

## تحقق سالمندی پویا چگونه امکانپذیر است؟

ابتدا **شناخت** مشکل سالمندی جمعیت و کاهش نیروی کار جوان، باید به شکلی گسترده تر و پر اهمیت تر به جامعه یاد آوری شود.

در مرحله بعد **برنامه ریزیهای پیشگیرانه و آینده نگرانه** در بعد اجتماعی انجام شود.

سپس افراد جوان و میانسال بصورت فردی نیز درگیر **برنامه ریزی برای داشتن سالمندی خوب و فعال** باشند. که بهتر است از حدود چهل سالگی در فکر داشتن دوران سالمندی پویا و فعال باشند. \*\*

## پیامد سالمندی بدون برنامه :

- ۱- افزایش قشری آسیب پذیر با انواع بیماریها و نیازمندی ها
- ۲- کاهش نیروی جوان کار
- ۳- افزایش هزینه های درمانی
- ۴- افزایش نیاز به مراکز نگه داری سالمندان
- ۵- عدم تمایل به تغییر و پیشرفت در جامعه و احتمال درجاذدن در مسائل مختلف جامعه
- ۶- نیاز به تربیت نیروی کار با تخصص مراقبت سالمندان؛ در حالی که جامعه نیاز های دیگر هم دارد.

**\*\* معرفی کتاب:**

عنوان: سالمندی خوب

نویسنده: نسیمه زنجری

سازمان  
سالمندی

بحران سالمندگ جمعیت

تهیه و تنظیم:

مریم احضار

## چرا جمعیت جهان بسوی سالمند شدن می رود؟

کاهش نرخ باروری از یک سو و پیشرفت علم و تکنولوژی در حوزه بهداشت از سوی دیگر، باعث افزایش جمعیت سالمند و شکل گیری بحران پیری جمعیت در جهان شده است.

این نگرانی وجود دارد که تا سال ۲۰۵۰ حدود یک چهارم جمعیت را سالمندان تشکیل دهند.

طبق تعریف سازمان بهداشت جهانی عبور فرد از مرز ۶۰ سالگی وی را در جرگه سالمندان قرار می دهد.

## سالمندی جمعیت تهدید یا فرصت؟

آگاهی و شناخت کامل از سالمندی می تواند آن را به ابزاری عظیم برای ایجاد سالمندی "پویا" یا سالمندی "فعال" تبدیل کند.

در بسیاری از کشورهای جهان برنامه های متعددی برای استفاده بهینه از ظرفیت های سالمندان، فعال نگه داشتن ایشان و استفاده از توانمندی های این قشر شکل گرفته است.

از سوی دیگر **سالمندی بدون برنامه ریزی** یک بحران اجتماعی است که باعث می شود این قشر از جامعه در فرسودگی و ازکار افتادگی روزگار سپری نمایند.

در ایران نرخ سالمندی از حدود ده درصد در حال حاضر به نزدیک سی درصد در چند دهه آینده خواهد رسید.

کشور ژاپن سالمندترین جمعیت جهان را دارد ولی با برنامه ریزی قبلی توانسته است بیشترین بهره را از توانمندی ها و ظرفیتهای موجود در این قشر ببرد.

با کاهش نرخ باروری شاهد وجود سالمندان تک فرزند و بدون فرزند زیادی خواهیم بود.