

روزگارِ سپید

برای داشتنِ دورانِ سالمندیِ بانشاط

نوشته

هادی خوشانی

سرشناسه: خبوشانی، هادی، ۱۳۴۲ -

عنوان و نام پدیدار: (روزگار سپید) رازهایی برای داشتن دوران سالمندی با نشاط / نوشته هادی خبوشانی.

مشخصات نشر: مشهد، سخن گستر، ۱۳۹۶.

مشخصات ظاهری: ۴۰۰ ص: جدول.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۴۷-۶۹۶-۸

فهرست نویسی: فیبا.

یادداشت: کتابنامه: ص. ۳۹۱.

عنوان دیگر: رازهایی برای داشتن دوران سالمندی با نشاط

موضوع: پیری

Aging

موضوع: پیری -- ایران

Aging -- Iran

ردیف: کنگره: ۱۳۹۶ خ/۲۹۱/۱۰۶۱ HQ

دهبند: یویی: ۳۰۵/۲۶

شابک: کتابخانه ملی: ۴۶۵۹۸۷۸



سازمان بهزیستی کشور
اداره کل بهزیستی تهران، روضی
معاونت امور توانبخشی

سازمان بهزیستی کشور، اداره کل بهزیستی - معاونت امور توانبخشی
انتشارات سخن گستر

نام کتاب: روزگار سپید (رازهایی برای داشتن دوران سالمندی با نشاط)
مؤلف: هادی خبوشانی

نوبت و سال چاپ: اول / ۱۳۹۶

تعداد صفحات: ۴۰۰ ص.

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

قیمت: ۲۵۰۰۰ تومان

چاپخانه: میثاق

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۴۷-۶۹۶-۸

نشانی: مشهد - خیابان ابن سینا - مقابل ابن سینای ۱۲ - پلاک ۱۹۱
تلفن: ۳۸۴۳۹۹۵۵
sokhangostar76@gmail.com

دیباچه

درچند سال اخیر از سوی کارشناسان و مسئولان کشور هشدار می‌طرح شده است مبنی بر افزایش جمعیت سالمندی و به دنبال آن پیش‌بینی‌هایی درخصوص بروز مشکلات ناشی از آن عنوان گردیده است. برای مواجهه با این وضعیت راه‌حل‌های مختلفی در نظر گرفته شده، راه‌حل‌هایی که بیشتر آن‌ها برسیاست‌های افزایش جمعیت و فرزندآوری مبتنی است و ازاین‌میان آن‌چه از آن غفلت می‌شود توجه به سیاست‌هایی است که لازم است برای حمایت از سالمندان به کار گرفته شود. این درحالی است که به نظر می‌رسد نظام برنامه‌ریزی کشور به سیاست‌هایی برای توجه به سلامت سالمندان و جنبه‌های مختلف جسمی، روانی و اجتماعی نیاز دارد و لازم است با حمایت‌های لازم، این قشر مورد توجه قرار داده شود.

با توجه به اینکه دغدغه قرن حاضر در افزایش کیفیت زندگی و رفاه سالمندان است، این حمایت‌ها بایستی درنهایت به ابعاد محله پدیده سالمندی بپردازد. بطور مثال از بعد اقتصادی به تامین اجتماعی، مراقبت‌های پزشکی و استت‌ش فرصت‌های شغلی توجه شود و از بعد اجتماعی به موضوعاتی از قبیل تنهایی، بازنشاندن، تزلزل جایگاه اجتماعی و عدم تطابق با آهنگ سریع دگرگونی‌های تکنولوژی توجه گردد.

حمایت اجتماعی با بهبود و توسعه مکانیسم‌های سازگاری و تطابق روانشناختی در ارتباط است. توجه به انواع حمایت اجتماعی و تقویت آن می‌تواند به عنوان یک سرمایه اجتماعی در راستای بهبود کیفیت زندگی و روحیه سالمندان مورد توجه قرار گیرد.

اثر حاضر تحت عنوان "روزگار سپید" به همت اداره کل بهزیستی خراسان رضوی و تلاش چندین ساله نویسنده و با توجه به همین دغدغه‌ها و با در نظر گرفتن موضوعات مطرح شده تهیه و نگارش گردیده است، بطوری که مطالعه آن برای همگان خالی از لطف

نخواهد بود ، امید است انتشار کتاب حاضر موجب ارتقا هر چه بیشتر سطح علمی و کاربردی جامعه ونقطه آغازی برای تهیه مجموعه های علمی دیگر از این دست ، در زمینه های مورد نیاز جامعه توانبخشی کشور باشد

دکتر حسین نحوی نژاد

معاون امور توان بخشی بهزیستی

کشور

www.ketab.ir

سالمندی دوران حساسی از زندگی بشر است که طی آن سالمندان در معرض تهدیدات بالقوه ای نظیر افزایش ابتلا به بیماری های مزمن، تنهایی و انزوا، عدم برخورداری از حمایت اجتماعی بوده و به دلیل ناتوانی های جسمی در موارد زیادی نیز استقلال فردی شان مورد تهدید قرار می گیرد. به عبارتی، هر چه افراد به سن سالمندی نزدیک تر می شوند، آسیب پذیری در آنها افزایش می یابد و نیازمند مراقبت های گسترده تری خواهند بود. ناتوانی های سالمندی در تمامی حوزه های جسمی، روانی و اجتماعی تجربه می شوند و در نهایت سبب کاهش کیفیت زندگی سالمندان می گردد.

به نظر می رسد مجموعه ای از عوامل فردی و اجتماعی در سلامت سالمند موثر باشد. در حوزه ی ناتوانی ها، فردی می تواند به ضعف عملکرد بدنی و فعالیت های زندگی روزانه به عنوان مهم ترین منعکس کننده ی وضعیت سلامت جسمانی سالمندان اشاره نمود. سن، یکی از این مولفه های فردی است که تویجهت فیزیولوژیک خاص خود را دارد؛ به طوری که با افزایش سن، کنش های زیستی و شغلی فرد سالمند کاهش یافته و عضلات نحیف و لاغر می شوند و در واقع این تغییرات، عملکرد کامل فرد را تحت تأثیر قرار می دهند. از عوامل اجتماعی که تحت تأثیر دوران سالمندی قرار دارد، می توان به مسأله سازگاری اجتماعی اشاره نمود که سالمندان متأهل، از این نظر برترین وضعیت را دارند و سالمندان بیوه یا مطلقه، در مقایسه با آنها جایگاه پایین تری را به خود اختصاص می دهند. این جایگاه ویژه البته که نقش مهم و تعیین کننده ی حمایت اجتماعی همسر در زندگی یک سالمند را برجسته سازد.

از دیگر عوامل فیزیولوژیک دوران سالمندی می توان به تغییر در کیفیت روابط جنسی سالمندان اشاره نمود. تأثیرات جسمی و به دنبال آن روانشناختی کاهش توانمندی جنسی در دو جنس متفاوت است. در خانم های سالمند نسبت به آقایانی که در این دوره از زندگی قرار دارند، کاهش چشمگیرتری در توانمندی جنسی دیده می شود. لذا برخورداری این افراد از

خدمات سلامت روان و مداخلاتی که توانمندی آنها را در زمینه نیازها و ارتباط جنسی و به طور کلی فعالیت فیزیکی که به طور طبیعی در این سن محدود تر است را افزایش دهد بسیار حائز اهمیت بوده و موجب ارتقای سطح کیفیت زندگی و سلامت روان این دسته از افراد می گردد و به نوعی پذیرش مشکلات و مسائل مربوط به این دوره از زندگی را برای آنان تسهیل می نماید.

نوع جنسیت در دوران سالمندی از آن دسته مسائلی است که می تواند با مشکلات جسمانی در ارتباط باشد. بعنوان مثال، بین مشکلات تنفسی و جنسیت در سالمندان مبتلا به اختلالات شناختی رابطه وجود دارد؛ به طوری که در مردان سالمند، مشکلات تنفسی در طول خواب نسبت به خانم ها متنوع تر است. به طور کلی، در افراد بالای ۶۵ سال، اختلالات شناختی خود را در ارتباط با اختلالات خواب نشان می دهند که البته نشانه های آن وابسته به جنس بوده و در زنان و مردان متفاوت است.

در کنار تأثیرات فیزیولوژیک سن بر همه از زندگی، اثرات روانشناختی آن نیز قابل توجه است. خواب، یکی از نیازهای بنیادین زندگی انسان است که گرچه منشأ فیزیولوژیک دارد، اما کاهش قابل ملاحظه آن همراه با افزایش سن تغییرات زیادی در کیفیت و ساختار آن ایجاد می کند. این تغییرات می تواند منجر به دوره های اختلالات خواب در افراد سالمند شده و مشکلات جسمی و روانشناختی از جمله افسردگی، اختلالات شناختی، آسیب به وضعیت سلامت، کاهش عملکرد جسمی و جنسی، کاهش کیفیت زندگی، کاهش عملکرد روزانه، کاهش رضایت از زندگی و حتی افزایش قابل توجه در هزینه های مراقبت که متعاقباً می تواند پیامد های روانشناختی بیشتری ایجاد کند را به دنبال داشته باشد.

در نهایت می توان گفت، با افزایش سن، به ویژه با نزدیک شدن به دوره سالمندی، مجموعه تغییراتی که رخ می دهند، نظیر مرگ نزدیکان، از دست دادن قدرت، اهداف زندگی جدید، ضعف مهارت های جسمانی و موقعیت های اجتماعی متفاوت، افراد سالمند را به گونه ای بسیار متفاوت از سایر دوران زندگی تحت تأثیر قرار می دهند. تحول حاصل از این

تغییرات در افراد سالمند، فشار های روانشناختی زیادی بر آنها وارد می سازد که همانطور که عنوان شد، از این میان، افسردگی و احساس تنهایی چشمگیر ترند و خود مسبب مشکلات جسمانی و اجتماعی بعدی در زندگی سالمندان خواهند بود که لزوم شناخت ویژگی های خاص این دوران را مورد تأکید قرار می دهند.

مطالب کتاب پیش رو با توجه به همین نیاز ها و با علم به مشکلات موجود توسط آقای خوشبانی دارای ۲۶ سال تجربه کار در سازمان بهزیستی که عمدتاً با سالمندان بوده است به رشته تحریر در آمده است.

این مجموعه حاصل تحقیق، نگارش و تجربه توسط ایشان بوده که در ۴ فصل ارایه گردیده

فصل اول: تعاریف سالمندان از دیدگاه های مختلف از جمله ادبیات می باشد.

فصل دوم: راجع به عشق، امید در سالمندان بحث شده.

فصل سوم: ارائه راهکارهایی برای داشتن دوران سالمندی با نشاط بوده و در فصل چهارم نیز نویسنده در خصوص بیداریهای مشکلات جسمی و روحی رایج در این سنین مطالب مفید را عنوان نموده است.

مطالعه این کتاب را به به همه جوانان، سالمندان، خانواده ها و همه دست اندر کاران امور سالمندی توصیه مینمایم.

دکتر سعید رضا پور یوسف

مدیر کل مرکز ریاست خراسان رضوی