**هفته جهانی سالمند 10-4 مهر ماه گرامی باد**

**شعار سال جاری : سالمندان ، حامیان پویایی ، بالندگی و جوانی جمعیت**

**سالمندی بنا بر تعریف سازمان جهانی بهداشت عبور از مرز شصت سالگی است و برای تمام افرادی که از حوادث واتفاقات جان سالم بدر برده اند و جوانی ومیانسالی را پشت سر گذاشته اند این دوران تحقق پیدا می کند.**

**افزایش طول عمر انسان ها و اضافه شدن جمعیت سالمندان یکی از دستاوردهای خوب قرن جدید بوده و سالخوردگی جمعیت پدیده ای است که برخی جوامع بشری با آن روبرو شده ویا خواهند شد.**

**براساس نظریات سازمان جهانی بهداشت این پدیده ناشی از بهبود شرایط بهداشتی که منجربه پیشگیری از بیمارها ودر نهایت افزایش امید به زندگی شده است.**

**براساس گزارش سازمان ملل متحد ، جمعیت سالمندان در جهان از 10.5 درصد در سال 2007 به 21.5 درصد در سال 2050 افزایش پیدا خواهد کرد . در ایران افزایش امید به زندگی در طی پنج دهه اخیر سبب افزایش مداوم نسبت سالمندان شده است . به نحوی که در سرشماری عمومی نفوس و مسکن در سال 1390 درصد سالمندان بالاتر از 60 سال به حدود 8.26 درصد کل جمعیت کشور رسیده است .**

**مسلما پیری فرایندی است که متوقف نمی شود وتنها با داشتن زندگی سالم و مراقبتهای ویژه می توان این دوران را به دوران مطلوب ، لذت بخش و توام با سلامتی تبدیل کرد .امید است با رعایت این نکات زندگی شاداب توام با سلامتی داشته باشیم.**

**راههای شاد زیستن در سالمندی:**

* **ازهر فرصتی برای یادگیری مطلب تازه ای تلاش شودزیرا هیچ وقت برای یادگیری دیر نیست .**
* **برقراری ارتباط در تمام عمر باعث امنیت می شود ،لذا باید روابط اجتماعی خودرا گسترده تر نمایید**
* **سعی کنید انتظارات شما از دیگران منطقی ومعقول باشد.**
* **سفر کنید وجهان پیرامون را ببینیدوناگفته های جدید را بشنوید واز زندگی لذت ببرید.**
* **در فعالیتهای اجتماعی شرکت کنید وسعی کنید درکارهای**
* **داوطلبانه جهت کمک به دیگران شرکت نمائید.**
* **چهره ای خندان داشته باشیدخنده سلامت را به شما هدیه می دهد مطمئن باشید روزی که می خندید نمی تواند روز**
* **ورزش کنید ورزش استرس را کاهش می دهد ،اعتمادبه نفس را بالا می برد نشاطوسرزندگی را بدنبال دارد.ورزش راه پیشگیری از بیماریها ست .**
* **از نشستن ویک جا ماندن خودداری کنید حرکت شادی آور است وافسردگی را از ما دور می کند.**
* **ابراز محبت کنید ،اقوام ،دوستان ،فرزندان ونوه ها را در آغوش بگیریدیا نوازش کنید**
* **به خود اهمیت دهید سلامتی خود را حفظ نمایند.**
* **در هرکاری به خدا توکل کنیم زیرا بزرگترین حامی خداوند است همه چیز بر اساس تقدیر خداوند مهربان و حکیم است پس جایی برای نگرانی واندوه نیست.**
* **بسیار دعا کنیم زیرا دعا ونیازش درتعالی و آرامش روح بسیار موثر است.**

**گروه سلامت خانواده و جمعیت مرکز بهداشت استان**