**سالمندی نه درد است نه بیماری**

سالمندي، بخشي از زندگي است كه بسياري از ما در حال سپري كردن آن هستيم ، يا در آينده خواهيم گذراند. سالمندي، بيماري يا درد نيست و مي توان از جواني و ميانسالي براي دوره سالمندي برنامه ريزي كرد.

**به چه كساني سالمند مي گويند؟**

 مرز سالمندي شصت و پنج سالگي است ، اما در ايران كسي كه بالاي 60 سال باشد، سالمند است.

آيا كشور ما كشور سالمندي به شمار مي آيد؟ آخرين آمارها نشان مي دهد، در ايران 7/5 تا 7 درصد جمعيت را سالمندان تشكيل مي دهند. در بعضي استان هاي كشورمان جمعيت سالمندان به 9 درصد كل جمعيت آن استان هم مي رسد. براساس تعريف سازمان ملل متحد، كشوري كه بيش از 7 درصد كل جمعيتش سالمند باشند، كشور سالمندي به حساب مي آيد. بنابراين زنگ خطر براي ايران زده شده است. در پنج تا 10 سال آينده، جمعيت سالمند كشور ما افزايش مي يابد و مساله مهم ما سالمندي خواهد بود.

**اين جمعيت سالمند چه نيازهايي دارند؟**

 نيازهاي سالمندان در ايران و تمام جهان را مي توان به سه گروه اصلي تقسيم كرد:

1 – مراقبت هاي پزشكي و بهداشتي

 2 – نيازهاي اجتماعي – اقتصادي مانند بيمه و حقوق [بازنشستگي](http://www.tebyan-zn.ir/tags/%d8%a8%d8%a7%d8%b2%d9%86%d8%b4%d8%b3%d8%aa%da%af%d9%8a.html) است كه بي توجهي به آنها [آرامش](http://www.tebyan-zn.ir/tags/%d8%a2%d8%b1%d8%a7%d9%85%d8%b4.html) روحي، رواني و اجتماعي سالمند را به هم مي ريزد

 3 – نيازهاي رواني

سالمندان بيشتر با چه بيماريهايي دست يه گريبانند؟ بيماري هاي قلبي و عروقي در بيشتر كشورهاي جهان، مقام اول را دارند و پس از آن سالمندان بيشتر با انواع سرطان ها دست و پنجه نرم مي كنند. در برخي از كشورها نيز ناتواني هاي ناشي از حوادثي مانند زمين خوردن در مقام دوم پس از بيماري هاي قلبي و عروقي قرار مي گيرد.

بيشترين حادثه اي كه براي سالمندان اتفاق مي افتد، چيست؟ شايع ترين حادثه اي كه سالمندان با آن روبه رو هستند، زمين خوردن است. 19 تا 26 درصد سالمندان در طول يك سال دچار نوعي حادثه مي شوند. شايع ترين حادثه براي مردان سالمند شهري، حوادث رانندگي و در ميان زنان سالمند شهري، زمين خوردن است. سالمندان روستايي هم بيشتر زمين مي خودند كه بيشتر از زمين خوردگي ها باعث شكستگي استخوان مي شود.