



دانشگاه علوم توانبخشی و سلامت اجتماعی

Guide to Home Care for the Elderly and Self-Care

The Authors: dr Fatemeh Rahimi
dr Nasim Pirzadeh
Seyyed Hamid Nabavi
dr Elham Shakibazadeh

راهنمای مراقبت از سالمندان در منزل و خود مراقبتی (جلد اول)

تألیف و گردآوری: دکتر فاطمه رحیمی - نسیم پیرزاده

دکتر سید حمید نبوی - دکتر الهام شکیبازاده

ویراستار: دکتر فروزان آتش زاده شوریده

راهنمای مراقبت از سالمندان در منزل و خود مراقبتی (جلد اول)

تألیف و گردآوری: دکتر فاطمه رحیمی و همکاران

کتاب حاضر، دو جلد جامع و کاربردی درباره سالمندی و مراقبت از سالمندان است که به بررسی تمامی جنبه‌های مرتبط با این دوره حساس زندگی می‌پردازد. جلد اول شامل مباحثی از کلیات سالمندی، مراقبت‌های جسمی و روانی، تا بیماری‌های شایع و راهکارهای مراقبتی برای سالمندان است. جلد دوم به تغییرات رفتاری و اجتماعی، توانبخشی، سالمندآوری و مسائل حقوقی می‌پردازد.

این کتاب همچنین به اهمیت سلامت مراقبین و روش‌های خودمراقبتی آنان توجه ویژه‌ای دارد، چرا که سلامت مراقبین نقش بسزایی در کیفیت مراقبت از سالمندان دارد. مطالعه این اثر می‌تواند راهگشای چالش‌های روزمره مراقبت از سالمندان باشد و به ایجاد ارتباطی مؤثر و محبت‌آمیز بین مراقبین و سالمندان کمک کند.



انتشارات دانشگاه علوم توانبخشی و سلامت اجتماعی



قیمت: ریال

به نام خداوند لوح و قلم

راهنمای مراقبت از سالمندان
در منزل و خودمراقبتی
(جلد اول)
ویژه اعضای خانواده و مراقبین غیر حرفه‌ای

تألیف و گردآوری:

دکتر فاطمه رحیمی

نسیم پیرزاده

دکتر سید حمید نبوی

دکتر الهام شکیبازاده

این کتاب تقدیم می شود به:

.....

.....

سپاسگزاری

- از تمام عزیزانی که ما را در تهیه و تأیید محتوای این کتاب یاری کرده‌اند، سپاسگزاریم و برای همگی آنان سلامتی و تندرستی آرزومندیم (فهرست اسامی زیر به ترتیب حروف الفبا مرتب شده است).
- خانم نجمه‌الملوک امینی: دکتری آموزش بهداشت و ارتقاء سلامت، مدیر گروه آموزش و ارتقاء سلامت معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی تهران
 - خانم زهرا آقایی: کارشناسی ارشد روان‌شناسی بالینی
 - خانم سحر بنی‌عامریان: کارشناس علوم تغذیه، کارشناس گروه بهبود تغذیه جامعه معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی تهران
 - خانم مهدیه بهادری: کارشناس علوم تجربی، نایب رئیس هیأت بدن‌سازی استان خراسان شمالی، مربی ورزشی (آمادگی جسمانی، ایروبیک، پیلاتس، بادی بالانس، برایتونیک، فیتنس، بدن‌سازی)
 - خانم دکتر سعیده بهرام‌پوری: دکتری سلامت در بلایا و فوریت‌ها، استادیار دانشگاه علوم پزشکی اراک
 - خانم انسیه تبرائی: کارشناس علوم تغذیه، کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی
 - خانم دکتر صبا توحیدخواه: دندان‌پزشک عمومی، مرکز بهداشت جنوب تهران
 - خانم آذر جهانبانی: کارشناس سلامت سالمندان مرکز بهداشت جنوب تهران
 - خانم فرنوش خالدی: دانشجوی دکتری روان‌شناسی بالینی، کارشناس مرکز بهداشت جنوب تهران
 - خانم دکتر زهرا عباسی دولت‌آبادی: دکتری سلامت در حوادث و بلایا، استادیار دانشکده پرستاری و مامایی دانشگاه علوم پزشکی تهران
 - خانم الهام رجالی‌پور: کارشناس علوم تغذیه، مرکز بهداشت جنوب تهران
 - خانم هنگامه سادات سیدمرنسب: کارشناس بهداشت عمومی، دانشکده پرستاری و مامایی دانشگاه علوم پزشکی تهران
 - خانم عاطفه سادات صفوی: کارشناس علوم تغذیه، کارشناس گروه بهبود تغذیه جامعه معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی تهران
 - خانم دکتر مهشید فروغان: متخصص روان‌پزشکی سالمندان، دانشگاه علوم توانبخشی و سلامت اجتماعی

سپاسگزاری ۶

- خانم حدیثه فرهندی: کارشناسی ارشد آموزش بهداشت - کارشناسی ارشد روان‌شناسی عمومی
- خانم پوران قربانی: کارشناس سلامت سالمندان، مرکز بهداشت جنوب تهران
- خانم نسرین کاتبی: کارشناس علوم تغذیه و رژیم‌درمانی
- خانم دکتر آزیتا کریمی: پزشک عمومی، MPH مدیریت بیماری‌ها، سرپرست گروه بیماری‌های غیر واگیر معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی تهران

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۱۵	مقدمه و معرفی کتاب
۱۷	بخش اول: کلیات سالمندی و مراقبت از سالمندان
۱۹	فصل اول: کلیات سالمندی
۱۹	تعریف سالمندی
۲۱	مراقبت از سالمند
۲۲	تعریف مراقب سالمند
۲۲	ویژگی‌های مراقب سالمند
۲۳	تغییرات فیزیولوژیک وابسته به سن در دوران سالمندی
۳۱	فصل دوم: کلیات مراقبت از مراقبین سالمندان
۳۱	تعریف مراقبین غیررسمی (خانوادگی) و شرح وظایف آنها
۳۲	تأثیرات مثبت و منفی مراقبت از سالمندان بر زندگی مراقبین غیررسمی
۳۷	خلاصه بخش اول
۳۹	بخش دوم: مراقبت‌های جسمی از سالمندان
۴۱	فصل سوم: اختلالات بینایی و شنوایی شایع در سالمندان
۴۱	اختلالات بینایی در دوره سالمندی
۴۱	پیرچشمی
۴۳	گلوکوم یا آب سیاه
۴۳	کاتاراکت یا آب مروارید
	آنچه مراقبین در منزل می‌توانند برای پیشگیری و کاهش عوارض اختلالات بینایی در
۴۴	سالمندان انجام دهند
۴۷	اختلالات شنوایی در دوره سالمندی
۴۷	پیرگوشی
۴۸	وزوز گوش
	آنچه مراقبین در منزل می‌توانند برای کاهش عوارض اختلالات شنوایی در سالمندان انجام
۵۰	دهند
۵۳	فصل چهارم: تغذیه در دوران سالمندی

فهرست مطالب ۸

۵۳	تعریف تغذیه‌ی مناسب.....
۵۳	اهمیت تغذیه در دوران سالمندی.....
۵۴	نقش تغییرات فیزیولوژیک ناشی از افزایش سن بر تغذیه‌ی سالمندان.....
۵۵	نقش تغذیه در مواجهه با چالش‌های سالمندان.....
۵۶	برنامه‌ی غذایی مناسب سالمندان.....
۵۶	نیازهای غذایی سالمندان.....
۶۰	اصول برنامه‌ریزی غذایی.....
۶۰	هرم غذایی.....
۶۲	انواع چربی‌های مصرفی روزانه و خواص آن‌ها.....
۶۵	گروه‌های اصلی مواد غذایی.....
۶۹	رفتارهای سالم تغذیه‌ای.....
۷۲	سخن پایانی.....
۷۳	فصل پنجم: بهداشت دهان و دندان در سالمندان.....
۷۳	مقدمه.....
۷۳	تغییرات مرتبط با سن در دهان و دندان.....
۷۵	آنچه مراقبین در منزل می‌توانند برای بهداشت دهان و دندان سالمندان انجام دهند.....
۷۵	مراقبت در سالمندانی که دچار بی‌دندانی شده‌اند.....
۷۵	مراقبت در سالمندانی که دچار خشکی دهان شده‌اند.....
۷۶	مراقبت از دندان‌های طبیعی.....
۷۷	مراقبت از دندان‌های مصنوعی.....
۸۱	فصل ششم: یبوست در سالمندان.....
۸۱	دلایل بروز یبوست.....
۸۲	علت‌های قابل کنترل ایجاد یبوست.....
	آنچه مراقبین در منزل می‌توانند برای کاهش و یا پیشگیری از یبوست در سالمندان انجام دهند.....
۸۳	
۸۷	فصل هفتم: فشار خون در سالمندان.....
۸۷	هیپرتانسیون (پُرفشاری خون).....
۸۸	عوامل خطر ایجاد پُرفشاری خون.....
۸۸	نشانه‌های ابتلا به پرفشاری خون.....

۸۹	 عوارض پرفشاری خون
۸۹	 روش اندازه‌گیری وضعیت فشار خون
۹۰	 هایپوتانسیون (افت فشار خون وضعیتی)
	آنچه مراقبین در منزل می‌توانند برای مقابله و کاهش عوارض ناشی از تغییرات فشار خون
۹۱	 برای سالمندان انجام دهند
۹۱	 پیشگیری
۹۴	 درمان
۹۷	 فصل هشتم: بیماری‌های قلبی - عروقی در سالمندان
۹۷	 مقدمه
۹۸	 مهم‌ترین علائم در بیماری‌های قلب و عروقی
۹۸	 عوامل خطر برای بیماری‌های قلبی - عروقی
	آنچه مراقبین در منزل می‌توانند برای مقابله و کاهش عوارض ناشی از بیماری‌های قلبی -
۹۹	 عروقی برای سالمندان انجام دهند
۹۹	 ۱- سطح اول
۱۰۲	 ۲- سطح دوم
۱۰۶	 ۳- سطح سوم
۱۰۹	 فصل نهم: سکته‌ی مغزی در سالمندان
۱۰۹	 چگونگی رخ دادن سکته‌ی مغزی
۱۱۰	 علائم هشدار دهنده‌ی سکته‌ی مغزی
۱۱۱	 عوامل خطر سکته‌ی مغزی
۱۱۱	 عوارض سکته‌ی مغزی
۱۱۳	 پیشگیری از سکته‌ی مغزی
	آنچه مراقبین در منزل می‌توانند برای مقابله و کاهش عوارض ناشی از سکته‌ی مغزی برای
۱۱۳	 سالمندان انجام دهند
۱۱۳	 مراقبت‌های نوع اول
۱۱۵	 مراقبت‌های نوع دوم
۱۲۳	 فصل دهم: دیابت در سالمندان
۱۲۳	 تعریف دیابت
۱۲۴	 انواع دیابت

علائم و نشانه‌های دیابت.....	۱۲۵
روش‌های تشخیص دیابت.....	۱۲۵
عوارض زودرس دیابت.....	۱۲۶
عوارض مزمن دیابت.....	۱۲۷
عوامل خطر بروز دیابت.....	۱۲۸
دیابت در سالمندی.....	۱۲۹
روش‌های پیشگیری از ابتلا به دیابت.....	۱۲۹
آنچه مراقبین در منزل می‌توانند برای مقابله و کاهش عوارض ناشی از دیابت برای سالمندان انجام دهند.....	۱۳۰
شیوه‌نامه‌های اساسی غذا خوردن در بیماران مبتلا به دیابت.....	۱۳۱
فعالیت بدنی و ورزش.....	۱۳۲
ارزیابی قند خون.....	۱۳۳
مراقبت از پاها و بدن بیماران مبتلا به دیابت.....	۱۳۶
مصرف داروها و نحوه تزریق انسولین.....	۱۳۸
ترک مصرف دخانیات.....	۱۳۹
پیشگیری از مشکلات سلامت روان در بیماران مبتلا به دیابت.....	۱۴۰
فصل یازدهم: بیماری‌های تنفسی شایع در سالمندان.....	۱۴۳
تغییرات دستگاه تنفسی در دوره سالمندی.....	۱۴۳
بیماری‌های تنفسی شایع در دوران سالمندی.....	۱۴۴
الف) بیماری‌های شایع محدود کننده در دوره‌ی سالمندی.....	۱۴۴
ب) بیماری‌های شایع مسدود کننده در دوره‌ی سالمندی.....	۱۴۶
راه‌های پیشگیری از بیماری‌های تنفسی در سالمندان.....	۱۴۸
روش انجام تنفس درست.....	۱۴۸
آنچه مراقبین در منزل می‌توانند برای مقابله و کاهش با بیماری‌های تنفسی برای سالمندان انجام دهند.....	۱۵۱
مراقبت‌های عمومی در سالمندان مبتلا به بیماری‌های تنفسی.....	۱۵۱
فیزیوتراپی قفسه سینه.....	۱۵۸
مراقبت‌های تخصصی در سالمندان مبتلا به آسم.....	۱۶۱
مراقبت‌های ساده، ویژه‌ی سالمندان مبتلا به سل.....	۱۶۲

۱۶۲	 مراقبت‌های ساده، ویژه‌ی سالمندان مبتلا به برونشیت مزمن
۱۶۲	 مراقبت‌های ساده، ویژه‌ی سالمندان مبتلا به آمفیزم
۱۶۵	 فصل دوازدهم: سرطان‌های شایع در سالمندان
۱۶۵	 تعریف سرطان
۱۶۶	 علل ایجاد سرطان و عوامل خطر ابتلا به سرطان
۱۶۹	 برخی از سرطان‌های مهم دوران سالمندی
۱۷۲	 پیشگیری از سرطان
۱۷۳	 تشخیص زودهنگام سرطان
	مبارزه با سرطان و آنچه مراقبین در منزل می‌توانند برای بهبود سالمندان مبتلا به سرطان
۱۷۵	 انجام دهند
۱۷۵	 الف) مهارت‌های کنار آمدن با مشکل سرطان
۱۷۶	 ب) درمان سرطان
۱۸۰	 ج) فعالیت بدنی و ورزش کردن
۱۸۰	 د) مراقبت‌های روانی
۱۸۱	 هـ) حمایت اجتماعی و گروه‌درمانی
۱۸۳	 فصل سیزدهم: دردهای مزمن در سالمندان
۱۸۳	 تعریف درد و معرفی انواع دردها
۱۸۴	 دردهای مزمن رایج در دوران سالمندی
۱۸۵	 عوارض ناشی از درد
	آنچه مراقبین در منزل می‌توانند برای مقابله و کاهش عوارض ناشی از دردهای مزمن برای
۱۸۶	 سالمندان انجام دهند
۱۸۶	 ارزیابی جامع و شناسایی علت درد
۱۸۶	 مراقبت از مفاصل و پاها
۱۸۷	 نحوه‌ی صحیح به رختخواب رفتن و بلند شدن از آن
۱۸۸	 نحوه‌ی صحیح خوابیدن
۱۸۸	 نحوه‌ی صحیح نشستن
۱۸۹	 نحوه‌ی صحیح ایستادن
۱۸۹	 نحوه‌ی صحیح راه رفتن
۱۹۰	 نحوه‌ی صحیح خم شدن

۱۹۰	نحوه‌ی صحیح بلند کردن اشیاء از روی زمین.....
۱۹۱	استفاده از روش‌های غیر دارویی.....
۱۹۳	استفاده از داروها و مکمل‌ها.....
۱۹۵	فصل چهاردهم: سقوط در سالمندان.....
۱۹۵	مقدمه.....
۱۹۶	عوارض ناشی از سقوط سالمندان.....
۱۹۶	عوامل خطر سقوط.....
۱۹۸	آنچه مراقبین در منزل می‌توانند برای جلوگیری از سقوط سالمندان انجام دهند.....
۱۹۸	فعالیت‌های روزمره و نحوه‌ی قدم برداشتن.....
۲۰۱	محل سکونت.....
۲۰۶	فضای باز.....
۲۰۶	اقدامات بعد از رخ دادن سقوط.....
۲۰۹	فصل پانزدهم: شکستگی و پوکی استخوان در سالمندان.....
۲۰۹	شکستگی استخوان در سالمندان و علت آن.....
۲۱۰	پوکی استخوان.....
۲۱۱	مشکلات ابتلا به پوکی استخوان.....
۲۱۲	عوامل خطر ابتلا به پوکی استخوان.....
۲۱۳	آنچه مراقبین در منزل می‌توانند برای مقابله و کاهش عوارض پوکی استخوان برای سالمندان انجام دهند.....
۲۱۳	تغذیه مؤثر.....
۲۱۵	ترک رفتارهای پُرخطر.....
۲۱۵	تمرینات بدنی مؤثر بر پیشگیری از پوکی استخوان و یا جلوگیری از پیشرفت آن.....
۲۱۶	استفاده از مکمل‌های مفید در پیشگیری از پوکی استخوان.....
۲۱۶	آنچه مراقبین در منزل می‌توانند برای پیشگیری و کاهش عوارض شکستگی برای سالمندان انجام دهند.....
۲۱۶	راهکارهای پیشگیری از رخ دادن شکستگی.....
۲۱۸	مراقبت در زمان رخ دادن حادثه.....
۲۲۵	فصل شانزدهم: بی‌اختیاری ادرار در سالمندان.....
۲۲۵	مقدمه.....

۲۲۶	دلایل بی‌اختیاری ادرار
۲۲۷	انواع بی‌اختیاری ادراری
	آنچه مراقبین در منزل می‌توانند برای کاهش و یا پیشگیری از بی‌اختیاری ادرار در سالمندان انجام دهند
۲۲۷	
۲۳۱	فصل هفدهم: زخم بستر در سالمندان
۲۳۱	مقدمه
۲۳۲	علت ایجاد زخم بستر
	آنچه مراقبین در منزل می‌توانند برای کاهش و یا پیشگیری از زخم بستر در سالمندان انجام دهند
۲۳۳	
۲۳۷	فصل هجدهم: دارودرمانی در سالمندان
۲۳۷	مقدمه
۲۳۹	تعریف چند دارویی یا پلی‌فارمسی
۲۳۹	عوارض پلی‌فارمسی در سالمندان
۲۴۰	پیشگیری از پلی‌فارمسی در سالمندان
۲۴۲	خلاصه بخش دوم
۲۴۹	بخش سوم: کمک‌های اولیه
۲۵۱	فصل نوزدهم: کمک‌های اولیه
۲۵۱	مقدمه
۲۵۲	تعریف کمک‌های اولیه در سالمندان
۲۵۲	اصول اولیه کمک‌های اولیه
۲۵۳	قوانین طلایی در کمک‌های اولیه
۲۵۴	ارزیابی اولیه
۲۷۰	خلاصه بخش سوم
۲۷۱	منابع
۲۹۱	فهرست موضوعی

مقدمه و معرفی کتاب

اکنون که جمعیت کشور ایران، از مرز ۸۰ میلیون نفر گذشته و بالغ بر ۸/۲۴ درصد از این جمعیت را سالمندان به خود اختصاص داده‌اند؛ نیازهای سلامت جامعه با سرعت بیش‌تری تغییر خواهند کرد. به‌عنوان مثال، سالمند شدن با عوارضی مانند تغییر سلامت جسمی، روانی، شناختی و توانایی زندگی و درنهایت عدم استقلال در امور روزمره همراه است و می‌توان گفت سالمندان در بلندمدت به مراقبت بلندمدت بهداشتی و اجتماعی احتیاج پیدا خواهند کرد.

نیاز به مراقبت به‌صورت کوتاه‌مدت تا حدودی توسط پرستاران خانگی^۱ و در مؤسساتی که با این هدف ساخته شده‌اند برآورده می‌شود؛ اما بیش‌تر اوقات، سالمندان مراقبت در منزل را به‌صورت غیررسمی توسط اعضای خانواده، دوستان و بستگان دریافت می‌کنند. اگرچه مراقبت کردن به‌عنوان یک نقش مهم اجتماعی شناخته می‌شود که لزوماً منفی نیست و می‌تواند رضایت هر دو طرف (مراقب و مراقبت‌گیرنده) را فراهم کند؛ اما اغلب به‌عنوان یک کار سخت و تنش‌زا توصیف می‌شود. مسئولیت‌های مراقبین غیررسمی می‌تواند منجر به از دست رفتن روابط و مشارکت اجتماعی وی، از دست دادن یا کاهش زمان کار و کاهش درآمد ناشی از آن، تغییر در نقش‌های فرد در خانواده و کاهش زمان صرف شده در مراقبت از خود و اوقات فراغت، کاهش مشارکت در فعالیت‌های جسمی، روانی و اجتماعی شود. هم‌چنین تنش مراقبت از سالمندان آسیب‌پذیر یکی از عوامل اصلی خطر برای ابتلا به بسیاری از بیماری‌های مزمن است. به‌طور کلی می‌توان گفت که مراقبت، عاملی برای درگیر شدن در رفتارهای پُرخطر مانند سبک زندگی ناسالم، عدم خودمراقبتی و کاهش خودمدیریتی و خودکارآمدی است.

بر همین اساس لازم است که در جهت کاهش بار مراقبتی مراقبین غیررسمی سالمندان بکوشیم. در همین راستا، یکی از این مداخلات مؤثر و ارزان و آسان، در دسترس قرار دادن

۱. منظور از پرستاران خانگی، افرادی هستند که در اصطلاح عموم پرستار نامیده شده و به ازای مراقبت از سالمند دستمزد دریافت می‌کنند، هرچند که ممکن است در رشته پرستاری تحصیل نکرده باشند و یا آموزشی در زمینه پرستاری ندیده باشند.

اطلاعات مفید و کاربردی در زمینه‌ی سالمندی و بیماری‌های شایع این دوران و ارائه‌ی مراقبت‌های درست و کاربردی ویژه این گروه سنی؛ و هم‌چنین ارائه‌ی راهکارهایی جهت کاهش عوارض مراقبت و تنش‌های ناشی از آن می‌باشد.

کتاب پیش‌رو حاصل تلاش بی‌وقفه و شبانه‌روزی در طی چهار سال گذشته نویسندگان است و ایده‌ی اولیه آن از پایان‌نامه مقطع دکتری رشته آموزش بهداشت و ارتقاء سلامت نویسنده اول این کتاب گرفته شده است. در این کتاب سعی شده به شایع‌ترین مشکلات و بیماری‌هایی که سالمندان و مراقبین را درگیر می‌کند اشاره گردد و کاربردی‌ترین راهنمایی‌هایی که امکان اجرای آن در منازل وجود دارد، به‌صورت خلاصه ارائه شود.

بنابراین به این بهانه از اساتید محترم راهنما و مشاور (خانم دکتر الهام شکیبازاده، خانم دکتر مهناز آشورخانی، خانم دکتر مهشید فروغان، آقای دکتر حامد حسینی) و هم‌چنین خانم دکتر فروزان آتش‌زاده شوریده، استاد پرستاری دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی که زحمت ویراستاری کتاب را به عهده گرفته‌اند تشکر و قدردانی می‌شود.

مطالعه‌ی این کتاب به سالمندان، مراقبین غیررسمی آن‌ها، ارائه دهنندگان خدمات پرستاری و مراقبت در مراکز سالمندی و در منزل و هم‌چنین مراقبین سلامت در مراکز بهداشتی و درمانی پیشنهاد می‌شود.

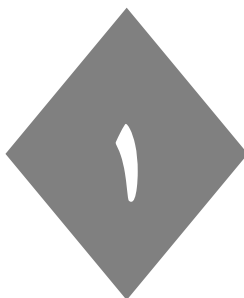
در پایان این کتاب به همه‌ی مراقبین سالمندان با عشق تقدیم می‌شود. امید است فواید مطالعه‌ی این کتاب به فراسوی زمان رود و مراقبین سالمندان با به‌کارگیری اطلاعات این مجموعه بتوانند در پیشگیری و رفع درد و آلام سالمندان مؤثرتر عمل کنند.

مؤلفین

بهار ۱۴۰۳

بخش اول

کلیات سالمندی و مراقبت از سالمندان



اهداف یادگیری

- در پایان مطالعه‌ی این فصل می‌توانید:
- برای دوران سالمندی تعریفی ارائه دهید.
- منظور از اصطلاح «مراقب سالمند» را توضیح دهید.
- درباره ویژگی‌هایی که مراقبین سالمندان دارند صحبت کنید.
- تغییرات فیزیولوژیک وابسته به سن در دوران سالمندی را شرح دهید.

تعریف سالمندی

با توجه به بهبود شرایط اقتصادی - اجتماعی زندگی مردم در دهه‌های اخیر و پیشرفت علوم مرتبط با سلامت، متوسط طول عمر انسان‌ها یا همان امید زندگی افزایش یافته است. مطابق با تعریف سازمان بهداشت جهانی (WHO) افراد ۶۰ ساله و بالاتر سالمند محسوب می‌شوند. در سال ۲۰۱۶ حدود ۶۵۰ میلیون نفر از جمعیت جهان را افراد ۶۰ ساله و بالاتر تشکیل می‌دادند. پیش‌بینی می‌شود تا سال ۲۰۵۰ میلادی این رقم به ۲ میلیارد نفر برسد. در حال حاضر ۶۰ درصد از کل سالمندان دنیا در کشورهای در حال توسعه زندگی می‌کنند که این رقم تا سال ۲۰۵۰ میلادی به ۸۰ درصد خواهد رسید. مطابق سرشماری سال ۱۳۹۵ در ایران بیش از ۷ میلیون نفر (۹/۲۷ درصد) نفر فرد بالای ۶۰ سال وجود دارد. مطابق پیش‌بینی‌های سازمان‌های بین‌المللی، جمعیت ۶۰ سال ایران در سال ۱۴۳۰ به ۲۰ میلیون