مقاله مروری

مجله سلامت و سالمندی خزر، دانشکده پرستاری مامایی فاطمه زهرا (س) رامسر دوره پنجم، شماره ۱، بهار و تابستان ۱۳۹۹، صفحه ۳۴ -۲۷

سالمندی سالم چیست؟ تعاریف و عوامل مؤثر

سیده فاطمه زهرا منافی فر (MSc) [۱]، فاطمه غفاری (PhD) [۲]، محبوبه فرامرزی (PhD)[۳]، عباس شمسعلی نیا (PhD)[۲*]

۱-کمیته تحقیقات دانشجویی، دانشکده پرستاری رامسر، دانشگاه علوم پزشکی بابل، بابل، ایران

۲- مرکز تحقیقات مراقبت‌های پرستاری، پژوهشکده سلامت، دانشگاه علوم پزشکی بابل، بابل، ایران

۳- مرکز تحقیقات عوامل اجتماعی مؤثر بر سلامت، پژوهشکده سلامت، دانشگاه علوم پزشکی بابل، بابل، ایران

دریافت: ۹۹/۶/۲، اصلاح: ۹۹/۶/۱۵، پذیرش: ۹۹/۶/۲۵

خلاصه

سابقه و هدف: مفهوم سالمندی سالم هم در زندگی روزمره و هم در دنیای آکادمیک و سیاست‌گذاری سلامت سالمندی اهمیت یافته است. سالمندی سالم فرایندی مستمر در جهت بهینه‌سازی فرصت‌ها برای بهبود و حفظ سلامتی جسمی، اجتماعی و روانی، استقلال و کیفیت زندگی و همچنین تقویت انتقال موفقیت‌آمیز از یک دوره به دوره‌ای دیگر در زندگی است. سالمندی سالم فراتر از وجود یا عدم وجود بیماری است و تحت تأثیر عوامل مختلفی قرار می‌گیرد. هدف از این مطالعه، مرور جنبه‌های جسمانی، روانی، اجتماعی سالمندی سالم است.

مواد و روش‌ها: این مطالعه یک مطالعه به‌صورت مروری می‌باشد که در سال ۱۳۹۹ انجام‌شده است. جست‌وجو با استفاده از کلیدواژه «Healthy Ageing» در « Google Scholar»، «PubMed» و «Science Direct» در محدوده زمانی ۲۰۱۰ تا ۲۰۲۰ انجام شد. پس از بررسی ۶ مقاله برای مرور در این مطالعه انتخاب شدند.

یافته‌ها: نتایج مطالعات منتخب نشان داد که فعالیت فیزیکی، افسردگی، تنهایی، شرکت در فعالیت‌های اوقات فراغت، وضعیت سلامت درک شده، یکپارچگی خود، اعتمادبه‌نفس، عزت‌نفس، خودارزیابی سلامت نسبتاً خوب، سن، تحصیلات، درآمد، رفتارهای بهداشتی، مشارکت اجتماعی، شبکه حمایت اجتماعی، حمایت اجتماعی، خود کارآمدی و رفتارهای ارتقاء دهنده سلامت بر سالمندی سالم تأثیر دارند.

نتیجه‌گیری: نتایج مطالعه حاضر نشان داد که سالمندی سالم یک فنوتیپ چندبعدی است و صرفاً عدم وجود بیماری بالینی را در برنمی‌گیرد، بلکه رهایی از ناتوانی جسمی و حفظ عملکرد شناختی، عاطفی و اجتماعی را نیز شامل می‌شود و تحت تأثیر عواملی چون سلامت درک شده، یکپارچگی خود، اعتمادبه‌نفس و شبکه حمایت اجتماعی قرار می‌گیرد.

واژه‌های کلیدی: سالمندی سالم، تعریف، عوامل مؤثر.

مقدمه

بهبود شرایط زندگی و افزایش طول عمر و امید به زندگی، پدیده سالمندی را در جوامع به دنبال داشته است (۱) که احتمالاً مهم‌ترین پدیده مردم شناختی اواخر قرن بیستم و شروع قرن بیست و یکم می‌باشد (۲). سالمندی فرایندی است که تمام موجودات زنده ازجمله انسان را در برمی‌گیرد. درواقع یک سیر طبیعی است که در آن تغییرات فیزیولوژیکی و روانی در بدن رخ می‌دهد. جمعیت شناسان آغاز دوران پیری و سالخوردگی را سنین ۶۰ یا ۶۵ سال محسوب می‌کنند (۳). سالمند شدن جهان به یکی از مهم‌ترین چالش‌های بهداشت عمومی در سال‌های کنونی تبدیل شده است (۴). امروزه ۱۲۵ میلیون نفر در سن ۸۰ سالگی و یا بالاتر هستند. بین سال‌های ۲۰۱۵ تا ۲۰۵۰، نسبت جمعیت بالای ۶۰ سال جهان تقریباً دو برابر و از ۱۲ درصد به ۲۲ درصد خواهد رسید (۵). در ایران نیز طبق سرشماری سال ۱۳۹۵، تعداد سالمندان کشورمان، ۷ میلیون و ۴۵۰ هزار نفر است (۶). سهم جمعیت ۶۵ ساله و بالاتر در ایران از ۳/۸ درصد در سال ۱۳۴۵ به ۶/۱ درصد در سال ۱۳۹۵ رسیده است (۷). در این شرایط که سالمندان به وزنه جمعیتی قابل‌توجهی تبدیل خواهند شد، واکاوی ابعاد مختلف زندگی آن‌ها، به‌ویژه مبحث سلامت از اهمیت زیادی برخوردار شده است (۹ و ۸). در همین چارچوب مفهوم سالمندی سالم (Healthy ageing) هم در زندگی روزمره و هم در دنیای آکادمیک و سیاست‌گذاری سلامت سالمندی اهمیت یافته است (۹). سالمندی سالم فرایندی مستمر در جهت بهینه‌سازی فرصت‌ها برای بهبود و حفظ سلامتی جسمی، اجتماعی و روانی، استقلال و کیفیت زندگی و همچنین تقویت انتقال موفقیت‌آمیز از یک دوره به دوره‌ای دیگر در زندگی است (۱۲-۱۰). این تعریف شامل بهزیستی جسمی، روان‌شناختی، اجتماعی و معنوی سالمندان است (۱۰). سازمان بهداشت جهانی (WHO=World Health Organization) سالمندی سالم را به‌عنوان «فرایند توسعه و حفظ توانایی عملکردی که موجب بهزیستی در سالمندی می‌شود» تعریف می‌کند (۱۵-۱۳). در این دیدگاه، چهار عنصر سالمندی سالم موردبحث قرارگرفته است: توانایی‌های عملکردی (ویژگی‌های مرتبط با سلامتی که به افراد امکان می‌دهد آنچه را انجام دهند که دلیلی برای ارزشمندی آن دارند)؛ ظرفیت‌های ذاتی (تمام توانایی‌های جسمی و روانی که یک فرد می‌تواند به آن‌ها دست یابد)؛ محیط (همه عوامل موجود در دنیای بیرونی که زمینه زندگی یک شخص را تشکیل می‌دهد) و بهزیستی (خوشبختی، امنیت و تحقق خواسته‌ها). خصوصیات شخصی ثابت ما (مثلاً جنسیت یا قومیت)، هنجارهای اجتماعی (مثلاً شغل، تحصیلات، ثروت یا امنیت اجتماعی) و سایر عوامل (مانند سیگار کشیدن، مصرف الکل، محرومیت یا آلودگی هوا) در طول زندگی ما، می‌توانند بر خصوصیات سلامتی در آینده مانند عوامل خطرزای فیزیولوژیکی، بیماری‌ها، صدمات و سندرم‌های بزرگ سالمندی تأثیر بگذارند. مجموع اثرات این خصوصیات سلامتی، ظرفیت ذاتی فرد را تعیین می‌کند. ظرفیت

*مسئول مقاله: دکتر عباس شمسعلی نیا

آدرس: رامسر، خیابان مطهری، میدان انقلاب، بیمارستان امام سجاد (ع)، دانشکده پرستاری مامائی فاطمه زهرا (س) تلفن:۱۱۵۵۲۲۵۱۵۱-۹۸+

E-mail:abbasshamsalinia@yahoo.com

[Downloaded from cjhaa.mubabol.ac.ir on 2026-10-07]

[DOI: 10.22088/cjhaa.5.1.5]

ذاتی و تعامل آن با محیط، توانایی عملکردی یک فرد را تعیین می‌کند و درنتیجه بر دستیابی به بهزیستی تأثیرگذار است (۱۵). سالمندی سالم فراتر از وجود یا عدم وجود بیماری است و تحت تأثیر عوامل مختلفی قرار می‌گیرد (۱۰). Park و همکار (۲۰۱۸) در یک مرور نظام‌مند عوامل مرتبط با سالمندی سالم را شامل «عوامل بیولوژیکی»، «روانی»، «رفتاری»، «تغذیه‌ای» و «اجتماعی اقتصادی» می‌دانند (۱۶) جدول ۱.

جدول ۱. عوامل مؤثر بر سالمندی سالم

دسته‌بندی‌ها	عوامل
عوامل بیولوژیکی	**عوامل فیزیولوژیکی:** شاخص توده بدنی (Body Mass Index)،چربی اندرویدی (Android Fat)، ناتوانی‌های جسمی، درد، سلامت دندان (تعداد دندان‌های ازدست‌رفته، دندان مصنوعی)، دیسفاژی، اختلالات شنوایی و بینایی، عملکرد کلیه، کم‌خونی **عوامل بیوشیمیایی:** آدیپونکتین سرم (Serum Adiponectin)، پروتئین متصل شونده به رتینول ۴ سرم (Serum Retinol Binding Protein 4)، ویتامین D سرم، هورمون تحریک‌کننده تیروئید سرم (Serum Thyroidstimulating Hormone)، فاکتور رشد شبه انسولین ۱ سرم (serum insulin-like growth factor 1)، لیپیدهای سرم، آنیون گپ سرم (Serum Anion Gap)
عوامل روانی	استرس، افسردگی، الگوهای خواب، عزت‌نفس، رضایت از زندگی، عملکرد شناختی
عوامل رفتاری	فعالیت فیزیکی، ورزش، پیاده‌روی سریع، مصرف الکل، سیگار کشیدن، چند دارویی
عوامل تغذیه‌ای	درجه رژیم غذایی، کمبود ویتامینD نسبت به دریافت کربوهیدرات و چربی، ویتامینC، رتینول، کاروتن و ویتامینA **الگوهای رژیم غذایی:** کره‌ای سنتی (Traditional Korean)، گوشت و الکل، کره‌ای غربی (Westernized Korean)
عوامل اجتماعی اقتصادی	نظم زندگی، فعالیت اجتماعی، حمایت اجتماعی، بیمه درمانی، سطح تحصیلات، فعالیت اقتصادی، درآمد، دارایی خالص خانواده، مستمری‌های ماهانه

Han و همکاران (۲۰۱۵) در مطالعه خود وضعیت سلامت درک شده (Perceived Health Status)، افسردگی، عزت‌نفس (Self-esteem) ، اعتمادبه‌نفس (Self-achievement)، یکپارچگی خود (Ego-integrity)، شرکت در فعالیت‌های اوقات فراغت (Participation in leisure Activities) و تنهایی را به‌عنوان عوامل مؤثر بر سالمندی سالم موردبررسی قراردادند. نتایج نشان داد وضعیت سلامت درک شده، عزت‌نفس، اعتمادبه‌نفس و شرکت در فعالیت‌های اوقات فراغت ارتباط مثبت معنی‌داری با سالمندی سالم داشتند. افسردگی و احساس تنهایی ارتباط منفی معنی‌داری با سالمندی سالم داشتند. بین یکپارچگی خود و سالمندی سالم ارتباط معنی‌داری مشاهده نشد (۱۰). Pac و همکاران (۲۰۱۹) در مطالعه خود تأثیر فراوان تمرینات فیزیکی را بر شانس تجربه سالمندی سالم تأیید کرده‌اند. افرادی که تمرینات فیزیکی انجام می‌دهند، فعالیت عملکردی بالاتری دارند، وضعیت سلامتی بهتری دارند و شرایط بهتری برای داشتن روابط اجتماعی، بیرون رفتن یا ملاقات با افراد دیگر دارند، بنابراین شانس بیشتری برای اینکه یک فرد سالم باشند، دارند. آن‌ها در مطالعه خود مشاهده کرده‌اند که بیشترین عامل مؤثر در سالمندی سالم، خودارزیابی به‌عنوان فردی است که به کمک یا مراقبت از جانب افراد دیگر احتیاج دارد (۱۳).

به‌طورکلی هرچه یک فرد ازنظر فیزیکی بیشتر فعال باشد توانایی جسمی او بهتر می‌شود. عدم تحرک علت عمده عدم آمادگی جسمی و ابتلا به بیماری در سالمندی است، حداقل برابر با اثرات استعمال سیگار، مصرف بیش‌ازحد الکل و چاقی است. حفظ یک سبک زندگی فعال ازنظر فیزیکی در سن میان‌سالی و بالاتر همراه با سلامتی بهتر در سالمندی و طول عمر بیشتر است. شروع یک برنامه ورزشی جدید در میان‌سالی با سالمندی سالم همراه است؛ اما حتی برای کسانی که در میان‌سالی نسبتاً بی‌تحرک بوده‌اند، هیچ‌وقت دیر نیست زیرا شروع یک برنامه ورزشی جدید در سالمندی منجر به پیشرفت‌های چشمگیری در سلامتی و شناخت می‌شود (۱۷). انستیتوی ملی بهداشت عمومی سوئد یک بررسی در میان کارشناسان اروپایی انجام داد و نتیجه گرفت که «سنگ بنای» سالمندی سالم فعالیت فیزیکی و تغذیه سالم، تعامل اجتماعی و احساس مفید بودن و حس توانمندی و استقلال شخصی هستند (۱۸). و اما اکنون، در پایان دسامبر ۲۰۱۹، گسترش یک بیماری عفونی جدید در شهر Wuhan چین گزارش شد که توسط یک کروناویروس جدید ایجادشده و رسماً توسط سازمان بهداشت جهانی به‌عنوان کووید-۱۹ نام‌گذاری گردید (۱۹).

همان‌طور که بیان شد تعریف سالمندی سالم شامل بهزیستی جسمی، روان‌شناختی، اجتماعی و معنوی سالمندان است (۱۰)؛ همچنین مطالعات نشان داده‌اند که عوامل بیولوژیکی، روانی، اجتماعی اقتصادی (نظم زندگی، فعالیت اجتماعی، حمایت اجتماعی، بیمه درمانی، فعالیت اقتصادی، درآمد، مستمری‌های ماهانه)(۱۶)، مشارکت اجتماعی (۲۰) و شبکه حمایت اجتماعی (۲۱) بر سالمندی سالم تأثیر دارند.

این ویروس فقط زندگی و ایمنی سالمندان را تهدید نمی‌کند، بلکه شبکه‌های اجتماعی آن‌ها، دسترسی آن‌ها به خدمات درمانی، شغل و حقوق بازنشستگی آن‌ها را نیز تهدید می‌کند. سالمندان ممکن است به منابع درآمدی متعدد، ازجمله کار با حقوق، پس‌انداز، حمایت مالی از خانواده‌ها و حقوق بازنشستگی متکی باشند، همه این‌ها ممکن است درنتیجه کووید ۱۹ به خطر بیفتند؛ بنابراین، همه‌گیری ممکن است درآمد و استانداردهای زندگی سالمندان را به‌طور قابل‌توجهی کاهش دهد. کووید ۱۹ خطرات محرومیت اجتماعی شدید سالمندان را از طریق اقداماتی برای

[Downloaded from cjhaa.mubabol.ac.ir on 2026-10-07]
[DOI: 10.22088/cjhaa.5.1.5]

محدود کردن حرکت و تماس از قبیل محدودیت‌های ماندن در خانه، قرنطینه‌ها و تعطیلات افزایش می‌دهد. ازآنجایی‌که سالمندان به‌طور فزاینده در بسیاری از کشورها تنها زندگی می‌کنند، از دست دادن و کاهش ناگهانی شبکه‌های اجتماعی مرتبط با کووید ۱۹، ممکن است وضعیتی را ایجاد کند که در آن نیازهای قابل‌توجه سلامت روانی و حمایت روانی اجتماعی بسیاری از سالمندان، دیگر برآورده نمی‌شوند (۲۲).

سالمندان ممکن است در هنگام شیوع یا در انزوا مضطرب، عصبانی، پریشان، آشفته یا گوشه‌گیر شوند. همه ذینفعان باید این واقعیت را بدانند که تنهایی برای سالمندانی که مجبور به اجتناب از تماس اجتماعی هستند یک خطر جدی برای سلامتی است (۲۳). برای میلیون‌ها نفر از سالمندان که در مراکز مراقبت زندگی می‌کنند، اقدامات فاصله اجتماعی که عیادت کنندگان و فعالیت‌های گروهی را محدود می‌کند، می‌تواند بر سلامت جسمی و روانی و بهزیستی سالمندان خصوصاً افراد مبتلا به زوال شناختی یا دمانس و افرادی که خیلی وابسته به مراقبت هستند تأثیر منفی بگذارد. دوره‌های طولانی انزوا می‌تواند تأثیر جدی بر سلامت روانی سالمندان داشته باشد. کووید ۱۹ مسبب آشفتگی در سراسر جهان است. حصول اطمینان از برنامه‌ریزی و سرمایه‌گذاری مناسب برای جوامع و محیط‌های مراقبت که موجب سالمندی سالم و حفظ حقوق بشر و عزت سالمندان می‌شود، مهم است (۲۲).

با توجه به اینکه در جمعیت سالمند در حال رشد، سالمندی سالم به یک عامل مهم برای کاهش بار بیماری و ناتوانی و هزینه‌های مربوط به مراقبت‌های بهداشتی تبدیل می‌شود (۲۴) و با توجه به اینکه در جست‌وجوهای انجام‌شده پژوهشی اختصاصی در مورد تعاریف و عوامل مؤثر بر سالمندی سالم در ایران یافت نشد؛ لذا تصمیم گرفتیم مروری بر برخی مطالعات انجام‌شده در این حوزه داشته باشیم.

مواد و روش‌ها

این مطالعه یک مطالعه به‌صورت مروری می‌باشد که در سال ۱۳۹۹ انجام‌شده است. جست‌وجو با استفاده از کلیدواژه «Healthy Ageing» در «GoogleScholar»، «PubMed» و «ScienceDirect» در محدوده زمانی ۲۰۱۰ تا ۲۰۲۰ انجام شد. (جست‌وجو با استفاده از کلیدواژه «سالمندی سالم» در «SID»، «IranMedex» و «Magiran» انجام شد و نتیجه موردنظر یافت نشد). ۱۳ مقاله که متن کامل و به زبان انگلیسی بودند و در عنوان آن‌ها «Healthy Ageing» بود، انتخاب شدند؛ پس از بررسی از بین آن‌ها ۶ مقاله برای مرور در این مطالعه انتخاب شدند.

یافته‌ها

نتایج مطالعه Hamer و همکاران (۲۰۱۴) نشان داد یک سطح پایدار از فعالیت فیزیکی در سالمندی با بهبود سلامت عمومی در شرکت‌کنندگانی که در بیش از ۸ سال پیگیری زنده ماندند همراه است. مزایای سلامتی قابل‌توجهی حتی در بین شرکت‌کنندگانی که نسبتاً دیر در زندگی ازنظر فیزیکی فعال شدند؛ مشاهده شد (۲۴).

نتایج مطالعه Han و همکاران (۲۰۱۵) نشان داد سن، دین، سوابق تحصیلی، وضعیت مسکونی، وضعیت اقتصادی و سرگرمی در سالمندی سالم تأثیرگذار بودند، برخلاف آن‌ها جنس، وضعیت تأهل، مشارکت در فعالیت‌های اقتصادی و مصرف دارو در سالمندی سالم تأثیر نداشتند. وضعیت سلامت درک شده، عزت‌نفس، اعتمادبه‌نفس و شرکت در فعالیت‌های اوقات فراغت ارتباط مثبت معنی‌داری با سالمندی سالم داشتند. افسردگی و احساس تنهایی ارتباط منفی معنی‌داری با سالمندی سالم داشتند.

افسردگی و احساس تنهایی با یکدیگر ارتباط مثبت داشتند اما با سایر عوامل مثبت در مطالعه ارتباط منفی داشتند. بین یکپارچگی خود و سالمندی سالم ارتباط معنی‌داری مشاهده نشد. یکپارچگی خود با عوامل روان‌شناختی ازجمله افسردگی، احساس تنهایی و عزت‌نفس ارتباط معنی‌داری داشت اما با وضعیت سلامت درک شده، فعالیت‌های اوقات فراغت شرکت‌کننده و اعتمادبه‌نفس ارتباط معنی‌داری نداشت. سالمندی سالم به‌طور قابل‌توجهی توسط افسردگی، شرکت در فعالیت‌های اوقات فراغت، وضعیت سلامت درک شده، یکپارچگی خود، اعتمادبه‌نفس و عزت‌نفس تحت تأثیر قرار گرفت (به‌این‌ترتیب). وضعیت سلامت درک شده، عزت‌نفس، اعتمادبه‌نفس، یکپارچگی خود و شرکت در فعالیت‌های اوقات فراغت تأثیر مثبت بر سالمندی سالم داشتند. افسردگی و احساس تنهایی تأثیر منفی بر سالمندی سالم داشتند. افسردگی یک عامل روان‌شناختی تأثیرگذارتر بر سالمندی سالم بود. در این مطالعه، احساس تنهایی ممکن است به‌وسیله افسردگی طی تحلیل رگرسیون تحت تأثیر قرارگرفته باشد یا به بیان ساده یک عامل تأثیرگذار اصلی بر سالمندی سالم نبود. مطابق یافته‌های این مطالعه، یکپارچگی خود ممکن است بر سالمندی سالم تأثیر داشته باشد، اما مستقیماً (در درجه اول) نیست. به نظر می‌رسد یکپارچگی خود تأثیر ثابتی در این مطالعه دارد (۱۰).

نتایج مطالعه Pac و همکاران (۲۰۱۹) نشان داد بین پیش‌بینی کننده‌های شناخته‌شده سلامتی (سن، وضعیت تأهل، تحصیلات، درآمد) و سالمندی سالم ارتباط وجود داشت. سالمندی سالم با شاخص‌های عملکرد فیزیکی و سبک زندگی ارتباط داشت. بین سالمندی سالم و خودارزیابی سلامت نسبتاً خوب مطابقت زیاد و با خود گزارش دهی نیاز برای کمک همبستگی منفی وجود داشت (۱۳).

نتایج مطالعه Liu و Su (۲۰۱۶) نشان داد با افزایش سن، اثرات ترکیبی عملکرد جسمی، سلامت شناختی و عاطفی و بیماری‌های همراه سالمندان بیشتر بر تغییرات سلامت آن‌ها تأثیر می‌گذارند. سن و جنس، وضعیت تحصیلی و اقتصادی، رفتارهای بهداشتی و مشارکت اجتماعی به‌عنوان عوامل مؤثر در پیش‌بینی سالمندی سالم افراد شناخته‌شده‌اند (۲۰).

نتایج مطالعه McPhee و همکاران (۲۰۱۶) نشان داد فعالیت بدنی منظم برای افراد سالم و سالمندان ضعیف، بی‌خطر است و خطرات ابتلا به بیماری‌های بزرگ قلبی عروقی و متابولیک، چاقی، سقوط، اختلالات شناختی، پوکی استخوان و ضعف عضلانی با انجام منظم فعالیت‌هایی از قبیل پیاده‌روی با شدت کم تا ورزش‌های شدیدتر و تمرینات مقاومتی، کاهش می‌یابند. بااین‌حال، مشارکت در فعالیت‌های فیزیکی در میان سالمندان، به‌ویژه کسانی که در مناطقی با رفاه کمتر زندگی می‌کنند، کم است. سالمندان اگر تحت تأثیر پزشکان، خانواده یا دوستان، پایین بودن هزینه‌ها و احساس لذت، تسهیل فعالیت‌های گروهی و افزایش خودکارآمدی برای ورزش قرار بگیرند، ممکن است به افزایش فعالیت‌هایشان ترغیب شوند (۱۷).

[Downloaded from cjhaa.mubabol.ac.ir on 2026-10-07]
[DOI: 10.22088/cjhaa.5.1.5]

نتایج مطالعه Wu و Sheng (۲۰۱۹) نشان داد تأثیر شبکه همسایه بر سالمندی سالم بیشتر از شبکه خانواده و دوست بود. شبکه‌های دوستی نقش مهم‌تری را نسبت به شبکه‌های خانواده و شبکه‌های همسایه در ارتقاء اقدامات بهداشتی و خودکارآمدی بازی کردند. حمایت ارائه‌شده توسط اعضای خانواده تأثیر نسبتاً بیشتری نسبت به حمایت دوست و حمایت همسایه بر رفتارهای ارتقاء دهنده سلامت، خودکارآمدی و سالمندی سالم داشت. حمایت همسایه تأثیر مثبت بر حمایت دوست و حمایت خانواده داشت، سپس به‌طور غیرمستقیم بر خودکارآمدی و سالمندی سالم در سالمندان تأثیر گذاشت. خودکارآمدی تأثیر معنی‌داری بر رفتارهای ارتقاء دهنده سلامت داشت. خودکارآمدی تأثیر بیشتری نسبت به رفتارهای ارتقاء دهنده سلامت بر سالمندی سالم داشت (۲۱).

جدول ۲. خلاصه‌ای از مقالات بررسی‌شده

عنوان	نام محقق و سال تحقیق	نوع مطالعه	مکان مطالعه	حجم نمونه و میانگین سنی نمونه‌ها	نتیجه‌گیری
انجام فعالیت فیزیکی در سالمندی و سالمندی سالم: مطالعه طولی سالمندی انگلیسی	Hamer و همکاران (۲۰۱۴)	توصیفی	انگلیس	۳۴۵۴ ۶۳/۷±۸/۹ در شروع مطالعه	فعالیت فیزیکی پایدار در سالمندی با بهبود سلامت عمومی همراه است. مزایای سلامتی قابل‌توجهی حتی در بین شرکت‌کنندگانی که نسبتاً دیر در زندگی ازنظر فیزیکی فعال شدند؛ مشاهده شد (۲۴).
عوامل روانی اجتماعی مؤثر بر سالمندی سالم در بزرگ‌سالان کره	Han و همکاران (۲۰۱۵)	توصیفی	کره جنوبی	۱۷۱ ۴۵-۷۷	افسردگی عاملی است که بیشترین تأثیر را بر سالمندی سالم دارد. وضعیت سلامت درک شده، یکپارچگی خود، اعتمادبه‌نفس، عزت‌نفس، شرکت در فعالیت‌های اوقات فراغت نیز عوامل مفید مؤثر بر سالمندی سالم بودند (۱۰).
تأثیر عوامل اجتماعی، رفتاری و سایر عوامل مرتبط با سلامت بر سالمندی سالم بر اساس سه تعریف عملی	Pac و همکاران (۲۰۱۹)	توصیفی	لهستان	۴۶۵۳ ۶۵ سال و بالاتر	به نظر می‌رسد تعریف سالمندی سالم مبنی بر عدم وجود محدودیت‌های فعالیت عملکردی، عدم وجود اختلال شناختی، عدم وجود علائم افسردگی، عدم وجود بیش از یک بیماری و فعال بودن از نظر اجتماعی یک رویکرد مفید از سالمندی سالم باشد(۱۳).
چه عواملی بر سالمندی سالم تأثیر می‌گذارند؟ یک رویکرد فرد محور در میان سالمندان در تایوان	Liu و Su (۲۰۱۶)	توصیفی	تایوان	۳۱۵۵ ۶۵ سال و بالاتر	با توجه به اینکه چه عواملی بر سالمندی سالم تأثیر می‌گذارند، پیشنهاد می‌شود که یک رویکرد فرد محور برای سیاست‌گذاران جهت درک ترکیبی از نیمرخ سلامتی و عوامل مؤثر ازنظر یک دیدگاه دوره زندگی، مفید و قطعی می‌باشد. بر اساس عوامل شناخته‌شده مؤثر بر سالمندی سالم در سطح فردی، به حداکثر رساندن فرصت‌ها برای سالمندی سالم از دیدگاه سیاست‌گذاری ضروری است(۲۰).
فعالیت فیزیکی در سالمندی: دیدگاهی برای سالمندی سالم و ضعف	McPhee و همکاران (۲۰۱۶)	مروری			فعالیت بدنی منظم برای افراد سالم و سالمندان ضعیف بی‌خطر است. سالمندان اگر تحت تأثیر پزشکان، خانواده یا دوستان، پایین بودن هزینه‌ها و احساس لذت، تسهیل فعالیت‌های گروهی و افزایش خودکارآمدی برای ورزش قرار بگیرند، ممکن است به افزایش فعالیت‌هایشان ترغیب شوند(۱۷).
شبکه حمایت اجتماعی، حمایت اجتماعی، خودکارآمدی، رفتارهای ارتقاء دهنده سلامت و سالمندی سالم در میان سالمندان: یک تحلیل مسیر	Wu و Sheng (۲۰۱۹)	توصیفی مقطعی	چین	۴۸۵ ۶۰ سال و بالاتر	شبکه حمایت اجتماعی فرد نقش مهمی در ارتقای سالمندی سالم دارد. در چین، منابع پزشکی و انسانی برای سیستم‌های مراقبت بهداشتی جامعه اغلب محدود هستند. پیشنهاد می‌شود که پرستاران جامعه، به‌عنوان «دروازه‌بان‌ها» ی سیستم مراقبت بهداشتی، باید فعالانه با منابع شبکه حمایت اجتماعی سالمندان برای ارتقای سالمندی سالم همکاری کنند. علاوه بر این، پرستاران باید برنامه‌های کارآمدی که بر راه‌های بهبود خود کارآمدی متمرکز باشند را تهیه کنند(۲۱).

[Downloaded from cjhaa.mubabol.ac.ir on 2026-10-07]
[DOI: 10.22088/cjhaa.5.1.5]

بحث و نتیجه‌گیری

سالمندی سالم یک مفهوم کلیدی و پدیده بسیار مطلوب در جامعه به‌ویژه در سالمندان است (۱۳) و در دهه‌های گذشته، در بسیاری از کشورها به یک موضوع مهم تبدیل‌شده است (۱۵). سالمندی سالم یک فنوتیپ چندبعدی است و صرفاً عدم وجود بیماری بالینی را در بر نمی‌گیرد، بلکه رهایی از ناتوانی جسمی و حفظ عملکرد شناختی، عاطفی و اجتماعی را نیز شامل می‌شود (۲۴)؛ و تحت تأثیر عواملی چون سلامت درک شده، یکپارچگی خود، اعتماد به نفس (۱۰) و شبکه حمایت اجتماعی قرار می‌گیرد (۲۱).

تقدیر و تشکر

از همه عزیزانی که ما را در انجام این پژوهش یاری نمودند نهایت سپاس و قدردانی را داریم. این مقاله مروری بر مفاهیم طرح پژوهشی «ارتباط عوامل روانی اجتماعی با سالمندی سالم در سالمندان» دارای کد اخلاق IR.MUBABOL.HRI.REC.1398.292 می‌باشد، بدین‌وسیله، از دانشگاه علوم پزشکی بابل تقدیر و تشکر به عمل می‌آید.

[Downloaded from cjhaa.mubabol.ac.ir on 2026-10-07]

[DOI: 10.22088/cjhaa.5.1.5]

What is healthy ageing? Definitions and Effective factors

SFZ. Manafifar (MSc) [1], F. Ghaffari (PhD) [2], M. Faramarzi (PhD) [3], A. Shamsalinia (PhD) [2*]

1. Student Research Committee, Ramsar School of Nursing, Babol University of Medical Sciences, Babol, I.R.Iran
2. Nursing Care Research Center, Health Research Institute, Babol University of Medical Sciences, Babol, I.R.Iran
3. Social Determinants of Health Research Center, Health Research Institute, Babol University of Medical Sciences, Babol, I.R.Iran

Caspian Journal of Health and Aging; 5(1); Spring & Summer 2020; PP:27-34
Received: Aug 23th 2020, Revised: Sep 5th 2020, Accepted: Sep 15th 2020.

ABSTRACT

BACKGROUND AND OBJECTIVE: The concept of healthy ageing has become important in daily life, academic world and ageing health policy making. Healthy ageing is a lifelong process of optimizing opportunities for improving and preserving physical, social and mental wellness, independence, and quality of life, as well as enhancing successful life-course transitions. Healthy ageing is beyond the presence or absence of disease, and is affected by a variety of factors. The purpose of this study was to review the physical, psychological, social aspects of healthy ageing.
METHODS: In this review study conducted in 2020, the keyword of "Healthy Ageing" was searched in "Google Scholar", "PubMed" and "Science Direct" from 2010 to 2020. Finally, 6 articles were reviewed in this study.
FINDINGS: The results of the selected studies showed that physical activity, depression, loneliness, participation in leisure activities, perceived health status, ego-integrity, self-achievement, self-esteem, fair self-rated health, age, education, income, health behaviors, social participation, social support network, social support, self-efficacy and health-promoting behavior affected healthy ageing.
CONCLUSION: Healthy ageing is a multidimensional phenotype and does not merely capture the absence of clinical disease, but also incorporates freedom from physical disability, plus preserved cognitive, affective and social functioning and is affected by factors such as perceived health, ego-integrity, self-achievement and social support network.

KEY WORDS: *Healthy ageing, definition, effective factors.*

Please cite this article as follows:

Manafifar SFZ, Ghaffari F, Faramarzi M, Shamsalinia A. What is healthy ageing? definitions and effective factors. CJHAA. 2020;5(1):27-34.

***Corresponding author: A. Shamsalinia (PhD)**
Address: Enghelab Squere,Imam Sajjad Hospital, Fateme Zahra Nursing& Midwifery School, Ramsar, Mazandaran, I.R.Iran
Tel: +98 -1155225151
E-mail: Abbasshamsalinia@yahoo.com

[Downloaded from cjhaa.mubabol.ac.ir on 2026-10-07]

[DOI: 10.22088/cjhaa.5.1.5]

References

1. Mortazavi H, Pakniyat A, Ganji R, Armat MR, Tabatabaeichehr M, Saadati H. The effect of self-management education program on disability of elderly patients with knee osteoarthritis referring to elderly care clinic of imam reza (AS) treatment center in shiraz, 2015-2016. Jnkums. 2017;8(3): 461-70. [In Persian]

2 .Asadi Noghabi A, Alhani F, Peyrovi H. The concept of health in elderly people: A literature review. IJN. 2012;25(78):62-71. [In Persian]

3 .Hosseini A, Mjdy A, Hassani GH. Investigating the role of social support on the quality of life of the elderly in mashhad in 2014. joge. 2016;1(2):10-8. [In Persian]

4 .Emami Moghaddam Z, Khoshraftar Roudi E, Ildarabadi E, Behnam Voshani HR. Quality of life in hypertention elderly patients that referred to health centers in mashhad. JSUMS. 2015;22(3):444-52. [In Persian]

5 .World Health Organization. Ageing and health [Internet]. [cited 2018 February 5]; Available from: https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health.

6 .Mansouri F, Pourghane p, Mansour Ghanaei R. Investigating the factors affecting the promotion of self-concept in the elderly: A review article. cjhaa. 2019-2020;4(2):18-27. [In Persian]

7 .Safarkhanlou H, Rezaei Ghahroodi Z. The evolution of the elderly population in iran and the world. Statistics Journal. 2017;5(25):8-16. [In Persian]

8 .Ataie Z, Allahverdi A, Dehnoalian A, Orooji A. The relationship between lifestyle and general health among elderly people in neyshabur. IJN. 2018;31(111):10-9. [In Persian]

9 .Movahed M, Enayat H, Zanjari N. Healthy ageing: A comparative analysis of health promoting lifestyle among elderly males and females in shiraz. Journal of Social Sciences. 2015;12(1):197-223. [In Persian]

10 .Han KH, Lee YJ, Gu JS, Oh H, Han JH, Kim KB. Psychosocial factors for influencing healthy aging in adults in korea. Health Qual Life Outcomes. 2015;13(31):1-10.

11 .Peel N, Bartlett H, McClure R. Healthy ageing: how is it defined and measured?. Australas J Ageing. 2004;23(3):115-9.

12 .Thiamwong L, Maneesriwongul W, Malathum P, Jitapunkul S, Vorapongsathorn T, Stewart AL. Development and psychometric testing of the healthy aging instrument. Thai J Nurs Res. 2008;12(4):285-96.

13 .Pac A, Tobiasz-Adamczyk B, Błędowski P, Skalska A, Szybalska A, Zdrojewski T, et al. Influence of sociodemographic, behavioral and other health-related factors on healthy ageing based on three operative definitions. J Nutr Health Aging. 2019;23(9):862-9.

14 .Daskalopoulou C, Stubbs B, Kralj C, Koukounari A, Prince M, Prina AM. Physical activity and healthy ageing: A systematic review and meta-analysis of longitudinal cohort studies. Ageing Res Rev. 2017;38:6-17.

15 .Lu W, Pikhart H, Sacker A. Domains and measurements of healthy aging in epidemiological studies: A review. Gerontologist. 2019;59(4):e294-e310.

16 .Park JH, Park YJ. A systematic review on factors influencing the healthy aging: A korean perspective. J Aging Res Clin Practice. 2018;7:3-8.

17 .McPhee JS, French DP, Jackson D, Nazroo J, Pendleton N, Degens H. Physical activity in older age: perspectives for healthy ageing and frailty. Biogerontology. 2016;17(3):567-80.

18 .McKee KJ, Schüz B. Psychosocial factors in healthy ageing. Psychol Health. 2015;30(6):607–26.

19 .Shahyad s, Mohammadi MT. Psychological impacts of COVID-19 outbreak on mental health status of society individuals: A narrative review. J Mil Med. 2020;22(2):184-92. [In Persian]

20 .Liu L-F, Su P-F. What factors influence healthy aging? A person-centered approach among older adults in taiwan. Geriatr Gerontol Int. 2017;17(5):697-707.

[Downloaded from cjhaa.mubabol.ac.ir on 2026-10-07]

[DOI: 10.22088/cjhaa.5.1.5]

21 .Wu F, Sheng Y. Social support network, social support, self-efficacy, health-promoting behavior and healthy aging among older adults: A pathway analysis. Arch Gerontol Geriatr. 2019;85:1-6.

22 .World Health Organization. Policy brief:The impact of COVID-19 on older persons [Internet]. [cited 2020 May1]; Available from: http://www.un.org/development/desa/ageing/wp-content/uploads/sites/24/2020/05/COVID-Older-persons.pdf.

23 .United Nations Population Fund. Implications of COVID-19 for older persons: Responding to the pandemic [Internet]. [cited 2020 April 24]; Available from: https://www.unfpa.org/sites/default/files/resource-pdf/Older_Persons_and_COVID19_final.pdf.

24 .Hamer M, Lavoie KL, Bacon SL. Taking up physical activity in later life and healthy ageing: the english longitudinal study of ageing. Br J Sports Med. 2014;48(3):239–43.

[Downloaded from cjhaa.mubabol.ac.ir on 2026-10-07]

[DOI: 10.22088/cjhaa.5.1.5]