.tums.ac.ir در تماس باشید.