

خانه، بهشت یا جهنم سالمندان؟

Photo: dundanim//depositphotos.com

فهیمة خضر حیدری

خشونت با سالمندان شاید کمتر دیده یا شنیده شود، اما خیلی بیش از آن که درباره اش حرف زده شود، پشت درهای بسته خانه ها جریان دارد.

آمارهای رسمی در ایران **خبر** از وجود هفت میلیون و ۰۰۵ هزار سالمند می دهند. آمارهای غیررسمی اما از مرز هشت میلیون سالمند هم عبور کرده اند.

پیش بینی ها می گویند تا سال ۰۵۰۲ آمار جمعیت سالمند بیشتر هم خواهد شد: **بیش از ۰۳ درصد** از جمعیت کشور. در این صورت با ایرانی روبه رو خواهیم بود که در سال ۰۵۰۲ درصد جمعیت سالمند آن از میانگین جهان و آسیا بیشتر است. از هر سه ایرانی، یک نفر سالمند خواهد بود. همه اینها یعنی دست کم سه برابر شدن جمعیت سالمندی. یعنی تعداد سالمندانی که در خانه می ماند، تنها هستند، با خانواده خود زندگی می کنند یا نیاز به مراقبت های ویژه دارند بیش و بیش تر می شود. این یعنی خشونت علیه سالمندان هم پدیده ای است که ممکن است بیشتر و بیشتر شود و باید آن را جدی تر گرفت.

شیوع نگران کننده سالمندآزاری

سازمان بهداشت جهانی سالمندآزاری را نوعی از نقض حقوق انسانی می داند که خود را به شکل غفلت، سلب اختیار، استثمار مالی، آزارهای جسمی، روانی و جنسی نشان می دهد. اتفاقی که گزارش های متعدد و مستقل **نشان می دهند** میزان شیوع آن در ایران به بیش از ۶۵ درصد رسیده است.

آن طور که محسن سلمان نژاد، رئیس دبیرخانه شورای ملی سلامت سالمندان کشور **می گوید**، ۷۲ تا ۰۳ درصد از سالمندان ایرانی تحت پوشش سازمان بهزیستی و کمیته امداد هستند و به نوعی زندگی توأم با فقر دارند.

تغییر ناگهانی زندگی سالمندان از همین جا شروع می شود: بازنشسته شدن و بیکاری و اگر حساب پسرانداز و بیمه و حقوقی در کار نباشد، فقر و احتیاج به اطرافیان. همه دلایلی که می توانند فرد بزرگسال را پس از عمری استقلال، به دایره اطرافیان از جمله فرزندان وابسته کنند. اینجاست که وجود زیرساخت های حمایتی برای سالمندان، اهمیتی حیاتی پیدا می کند.

در بیشتر کشورهای پیشرفته، برنامه های مشخصی از گردشگری و حمل و نقل شهری و برون شهری گرفته تا ایجاد فضای سبز و امکان معاشرت های تازه در گروه های هم سالان برای این گروه از شهروندان طراحی و اجرا می شود. امکاناتی که سبب می شود فرد سالمند برای معاشرت، دیدن یک فیلم یا تئاتر، قدم زدن در شهر یا حتی سفر و جهانگردی الزاماً نیازمند اطرافیان خود نباشد و بتواند با همراهی گروه هم سالان خود سال های سالمندی را به سلامت و شاداب بگذراند.

عمده این خدمات و البته خدمات درمانی برای شهروندان بالای ۵۶ سال رایگان است. اتوبوس های مخصوص انتقال شهروندان سالمند به ایستگاه های مترو، مستقیماً به محل زندگی شهروند سالمند می آیند و آنها را به ایستگاه مترو می رسانند. تصور کنید این امکانات رایگان شهری وجود نداشته باشد. فرد سالمند که ممکن است علاوه بر محدودیت های اقتصادی، مشکل حرکتی یا جسمانی هم داشته باشد، در این صورت برای هر کاری به اطرافیان خود نیاز دارد و مشاهدات هم حاکی از آن است که اطرافیان و حتی فرزندان، اغلب بهترین پاسخ را به نیاز والدین سالمندشان به همراهی نمی دهند.

اگر تاکنون عضو کانال تلگرام خانه امن نشده اید، کلیک کنید.

اغلب سالمندان در گزارش از وضعیت خود از بی علافگی فرزندانشان به معاشرت و همراهی با آنها می گویند. از این که فرزندان با «پیر» دانستن آنها، پدر و مادر سالمند را در جمع های دوستانه و ارتباطات خانوادگی شرکت نمی دهند و آنها را «می گذارند».

به **گفته** رئیس انجمن علمی فیزیوتراپی ایران طی سه دهه آینده جمعیت سالمندی ایران سه برابر می شود. جمعیتی که به کمک و حمایت اطرافیان خود در خانه ها از یک سو و برنامه ریزی سازمان ها و نهادهای مسئول از سوی دیگر نیاز دارد.

چنانکه رئیس انجمن علمی فیزیوتراپی ایران **می‌گوید**، سالمندی پدیده‌ای است که در فاصله زمانی کوتاه و تنها طی چند دهه به ویژگی جمعیتی ایران بدل خواهد شد. تنها در چند دهه آینده، جمعیت سالمندی ایران از هشت تا ۹ درصد به بیش از ۰۳ درصد می‌رسد و این یعنی از هر سه نفر یک نفر سالمند خواهد بود. در حالی که به گفته همین مقام مسئول، کشورهایی مثل فرانسه، آلمان و آمریکا در فاصله زمانی ۰۸ تا ۰۲۱ ساله با دو برابر شدن جمعیت سالمند خود روبه‌رو شدند.

همه اینها سالمندان ایرانی را در وضعیتی آسیب‌پذیرتر قرار می‌دهد.

بیشتر بخوانید:

[قربانیان خشم و ناموس](#)

[«قتل ناموسی»، خشن‌ترین شکل خشونت خانگی \(بخش اول\)](#)

[چرا قتل‌های ناموسی در قلب کشورهای توسعه یافته هم رخ می‌دهند؟](#)

سگ سیاه افسردگی

افسردگی در هر سنی می‌تواند سراغ ما بیاید اما افسردگی در دوران سالمندی می‌تواند به خشونت علیه آنها در پشت در بسته خانه‌ها بینجامد. خشونتی که از راه بی‌توجهی به سلامت روان سالمندان اعمال می‌شود.

در بسیاری از موارد افسردگی سالمندان با عوارض جانبی بیماری‌های متعدد و داروهایی که مصرف می‌کنند، اشتباه گرفته می‌شود.

افسردگی در سنین بالاتر معمولاً با بیماری‌ها و ناتوانی‌های ناشی از سالمندی هم همراه است. سالمندان ممکن است ساعات طولانی بخوابند یا تحرک همیشگی خود را نداشته باشند و همه اینها به راحتی می‌تواند به علائم پیری تعبیر شود و بس!

اعضای سالمند خانواده اغلب آن قدر زندگی کرده‌اند که شاهد مرگ عزیزان خود بوده باشند، بسیاری از آنها همسر خود را از دست داده‌اند و همین زمینه مناسب‌تری برای درگیری آنها با افسردگی فراهم می‌کند.

از سوی دیگر درست است که سالمندی با کمتر شدن فعالیت‌های فیزیکی همراه است اما در بسیاری از موارد کند و تنبل شدن سالمندان طبیعی و عادی نیست مگر آن که از افسردگی رنج ببرند.

بی‌توجهی به افسردگی سالمندان و عادی فرض کردن حالاتی که آشکارا خبر از افسردگی آنها می‌دهد، ممکن است حتا خطر بروز بیماری‌های قلبی را در این گروه تشدید کند.

اینجاست که اعضای خانواده باید با افسردگی سالمندان جدی‌تر و مسئولانه‌تر روبه‌رو شوند و حتا نشانه‌های خفیف افسردگی را در آنها جدی بگیرند چون افسردگی را یکی از مهم‌ترین دلایل کاهش کیفیت زندگی سالمندان [دانسته‌اند](#).

گزارش‌ها نشان می‌دهند افسردگی در سالمندان بیش از سایر گروه‌های سنی ممکن است به خودکشی بینجامد.

زن بودن، تنها زندگی کردن، نداشتن حمایت اجتماعی، بالا بودن سطح استرس در زندگی خانوادگی، بی‌توجهی فرزندان و دیگر اعضای خانواده، مصرف دائمی بعضی داروها، ترس از مرگ و ابتلا به بیماری، از جمله عواملی هستند که می‌توانند افسردگی سالمندان را تشدید کنند.

سالمندی و فن‌آوری‌های جدید

خشونت با سالمندان در نهاد خانواده گاه ممکن است به شکل مضحکه قرار دادن آنها بابت چیزهایی که از امکانات و زندگی مدرن نمی‌دانند بروز پیدا کند.

گوشی‌های تلفن همراه، شبکه‌های متعدد تلویزیونی، کانال‌های رنگارنگ تلگرام، سرگرمی‌های دنیای اینستاگرام و...، گرچه می‌توانند اسباب دل‌مشغولی و پر کردن ساعت‌های خالی زندگی و فراغت سالمندان باشند، اما همزمان ممکن است سبب آزار و تحقیر آنها هم بشوند.

در ایران به دلیل فیلترینگ گسترده اینترنت، دسترسی به شبکه‌های اجتماعی مختلف نیاز به فیلترشکن و مهارت استفاده از انواع آن را دارد. چیزی که سالمندان اغلب بهره کاملی از آن ندارند.

الکترونیک شدن بسیاری از خدمات بانکی و شهری هم از سوی دیگر، سالمندانی را که آموزش‌های کافی برای کار کردن با فن‌آوری‌های جدید ندیده‌اند، آزار می‌دهد و مضطرب می‌کند.

سالمندان اغلب ناگزیر از کمک گرفتن از فرزندان و نوه‌های خود یا جوان‌ترهای خانواده هستند. نیازی که همیشه هم بهترین پاسخ را از اطرافیان نمی‌گیرد.

فراهم کردن امکان آموزش برای شهروندان سالمند از جمله اقداماتی است که کشورهای دوستدار سالمند برای حمایت از سالمندان و جلوگیری از باز ماندن آنها از استفاده از خدمات عمومی انجام می‌دهند.

در ایران اما نه تنها زیرساخت‌های لازم برای چنین اقداماتی وجود ندارد، بلکه سازمان بهزیستی هم که بر اساس قانون متولی امور سالمندان است و اسنادی مثل سند جامع سالمندی و لایحه رعایت حقوق سالمندان و همچنین سامانه «توان‌به» را برای سالمندان راه‌اندازی کرده، اغلب از کمبود بودجه برای خدمات‌دهی به سالمندان خبر می‌دهد.

مهم‌تر از اینها اما اینکه سالمندآزاری در قوانین ایران **جرم** شناخته نشده است.

فراموشی و دیگر هیچ

به گفته معاون اجتماعی وزیر بهداشت ایران، حدود ۰۰۷ هزار نفر در کشور مبتلا به آلزایمر هستند. این یعنی کمابیش یک درصد جمعیت کشور و اغلب هم در سنین سالمندی.

سالمندی اگر با بیماری‌هایی مثل آلزایمر و فراموشی هم همراه شود، نسخه مطمئن‌تری برای آزار فراهم می‌آورد. سالمندانی که از آلزایمر رنج می‌برند اغلب بیشتر در محیط خانه و از سوی اطرافیان مورد آزار و اذیت قرار می‌گیرند. گزارش‌های متعددی از آزار سالمندانی داده شده که به آلزایمر مبتلا هستند. گاه اعضای خانواده این سالمندان را در خیابان‌ها رها کرده‌اند و گاه برای جلوگیری از خروج آنها از خانه و پیشگیری از هر گونه دردسر احتمالی، آنها را ساعت‌ها در خانه زندانی کرده‌اند.

نتایج **بررسی** سوءرفتار با سالمندان در ایران که طی سال‌های ۴۸۳۱ تا ۴۹۳۱ انجام شده نشان می‌دهد میزان سالمندآزاری در ایران بسیار بیشتر از سایر کشورهاست. بر اساس همین تحقیق، بیش از ۰۳ درصد از موارد سالمندآزاری، به صورت سالمندآزاری عاطفی و تقریباً ۵۲ درصد آن به شکل غفلت از حال و روز و وضعیت عضو سالمند خانواده اعمال می‌شود.

همین گزارش نشان می‌دهد در بسیاری از موارد، پدر و مادرهای مبتلا به آلزایمر و فراموشی، قربانی سالمندآزاری شده‌اند.

بهشت یا جهنم؟

بهشت یا جهنم، هر دو را می‌توان پشت درهای بسته خانه‌ها ساخت. روشن است که هرچه به حقوق، سلامت و استقلال فرد فرد خانواده از جمله سالمندان بیشتر توجه شود، خانه به نهادی امن‌تر و سازنده‌تر برای همه اعضای آن بدل خواهد شد. وجود سالمندان شاداب‌تر و سرزنده‌تر در خانه، نه فقط امکان زندگی بهتر را برای سالمندان که برای تک تک اعضای خانواده فراهم می‌کند.

ارتقای سطح سواد و سلامت سالمندان، تقویت احساس خوش‌مفید بودن و به درد خوردن در آنها، ورزش و تحرک برای بدنی که هنوز فعال و زنده است، آموزش شیوه‌های خودمراقبتی، تقویت حلقه دوستان، اطرافیان و شبکه ارتباطات و در نهایت توجه کردن به مسائل اعضای سالمند خانواده، از جمله راه‌کارهایی هستند که اغلب برای بهبود شرایط زندگی سالمندان پیشنهاد می‌شوند.

«توجه» اما شاید خالصانه‌ترین و مهم‌ترین چیزی است که می‌توانیم به دیگران از جمله به عضو سالمند خانواده هدیه دهیم.