

بند ۷ سیاستهای جمعیتی ابلاغی مقام معظم رهبری

فرهنگ سازی برای احترام و تکریم سالمندان و ایجاد شرایط لازم برای تأمین سلامت و نگهداری آنان در خانواده و پیش بینی ساز و کار لازم برای بهره مندی از تجارب و توانمندیهای سالمندان در عرصه های مناسب

مقدمه:

با عنایت به برآورد سازمان جهانی بهداشت، در کشورهای در حال توسعه جمعیت سالمندان سریع ترین رشد را نسبت به تمام گروههای جمعیتی دارد، با توجه به نرخ رشد جمعیت سالمندان کشور ایران (۴.۳ درصد سالانه) پیش بینی می شود که جمعیت ۶۰ سال و بالاتر به حدود ۲۸ میلیون نفر تا سال ۱۴۳۰ افزایش یابد که نزدیک به حدود ۳۰ درصد از کل جمعیت خواهد بود.

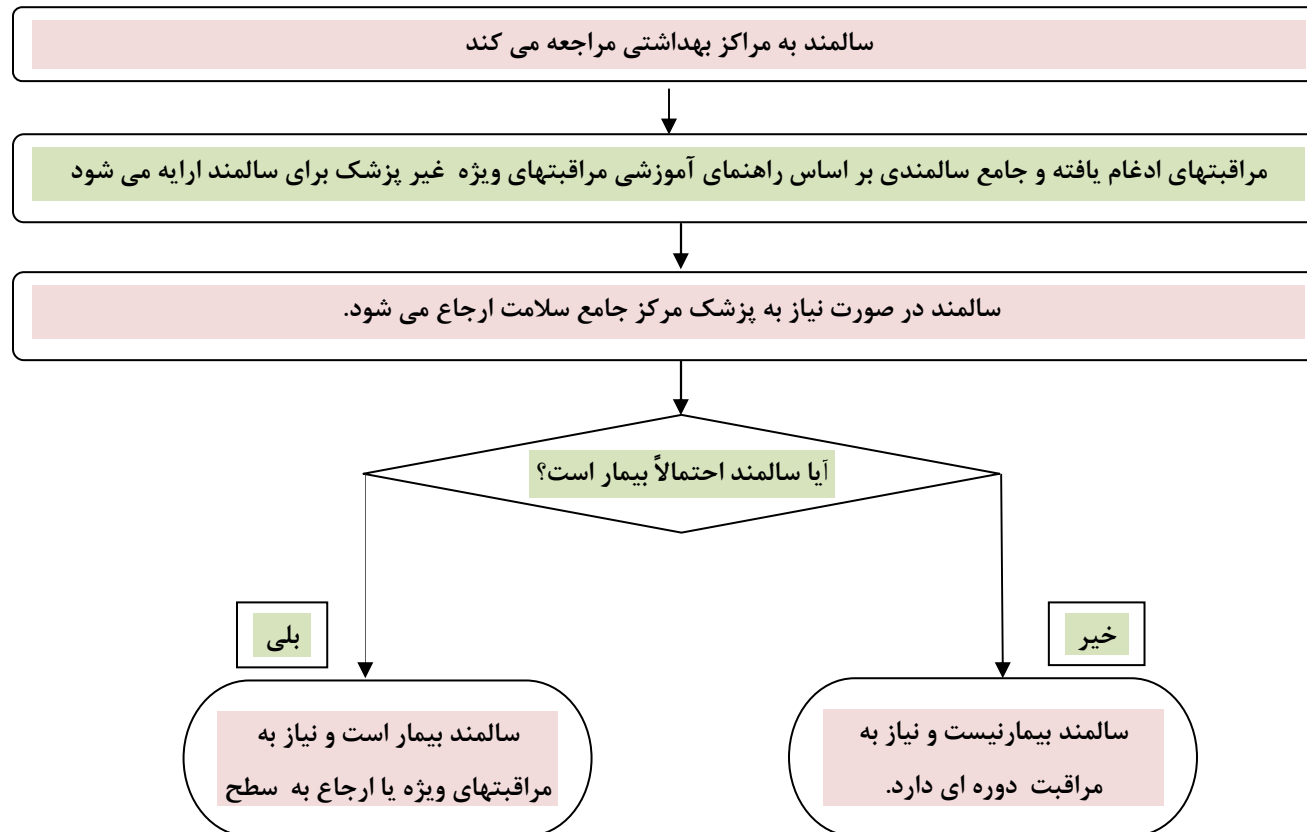
مشکلات سالمندان: سالمندی معمولاً همراه با مشکلات مختلفی است که جنبه های جسمی، روانی و اجتماعی را در بر گرفته و با تحمیل هزینه های قابل توجهی همراه است. با سالمند شدن جمعیت، برنامه ریزی و سیاست گذاری در جهت تغییر نقش سالمندان از افرادی وابسته به جمعیتی فعال از هر نظر، اجتناب ناپذیر است.

حفظ تندرستی و سلامت سالمندان، امری امکان پذیر بوده و نباید بیماری و ناتوانی را جزء جدایی ناپذیر سالمندی دانست. در این راستا مراقبت دوره ای سالمندان در کنار آموزش شیوه زندگی سالم می تواند با کاهش بار بیماری و افزایش امید به زندگی توأم با سلامت، به سالمندی سالم و فعال منجر شود.

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی : این وزارتخانه متولی اصلی سلامت جامعه در تمام سطوح آن از جمله پیشگیری، درمان و توانبخشی است و به لحاظ مسئولیتی که در قبال حفظ و ارتقاء سلامت شهروندان دارد، مسئولیت سیاستگذاری، برنامه ریزی و اجرای برنامه ها و اقدامات لازم در زمینه ی سلامت جسمی و روانی سالمندان و سایر گروههای سنی را عهده دار میباشد. نظام ارائه خدمات سلامت در وسعتی به پهنای کلیه ی روستاها و شهرهای

کشور در قالب واحدهای ارائه دهنده خدماتی مانند: خانه های بهداشت، پایگاه های بهداشتی، مراکز جامع سلامت، کلینیک ها، بیمارستانها و مراکز توانبخشی مختلف سازماندهی شده است و با ارائه مراقبتهای ادغام یافته سلامت سالمندی توسط مراقبین سلامت و پزشکان به ارزیابی و پیشگیری و درمان مشکلات شایع جسمانی و روانی سالمندان می پردازد.

چرخه فرایند کلی مراقبت از سالمند در مراکز بهداشتی



مراقبت های ادغام یافته سالمندی:

در کلیه واحدهای بهداشتی، برنامه مراقبت های ادغام یافته در دوره سالمندی که به شناسایی زودرس بیماریها، درمان مناسب و ارجاع به موقع می پردازد به صورت رایگان انجام می شود.

این مراقبت ها در دو سطح غیرپزشک و پزشک (در صورت لزوم) در خانه های بهداشت، پایگاه سلامت و مراکز جامع سلامت ارائه می گردد:

۱. پیشگیری از سکتة های قلبی و مغزی از طریق خطرسنجی (سال ۸۰-۶۰): خطرسنجی یک راهکار مناسب در تخمین میزان «احتمال بروز سکتة های قلبی - مغزی طی ۱۰ سال آینده» کمک می کند تا با شناخت عوامل خطر ابتلا به بیماری قلبی، آنها را کاهش داده شود



➤ سالمند گرامی: برای کنترل دیابت و فشار خون به مراکز بهداشتی مراجعه کنید. زیرا عدم تشخیص و درمان به موقع می تواند عوارض چشمی شدیدی را بوجود بیاورد.

۲. **غربالگری تغذیه در سالمندان (۶۰ سال و بالاتر) :** سالمندان مبتلا به سوء تغذیه، چاق و مبتلا به بیماریهای فشارخون، دیابت ، چربی خون بعد از تشخیص به کارشناس تغذیه و پزشک ارجاع می شوند .



- **تغذیه صحیح به معنی مصرف مواد غذایی گران قیمت نیست.**
- **با استفاده از جایگزین های مواد غذایی می توان تغذیه ای صحیح و متناسب با اقتصاد خانواده داشت.**
- **برای تقویت سیستم ایمنی بدن به اندازه کافی از منابع پروتئینی و ریزمغذی ها استفاده کنید.**
- **بهترین منبع پروتئینی ارزانتر ، حبوبات است که همراه با غلات ارزش غذایی معادل گوشت خواهد داشت.**

۳. غربالگری افسردگی سالمندان (۶۰ سال و بالاتر): تکمیل پرسشنامه مقیاس افسردگی - غربال مثبت ارجاع به پزشک یا روانشناس



سالمند گرامی:

- فعال بودن در اجتماع بهترین راه حفظ سلامت روانی است. برقراری دوستی با سایر سالمندان و وقت گذرانی با آنها گام موثری برای ارضای روانی است.
- از نشستن و یک جا ماندن خودداری کنید. حرکت کنید. حرکت شادی آور است و افسردگی را از شما دور می‌کند.

۴. مراقبت از نظر خطر سقوط و عدم تعادل در سالمندان (۶۰ سال و بالاتر) :

بررسی فعالیتهای روزمره زندگی و آموزش های لازم به منظور پیشگیری از سقوط و حفظ تعادل ورزش و به خصوص ورزش هایی که به منظور افزایش حس تعادل به طور منظم و مرتب با مشاوره پزشک انجام می شود، تا حد زیادی در کاهش زمین خوردگی های دوران سالمندی مؤثر است.



سالمندگرمی :

➤ در زمان رفت و آمد در منزل مخصوصاً استفاده از پله ها مطمئن شوید که نور کافی وجود دارد، مخصوصاً هنگام پایین آمدن از پله ها مواظب باشید.

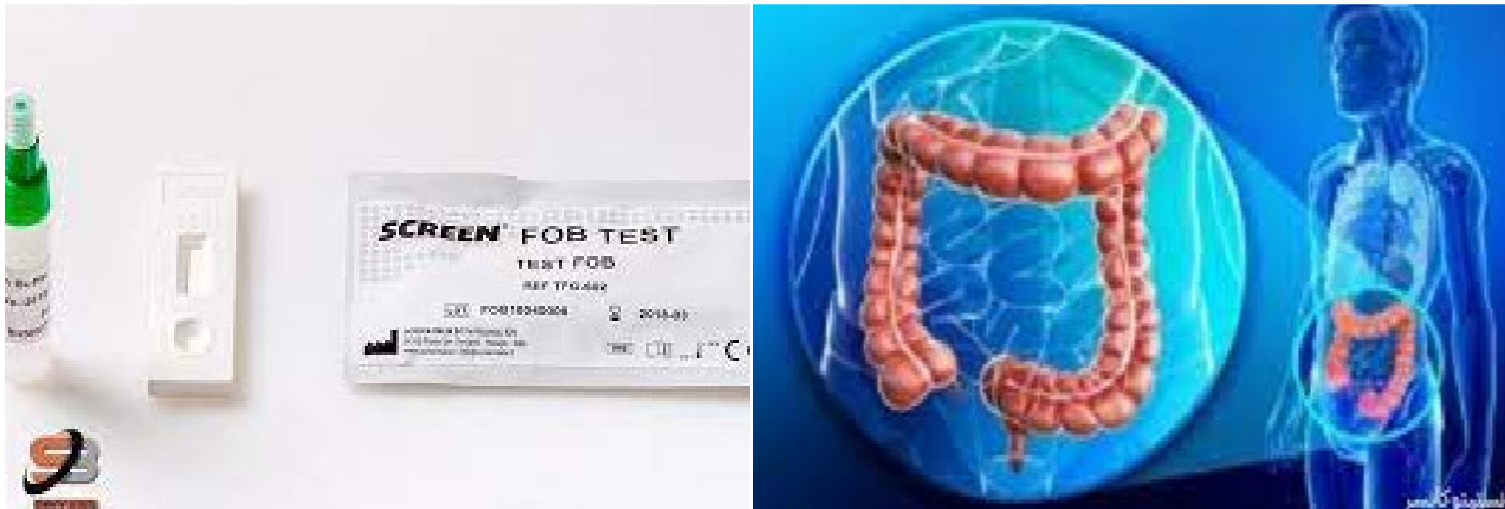
۵. ارزیابی و تشخیص و درمان اختلالات فشار خون (افزایش فشار خون و افت فشار خون وضعیتی)



سالمندگرمی:

- از یک رژیم غذایی سالم که شامل کاهش مصرف نمک و افزایش مصرف میوه ها، سبزیجات و لبنیات کم چرب می شود پیروی کنید.
- وزن اضافی را کاهش دهید و وزن متعادل را کنترل کنید.
- به طور منظم فعالیت بدنی داشته باشید.
- سیگار کشیدن را ترک کنید.

۶. غربالگری و تشخیص زودهنگام سرطان روده بزرگ (۷۰-۶۰ سال): آزمایش خون مخفی در مدفوع - موارد مشکوک ارجاع به پزشک



سالمندگرمی:

برای کاهش احتمال ابتلا به سرطان روزانه حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی متوسط برای همه افراد توصیه می شود. همچنین یک ساعت پیاده روی سبک در روز نیز می تواند در پیشگیری از سرطانها موثر باشد.

۷. تشخیص زودهنگام سرطان سینه (۶۰-۷۰ سال): بررسی سابقه فردی خانوادگی و نمونه برداری بیمار و ارجاع موارد مشکوک به

پزشک متخصص



سالمندگرامی:

- اگر سابقه‌ی خانوادگی سرطان پستان یا تخمدان وجود دارد، درباره‌ی گزینه‌های غربالگری خاص با پزشک مشاوره کنید.
- علائم سرطان پستان را بشناسید و اگر توده‌ای مشکوک یا تغییرات پوستی را در پستان‌های خود دیدید به پایگاه سلامت مراجعه کنید.
- ماهانه (روز مشخص هر ماه) خودآزمایی پستان را انجام دهید.

۸. توزیع ویتامین د ۵۰۰۰۰ واحد (مصرف یک عدد قرص به صورت ماهانه)

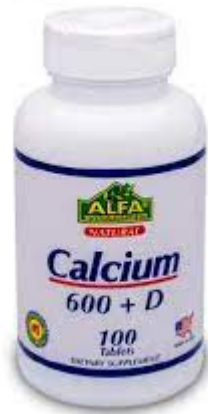


سالمند گرامی

ماهانه یک عدد کپسول ویتامین د جهت پیشگیری از پوکی استخوان، دیابت نوع ۲، بیماری های خود ایمنی مثل بیماری ام اس

و انواع سرطان مصرف کنید.

۹. توزیع کلسیم د به سالمندان (مصرف روزانه یک عدد کپسول کلسیم د)



سالمندگرمی:

همه روزه مواد غذایی حاوی کلسیم به خصوص لبنیات پاستوریزه کم چرب مصرف کنید.

برنامه شیوه زندگی سالم در سالمندی: با رعایت شیوه زندگی سالم می توان سالم پیر شد یا در صورت وجود بیماری عوارض آن را کنترل کرد و جلوی ناتوانی را گرفت.

در برنامه شیوه زندگی سالم در دوره سالمندی آموزش ها به دو شکل آموزش گروهی و چهره به چهره در خانه های بهداشت، پایگاه سلامت و مراکز جامع سلامت در خصوص تغذیه، فعالیت بدنی، مراقبت از کمر و زانو، مراقبت از پاها، پوکی استخوان، پیشگیری از حوادث، بهداشت دهان و دندان، یبوست، بی اختیاری ادرار، یائسگی، استرس، حافظه، خواب، روابط زناشویی، رانندگی، استعمال دخانیات، ترک سیگار و سایر موارد بر حسب نیاز سالمند بر اساس مراقبت های انجام شده، به سالمندان داده می شود.



شش رکن اصلی شیوه زندگی سالم از لحاظ سلامت مغز:

- تحرک بدنی منظم
- رژیم غذایی سالم
- تحریک ذهنی
- خواب با کیفیت
- مدیریت استرس
- داشتن زندگی اجتماعی فعال

سالمند گرامی، در کلیه مراکز جامع سلامت کلاسهای آموزشی رایگان شیوه زندگی سالم برای شما برگزار میشود.

معرفی خدمات سلامت سالمندان

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات درمانی استان اردبیل

آدرس محل استقرار مراکز و پایگاه های سلامت شهری شهرستان اردبیل - مرکز بهداشت شهرستان اردبیل

ردیف	مرکز سلامت	آدرس	شماره تلفن	ردیف	پایگاه سلامت تابعه	آدرس	شماره تلفن
۱	مرکز سلامت شهید جدی	میدان آزادگان (علی سرباز) - کوچه قدس ۲	۸-۳۳۸۲۴۱۷۷	۱	پایگاه سلامت شماره ۱۵	انتهای پل روگذر پیر عبدالملک - سمت راست - اول کوچه پیر شمس الدین	۳۳۳۳۱۵۰۱
				۲	پایگاه سلامت شماره ۳۲	پیر عبدالملک به طرف جمعه مسجد جنب داروخانه محمدیان فر	۳۳۳۶۳۳۹۴ و ۳۳۳۵۶۶۴۵
۲	مرکز سلامت شهید باهنر	سلمان آباد نرسیده به میرشرف - کوچه نثار الله - جنب دبیرستان آیت اله مروج	۳۳۴۷۴۸۷۴ ۳۳۴۷۵۱۲۱	۳	پایگاه سلامت شماره ۱۷	راه سلمان آباد- اول خیابان دارو پخش	۳۳۴۲۵۱۷۰
				۴	پایگاه سلامت شماره ۱۸	سلمان آباد، بالاتر از مخابرات کوچه شهید درجی اصل	۳۳۴۷۹۲۳۴
				۵	پایگاه سلامت شماره ۳۴	میر اشرف خیابان شهید رضاقلی باهنر - جنب تپه میر اشرف	۳۳۴۷۷۰۷۳
۳	مرکز سلامت آزادگان	شهرک حافظ خیابان شهید نورالدین احمدی جنب مکانیک خاک استان روبروی تالار رستوران لاله	۲-۳۳۷۲۱۹۹۱	۶	پایگاه سلامت شماره ۱۹	خیابان کشاورز روبروی پمپ بنزین	۳۳۷۱۲۳۱۲
				۷	پایگاه سلامت شهرک آزادی	شهرک آزادی - خیابان آذربایجان- بلوک سوم کوچه چهارم (کوچه جنب شهدای هسته ای)	۳۳۷۲۵۷۲۷
۴	مرکز سلامت دکتر پیله رودی	شهرک کارشناسان - فاز یک - خیابان شهید باریاب - روبروی شهرک اداری	۳۳۷۴۰۱۶۱ ۴-۳۳۷۴۰۱۶۳	۸	پایگاه سلامت ملاباشی شماره ۳۷	شهرک نیستان - خ. ۲۰ متری فرهنگیان - جنب مسجد امیرالمومنین	۳۳۷۹۲۰۰۴
				۹	پایگاه سلامت کارشناسان شماره ۴۵	کارشناسان فاز ۳ منظره کوچه یاسر ۵ روبروی پیارک منظره	۴-۳۳۷۴۹۲۶۳
				۱۰	پایگاه سلامت مسکن مهر شام اسبی شماره ۳۸	شهرک ولیعصر - میدان نور-خیابان ۱۴ متری - نبش کوچه نسیم ۲۰	۳۳۵۸۶۳۲۳
۵	مرکز سلامت جامع نیار	نیار - میدان شهید خلبان هوشنگ قدیم مقدم به طرف خیابان امام زاده پیراقوم خیابان عباسیه پشت مسجد عباسیه	۳۳۶۴۳۵۳۱
۶	مرکز سلامت ابوطالب	میدان حکیم نظامی - خیابان ابوطالب - ابوطالب ۳	- ۳۳۶۲۰۵۰۰ ۳۳۶۲۱۷۴۷	۱۱	پایگاه سلامت مقدس اردبیلی شماره ۳۹	میدان حکیم نظامی - خیابان رازی - طبقه دوم لوازم خانگی عادل حمیدی	۳۳۶۱۹۴۳۹
				۱۲	پایگاه سلامت شماره ۲۱	زرناس - کوچه پردیس (زرناس ۱۵ سابق) جنب رستوران مهستان	۳۳۸۳۱۶۰۴
۷	مرکز سلامت شهید رجایی	شهرک رجایی تقاطع خیابان شهدا و مهر جنب انبار دارویی	۳-۳۳۸۲۲۲۴۲	۱۳	پایگاه سلامت شماره ۲۲	شهرک رجایی تقاطع خیابان شهدا و مهر جنب انبار دارویی	۳۳۸۱۵۳۰۸
				۱۴	پایگاه سلامت رسولیه	خیابان شهید رجایی - روبروی مدرسه جلال آل احمد	۳۳۳۵۲۷۴۳
۸	مرکز سلامت شهید بهشتی	دروازه مشکین پشت سیلو - خیابان دارو پخش - جنب ۱۱۵	۳۳۴۴۰۵۸۸	۱۵	پایگاه سلامت شماره ۲۴	میدان مادر به طرف دروازه مشکین - پشت اداره برق - کوچه شهید کریمی - تربیت ۲	۳۳۴۴۷۹۱۴

معرفی خدمات سلامت سالمندان

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات درمانی استان اردبیل

۳۳۴۶۷۴۱۴	درویش آباد - اروج آباد - جنب کتابخانه امام علی - انتهای کوچه ۱۴ مصوم ۸	پایگاه سلامت شماره ۲۵	۱۶			
۳۳۴۴۲۱۱۹	میدان مادر - روبروی اداره برق - کوچه ارس ۴	پایگاه سلامت ارس شماره ۴۰	۱۷			
۳۳۶۱۴۷۳۰۶ و ۳۳۶۱۷۴۶۱	سبلان فاز ۱ - خ. خیرین - خ. ظهیر نژاد - روبروی باشگاه شادروان عباس زاده	پایگاه سلامت شماره ۲۶	۱۸	۳۳۲۷۱۳۱۱ - ۳۳۲۷۱۰۲۲	پایین تر از مسجد قدس خیابان مطهری کوچه مطهری (پشت استخر شهرداری سابق)	۹ مرکز سلامت شهید قنادی امامی
۳۳۵۱۰۶۷۶	خیابان خیام - خیابان پردیس جنوبی - نبش پردیس چهار	پایگاه سلامت شماره ۲۹	۱۹	۳۳۵۱۶۵۷۳	خیابان دانشگاه - جنب نگهبانی دانشگاه علوم پزشکی اردبیل	۱۰ مرکز سلامت شهید باکری
۳۳۵۹۳۷۶۲	شهرک کوثر - روبروی نمایشگاه بین المللی - بلوک ۵ - کوثر ۱۰	پایگاه سلامت شماره ۳۱	۲۰	۳۳۵۱۶۵۷۴		
۳۳۲۴۵۸۰۴	پشت بیمارستان علوی کوچه شهید محبت قزلی سفلی (آرناویل سابق)	پایگاه سلامت شماره ۲۷	۲۱	۳۳۶۲۶۹۵۳ ۳۳۶۲۸۵۵۰	میدان بعثت به طرف جاده خلخال - جنب مسجد سادات	۱۱ مرکز سلامت سید حاتمی
۳۳۶۱۳۳۰۴	خیابان بعثت - هاشم آباد - نرسیده به میدان ایثار - روبروی نمایندگی کرمان موتور - اول کوچه بعثت ۲۳	پایگاه سلامت جمشید آباد شماره ۴۱	۲۲	۳۳۶۱۹۸۹۸ ۳۳۶۲۰۵۲۰		
۳۳۳۵۴۶۱۴	خیابان حسینی - روبروی حسینیه میرزاده خانم	پایگاه سلامت حسینیه	۲۳	۳۳۳۳۳۳۶۶۰		
۳۳۴۰۴۳۴۲	خیابان سعدی جنب ماتو سعید - طبقه اول ۱۱۵	پایگاه سلامت شماره ۲۸	۲۴	۳۳۳۳۳۶۹۰۰	تازه میدان به سمت یساول - کوچه هفت تن - جنب باشگاه شهید دیرین	۱۲ مرکز سلامت شهید جاوید محسنی
۳۳۴۴۶۱۷۱	مابین عالی قابو و میدان قیام - کوچه اعتماد - روبروی اتاق تعاون	پایگاه ضمیمه میرزاحسینی	۲۵			
۳۳۷۱۰۸۸۸	چهار راه حافظ به طرف سعدی پشت دانشگاه آزاد سابق انتهای فرهنگ ۳	پایگاه سلامت شماره ۲۰	۲۶	۳۳۲۳۹۱۱۳ ۳۳۲۶۱۷۰۰	میدان شریعتی بطرف چهار راه روبروی کوچه اسلامی جنب پیش دانشگاهی مدرس	۱۴ مرکز سلامت رازی
۳۳۸۴۶۲۹۰	میدان وحدت - کوچه وحدت ۴	پایگاه سلامت شماره ۱۶	۲۷	۸-۳۳۸۲۳۹۰۷	شهرک سینا - میدان سینا - خیابان مادر - جنب مسجد حضرت ابولفضل	۱۵ مرکز سلامت خیرین سلامت
۳۳۸۴۲۸۲۹	خیابان دانش آباد - ۲۰ متری دانش آباد - کوچه دانش آباد - پلاک ۲	پایگاه سلامت دانش آباد شماره ۳۵	۲۸			
۳۳۴۲۱۱۹۸	خیابان گلستان به طرف سردابه - جنب پل - کوچه آزادگان ۱	پایگاه سلامت گلستان شماره ۴۳	۲۹	۳۳۴۲۲۴۰۵	شهرک گلستان - خیابان ۲۰ متری گلستان - پشت مدرسه دایی	۱۶ مرکز سلامت گلستان
۳۳۴۲۳۵۸۶	آخر غربیان - راه جیرال - خیابان نهضت سواد آموزی روبروی مدرسه مولانا	پایگاه سلامت شماره ۲۳	۳۰			
۳۳۸۵۹۲۱۰	شهر کلخوران - بعد از مسجد سرچشمه کنار رودخانه کوچه طلیعه	پایگاه سلامت ستاره دار شیخ کلخوران شماره ۴۲	۳۱	۳۳۸۵۹۰۸۸	شهر کلخوران - بعد از مسجد سرچشمه کنار رودخانه کوچه طلیعه	۱۷ مرکز سلامت شیخ کلخوران

معرفی خدمات سلامت سالمندان

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات درمانی استان اردبیل

۳۳۶۱۲۵۷۰	سبلان فاز ۲ - خیابان کارون - خیابان امیر کبیر	پایگاه سلامت امیر کبیر	۳۲	۳۳۶۳۸۹۴	بزرگراه میلاد جنب مدرسه آل عبا جنب پل هوایی	مرکز سلامت دکتر حضرتی	۱۸
۳۳۶۷۳۲۰۰	شهر هیر خیابان امام خمینی بالاتر از اداره گاز - سمت راست	پایگاه سلامت ستاره دار هیر	۳۳	۳۳۶۷۳۲۰۰	شهر هیر خیابان امام خمینی بالاتر از اداره گاز - سمت راست	مرکز سلامت شبانه روزی هیر	۱۹
۳۳۶۱۳۰۲۳	انتهای پل بعثت - پایین تر از تالار مجلل - روبروی نیروگاه برق	مرکز مشاوره پیش ازدواج	۳۴	۳۳۲۳۱۹۵۱	خیابان سی ام تیر - روبروی آتش نشانی	آزمایشگاه مرکزی	۲۰