

Medical Ethics and Law
Research Center

Faṣḥnāmah-i akhlāq-i pizishkī i.e., Quarterly Journal of Medical Ethics

2024; 18: e8

Shahid Beheshti
University of Medical Sciences

The Concepts Healthy Aging Based on "Decade of Healthy Ageing" WHO Approach 2021-30

Fatemeh Estebarsari^{1*}, Zahra Saboohi², Zahra Rahimi Khalifeh Kandi³, Sima Ghorbanzadeh⁴, Marzieh Latifi⁵

1. School of Nursing and Midwifery, Medical Ethics and Law Research Center, Shahid Beheshti University of Medical Sciences, Tehran, Iran.
2. Department of Health Services, School of Public Health, Iran University of Medical Sciences, Tehran, Iran.
3. Department of Health Education and Promotion, School of Public Health, Qazvin University of Medical Sciences, Qazvin, Iran.
4. Department of Public Health, School of Health, Urmia University of Medical Sciences, Urmia, Iran.
5. Medical Ethics and Law Research Center, Shahid Beheshti University of Medical Sciences, Tehran, Iran.

ABSTRACT

The United Nations has launched the Decade of Healthy Ageing 2021-30, a global collaborative movement and project led by the World Health Organization (WHO) that brings together governments, civil society, international agencies, professionals, academia, the media and the private sector to improve the lives of older people, their families and the communities in which they live. Adopting healthy lifestyles and the concept of healthy ageing is an appropriate solution to reduce the problems of older people and a significant goal for older people, health professionals and society.

Keywords: Ageing; Healthy Ageing; Decade of Healthy Ageing

Corresponding Author: Fatemeh Estebarsari; **Email:** fa_estebarsari@yahoo.com

Received: June 13, 2024; **Accepted:** August 19, 2024; **Published Online:** October 15, 2024

Please cite this article as:

Estebarsari F, Saboohi Z, Rahimi Khalifeh Kandi Z, Ghorbanzadeh S, Latifi M. The Concepts Healthy Aging Based on "Decade of Healthy Ageing" WHO Approach 2021-30. *Faṣḥnāmah-i akhlāq-i pizishkī*, i.e., Quarterly Journal of Medical Ethics. 2024; 18: e8.

مفهوم سالمندی سالم در رویکرد دهه سالمندی سال ۲۰۲۱-۳۰ سازمان جهانی بهداشت

فاطمه استبصاری^{1*}، زهرا صبحی^۲، زهرا رحیمی خلیفه کندی^۳، سیما قربانزاده^۴، مرضیه لطیفی^۵

۱. دانشکده پرستاری و مامایی، مرکز تحقیقات اخلاق و حقوق پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، تهران، ایران.
۲. گروه خدمات بهداشتی، دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی ایران، تهران، ایران.
۳. گروه آموزش بهداشت و ارتقای سلامت، دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی قزوین، قزوین، ایران.
۴. گروه بهداشت عمومی، دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی ارومیه، ارومیه، ایران.
۵. مرکز تحقیقات اخلاق و حقوق پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، تهران، ایران.

سر دبیر محترم

سازمان ملل متحد سال‌های ۲۰۲۱-۳۰ را دهه سالمندی سالم معرفی کرده است که یک حرکت و پروژه همکاری جهانی به رهبری سازمان جهانی بهداشت (WHO) است که دولت‌ها، جامعه مدنی، آژانس‌های بین‌المللی، متخصصان، دانشگاه‌ها، رسانه‌ها و بخش خصوصی برای بهبود زندگی افراد سالمند، خانواده‌های آن‌ها و جوامعی که در آن زندگی می‌کنند، را گرد هم می‌آورد (۱). از طریق تأیید برنامه عمل دهه سالمندی سالم توسط مجمع جهانی بهداشت، مجمع عمومی سازمان ملل در سال ۲۰۲۰ و کشورهای عضو، بر اهمیت تقویت و مشارکت بین‌ذی‌نفعان در سرتاسر جهان برای ایجاد تغییرات معنادار و پایدار در طول دهه تأکید کرده‌اند (۲)، انتظار می‌رود که برقراری ارتباط با ذی‌نفعان در بخش‌ها، مناطق و رشته‌های مختلف، اشتراک‌گذاری منابع، شیوه‌های خوب و درس‌های آموخته‌شده، موجب تسهیل فرایندهای توسعه و اجرای سیاست‌ها و شیوه‌های مختلف و متنوع جهت ایجاد یک وفاق جهانی گردد تا در آن همه مردم بتوانند زندگی طولانی و سالم داشته باشند (۳). در پاسخ به فراخوان دهه سالمندی سالم سازمان ملل متحد برای اقدام مشترک، WHO با شرکای خود در حال همکاری است تا توسعه، بهبود و ایجاد سازوکار تبادل دانش دهه سالمندی سالم سازمان ملل، یک فضای همکاری آنلاین و چندزبانه که کاربران را با سایر ذی‌نفعان و ابتکاراتی که برای تقویت سالمندی سالم کار می‌کنند، مرتبط کند (۴).

سالمندی می‌تواند به ۳۸ درصد برسد. این تغییر در جمعیت سبب بروز مشکلات اجتماعی و اقتصادی در کشورها می‌شود، در نتیجه دولت‌ها تلاش می‌کنند با اتخاذ و راهبرد راهکارهای مناسب، روند سالمندی و طول عمر افراد را به تأخیر بیندازند و سبب بهبود کیفیت زندگی آنان شوند (۵).

افزایش سن و روند سالمندی، فرایندی اجتناب‌ناپذیر در زندگی افراد است. به دلیل افزایش امید به زندگی و پیشرفت‌های پزشکی و فناوری، جمعیت سالمندان در سراسر جهان رو به افزایش است (۶). سالمندی سالم تحت تأثیر عوامل سبک زندگی همچون سطح فعالیت بدنی، تعاملات اجتماعی، تغذیه (۷) مشارکت فعال در فعالیت‌های اجتماعی و ارتباط با مردم و اجتماع قرار دارد (۸). در آخرین گزارش WHO، سالمندی سالم به عنوان فرآیند توسعه و حفظ توانایی‌های عملکردی است که سلامتی را در سنین بالاتر تأمین می‌کند (۹). اداره سلامت کانادا، سالمندی سالم را به عنوان «یک فرایند مادام‌العمر بهینه‌سازی فرصت‌ها به منظور ارتقا و حفظ سلامتی و رفاه فیزیکی، اجتماعی و روانی، استقلال، کیفیت زندگی و افزایش گذر موفقیت‌آمیز دوره‌های زندگی» تعریف می‌کند (۱۰). سالمندی سالم توسط WHO به عنوان فرآیند توسعه و حفظ توانایی عملکردی تعریف شده است که رفاه را در سنین بالاتر ممکن می‌سازد. جنبه‌های کلیدی تعریف WHO (۲۰۱۵ م.) از سالمندی سالم عبارتند از: ۱- توسعه طول عمر و رفاه افراد مسن؛ ۲- مفهوم‌سازی گسترده از رفاه؛ ۳- فرآیندی که طی آن توانایی عملکردی توسعه، حفظ یا بازیابی می‌شود؛ ۴- تأثیر متقابل یا تناسب بین خصوصیات

فردی و محیطی؛ ۵- تاب‌آوری افراد مسن (۱۱). سالمندی سالم دیدگاهی کل‌نگر است که هم جنبه‌های بیولوژیکی و پزشکی پیری و هم تجربیات و معانی ذهنی را دربر می‌گیرد و بر تعاریف عملکردی استقلال، مشارکت و رفاه تأکید می‌کند (۱۲). سالمندی سالم یک فرایند دیرین برای بهینه‌سازی فرصت‌ها به منظور بهبود و حفظ سلامت، سلامت فیزیکی، اجتماعی و روحی، استقلال، کیفیت زندگی و افزایش دوره زندگی موفق است (۱۳). تحقیقات در مورد سالمندی سالم باید به شکاف‌های موجود و نیازهای فعلی افراد مسن بپردازد، چالش‌های آینده را پیش‌بینی کند و شرایط اجتماعی، بیولوژیکی، اقتصادی و محیطی و عوامل تعیین‌کننده سالمندی سالم را در نیمه اول و دوم زندگی مرتبط کند و مداخلاتی را برای بهبود ایجاد کند (۱۴). افزایش دانش تحقیقاتی در خصوص سالمندان و سالمندی سالم و ایجاد یک پایگاه علمی محکم در این زمینه به تصمیم‌گیری آگاهانه و مبتنی بر شواهد کمک می‌کند و ارزیابی و ترویج مداخلات مقرون به صرفه‌ای که باعث بهبودهای مهم در سلامت و رفاه جوامع پیر می‌شود را موجب می‌گردد (۱۵).

عوامل تعیین‌کننده سالمندی سالم می‌تواند بسته به فرهنگ، سن و جنسیت متفاوت باشد. در سال ۲۰۱۷، Hornby-Turner و همکاران، چهار حوزه فردی، اجتماعی، اقتصادی و محیطی را طبقه‌بندی کردند (۱۶).

در مدل سالمندی سالم، چهار دیدگاه مددجو محور، رویکرد ایجاد اهداف، راهبرد مربی خودبودن، تغییر رفتار سلامتی و در نهایت شناسایی اهمیت و وسعت زمینه سلامتی که هر مددجو در آن زندگی می‌کند، مطرح می‌باشد که تحت عنوان سیستم سلامت شخصی بیان شده است (۱۷).

دیدگاه مددجو محور مدل سالمندی سالم، بر درک، تمرکز و توجه مداوم بر روی نیازها از دیدگاه مددجویان و سیستم‌های حمایتی‌شان تأکید دارد. در رویکرد ایجاد اهداف، تنظیم اهداف به عنوان یک هدف اصلی مطرح می‌باشد. این رویکرد بر اساس این فرض است که اهداف باید به وضوح توسط مددجو بیان گردد، فردی شده باشند، خاص، معنی‌دار و دست‌یافتنی باشند، بیشتر مؤثر خواهند بود. اهداف ممکن است به طور

مستقیم به سلامت مربوط باشند یا نباشند و یا حداقل سلامتی در این موقعیت به صورت بسیار گسترده تعریف شده باشد. در رویکرد مربی حرفه‌ای سلامتی بر استراتژی مربی خودبودن در تغییر رفتار سلامتی تأکید شده است و در نهایت شناسایی اهمیت و وسعت حوزه سلامتی که هر مددجو در آن زندگی می‌کند، به عنوان سیستم سلامت شخص تأکید شده است (۱۸). برنامه عملیاتی سازمان جهانی بهداشت که توسط سازمان ملل متحد به عنوان دهه سالمندی سالم (قطعنامه ۱۳۱/۷۵) نیز اعلام شد، به وضوح ایجاد محیط‌ها و فرصت‌هایی را که مردم را قادر می‌سازد آنچه را که برایشان ارزش قائل هستند باشند و در طول زندگی‌شان انجام می‌دهند، از اهمیت بالایی برخوردار است (۱۹). سیستم شاخص ارتقای سالمندی سالم منطقه‌ای شامل پنج شاخص سطح اول (محیط محل سکونت، خدمات پزشکی، بهداشت عمومی، پرستار و مراقبت و سیستم حمایتی) را شامل می‌شود که محیط سکونت و بهداشت عمومی دو شاخص با بیشترین وزن می‌باشد (به پرستار و مراقبت شاخص با کمترین وزن، است) (۲۰).

نتیجه‌گیری: تمرکز بر سالمندی سالم در پرتو اتخاذ رفتارهای ارتقادهنده سبک زندگی سالم سبب پیشگیری و کاهش مشکلات مرتبط با سالمندی شده و به تبع آن هزینه‌های ناشی از بار بیماری در این دوران نیز کاهش می‌یابد. این موضوع به خصوص از دیدگاه سیاستگذاران و برنامه‌ریزان نظام سلامت حائز اهمیت است. دهه سالمندی سالم یک حرکت و پروژه همکاری جهانی به رهبری سازمان جهانی بهداشت است که دولت‌ها، جامعه مدنی، آژانس‌های بین‌المللی، متخصصان، دانشگاه‌ها، رسانه‌ها و بخش خصوصی برای بهبود زندگی افراد سالمند، خانواده‌های آن‌ها و جوامعی که در آن زندگی می‌کنند را گرد هم می‌آورد، لذا حرکت به سوی سبک زندگی سالم و ایده سالمندی سالم، راهکار مناسبی جهت کاهش مشکلات سالمندان و به عنوان یک هدف مهم برای سیاستگذاران سلامت سالمندی و جوامع سالم مطرح می‌باشد.

References

- World Health Organization. Presenting the first ever Healthy Ageing 50: Leaders transforming the world to be a better place to grow older [Internet]. Geneva: World Health Organization; 2022 [cited 2024 Jul 25]. Available from: <https://www.who.int/news/item/22-09-2022-presenting-the-first-ever-healthy-ageing-50>.
- World Health Organization. Launch of the Healthy Ageing Collaborative: Working together to improve the lives of older people their families and communities [Internet]. Geneva: World Health Organization; 2022. [cited 2024 Jul 25]. Available from: <https://www.who.int/news/item/22-09-2022-launch-of-the-healthy-ageing-collaborative>.
- Mikton C, Campo-Tena L, Yon Y, Beaulieu M, Shawar YR. Factors shaping the global political priority of addressing elder abuse: a qualitative policy analysis. *The Lancet Healthy Longevity*. 2022;3(8):e531-9.
- Mikton C, Beaulieu M, Yon Y, Cadieux Genesse J, St-Martin K, Byrne M, et al. Protocol: Global elder abuse: A mega-map of systematic reviews on prevalence, consequences, risk and protective factors and interventions. *Campbell Systematic Reviews*. 2022;18(2):e1227.
- World Health Organization. Ageing [Internet]. World Health Organization; 2021. [cited 2024 Jul 25]. Available from: https://www.who.int/health-topics/ageing#tab=tab_1
- Estebansari F, Dastoorpoor M, Khalifehkandi ZR, Nouri A, Mostafaei D, Hosseini M, et al. The concept of successful aging: a review article. *Current Aging Science*. 2020;13(1):4-10.
- Depp CA, Jeste D. Definitions and Predictors of Successful Aging: A Comprehensive Review of Larger Quantitative Studies. *The American Journal of Geriatric Psychiatry*. 2006;14(1):6-20.
- Hodge AM, English DR, Giles GG, Flicker L. Social connectedness and predictors of successful ageing. *Maturitas*. 2013;75(4):361-6.
- Beard JR, Officer A, de Carvalho IA, Sadana R, Pot AM, Michel JP, et al. The world report on ageing and health: a policy framework for healthy ageing. *The Lancet*. 2016;387(10033):2145-54.
- Children BCMoHH. Healthy Aging through Healthy Living ,Towards a comprehensive policy and planning framework for Seniors in BC [Internet]. 2005 [cited 2024 Jul 25]. Available from: www.healthservices.gov.bc.ca/cpa/publications/index.html.
- World Health Organization. World report on ageing and health. Geneva: World Health Organization; 2015.
- Schietzel S, Chocano-Bedoya PO, Sadlon A, Gagesch M, Willett WC, Orav EJ, et al. Prevalence of healthy aging among community dwelling adults age 70 and older from five European countries. *BMC Geriatrics*. 2022;22(1):174.
- Michel JP, Sadana R. "Healthy aging" concepts and measures. *Journal of the American Medical Directors Association*. 2017;18(6):460-4.
- Jiang GQ, He YK, Li TF, Qin QR, Wang DN, Huang F, et al. Association of psychological resilience and cognitive function in older adults: Based on the Ma'anshan Healthy Aging Cohort Study. *Archives of Gerontology and Geriatrics*. 2024;116:105166.
- Garcia EV. a priority for the decade of healthy aging. *Colombia Médica*. 2019;50(2):50-1.
- Hornby-Turner YC, Peel NM, Hubbard RE. Health assets in older age: a systematic review. *BMJ Open*. 2017;7(5):e013226.
- Mroczek DK. Personality plasticity, healthy aging, and interventions. *Developmental psychology*. 2014;50(5):1470-74.
- Potempa KM, Butterworth SW, Flaherty-Robb MK, Gaynor WL. The Healthy Ageing Model: Health behaviour change for older adults. *Collegian*. 2010;17(2):51-5.
- Leung AY, Molassiotis A, Carino DA. A Challenge to Healthy Aging: Limited Social Participation in Old Age. *Aging and Disease*. 2021;12(7):1536.
- Yin ZX, Zhu XL, Gao X, Zhang XC, Liu Y, Wu J. Study on the establishment of regional healthy aging promotion index. *Zhonghua liu xing bing xue za zhi= Zhonghua liuxingbingxue zazhi*. 2021;42(12):2196-200.