**روز ششم: سالمند و حمایت های اجتماعی**

حمایت اجتماعی یک شبکه اجتماعی است که برای افراد، منابع روان شناختی و محسوسی را فراهم می کند تا بتوانند با شرایط استرس زای زندگی و مشکلات روزانه کنار بیایند. به طور معمول حمایت اجتماعی سه نوع دارد: وسیله ای، اطلاعاتی، عاطفی. حمایت اجتماعی در سالمندان باعث می شود که این افراد نسبت به زندگی گرایش و طرز برخورد مثبتی داشته باشند و ابعاد مختلف حمایت اجتماعی به ویژه حمایت احساسی، نقش محافظتی برای سلامت روانی این افراد دارد.

**اجزای حمایت اجتماعی:**

شبکه اجتماعی: با تعمیم هویت افراد یا گروه هایی که در دسترس فرد هستند (مانند همسر و فرزندان) مشخص می شود.

روابط متقابل اجتماعی: با تعیین فراوانی و روابط متقابل اجتماعی بین فرد و سایر اعضای شبکه مشخص می شود.

حمایت اجتماعی ادراک شده: با تعیین ارزیابی های ذهنی فرد در مورد قابل اعتماد بودن شبکه ی اجتماعی، سهولت روابط متقابل با اعضای شبکه، احساس تعلق داشتن به شبکه و احساس صمیمیت با اعضای شبکه تعریف می شود.

حمایت فیزیکی و ابزاری**:** با تعیین وسایل و سرویس هایی که به وسیله اعضای شبکه اجتماعی برای فرد فراهم می شود، مشخص می گردد.

شبکه های حمایت اجتماعی مرتبط با سالمندان**:** این شبکه را بر حسب نوع عناصر (منابع) و یا کارگروه های آن به شیوه های مختلفی دسته بندی می کنند. اولین دسته بندی بزرگی که می توان در نظر گرفت تقسیم آن به دو گروه حمایت اجتماعی رسمی و غیررسمی می باشد. سیستم حمایت رسمی همان ساختارهای دولتی مرتبط با امور رفاهی و بهبود زندگی می باشند و سیستم های غیررسمی به واسطه ی ماهیت فردگرایانه و غیر اداری و این واقعیّت که اعضای این شبکه از میان خویشاوندان، دوستان و همسایگان توسط سالمند انتخاب می شوند، متمایز می گردد.

توسعه اجتماع محور: یکی از روش های توانمند سازی جوامع محلی است که با رویکرد کاهش فقر، مبتنی بر نیازهای محلی، برنامه ریزی و تصمیم سازی شده است.

شهر دوستدار سالمند**:** شهر دوستدار سالمند به عنوان یک پاسخ مبتنی بر چالش های سالخوردگی جمعیت و افزایش شهرنشینی جامعه تدوین شده است. در این دیدگاه شهر دوستدار سالمند شهری است که در آن سالمندان و مردم عادی هر دو به یک اندازه از حقوق شهروندی برخوردارند و شهر با سالمندان غریبه نیست و استانداردها و کدهای طراحی در مناسب سازی آن رعایت می شود.

ترتیبات زندگی: مبین زندگی سالمند از نظر وضعیت اقامت می باشد. ترتیبات زندگی روابط خانوادگی و غیر خانوادگی است که سالمند با تمام افرادی که با آنان زندگی می کند (هم سکنا است)، دارد.

بازنشستگی: بازنشستگی وضعیتی است که طی آن فرد به دلیل شرایط سنی و سابقه خدمتی خود و بر مبنای قانون بازنشستگی مورد تأیید مراجع صالحیت دار، از فعالیت شغلی رسمی خود بر پایه حقوق و مزایای مشخص کناره گیری می کند. بازنشستگی پدیده ای است که با توسعه اجتماعی ـ صنعتی عصر حاضر دارای اهمیت بیشتر شده است. در قرن اخیر به لحاظ پیشرفت های اجتماعی، اقتصادی، بهداشتی، درمانی و ... هم از میزان مرگ و میر کاسته شده و هم بر طول عمر افراد افزوده شده و امید زندگی را بهبود بخشیده، در نتیجه شمار بازنشستگان و سالمندان در کشورهای مختلف جهان افزایش یافته است.

کیفیت زندگی**:** تعاریف و استانداردهای متفاوتی برای ارزیابی کیفیت زندگی در جوامع مختلف وجود دارند، که به دلیل تنوع فرهنگی موجود در جوامع مورد ارزیابی است. گروه کیفیت زندگی سازمان بهداشت جهانی، کیفیت زندگی را چنین تعریف می کند: دریافتهای شخصی فرد از جایگاه زندگی اش با توجه به فرهنگ و نظام ارزشی که در آن زندگی می کند، که متأثر از اهداف، انتظارات و استانداردهای مورد نظر فرد است. با توجه به این تعریف، بیشتر متخصصین علوم پزشکی و توانبخشی بر این باورند که کیفیت زندگی مفهومی چند بعدی، پویا و ذهنی است که تحت تأثیر عوامل متعددی هستند.

رضایت از زندگی: ارزیابی مثبت از وضعیت زندگی هر فرد است که در این ارزیابی، علایق فرد در مقابل استاندارها و انتظارات وی قرار می گیرد.

بهزیستن و احساس خوب بودن: ارزیابی مثبت از زندگی هر فرد در ارتباط با احساسات مثبت و نبود احساسات منفی است که به بستر اجتماعی مرتبط است و بیانگر تعادل بین فرد و محیط است.

معنویت در سالمندی: آنچه در نهاد هر فرد نهفته است، یک بعد اساسی است که معنای زندگی را برای انسان به ارمغان می آورد. معنویت صرفا از طریق انجام اعمال دینی نیست بلکه باید به طور گسترده تر به عنوان رابطه با خدا درک شود، هر چند که خدا یا معنای نهایی زندگی توسط شخص و در ارتباط با افراد دیگر درک می شود.

معناداری زندگی: تعامل بین معیارهای مختلف معنی در زندگی نشان می دهد که داشتن حس انسجام و هدفمندی در زندگی، عاملی برای معناداری در زندگی است.

تعالی سالمندی:تغییر جهت یا ارتقا در فرا چشم انداز فرد، از یک دید مادی گرایانه و منطقی به دنیا، به یک دیدگاه فرامادی و متعالی است که عموما با افزایش رضایت از زندگی همراه می شود.

منزلت و تکریم:منزلت یک مفهوم چند لایه می باشد. منزلت در هویت(احترام و اعتماد به نفس)؛ در حقوق فردی (عدالت و حق انتخاب)؛ خودمحوری و خودکار بودن (داشتن استقلال و کنترل) نمود می یابد. تحقیر شدن، کنار گذاشته شدن از جایگاه های تصمیم گیری، برخورد با فرد مثل یک شی، از مصداق های از بین رفتن منزلت سالمندی است.

دسترسی:توانایی یک سالمند برای دریافت خدمات مبتنی بر سلامت مورد نیاز و موانع دسترسی می تواند جغرافیایی، مالی، سازمانی و اجتماعی باشد. اقدامات مرتبط با پیشبرد دسترسی، متمرکز بر فراهم کردن و بهبود سطح پوشش خدمات سلامت خواهد بود.

مراقب رسمی:افراد حرفه ای و نیمه حرفه ای مانند مددکار اجتماعی، پرستار و پزشک که از افراد سالمند در موقعیتهای مکانی متفاوت مراقبت می کنند.

مراقب غیررسمی**:** اعضای خانواده و یا خویشاوندان نزدیک که از فرد سالمند در خانه خود سالمند و یا در خانه خود مراقبت می کنند.