میانسالی وسالمندی

باتوجه به روند رو به رشد جمعیت سالمند ومیانسال درکشور وافزایش تعدادمیانسالان وسالمندان جامعه ، باید سیاستگزاری در راستای تامین سلامت سالمندان وبهبود شیوه زندگی آنان داشته باشیم وبرنامه ریزی دراین زمینه یکی ازاولویتهای برنامه گزاران باشد.تعداد سالمندان ومیانسالان در واقع بیان کننده تعداد تخت های بیمارستانی مورد نیاز درآینده ، تعداد افراد متخصص طب سالمندان، کمک های بهداشتی وتعداد خانه های سالمندی مورد نیاز می باشند ونسبت سالمندان دریک جمعیت بیان کننده تعداد افراد مورد نیاز درسنین کارو فعالیت برای ارائه حمایت های مالی به اشخاص سالمند وتعدا مددکاران وافراد متخصص طب سالمندی وپرسنل مورد نیاز برای آموزش وفعالیت درخانه های سالمندی می باشد.پس باید بپذیریم که پیر شدن جمعیت چالش های عمیقی رادرعرصه اقتصادی، اجتماعی بهداشتی بوجود می آورد که مقابله با آنها نیازمند ایجاد تغییر درساختارهای مربوطه است.شرایط کنونی جمعیت بگونه ای است که درحال حاضر جمعیت ازشرایط انفجاری جمعیت کودکان بسوی جمعیت پیران تغییر حالت داده است .

ازآنجاییکه نیازهای جسمانی درسنین پیری اهمیت فراوانی داشته ومحدودیتهایی برای فرد بوجود می آورد وازطرفی مسائل روانی ناشی ازپیری مانند بازنشتستگی، دوری ازفرزندان، ترس ازتنهایی وازدست دادن همسر،ازدست دادن منبع درآمد تغییرات ظاهری وعملکردی ناشی ازپیری، تغییرات خواب و....که باعث اضطراب وافسردگی واحساس عدم کارایی ومفید نبودن درسالمند شده وهمراه بامشکلات جسمی دراین دوره فرد راگوشه گیر کرده وروابط اجتماعی آنان کم می شود ودر مجموع تحولات بسیاری درشیوه زندگی این گروه بوجود می آورد.دردوره سالمندی شخص حتی ممکن است به دلیل محدودیتهای مربوط به تغییرات سنی برای برآورده کردن نیازهای اساسی خود به کمک دیگران احتیاج داشته باشد که خوشبختانه درکشورما این نگرش نسبت به این گروه سنی ایجادشده است ودرحال حاضر ترویج شیوه زندگی سالم در سالمندی آموزش شیوه زندگی سالم درسالمندان ازسرفصلهای برنامه های بهداشتی درنظرگرفته شده است وبه نظر می رسد باآموزش دراین مورد می توان ازبسیاری ازمشکلات ناشی از ناآگاهی دراین زمینه پیشگیری کرد

درتکریم ازسالمندان همین بس که بدانیم آنان بهترین راهنما وکارآمدترین مدیران ومشاورانند، ودنیا باتفکر سالمندان وحرکت جوانان است که اداره می شود.درواقع سالم پیرشدن یک موفقیت است وبرای سالم پیرشدن همیشه پیشگیری موثرتر ازدرمان است. پس درتکریم سالمندان وکمک به بهبود شیوه زندگی آنان بکوشیم.