

آموزش و توانمند سازی سالمندان

با افزایش امید زندگی و کاهش مرگ و میر، با افزایش جمعیت سالمندان روبرو هستیم. سالمندی یک فرایند زیستی اجتناب ناپذیر است است که طی آن افراد دچار کاهشی در ظرفیت های درونی بدن و در نتیجه آن افت عملکرد سیستم ها و ارگان های بدن می شوند، این افت عملکرد ممکن است در گروهی از سالمندان منجر به ناتوانی آنان شود. هرچند گذشت عمر و تبعات سالمندی را نمی توان متوقف نمود ولی می توان با بکارگیری روشها و مراقبت های مناسب از اختلالات و ناتوانی های دوران سالمندی پیشگیری نمود یا آنها را به تعویق انداخت تا سالمندان بتوانند از عمری طولانی همراه با سلامت و رفاه بهره مند شوند.

به مجموعه اقدامات و سیاست‌هایی که با هدف بهبود سلامت و کیفیت زندگی سالمندان صورت می‌گیرد، توانمند سازی سالمندان اطلاق می‌گردد. براساس تعریف سازمان جهانی بهداشت، توانمندسازی در سالمندان شامل ایجاد شرایطی است که سالمندان در آن قادر به دستیابی به سطوح بالای سلامت جسمی و روانشناختی، مشارکت فعال در جامعه، حفظ استقلال و خودکفایی باشند. برای دستیابی به این اهداف، اقدامات توانمندسازی در سالمندان را می‌توان متناسب با نیازها و ویژگی‌های سالمندان به آنان ارائه نمود. مجموعه این اقدامات عبارتند از ارائه خدمات سلامتی، حمایتی، آموزش و اطلاع‌رسانی مناسب، ایجاد فرصت‌های اشتغال و فعالیت‌های اجتماعی، تسهیل دسترسی به محیط‌های سالم و سازگار با نیازها و تضمین حقوق و مشارکت سالمندان در اجتماع. این رویکرد باعث ایجاد زندگی مستقل، ارتقاء رضایتمندی افراد سالمند و کاهش بار وابستگی آنان به دیگران می‌شود.

یکی از جنبه های حیاتی توانمند سازی سالمندان، اطمینان حاصل کردن از دسترسی آنان به خدمات بهداشتی کافی است. با فراهم کردن خدمات بهداشتی قابل دسترس و با کیفیت بالا می‌توانیم از طریق فعالیت های پیشگیرانه شامل آموزش های شیوه ی زندگی سالم و تشخیص به هنگام و درمان مشکلات سلامتی سالمندان، زندگی فعال و سالمی را برای آنان فراهم کنیم. با سالمند شدن افراد، نیازهای بهداشتی آنها پیچیده تر می‌شود و نیز گروهی از آنان نیاز به مراقبت های تخصصی پیدا می‌کنند.

علاوه بر این، نهاد های متولی رفاه جامعه با تشخیص و مقابله با چالش های اجتماعی و اقتصادی که سالمندان با آنها روبرو میشوند و میتواند تأثیر بسزایی بر کیفیت زندگی کلی آنها داشته باشد در توانمند سازی سالمندان نقش خود را ایفا نمایند. باید محیطی حمایت کننده ایجاد کنیم که به برقراری ارتباطات اجتماعی سالمند کمک کند، فرصت هایی برای ادامه آموزش و رشد او فراهم نماید و امنیت مالی سالمندان را تضمین کند.

یکی دیگر از جنبه های توانمند سازی سالمندان حمایت از سیاست ها و قوانینی است که حقوق آنها را حفظ و تضمین نماید. این شامل مقابله با تبعیض سنی و تصویر سازی های منفی کلیشه ای در خصوص سالمندی است که می‌تواند مشارکت سالمندان در جامعه را محدود کند. مسئولیت ما است که مطمئن شویم سالمندان فرصت های یکسان و دسترسی به منابع دارند تا زندگی هدفمند و رضایتبخشی را تجربه نمایند.

سالمندان دارای ثروتی فراوان از دانش، تجربه و حکمت هستند که می‌تواند به بهبود جامعه کمک بزرگی کند. آنها زندگی درازی را تجربه کرده‌اند، احتمالاً با چالش‌های بسیاری روبرو شده‌اند و دیدگاهی منحصر به فرد نسبت به زندگی دارند. با توانمندسازی سالمندان و فعال نگاه داشتن آنان در جامعه، نه تنها از این منبع ارزشمند بهره‌برداری میکنیم بلکه احترام و قدردانی خود را نسبت به آنان نشان می‌دهیم.

توانمندسازی سالمندان، یک تلاش حیاتی است که نیازمند تلاش جمعی ما است. با قدردانی از آنان، مقابله با چالش‌های منحصر به فردشان و ترویج جامعه‌ای حمایتگر، میتوانیم جامعه‌ای را خلق کنیم که کرامت و استقلال شهروندان سالمند خود را حفظ می‌کنند.