



توانمندسازی در سالمدان



مرکز تحقیقات عوامل اجتماعی موثر بر سلامت

همایش سلامت سالمندان - اسفند ۹۵

۵. اعتماد (Trust):

سرانجام افراد توانمند دارای حسی به نام اعتماد هستند و مطمئن هستند که با آنان منصفانه و یکسان رفتار خواهد شد، این افراد، این اطمینان را حفظ می‌کنند که حتی در مقام زبردست نیز نتیجه نهایی کارهایشان منصفانه خواهد بود. اعتماد همچنین به‌طور ضمنی دلالت بر این دارد که افراد اگرچه خود را در یک موقعیت آسیب‌پذیری قرار می‌دهند ولی ایمان دارند که در نهایت هیچ آسیبی در نتیجه آن اعتماد به آنان نخواهد رسید.



۳. پذیرفتن شخصی نتیجه (Personal Consequence)

افراد توانمند احساس کنترل شخصی بر نتایج دارند. آنان بر این باورند که می‌توانند با تحت تأثیر قرار دادن محیطی که در آن کار می‌کنند، یا نتایجی که تولید می‌شود، تغییر ایجاد کنند. پذیرفتن شخصی نتیجه، عبارت است از اعتقادات فرد در یک مقطع مشخص از زمان در مورد توانایی اش برای ایجاد تغییر در جهت مطلوب.



۴. معنی‌دار بودن (Meaning):

احساس معنی‌دار بودن یک نگرش ارزشی است که از متجانس بودن آرمان‌ها و ارزش‌های افراد و آنچه که در حال انجام دادن آن هستند، حاصل می‌شود



اهمیت توانمند سازی سالمندان

پیش بینی‌ها بر آن است که در سال ۲۰۵۰ جمعیت سالمندان دنیا به بیش از ۲۱ درصد یعنی حدود یک نفر از هر ۴ نفر افزایش می‌یابد. تخمین‌ها حاکی از آن است که تا پنج سال آینده جمعیت بیش از ۶۵ ساله دنیا از جمعیت کمتر از ۵ سال، پیشی خواهد گرفت و ۸۰ درصد از این جمعیت سالمند، در کشورهای در حال توسعه مستقر خواهند بود و پیش‌بینی می‌شود جمعیت سالمندان در ایران تا سال ۱۴۰۰ به ده میلیون نفر برسد.

دوران سالمندی دست کم یک سوم تا یک چهارم از دوران زندگی ما را به خود اختصاص می‌دهد. این دوران باید به عنوان تجربه ای مثبت در زندگی تک ما وجود داشته باشد. زندگی طولانی تر همراه با سلامت، مشارکت و امنیت و نیز همراه با افزایش کیفیت زندگی در این دوران باید مد نظرمان باشد. علاوه بر کمیت زندگی و طول عمر، به کیفیت و لذت از سال‌های پایانی عمر که بدون شک در استمرار فعالیت‌های اجتماعی و داشتن نقشی سازنده در خانواده و اجتماع رقم می‌خورد نیز باید بها داده شود. سازمان جهانی بهداشت نیز رویکرد رسیدن به این مقوله را با عبارت سالمندی فعال مورد نظر قرار داده است. فعال سازی دوران سالمندی خود نیازمند توانمند سازی سالمندان می‌باشد.

تعریف توانمندسازی

اعطای قدرت یا اختیار به کسی تا بتواند فعالیتی را انجام دهد و یا ایجاد این احساس در فرد تا او بتواند کارهای بیشتری را انجام دهد.



ابعاد توانمندسازی

احساس خود اثربخشی (Self Efficacy)

یا شایستگی (Sense of Competence) :

فرایند توانمندسازی را می‌توان در پنج بعد به شرح زیر مورد ارزیابی قرار داد:

احساس شایستگی، اعتقاد فرد به توانایی‌هایش جهت انجام با مهارت فعالیت‌های مرتبط با خودش است و افراد احساس می‌کنند که می‌توانند وظایفشان را با مهارت بالا انجام دهند.



هنگامی است که افراد به‌جای اینکه با اجبار در کاری درگیر شده یا دست از آن کار بکشند، به طور داوطلبانه در وظایف خویش درگیر شوند و بدین ترتیب احساس خودسامانی می‌کنند. آنان خود را افرادی خودآغازگر می‌بینند که قادرند به میل خود، اقدامات ابتکاری انجام داده، تصمیمات مستقل گرفته و افکار جدید را به آزمون بگذارند.

۲. احساس خودسامانی (Self Determination):

هنگامی است که افراد به‌جای اینکه با اجبار در کاری درگیر شده یا دست از آن کار بکشند، به طور داوطلبانه در وظایف خویش درگیر شوند و بدین ترتیب احساس خودسامانی می‌کنند. آنان خود را افرادی خودآغازگر می‌بینند که قادرند به میل خود، اقدامات ابتکاری انجام داده، تصمیمات مستقل گرفته و افکار جدید را به آزمون بگذارند.

