



پشت پرده ماجرای مخالفان حجاب

عملیات حجاب‌زدایی از جامعه ایران یک پروژه مشترک میان اپوزیسیون خراج‌نشین است

۱۰



سکته جدید

اینترنت با قطعی برق

صبح روز گذشته برای حدود ۳ ساعت اینترنت ثابت و موبایل کاربران دچار قطعی و اختلال شدید شد

۱۱



دیوار بلند

شهرداری مقابل فساد

مدیریت شهری تهران مبارزه بافساد را از طریق اصلاح رویه و هوشمند کردن در دستور کار دارد

۱۲

همشهری جامعه



سالمندی با امکانات لاکچری

تصویری روشن از هزینه چند خانه سالمندان تهران که امکانات خوبی به ساکنان خود ارائه می کنند

گزارش

زهار استگار مقدم

روزنامه‌نگار

برای چه امکاناتی هزینه می کنیم؟

اما اگر برایتان سؤال نشده که هزینه‌های خانه سالمندان شامل چه چیزهایی است؟ از آنجایی که چند عامل مانند مکان، زمان اقامت، خدمات نگهداری موردنیاز و سایر ویژگی‌ها می تواند روی هزینه‌ها اثر گذار باشد، باید دقیق تر و با فرصت بیشتری به این سؤال جواب داد. اول بد نیست بدانیم که هزینه نگهداری از سالمند در خانه سالمندان در مقایسه با سایر گزینه‌های نگهداری عالی است. آسانگاه‌ها تمام خدمات مراقبتی پزشکی، اجتماعی، توبیخشی و خدمات خانهداری که در محیط‌های طراحی شده که حس راحتی خانه داران، برای سالمند همیا می کنند. در بعضی از خانه‌های سالمندان، تمام خدمات مراقبتی و درمانی ارائه می شود، اما بعضی‌ها برای خدماتی مانند فیزیوتراپی، گفتاردرمانی و مراقبت از سالمندان مبتلا به بیماری‌های مرتبط به حافظه هزینه‌های اضافی دریافت می کنند. این هزینه‌ها در چند سال گذشته به شدت صعودی شده و احتمال دارد در سال‌های بعد بیشتر شود؛ مثلا هزینه ماهانه اتاق نیمه‌خصوصی در خانه سالمندان با اتاق‌های عمومی متفاوت است. هزینه‌های خانه سالمندان غرب تهران با شمال تهران متفاوت خواهد بود. از سوی خدمات هم بنا بر نیاز سالمند به این هزینه آینده قدم برداریم.

صدر جدول سالمندی ایران، کجاست؟

در یک تحقیق علمی، وضعیت زندگی ۴۶۱ سالمند بالای ۶۵ سال در دوران شیوع کرونا با عنوان «بررسی وضعیت جسمی و روانی سالمندان ایرانی در دوران پاندمی کووید۱۹» در ۱۰ استان کشور بررسی شده است. نتایج این تحقیق نشان می دهد که بیش از ۱۶ درصد سالمندان در دوران شیوع کووید۱۹ برای انجام کارهای روزمره کاملا وابسته به افراد دیگر و نیازمند کمک بوده‌اند. در این تحقیق بیش از ۷۰ درصد افراد، ساکن شهر و مابقی در روستاها زندگی می کردند و ۴۸٫۸ درصد آنها زن و ۵۱٫۲ درصد مردان بوده‌اند. آسا گاهی خانواده از توان کافی برای نگهداری از سالمند یا بیمار بهره‌مند نیست؛ از این رو با صرف هزینه سعی در جبران این مشکل می کنند.

فریده باغ‌علی‌باشی، سر پرست دفتر امور مراکز توانبخشی و مراقبتی بهزیستی کشور می گوید: «به عنوان «بررسی وضعیت جسمی و روانی سالمندان ایرانی در دوران پاندمی کووید۱۹» در ۱۰ استان کشور بررسی شده است. نتایج این تحقیق نشان می دهد که بیش از ۱۶ درصد سالمندان در دوران شیوع کووید۱۹ برای انجام کارهای روزمره کاملا وابسته به افراد دیگر و نیازمند کمک بوده‌اند. در این تحقیق بیش از ۷۰ درصد افراد، ساکن شهر و مابقی در روستاها زندگی می کردند و ۴۸٫۸ درصد آنها زن و ۵۱٫۲ درصد مردان بوده‌اند. آسا گاهی خانواده از توان کافی برای نگهداری از سالمند یا بیمار بهره‌مند نیست؛ از این رو با صرف هزینه سعی در جبران این مشکل می کنند.

ساناز فلاح‌زاده، روانشناس سلامت :

«دوران سالمندی دوران خردمندی

و پختگی هیجانی است و می توان با

انعطاف‌پذیری فکری، خانه سالمندان

را از مکانی غم‌انگیز برای سالمند

و شرم‌آور برای خانواده، به مکانی

خوش و تأمین‌کننده نیازهای واقعی

فرد بدل کند»

اضافه خواهد شد؛ مثلا اگر سالمندی دچار زوال عقل شده باشد، نسبت به کسی که زوال عقل ندارد به سطح بالاتری از نگهداری نیازمند است.

صفر تا ۱۰۰ چند خانه گران قیمت تهران برای سالمندان

هزینه‌های نگهداری خانه سالمندان را می‌توانید خصوصی پرداخت کنید یا با استفاده از بیمه سلامت، بیمه عمر، بیمه‌نامه‌های... تا پس انداز، وام مسکن معکوس، کمک‌هزینه‌ها از آژانس منطقه‌ای یا محلی پرداخت کنید. بیمه هزینه‌های خانه سالمندان معتبر را در

با سویه‌های منفی زندگی در خانه سالمندان چه کنیم؟

نکته

برای بسیاری از افراد گذار از جوانی به سالمندی، در تغییر توجه فرد، از جست‌وجوی ثروت به حفظ سلامتی است. دلیل این امر نیز کاهش طبیعی کارکرد، تغییر وضعیت جسمانی و بیماری است. ساناز فلاح‌زاده، روانشناس سلامت معتقد است: «واخر بزرگسالی یا سالمندی از ۶۵ سالگی آغاز می‌شود. در واقع پیری شناسان سالمندان را به ۴دهه تقسیم کرده‌اند: پیران جوان که شامل ۶۵ تا ۷۴ سالگی می‌شود پیران سالمند که سنین ۷۵ به بالا را دربرمی‌گیرد. همچنین می‌توان سالمندان را به ۴ گروه سالمندان بیمار و غیربیمار تقسیم‌بندی کرد.» او می‌گوید که سالمندان بیمار ممکن است دچار نواقصی در عملکرد جسمی و ذهنی باشند که این تعداد بستگانی می‌شود که می‌توانند از فرد سالمند مراقبت کنند. همین علاوه بر ضعف جسمانی دچار ضعف در کارکردهای ذهنی یا شناختی نیز می‌شوند که همین امر سبب ناتوانی در خردمراقبتی خواهد بود. اما این امر به‌معنای کاهش تمام کارکردها و نیازهای روانشناختی فرد من نیست. تحقیقات زیادی در این زمینه انجام شده که همگی نشانگر وجود علاقه به تعاملات اجتماعی و حفظ روابط خانوادگی و دوستانه در این دوره سنی است. مشکل از جایی آغاز می‌شود که سیستم‌های خانوادگی امروزه تغییرات فراوانی کرده‌از جمله کاهش تعداد فرزندان که منتج به کاهش تعداد بستگانی می‌شود که می‌توانند از فرد سالمند مراقبت کنند. همین امر از دل بسیاری از کمک‌های طبی و اقداماتی خود از امکان کمی می‌کند.» او معتقد است همین دلایل باعث خواهد شد که لاجرم خانه سالمندان از الزامات زندگی امروز باشد: «گرچه امکان معاشرت بالقوه در این خانه‌ها فراوان است، ولی تعامل در آن کمتر دیده می‌شود. ساکنان خانه سالمندان برای انتخاب شریکان اجتماعی خود از امکان کمی بهره‌مند هستند و زمانبندی از نباط عموما توسط کارکنان نه ترجیحات سالمخوردگان تعیین می‌شود. انزوای اجتماعی پاسخ انطباقی بیشتر تازه واردان به محیط‌های اینچنینی است. محدودیت استقلال مخصوصا برای آن دسته از سالمندانی که فاقد ضغف‌های شناختی هستند، وجود دارد. به بیان ساده‌تر سالمندانی که ضعف بدنی دارند، اما از لحاظ ذهنی آسیب ندیده‌اند و کارکردهای مغزی مانند حافظه‌ش سالم است، در

موقعیت‌های ویژه پوشش می‌دهد، اما طوری طراحی نشده که بتواند هزینه‌های خانه‌سالمندان یا مراقبت و نگهداری را برای طولانی‌مدت پوشش دهد. یکی از موقعیت‌هایی که بیمه آن را پوشش می‌دهد نگهداری و ترخیص سالمندان است، اما در پرداخت خصوصی باید از پس انداز، پول صندوق بازنستگنی یا سایر سرمایه‌گذاری‌ها استفاده کنید. افرادی هستند که از بیمه‌نامه بیمه عمر وام می‌گیرند، خانه‌شان را می‌فروشند و وام مسکن معکوس می‌گیرند تا هزینه‌های خانه سالمندان را پرداخت کنند.

اما برای اِین پولی که پرداخت می‌کنند، چه امکاناتی دریافت خواهند کرد؟ ما به چند خانه سالمندان مهم شهر رفته و این مزایا و قیمت‌ها را بررسی کرده‌ایم.

مثلا خانه سالمندانی در شرق تهران با برنامه فعالیت‌های ورزشی، ویزیت روزانه، فیزیوتراپی و گفتاردرمانی در مهرماه ۱۴۰۰ هزینه نگهداری از سالمندشان از ۸ میلیون تومان آغاز می‌شد، اما حالا با گذشت کمتر از یک‌سال این خانه برای اتاق‌های ۶تخته‌اش ۱۰ میلیون تومان، برای اتاق ۴تخته ۱۲ میلیون تومان و برای اتاق VIP، ۲۰ میلیون تومان دریافت می‌کند. البته کارشناس سالمند از ما می‌پرسد: کمک‌هزینه‌ها در این اتاق متوقف شده است. خانه سالمندانی در منطقه یک تهران نیز با امکانات رفاهی، تفریحی،

پرستاری و پزشکی از ویزیت تا فیزیوتراپی، روانشناسی و کاردرمانی برای ۶تخته ۹ میلیون تومان، ۵تخته ۱۰ میلیون تومان، ۳تخته ۱۲ تا ۱۳ میلیون تومان، ۲تخته ۱۵ تا ۱۸ میلیون تومان و VIP ۲۰ تا ۲۱ میلیون تومان دریافت می‌کند؛ هرچند در این خانه، چشم‌انداز اتاق و اندازه آن بر قیمت‌ها اثر گذار است.

خانه سالمندانی در منطقه ۳ تهران برای اتاق‌های ۴تخته ۹ میلیون و ۵۰۰ تومان، ۵تخته ۱۰ میلیون و ۱ میلیون و ۵۰۰ هزار تومان، VIP ۱۶ میلیون تومان و VIPمستر پلاس ۶ میلیون تومان ماهانه دریافت می‌کند. اتاق‌های VIPمستر از VIP معمولی بزرگ‌تر بوده و VIPمستر پلاس در اصل سوئیت است. خانه سالمندان دیگری در منطقه یک تهران نیز برای اتاق‌های ۵تخته ۱۱ میلیون و ۳تخته ۱۱ میلیون تومان، ۲تخته ۱۷ میلیون تومان و VIP ۲۰ میلیون تومان دریافت می‌کند.

این خانه سالمندان برای ویزیت توسط متخصص، خدمات آزمایشگاهی، آب درمانی و ورزش‌های آبی و گردشگری کمتر از یک‌سال گذشته متوسط قیمت‌هایش ۹ میلیون تومان بود. در خانه سالمندانی در منطقه ۳ نیز اتاق ۳تخته ۱۳ میلیون تومان، ۵تخته ۱۵ میلیون تومان و VIP ۲۵ تا ۳۰ میلیون تومان است. در پارسیان خدمات توبیخشی، پزشکی و دندانپزشکی، فیزیوتراپی و خدمات رفاهی و تفریحی در مهرماه گذشته با میانگین ۶ میلیون تومان ارائه می‌شد و در همین مدت قیمت‌هایش ۱۰۰ درصد افزایش داشته است. اتاق VIP با دایرین مخصوص خانواده است؛ یعنی اگر خانواده قبلی یا مایلمانی را دوست داشته باشند، می‌توانند با آن وسایل اتاق را تزئین کنند. در این خانه سالمندان بخش متفاوتی از بخش عادی به نام بخش بازنوازی وجود دارد که جدا از بخش عادی اداره می‌شود و هزینه‌ها در آن بسته به شرایط و خیم سالمند ارائه خواهد شد و بی‌شک بالاتر از قیمت‌های ارائه شده خواهد بود.

تخت‌های خانه سالمندانی در منطقه ۶ تهران نیز از ۸ میلیون و ۵۰۰ هزار تومان و دویعه، برای اتاق ۲تخته ۱۶ میلیون تومان و برای ۴تخته ۲۰ میلیون و ۹ میلیون تومان خواهد بود. اما خانه سالمندانی در منطقه ۳ تهران برای ارائه خدماتی چون فیزیوتراپی، آب درمانی و کلینیک تخصصی معز و اعصاب، تورهای تفریحی و مراقبت‌های ویژه ICU – CCU برای اتاق‌های ۶تخته ۱۴ میلیون تومان و برای ۴تخته‌اش ۱۶ میلیون و ۹ میلیون تومان خواهد بود. دریافت می‌کند. ۲هفته اول ورود، سالمند باید در اتاق VIP سالمند در منطقه شود و پس از آن وارد اتاق خود می‌شود که هزینه این ۲هفته ۱۰ میلیون تومان است. خانه سالمندانی در منطقه ۲ تهران نیز از مهرماه سال گذشته حداقل یک میلیون تومان با افزایش قیمت روبه‌رو بوده است. این خانه اتاق VIP ندارد ۱۰ میلیون تومان شروع می‌شود.

عددبازی

طبق اعلام سازمان بهداشت جهانی (WHO)، در سال ۲۰۵۰ جمعیت سالمندان کشورهای در حال توسعه ۵۰ درصد جمعیت سالمندان جهان را تشکیل خواهد داد و این رقم قابل توجهی است.



مصطفی عباسی سروی * یادداشت

مسافرت‌های سالمندی

صنعت گردشگری تا چه اندازه به نیاز سالمندان توجه کرده است؟

کشور در آستانه سالمندی قرار گرفته و توجه به نیازهای سالمندان باید بیش از پیش مورد توجه قرار بگیرد. یکی از این نیازها شاید نیاز به سفر و گردش کردن باشد. گردشگری در ۲ حوزه سالمندان و کودکان مدت‌هاست به شکل تخصصی در بسیاری از کشورهای دنیا دنبال می‌شود. حوزه‌ای که در کشور ما نه تنها تخصصی دنبال نمی‌شود که حتی مغفول مانده است.

توسعه سفرهای سالمندی و برنامه‌ریزی برای برگزاری تورهای گردشگری ویژه این گروه سنی می‌تواند راهکاری برای پر کردن بخشی از اوقات فراغت سالمندان ایرانی محسوب شود و در عین حال به توسعه صنعت گردشگری ایران کمک شایانی کند.

ویژگی‌های تمیزی، مکان اقامتگاه، امنیت و قیمت؛ پیامدهای حفظ سلامتی، حس خوب و راحتی خیال و هیجانات مثبت مهم‌ترین موارد برای گردشگران سالمند است. سالمندان خدمات باکیفیت‌تر، بسا دقتی بالاتر را مطالبه می‌کنند. به‌عنوان مثال امکان خوردن غذای ناسالم برای آنها وجود ندارد. بر این اساس غذاهای ارائه شده باید در چارچوب‌های سالمندی باشد؛ بنابراین فاکتورهایی وجود دارد که در برنامه‌ریزی تورهای گردشگری سالمندان باید مورد توجه قرار گیرد؛ به‌گونه‌ای که عمدتاً تورهای سالمندان با قطار انجام می‌شود. به‌عبارتی اصطلاح گردشگری آرام(Slow Tourism) به‌عنوان یکی از الزامات گردشگری این قشر مورد توجه قرار دارد. همچنین در گردشگری سالمندان امنیت، آرامش و مناسب بودن محل اقامت و الزامات گردشگری سلامت از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. به علاوه گاهی این نیاز وجود دارد که ابزاری مانند ویلچر، عصا و... نیز در تورها مهیا باشد. معمولاً در تورهای سالمندان پزشک و پرستار نیز حضور دارند تا لیست داروهای مسافران سالمند را بررسی و بعضی بیماری‌ها یا سابق بیماری گردشگران را بررسی می‌کنند تا نهایتاً بین گروه تعامل حداکثری ایجاد شود. خیلی‌ها علاقه‌مندند که پدر و مادرشان را بدون همراهی کردن به سفر بفرستند، اما عملاً بدون همراه برایشان ممکن نیست، اگر چنین شرایطی فراهم باشد، خیلی‌ها از آن استقبال خواهند کرد. گرچه فقط نبود این نوع گردشگری مسئله ما نیست، چون زیرساخت چنین گردشگری فراهم نخواهد بود. سرویس‌های بهداشتی فرنگی، راه‌های هموار و ویلچر و ماشین‌های مناسب افراد مسن به‌عنوان زیرساخت مواردی است که در کنار برنامه غذایی و شناخت کامل از روحیه و شرایط فیزیکی سالمند باید در این نوع سفرها مورد توجه قرار بگیرد. لیدرهایز باید در این‌باره آموزش‌های لازم را گذرانده باشند. با وجود پژوهش‌های گسترده در موضوع گردشگری سالمندی در سطح بین‌الملل محدودی در ایران صورت گرفته و ما راه درازی تا رسیدن به گردشگری سالمندپایطی کنیم، اما اگر شرکت یا مجموعه‌ای در این‌باره برنامه‌ریزی کرده و شرایط را برای چنین امکانی مهیا کند سود خواهد کرد.

بهترین نوع گردشگری سالمند طبیعت و طبیعت‌گردی است، زیرا فواید طبیعت‌گردی برای همه اقطار جامعه و خصوصا سالمندان ثابت شده است. در خانواده‌ها به دلیل مشغله‌های زندگی امکان رسیدگی به نیازها وغدغه‌های گردشگری برای سالمندان وجود ندارد. از اِین‌رو اغلب در تورهای گردشگری، به‌ویژه طبیعت‌گردی، ویژه سالمندان نام‌نوسمی می‌کنند. پژوهش‌های مختلفی درباره تأثیر گردشگری و طبیعت‌گردی بر سلامت جسم و روان انجام شده، که این تمایل تورهای گردشگری سالمندان را به‌عنوان یک مزیت و فرصت‌های سودمند برای این گروه سنی می‌داند. اما این گردش را برایشان مؤثرتر کند. حس آرامش و هم‌صحبتی در گردش‌های برای سالمندان از اهمیت ویژه‌ای باید به دقت صورت گیرد. در این نوع از گردشگری لازم است فعالیت‌های جسمی به حداقل برسد و از پیاده‌روی طولانی و هیژر و امکان استراحت در طول سفر برای آنان مهیا شود.

در تجربه چنین گردشگری در انگلستان با گروهی که یک مزرعه رفته بودم. در این مزرعه که دامداری و کشاورزی دایر بود، سالمندان از نزدیک با این زندگی همراه شده و خود صبح شیر می‌دوشیدند، تخم‌مرغ برمی‌داشتند و سبزی می‌چیدند و همه اینها‌اعمالی بود که در امید به زندگی سالمند مؤثر بود. در این زمینه برنامه‌ریزی باید صورت بگیرد که بتوان تأثیر مثبت در روحیه سالمندان ایجاد کرد. بنابراین چنین امر مهمی فقط به حوزه گردشگری محدود نخواهد ماند. باید در این زمینه با پزشکان، روانشناسان و...مشورت کرده و زیرساخت‌ها را برای چنین برنامه‌های فراهم کرد. زیرا هنوز خیلی از هتل‌هایمان حتی راهی برای ویلچر ندارند. بنابراین فقط بخش خصوصی به‌تنهایی نمی‌تواند در این‌باره سرمایه‌گذاری کند و بخش دولتی هم باید در کنار بخش خصوصی برای این کار وقت صرف کرده و هزینه کند.

در تجربه چنین گردشگری در انگلستان با گروهی که یک مزرعه رفته بودم. در این مزرعه که دامداری و کشاورزی دایر بود، سالمندان از نزدیک با این زندگی همراه شده و خود صبح شیر می‌دوشیدند، تخم‌مرغ برمی‌داشتند و سبزی می‌چیدند و همه اینها‌اعمالی بود که در امید به زندگی سالمند مؤثر بود. در این زمینه برنامه‌ریزی باید صورت بگیرد که بتوان تأثیر مثبت در روحیه سالمندان ایجاد کرد. بنابراین چنین امر مهمی فقط به حوزه گردشگری محدود نخواهد ماند. باید در این زمینه با پزشکان، روانشناسان و...مشورت کرده و زیرساخت‌ها را برای چنین برنامه‌های فراهم کرد. زیرا هنوز خیلی از هتل‌هایمان حتی راهی برای ویلچر ندارند. بنابراین فقط بخش خصوصی به‌تنهایی نمی‌تواند در این‌باره سرمایه‌گذاری کند و بخش دولتی هم باید در کنار بخش خصوصی برای این کار وقت صرف کرده و هزینه کند.

در تجربه چنین گردشگری در انگلستان با گروهی که یک مزرعه رفته بودم. در این مزرعه که دامداری و کشاورزی دایر بود، سالمندان از نزدیک با این زندگی همراه شده و خود صبح شیر می‌دوشیدند، تخم‌مرغ برمی‌داشتند و سبزی می‌چیدند و همه اینها‌اعمالی بود که در امید به زندگی سالمند مؤثر بود. در این زمینه برنامه‌ریزی باید صورت بگیرد که بتوان تأثیر مثبت در روحیه سالمندان ایجاد کرد. بنابراین چنین امر مهمی فقط به حوزه گردشگری محدود نخواهد ماند. باید در این زمینه با پزشکان، روانشناسان و...مشورت کرده و زیرساخت‌ها را برای چنین برنامه‌های فراهم کرد. زیرا هنوز خیلی از هتل‌هایمان حتی راهی برای ویلچر ندارند. بنابراین فقط بخش خصوصی به‌تنهایی نمی‌تواند در این‌باره سرمایه‌گذاری کند و بخش دولتی هم باید در کنار بخش خصوصی برای این کار وقت صرف کرده و هزینه کند.

*یابربنیس انجمن صنفی گردشگری استان تهران، هیأت مدیره جامعه تورگردانان ایران، رئیس کسرسایوم گردشگری روسیه



۷۷ سال

سن امید در سال ۱۳۹۵ است. در طول ۲۰ سال، یعنی از سال ۵۵ تا ۹۵، سن امید به زندگی از ۵۷ سال به ۷۷ سال رسیده است. ما به این روند، «سالمندی فردی» می‌گوییم که مثبت است؛ چراکه سالمندان از نظر فرهنگی و اجتماعی فامن بقای ارزش‌های سنتی یک جامعه‌اند، اما در آن سک «سالمندی جمعیت» قرار دارد که درصد گروه‌های جمعیتی سالمند را نشان می‌دهد.



۶درصد

مردان و ۱۱درصد زنان سالمند تنها زندگی می‌کنند.



۷۲درصد

سالمندان متاهل هستند (۶۲درصد مردان و ۳۷٫۸درصد زنان)



۲۷٫۵ درصد

از سالمندان مجردند (طلاق، فوت همسر یا تجرد قطعی)



۱۵هزار

سالمند در مراکز اقامتی تحت پوشش بهزیستی یا هیأت‌امناسی و یا خصوصی هستند نگهداری می‌شوند.



۰.۲درصد

سالمندان هم‌اکنون در مراکز نگهداری زندگی می‌کنند.



۳دهه

دیگر ایران با استعمار شرایط فعلی به یکی از ۵ کشور سالمند جهان تبدیل خواهد شد.