

ماہنامہ
شماره ۲۹۶
آذر ماه ۱۴۰۴

کهریزک

سال بیست و پنجم

اجتماعی
آموزشی
ترویجی



۱۲ آذر گرامہ باد روز جهانے معلولین

توانخواهان آسایشگاه خیریه کهریزک





بایار، ضامن سلامت و آرامش خانواده ها
(خدمات در منزل)

شرکت بایار با کادری متخصص و ماهر به پشوانه پنجاه سال تجربه آسایشگاه خیریه کهریزک آماده ارائه خدمات مراقبتی، پرستاری، پزشکی، توانبخشی و ... با کیفیتی ممتاز و متمایز به هموطنان عزیز می باشد.

به نام خداوند بخشنده مهربان

آسایشگاه خیریه کهریزک
Kahrizak Charity Foundation



ماهنامه اجتماعی، آموزشی، ترویجی

صاحب امتیاز آسایشگاه خیریه کهریزک

مدیر مسئول:

دکتر حسن احمدی

سر دبیر:

محمد رضا صوفی نژاد

معاون اجرایی:

فاطمه السادات محمدی

هیأت تحریریه

دبیر توان بخشی:

دکتر کیوان دواتگران

دبیر منابع طبیعی و محیط زیست:

دکتر غلامرضا زهتابیان

دبیر طب سالمندی:

دکتر فرشاد شریفی

دبیر سالمندشناسی:

دکتر رضا فدای وطن

دبیر نیکوکاری:

محمد رضا صوفی نژاد

دبیر بهداشت روان:

دکتر افشین وجدانی روشن

دبیر زندگی و اجتماع:

فاطمه سادات محمدی

کارشناس گرافیک و طراح:

محمد حسین خواجه علی

عکس و تصویر: سیاوش گراوند - حمید اسدی - مهیار جعفری

- مهدی مرادی اقدم - محمد حسین خواجه علی

خبرنگاران: محمدرضا همتی - حمید اسدی - رقیه جعفری - ریحانه رضائی

امور مشترکان: روابط عمومی: بهشته محمدی

چاپ و صحافی: ایران چاپ

دفتر مرکزی مؤسسه خیریه کهریزک

■ نشانی: میدان هفت تیر /مفتح شمالی

خیابان ملایری پور/ پلاک ۱۱۰

■ مرکز تلفن: ۸۸۸۲۶۸۷۹ / ۸۸۸۲۶۱۱۸

■ دفتر ماهنامه: ۸۸۸۶۲۱۲۵

■ روابط عمومی مرکز: ۸۸۳۱۰۶۸۸

■ نشانی: آسایشگاه خیریه کهریزک تهران

تهران، جاده قدیم قم، بعد از بهشت زهرا (س) انتهای

کهریزک بلوار دکتر حکیم زاده آسایشگاه خیریه کهریزک.

■ روابط عمومی آسایشگاه: ۵۶۵۲۳۱۳۱ - ۲

■ نشانی: آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز

کرج، محمد شهر، خیابان گلستانک، ابتدای خیابان

صاحب الزمان، آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز.

■ روابط عمومی آسایشگاه البرز:

۰۲۶۳۶۳۰۱۸۵۸

پست الکترونیکی ماهنامه:

mahnameh@kahrizakcharity.com

پست الکترونیکی روابط عمومی ستاد مرکزی:

pr@kahrizakcharity.com

پست الکترونیکی آسایشگاه خیریه کهریزک روابط عمومی:

pr.ravabet@gmail.com

پست الکترونیکی درمانگاه جوادالائمه(ع):

j.dayclinic@gmail.com

پست الکترونیکی مشارکت های مردمی:

mosharekt@kahrizakcharity.com

فهرست

از درون آسایشگاه

۲ سخن مدیر مسئول

بهداشت و درمان، روان، تغذیه و توان بخشی

۳ در دنیای آرام اما عمیق کودکان اتیسم

۴ مگنت ترابی چیست؟

۶ نقش خانواده در نگهداری از سالمند

۸ کنوانسیون حقوق افراد دارای معلولیت و جایگاه آن در نظام حقوقی ایران

۱۰ توان بخشی معلولین جسمی حرکتی - درمان و باز توانی برای زندگی بهتر

۱۲ افراط از محدودیت ها: درک جامع معلولیت در پرستاری

۱۴ فلسفه برای کودکان: پرورش اندیشه، خلاقیت و روان سالم در جهان پیچیده

۱۶ کاربردهای هوش مصنوعی در مدیریت سلامت سالمندان

۱۸ فناوری های دیجیتال برای آموزش و توان بخشی افراد دارای اتیسم

۲۰ اثر بخشی آموزش مهارت های زندگی بر کیفیت ارتباط معلولین جسمی

۲۲ بی خوابی در سالمندان

۲۴ تکریم شکوه زندگی

زندگی و اجتماع

۲۵ اهمیت به بسته بندی قند و شکر در بازار

۲۶ حساسیت به مواد غذایی در فصل پاییز

۲۸ آشنایی با مفیدترین گیاهان دارویی

۳۰ امید در دوران سالمندی: رویکردی مددکاری اجتماعی

۳۱ داستان گوئی: پلی به سوی خاطرات و درمان روان سالمندان

۳۲ هنر رهبری و مدیریت اثربخش: از تئوری تا عمل

۳۴ زندگی نامه کورش کبیر مسیر زندگی ام را تغییر داد

۳۶ از هنر قالیبافی تا جشنواره همام

اخبار و گزارش

۳۸ اخبار و گزارشات مؤسسه خیریه کهریزک

اطلاعات عمومی

۴۷ فالنامه

۴۸ جدول

به مناسبت روز جهانی افراد دارای معلولیت

دکتر حسن احمدی / مدیر مسئول ماهنامه کهریزک

امروز، در روز جهانی افراد دارای معلولیت، فرصتی دوباره یافته‌ایم تا با نگاهی ژرف‌تر به معنای انسانیت، برابری و مسئولیت اجتماعی بیندیشیم. روزی که نه تنها برای بزرگداشت جمعیتی عظیم و ارزشمند در جامعه ماست، بلکه آینده‌ای است تا میزان رشد، آگاهی و عدالت‌محوری خود را در آن بازتاب دهیم.

در چنین روزی، ما در مؤسسه و خانواده بزرگ کهریزک، بیش از هر زمان دیگر یادمان می‌آید که مأموریت ما فراتر از ارائه خدمات است؛ مأموریتی عمیق و انسانی که ریشه در باور به کرامت انسان دارد. باور به اینکه هیچ انسانی به دلیل ناتوانی جسمی، ذهنی یا حسی نباید از فرصت‌های برابر، مشارکت اجتماعی و کیفیت زندگی شایسته محروم بماند.

در جهان امروز که با سرعتی بی‌سابقه در حال تغییر است، مفهوم معلولیت نیز دیگر آن معنای محدود گذشته را ندارد. معلولیت نه ضعف است و نه ناتوانی مطلق؛ بلکه واقعیتی انسانی است که هر جامعه بالغ باید آن را بشناسد، بپذیرد و برای ایجاد شرایط برابر تلاش کند.

افراد دارای معلولیت، بخشی از جامعه نیستند؛ آنان خود قلب جامعه‌اند. زندگی آنان، تاب‌آوری‌شان، نگاه انسانی‌شان به جهان و تلاش‌های روزمره‌شان برای غلبه بر محدودیت‌ها، درس‌هایی است که بسیاری از ما باید آن را سرلوحه زندگی قرار دهیم. امروز اگر نام "توان‌یاب" را جایگزین معلول کرده‌اند، نه برای زیبایی واژه‌ها، بلکه به احترام روح بلندی است که در وجود این عزیزان جاری است.

در کهریزک، ما هر روز شاهد لحظاتی هستیم که معنای واقعی شجاعت را بازتعریف می‌کند. جوانی که با ویلچر نقاشی می‌آفریند، مادری که با وجود محدودیت‌های حرکتی فرزندش را تربیت می‌کند، سالمندی که با وجود دشواری‌ها لیخنش را از ما دریغ نمی‌کند، و کارمندی که با جان و دل برای رفاه عزیزان‌مان تلاش می‌کنند. این تصاویر، بخشی از حقیقت کهریزک است؛ حقیقتی که ما را موظف می‌کند تا برای حفظ و ارتقای آن، مستحکم‌تر، باشرافت‌تر و باانگیزه‌تر پیش برویم.

مجله کهریزک نیز یکی از بازوان فرهنگی این مسئولیت بزرگ است. رسانه‌ای که تلاش می‌کند صدای این عزیزان باشد؛ روایتگر زندگی، چالش‌ها، آرزوها، نیازها و موفقیت‌های آنان. رسالت ما در این مجله تنها اطلاع‌رسانی نیست؛ بلکه ایجاد آگاهی، بیدارسازی اجتماعی و ترویج نگاهی برابرمحور و انسان‌محور است. ما باور داریم که هر تغییری، هر تحول اجتماعی و هر حرکت مثبت، از تغییر نگرش آغاز می‌شود. اگر جامعه بتواند معلولیت را به‌عنوان بخشی طبیعی از تنوع انسانی بپذیرد، آن‌گاه فضا برای عدالت، دسترس‌پذیری و مشارکت برابر فراهم می‌شود.

مجله کهریزک با همین باور ادامه می‌دهد تا سهم کوچکی در ساختن آینده‌ای روشن‌تر داشته باشد؛ آینده‌ای که در آن هیچ فردی به دلیل محدودیت‌های جسمی یا ذهنی از فرصت زندگی شایسته محروم نباشد.

روز جهانی افراد دارای معلولیت، تنها یک مناسبت تقویمی نیست؛ یادآور تعهدی است که هر سال باید آن را زنده‌تر کنیم. تعهد به اینکه در کنار عزیزان توان‌یاب‌مان بایستیم، برای حقوق آنها تلاش کنیم، موانع را بشناسیم و برای رفع آنها اقدام کنیم. این روز یادآوری است برای همه ما که مسئولیت اجتماعی وظیفه‌ای انتخابی نیست؛ بلکه وظیفه‌ای اخلاقی، انسانی و ملی است.

در این مسیر، همراهی مردم نیک‌اندیش، خیرین گران‌قدر، خانواده‌های فداکار، کارکنان پرتلاش و داوطلبان عاشق کهریزک، سرمایه‌ای بی‌بدیل است. ما با اتکا به این همراهی و با ایمان به ارزش‌های انسانی، تلاش می‌کنیم که کرامت، شادی، آرامش و فرصت رشد را برای عزیزان دارای معلولیت فراهم کنیم. این راه، راه انسانیت است و ما افتخار می‌کنیم که در این مسیر قدم برمی‌داریم.

در پایان، این روز را به همه عزیزان دارای معلولیت، خانواده‌های گرامی آنان و همه کسانی که در مسیر عدالت و انسانیت گام برمی‌دارند، تبریک می‌گویم. امید داریم که با هم، جامعه‌ای بسازیم که در آن انسان‌ها نه بر اساس توانایی‌هایشان، بلکه بر اساس کرامت و ارزش وجودی‌شان دیده شوند. بیا بید تعهد مشترک‌مان را تجدید کنیم؛ برای جهانی عادلانه‌تر، دسترس‌پذیرتر و مهربان‌تر. جهانی که در آن، هیچ‌کس تنها نیست.

دردنیای آرام اما عمیق کودکان اتیسم

**زهرا آهنی / مربی آموزشی مرکز آموزشی و
توانبخشی روزانه اتیسم
آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز**

کودک اتیسم را اگر فقط با چشم ببینیم، شاید سکوتش را، خیره ماندنش را یا بی‌توجهی‌اش به اطراف برداشت کنیم. اما اگر کمی در دلش بنگریم، دنیایی را می‌بینیم پر از احساس، نظم و منطق درونی خاص خودش. آنچه ما «اتیسم» می‌نامیم، بیماری نیست؛ شیوه‌ای متفاوت از درک جهان است. کودک اتیسم گاهی به جای واژه‌ها، با نگاه، با لمس، یا حتی با چیدن اسباب‌بازی‌هایش به صف، با ما سخن می‌گوید. کافی است ما یاد بگیریم زبان او را بفهمیم.

سکوتی که حرف می‌زند

بسیاری از کودکان اتیسم کمتر صحبت می‌کنند یا دیرتر از همسالان‌شان حرف می‌زنند، اما این سکوت، نشانه‌ی بی‌احساسی نیست. پشت این سکوت، دنیایی از معنا پنهان است. کودکی که با دقت به چرخ ماشین اسباب‌بازی خیره می‌شود، در حال کشف الگوها و نظم دنیاست. ما بزرگ‌ترها باید بیاموزیم که در رفتارهای به ظاهر ساده‌ی آنان، منطق و نیاز ارتباطی نهفته است.

صبر؛ زبان مشترک ما با کودکان اتیسم

آموزش کودک اتیسم، صبر می‌خواهد و باور به رشد تدریجی. در دنیای او، یادگیری گام‌به‌گام است و پیشرفت‌ها کوچک اما با ارزش‌اند. وقتی کودکی که ماه‌ها ارتباط چشمی نداشت، برای چند ثانیه در چشم ما نگاه می‌کند، همان چند ثانیه یعنی پیروزی. در کار با این کودکان، صبر نه‌فقط یک ابزار آموزشی، بلکه نوعی عشق و احترام است.

جامعه و خانواده؛ دو بال رشد

- پذیرش اجتماعی، مهم‌ترین نیاز خانواده‌های دارای کودک اتیسم است.
- نگاه قضاوت‌گرانه یا ترحم‌آمیز، دردناک‌تر از خود دشواری اتیسم است.

جامعه‌ای که می‌پذیرد، در حقیقت رشد می‌کند. اگر در خیابان یا پارک کودکی را دیدید که متفاوت رفتار می‌کند، فقط لبخند بزنید — همین لبخند یعنی پذیرش. در آسایشگاه خیریه کهریزک البرز، هر روز شاهدیم که چگونه همکاری خانواده‌ها، تلاش مربیان و همراهی متخصصان، کودکان اتیسم را به استقلال و رشد نزدیک‌تر می‌کند.

از تفاوت تا توانمندی

کودکان اتیسم اغلب در زمینه‌هایی مانند حافظه، دقت، موسیقی یا هنر درک عمیق‌تری دارند. اگر محیط آموزشی و حمایتی مناسب فراهم شود، می‌توانند استعدادهایشان را شکوفا کنند.

ما باید تلاش کنیم راهی برای ارتباط با دنیای آنان پیدا کنیم، نه این‌که بخواهیم آن‌ها را به زور تغییر دهیم.

کمی آهسته‌تر، تا صدایشان را بشنویم

کودکان اتیسم به ترحم نیازی ندارند؛ آن‌ها به درک، احترام و فرصت برابر نیاز دارند.

اگر دنیای ما اندکی آرام‌تر شود و بیشتر گوش دهیم، خواهیم دید که سکوتشان سرشار از حرف است؛ حرف‌هایی از جنس احساس، صداقت و انسانیت.

◆ منابع:

- وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی. (۱۴۰۲). اطلاعات پایه درباره اختلال طیف اتیسم. دفتر سلامت روان، اجتماعی و اعتیاد.
- سازمان بهزیستی کشور. (۱۴۰۳). راهنمای والدین و مراقبان کودکان اتیسم. معاونت توانبخشی.

مگنت تراپی چیست؟

فرزانه کیانی / کارشناس تربیت بدنی آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز

دویست سال قبل از میلاد مسیح فیزیكدانی یونانی تاثیر آهن ربا را بر تسکین دردهای عضلانی در می یابد و به تبعیت از آن قرن ها بعد شیخ الرئیس ابوعلی سینا پزشک بنام ایرانی در درمان و کاهش دردهای عضلانی از مغناطیس بهره گرفته و با گذشت زمان و طی قرون و اعصار متوالی و بویژه در طی دو سده اخیر میلادی مگنت تراپی پیشرفتی درخور داشته است.

تاریخچه مغناطیس درمانی در ایران زمین :

در حدود ۱۱ قرن پیش دانشمند ایرانی ، علی بن عباس مجوسی اهوازی معروف به مسعودی یا ابن المجوس که در زبان لاتین به نام Haly Abbas شناخته می شود نیز برای درمان اسپاسم و گرفتگی عضلانی و نیز جهت درمان نفرس از مغناطیس درمانی استفاده کرده است. حکیم شیخ الرئیس ابن سینا هم چنانچه پیشتر ذکر گردید از مغناطیس برای شفای بیماران استفاده میکرد. بسیاری از دانشمندان ایرانی از مغناطیس برای شفای امراض استفاده میکردند.

مگنت تراپی چیست؟

دستگاه مگنت تراپی با تولید و انتشار امواج مغناطیس با اشکال و شدت های مختلف که تماماً قابل برنامه ریزی است، به بهبود روند بیماری کمک می کند. حتی توسط شرکت سازنده حدود ۵۰ برنامه به صورت پیش فرض در حافظه دستگاه تعبیه شده است که در درمان بیماری های مختلف می تواند پزشک یا فیزیوتراپیست را همیار کند.

این امواج به صورت پالس به بیمار منتقل می شوند و تعداد پالس ها و چگونگی این امواج، در درمان بیماری های مختلف متفاوت است.

آیا مگنت تراپی یک روش ایمن است؟

مگنت تراپی یک روش کاملاً ایمن، مؤثر و بدون عوارض جانبی است. از نظر قرار گرفتن بیش از حد بدن در معرض نیروهای مغناطیسی یا تکرار زیاد این روش هم هیچ گونه نگرانی وجود ندارد. زیرا خود بدن به قدری هوشمندانه عمل می کند که هر مقدار نیاز داشته باشد را می گیرد. بسیاری از ورزشکاران حرفه ای از این روش درمانی جایگزین برای تسریع در روند بهبود خود به خود بدن استفاده می کنند. مگنت تراپی نه تنها درد را کاهش می دهد بلکه می تواند زمان لازم برای بهبود آسیب های ورزشی را نیز کوتاه تر سازد.

کاربردهای رایج مگنت درمانی:

- ✖ پوکی استخوان
- ✖ انقباض عضلانی
- ✖ ترک خوردگی و شکستن استخوان ها در نتیجه وارد شدن ضربه یا فشار
- ✖ درد مزمن
- ✖ ورم و درد شدید
- ✖ خستگی
- ✖ بیماری پسوریازیس
- ✖ خارش عصبی
- ✖ زخم های وریدی
- ✖ آرتروز کمر و ستون فقرات
- ✖ آگزما

❏ درد عصب سیاتیک

❏ آرتروز گردن

❏ سرطان

❏ گرفتگی ها (اسپاسم ها)

❏ تروما تولوژی، کشیدگی، رگ به رگ شدن و کوفتگی

❏ آرنج تنیس بازان

❏ کمر درد لومباگو و سندرم ماهیچه نزدیک کننده

❏ میگرن

❏ ایسکیمی اندام ها

❏ درد بعد از قطع اندام ها

❏ نوروباتی

❏ درمان بی اختیاری دفع ادرار و مدفوع

مزایای مگنت تراپی:

✓ درمان بدون درد و غیرسایشی

✓ از بین بردن انقباض و گرفتگی و شل کردن ماهیچه ها

✓ دارای اثر ضد التهاب، ضد درد و تخلیه کننده

✓ ترمیم بافت، حتی بافت ها عمقی

✓ کاهش دوره بهبودی

✓ افزایش قدرت سیستم ایمنی بدن

✓ بهبود کیفیت خواب در افراد مبتلا به اختلالات خواب

✓ اتساع عروق خونی و افزایش خون رسانی و اکسیژن رسانی به بافت های آسیب دیده

✓ دفع بهتر مواد زائد و سمی از بدن

✓ تحریک بدن به تولید بیشتر کلاژن در مفاصل

✓ بهبود فعالیت آنزیم ها

✓ تقویت تبادل یونی و سلولی

✓ افزایش ترشح هورمون های ضد درد مانند اندورفین

مگنت تراپی برای چه افرادی قابل استفاده نیست؟

❑ زنان در دوران بارداری

❑ افرادی که در قفسه سینه خود ضربان ساز مصنوعی دارند.

❑ افرادی که عمل کاشت حلزون گوش انجام داده اند.

❑ افراد مبتلا به بیماری های خونی

❑ افراد مبتلا به عفونت هایی مانند سل

❑ افراد مبتلا به بیماری های غدد و وجود زخم های باز و یا خونریزی در بدن

منابع :

-<https://drgolchai.ir>

-Biptc.com



نقش خانواده در نگهداری از سالمند

الهام توکلی / مسئول مرکز توانبخشی و مراقبت در منزل سالمندان آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز

نگهداری از سالمند یکی از مهم‌ترین مسئولیت‌های خانواده در جوامع سنتی و مدرن به شمار می‌آید. در فرهنگ ایرانی و اسلامی احترام به والدین و سالمندان نه تنها یک وظیفه اخلاقی بلکه یک ارزش دینی است که از گذشته‌های دور در بین خانواده‌ها ریشه دارد. این مسئولیت شامل مراقبت جسمی، روانی و عاطفی سالمندان می‌شود و خانواده‌ها به عنوان اولین و اصلی‌ترین حلقه مراقبت، نقش کلیدی در تضمین کیفیت زندگی سالمندان دارند.

در بسیاری از موارد، به‌ویژه در صورت وجود بیماری‌های خاص یا محدودیت‌های حرکتی، استفاده از خدمات پرستار سالمند در منزل می‌تواند به خانواده‌ها کمک کند تا با حفظ آرامش و کرامت سالمند، مراقبتی تخصصی و منظم را در فضای خانه ارائه دهند. این خدمات در هماهنگی با ارزش‌های خانوادگی و فرهنگی، به عنوان مکمل نقش خانواده، عمل می‌کنند و از فشارهای فیزیکی و روانی مراقبین می‌کاهند.

با گسترش شهرنشینی و تغییر سبک زندگی در کلان‌شهرهایی مانند تهران و کرج، چالش‌های زیادی برای خانواده‌ها به وجود آمده است. فشارهای اقتصادی، مشغله کاری و کوچک‌تر شدن خانواده‌ها باعث شده که مراقبت از سالمندان در منزل نیازمند حمایت‌های تخصصی‌تر و کمک حرفه‌ای باشد. در این مقاله به بررسی همه‌جانبه نقش خانواده در نگهداری از سالمند می‌پردازیم و راهکارهایی را با در نظر گرفتن فرهنگ ایرانی اسلامی و شرایط معاصر ارائه می‌دهیم.

اهمیت خانواده در نگهداری از سالمند

خانواده نقش محوری و بی‌بدیلی در مراقبت از سالمندان دارد که نه تنها بر سلامت جسمانی بلکه بر آرامش روانی و کیفیت زندگی آنان تأثیرگذار است. اهمیت این جایگاه در فرهنگ ایرانی اسلامی بیش از پیش مورد تأکید قرار گرفته است.

جایگاه خانواده در فرهنگ ایرانی - اسلامی

در فرهنگ ایرانی اسلامی خانواده نه تنها به عنوان واحد اصلی جامعه، بلکه به عنوان پایه و اساس تمامی روابط اجتماعی و انسانی شناخته می‌شود. احترام و تکریم سالمندان و والدین از اصول بنیادین این فرهنگ است که در آموزه‌های دینی و سنت‌های ایرانی جایگاه ویژه‌ای دارد. قرآن کریم و احادیث پیامبر و اهل بیت بارها بر اهمیت نیکی به والدین و مراقبت از آن‌ها تأکید کرده‌اند. این آموزه‌ها خانواده‌ها را موظف می‌سازد تا در تمامی مراحل زندگی سالمندان، حضوری فعال و دلسوزانه داشته باشند.

فرهنگ ایرانی اسلامی بر پایه احترام متقابل و پیوندهای خانوادگی قوی استوار است، از این رو سالمندان جایگاه رفیعی در خانه و اجتماع دارند. حضور سالمندان به عنوان نماد تجربه، خرد و دانش نسل‌های پیشین باعث می‌شود که خانواده‌ها به مراقبت و حمایت از آنان به چشم یک وظیفه مقدس نگاه کنند. این احترام و توجه نه تنها از بعد انسانی، بلکه به عنوان عملی صالح در دین نیز مورد توجه است و به این ترتیب، نقش خانواده در نگهداری از سالمند تقویت و تثبیت می‌شود.

حفظ کرامت و استقلال سالمندان

یکی از مهم‌ترین مزایای مراقبت از سالمندان در محیط خانواده، حفظ کرامت و استقلال آن‌ها است. سالمندانی که در کنار خانواده زندگی می‌کنند، احساس تعلق، ارزشمندی و احترام بیشتری دارند. این احساس مثبت به‌طور قابل توجهی سلامت روانی آن‌ها را بهبود می‌بخشد و از احساس تنهایی، انزوا و افسردگی جلوگیری می‌کند.

علاوه بر این، استقلال سالمند به معنای حفظ توانایی انجام امور شخصی و تصمیم‌گیری‌های مربوط به زندگی روزمره است. خانواده‌ها با ایجاد شرایط مناسب و حمایت هوشمندانه، این استقلال را حفظ می‌کنند و در عین حال در مواقع نیاز کمک‌های لازم را ارائه می‌دهند. این تعادل ظریف، نقش مهمی در افزایش کیفیت زندگی سالمند ایفا می‌کند و به حفظ احترام و عزت نفس او کمک می‌کند.

مراقبت جسمی

یکی از مهم‌ترین وظایف خانواده مراقبت جسمی از سالمند است. این شامل کمک به فعالیت‌های روزمره مثل غذا خوردن، حمام کردن، پوشیدن لباس و مصرف داروها می‌شود. خانواده باید به علائم بیماری‌ها توجه کند و در صورت لزوم به پزشک مراجعه کند.

مراقبت روانی و عاطفی

سالمندان نیازمند حمایت روانی و عاطفی هستند تا احساس تنهایی و افسردگی نکنند. خانواده باید فضای صمیمانه و محبت‌آمیزی فراهم کند، به حرف‌های سالمند گوش دهد و فرصت مشارکت او را در تصمیم‌گیری‌ها بدهد. حضور اعضای خانواده در کنار سالمند می‌تواند احساس امنیت و آرامش را افزایش دهد.

حمایت اجتماعی و ارتباطات

ایجاد فرصت‌های ارتباطی برای سالمند مانند دیدار با دوستان، حضور در جمع‌های خانوادگی و شرکت در فعالیت‌های اجتماعی نقش مهمی در حفظ سلامت روانی و اجتماعی او دارد. خانواده می‌تواند زمینه‌ساز این ارتباطات باشد و در برنامه‌ریزی فعالیت‌های اجتماعی سالمند مشارکت کند.

راهکارهای بهبود نقش خانواده در نگهداری سالمند

برای مقابله با چالش‌های نگهداری سالمندان در خانواده، راهکارهای متعددی وجود دارد که می‌تواند کیفیت مراقبت را به طور قابل توجهی ارتقا دهد. آموزش درست خانواده‌ها، بهره‌گیری از خدمات حرفه‌ای پرستاری و استفاده هوشمندانه از حمایت‌های اجتماعی و دولتی، از مهم‌ترین گام‌ها در این مسیر هستند. در ادامه به مهم‌ترین راهکارهای بهبود نقش خانواده در مراقبت از سالمند اشاره می‌کنیم.

آموزش خانواده‌ها: آموزش خانواده‌ها درباره نیازهای سالمند، بیماری‌های رایج و روش‌های مراقبت می‌تواند کیفیت خدمات نگهداری را بالا ببرد. استفاده از خدمات در منزل: همکاری خانواده با پرستاران و کارشناسان حرفه‌ای به ویژه در شرایطی که نیاز به مراقبت‌های تخصصی وجود دارد، می‌تواند فشار روی اعضای خانواده را کاهش دهد و خدمات بهتری به سالمند ارائه کند.

بهره‌مندی از حمایت‌های اجتماعی و دولتی: خانواده‌ها باید از برنامه‌ها و حمایت‌های اجتماعی و دولتی که برای سالمندان طراحی شده بهره ببرند تا بتوانند بهتر نقش خود را ایفا کنند.

تقویت ارتباطات خانوادگی و عاطفی: برقراری ارتباط مستمر و با کیفیت بین اعضای خانواده و سالمند، کاهش تنهایی و افزایش حس تعلق را به همراه دارد.

برنامه‌ریزی مالی برای مراقبت: خانواده‌ها با مدیریت مالی و پیش‌بینی هزینه‌های درمانی و مراقبتی می‌توانند فشار اقتصادی را کاهش دهند.

تسهیل دسترسی به خدمات پزشکی و مشاوره‌ای: استفاده از خدمات آنلاین پزشکی و مشاوره روانشناسی برای سالمندان، کمک بزرگی به بهبود کیفیت زندگی آنها می‌کند.

ایجاد محیط امن و مناسب در منزل: خانواده‌ها باید شرایط فیزیکی خانه را به گونه‌ای مهیا کنند که ایمنی سالمند حفظ شود مثل نصب نرده، جلوگیری از لغزش و دسترسی آسان به وسایل ضروری.

جمع‌بندی

نگهداری از سالمند در خانواده، ریشه در ارزش‌های فرهنگی و دینی ما دارد و نقش بی‌بدیلی در حفظ کرامت و سلامت آنان ایفا می‌کند. با وجود چالش‌های زندگی مدرن، استفاده از آموزش‌های تخصصی و همکاری با مراکز مراقبت در منزل می‌تواند بار سنگین مراقبت را کاهش دهد و به سالمندان کیفیت زندگی مطلوبی هدیه کند. خانواده‌ها با پذیرش مسئولیت خود و بهره‌گیری از کمک‌های تخصصی، قادر خواهند بود بهترین محیط را برای سالمندان عزیز فراهم آورند.

منابع :

- کتاب مراقبت در منزل اثرهادی جعفری منش انتشارات حیدری/شابک ۹۷۸۶۰۰۸۵۳۲۵۱۴

کنوانسیون حقوق افراد دارای معلولیت و جایگاه آن در نظام حقوقی ایران

دکتر حسین نحوی نژاد / متخصص طب حوزه سالمندی

کنوانسیون حقوق افراد دارای معلولیت (CRPD) به عنوان نقطه عطفی در تاریخ حقوق بشر شناخته می شود. این معاهده نخستین سند بین المللی الزام آور در حوزه معلولیت است که به جای نگاه سنتی مبتنی بر «ترحم» یا «توانبخشی صرف»، رویکرد حقوق محور و مبتنی بر برابری را نهادینه کرده است. اهمیت این کنوانسیون برای کشورهایی مانند ایران که جمعیت قابل توجهی از شهروندان دارای معلولیت را در خود جای داده اند، دوچندان است.

تاریخچه شکل گیری کنوانسیون

اواخر دهه ۱۹۹۰ میلادی، سازمان ملل متحد و نهادهای مدنی جهانی به این نتیجه رسیدند که اسناد پیشین (مانند قواعد استاندارد برابری برای فرصت ها) کافی نیستند. در سال ۲۰۰۱ مجمع عمومی سازمان ملل تصمیم به تدوین یک معاهده جدید گرفت. پس از چندین سال مذاکره، کنوانسیون حقوق افراد دارای معلولیت به همراه پروتکل اختیاری در دسامبر ۲۰۰۶ تصویب و از سال ۲۰۰۸ لازم الاجرا شد. تاکنون بیش از ۱۸۰ کشور به آن پیوسته اند که نشان دهنده پذیرش جهانی آن است.

ویژگی ها و اصول کلیدی کنوانسیون

کنوانسیون دارای نوآوری های بنیادین است، از جمله:

۱. رویکرد حقوق محور: معلولیت را نه صرفاً یک نقص پزشکی بلکه نتیجه تعامل فرد و موانع محیطی و اجتماعی می داند.
۲. اصل عدم تبعیض: تضمین برابری کامل افراد دارای معلولیت با سایر شهروندان.
۳. دسترسی پذیری (Accessibility): دولت ها موظف اند محیط های فیزیکی، اطلاعاتی و ارتباطی را قابل دسترس کنند.
۴. مشارکت و شمول اجتماعی: حضور فعال افراد دارای معلولیت در آموزش، اشتغال، سیاست و فرهنگ.
۵. حق زندگی مستقل و انتخاب آزادانه: به رسمیت شناختن حق افراد برای زندگی در جامعه.
۶. الزام به گزارش دهی: دولت ها موظف اند گزارش های ادواری به کمیته ناظر بر کنوانسیون ارائه دهند.

نحوه پیوستن ایران به کنوانسیون

ایران در سال ۱۳۸۶ (۲۰۰۷ میلادی) کنوانسیون و پروتکل اختیاری آن را امضا کرد. در سال ۱۳۸۷ با تصویب مجلس شورای اسلامی و تأیید شورای نگهبان، به عضویت رسمی کنوانسیون درآمد. دولت ایران موظف به ارائه گزارش های دوره ای به کمیته حقوق افراد دارای معلولیت سازمان ملل شد. اولین گزارش ملی ایران در سال ۲۰۱۵ ارائه گردید.

تعامل کنوانسیون با قانون حمایت از حقوق معلولان در ایران

ایران دارای قانون حمایت از حقوق افراد دارای معلولیت (۱۳۸۳) و بازنگری (۱۳۹۶) است. این قانون در زمینه هایی مانند اشتغال، مناسب سازی، مستمری، تحصیل رایگان، خدمات توانبخشی و حمل و نقل عمومی با اصول کنوانسیون هم راستا است. با این حال، چالش اصلی در ایران ضعف اجرای قانون و کمبود منابع مالی و نظارتی است.



چالش‌های اجرای کنوانسیون در ایران

۱. عدم تخصیص بودجه کافی به اجرای قانون حمایت از معلولان.
۲. نبود برنامه ملی جامع برای دسترس‌پذیری شهرها.
۳. ضعف نظارت نهادهای مدنی بر عملکرد دولت.
۴. محدود بودن آگاهی عمومی و حتی مسئولان از الزامات کنوانسیون

راهکارهای استفاده بهتر از ظرفیت‌های کنوانسیون

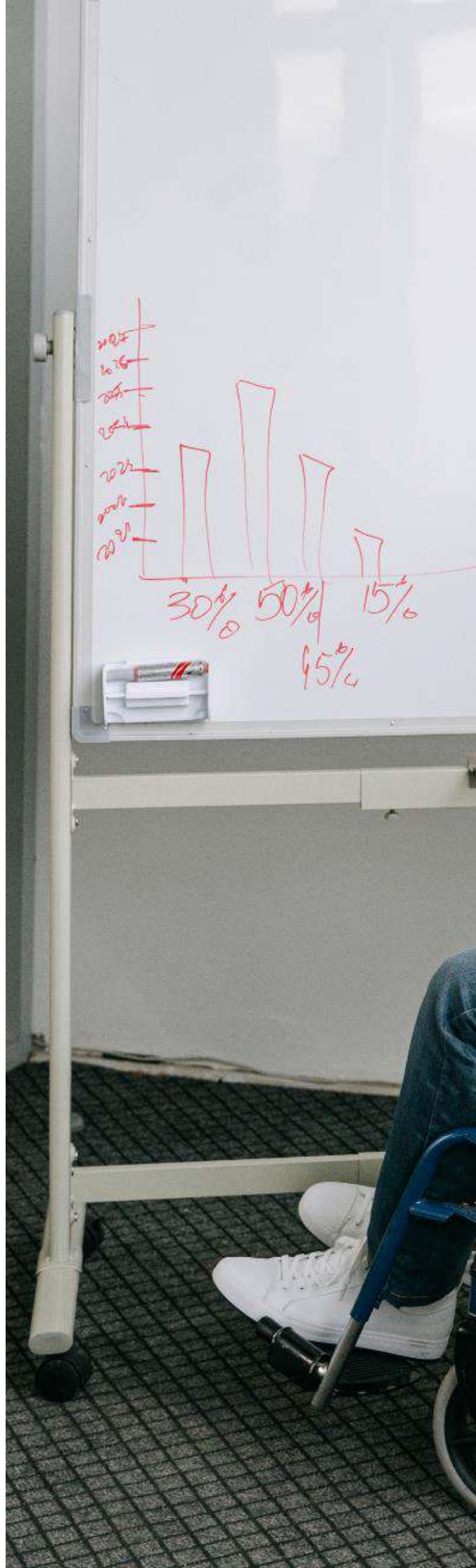
۱. تقویت هم‌افزایی بین قانون داخلی و کنوانسیون: اجرای دقیق قانون حمایت از معلولان می‌تواند ابزار تحقق تعهدات بین‌المللی ایران باشد.
۲. توانمندسازی سازمان‌های مردم‌نهاد: انجمن‌های معلولان باید نقش فعال‌تری در مطالبه‌گری و نظارت داشته باشند.
۳. آموزش و فرهنگ‌سازی: آگاهی جامعه و مسئولان از حقوق افراد دارای معلولیت باید افزایش یابد.
۴. گزارش‌دهی شفاف و منظم: ایران باید با ارائه گزارش‌های دقیق به کمیته CRPD، نقاط ضعف و قوت خود را مشخص کند.
۵. تخصیص منابع مالی پایدار: اجرای کنوانسیون بدون بودجه کافی امکان‌پذیر نیست.
۶. توجه به فناوری‌های نوین: استفاده از تکنولوژی‌های کمکی و دیجیتال‌سازی خدمات.

نتیجه‌گیری

کنوانسیون حقوق افراد دارای معلولیت فرصتی تاریخی برای کشورهای عضو، از جمله ایران، فراهم آورده است تا افراد دارای معلولیت را به‌عنوان شهروندان برابر با حقوق کامل به رسمیت بشناسند. قانون حمایت از حقوق معلولان در ایران، اگر با روح کنوانسیون همسو و به‌طور کامل اجرا شود، می‌تواند تحولی بنیادین در زندگی میلیون‌ها نفر ایجاد کند. بهره‌گیری از ظرفیت‌های این سند نیازمند اراده سیاسی، مشارکت جامعه مدنی و فرهنگ‌سازی گسترده است.

منابع

۱. متن کنوانسیون حقوق افراد دارای معلولیت (CRPD)، مجمع عمومی سازمان ملل متحد، مصوب دسامبر ۲۰۰۶.
- UN Convention on the Rights of Persons with Disabilities
۲. کمیته حقوق افراد دارای معلولیت، راهنماها و گزارش‌های ادواری کشورها، سازمان ملل متحد، قابل دسترس در:
<https://www.ohchr.org/en/treaty-bodies/crpd>
۳. قانون حمایت از حقوق افراد دارای معلولیت، مصوب مجلس شورای اسلامی ایران (۱۳۸۳) و اصلاحیه (۱۳۹۶).
- روزنامه رسمی جمهوری اسلامی ایران.
۴. سازمان بهزیستی کشور، گزارش ملی اجرای کنوانسیون حقوق افراد دارای معلولیت (ایران)، ۲۰۱۵.
5. Lang, R., & Upah, L. (2008). Scoping Study: Disability Issues in Iran. Leonard Cheshire Disability and Inclusive Development Centre.
6. Degener, T. (2016). A Human Rights Model of Disability. In Routledge Handbook of Disability Law and Human Rights. Routledge.
7. Quinn, G., & Degener, T. (2002). Human Rights and Disability: The current use and future potential of United Nations human rights instruments. United Nations.
۸. قانون اساسی جمهوری اسلامی ایران (اصول مرتبط با حقوق برابر و عدالت اجتماعی، از جمله اصول ۱۹، ۲۰ و ۲۹).



توانبخشی معلولین جسمی حرکتی - درمان و باز توانی برای زندگی بهتر

فاطمه محمدی راد / کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی
آسایشگاه خیریه کهریزک تهران

معلولین جسمی حرکتی، به عنوان محدودیت در عملکرد فیزیکی، تحرک، مهارت یا استقامت فرد تعریف می شود. اگرچه ناتوانی جسمی حرکتی به طور قابل توجهی بر توانایی فرد برای انجام فعالیت های عادی روزانه تأثیر می گذارد، اما مانع از کیفیت زندگی نمی شود. ناتوانی جسمی حرکتی می تواند بر توانایی فرد برای حمام کردن، لباس پوشیدن، تهیه غذا، انجام کارهای خانه، گفتار و ارتباطات و سایر فعالیت های روزانه تأثیر بگذارد. اما با پشتیبانی و خدمات مناسب، زندگی یک فرد دارای معلولیت جسمی حرکتی به اندازه زندگی دیگران معنادار می شود. درواقع بسیاری از افراد دارای معلولیت جسمی حرکتی شغل هستند، به مدرسه می روند، خانواده تشکیل می دهند و به فعالیت های معنادار دیگری می پردازند. استفاده از تجهیزات پزشکی مختلف، شرکت در جلسات توانبخشی از جمله کاردرمانی، فیزیوتراپی و ... می توانند به حمایت از افراد دارای معلولیت کمک کنند و باعث فراهم آمدن زندگی رضایت بخشی شوند.

معلولیت جسمی حرکتی چیست؟

معلولیت جسمی حرکتی محدودیتی اساسی و طولانی مدت است که بر تحرک، عملکرد فیزیکی، استقامت یا چابکی فرد تأثیر می گذارد. این ناتوانی می تواند فرد را به طور موقت یا دائم با ناتوان شدن به دلایل مختلف، مانند اختلال ژنتیکی، آسیب یا یک بیماری خاص، محدود کند. معلولیت جسمی حرکتی به شدت بر ظرفیت فرد برای انجام فعالیت های خاص روزانه تأثیر می گذارد. این فعالیت ها مانند حمل وسایل و لباس پوشیدن به مرور زمان چالش برانگیزتر می شوند و تکمیل آن ها بیشتر به طول می انجامد.

کودکان و نوجوانان دارای معلولیت جسمی حرکتی ممکن است در دسترسی به محیط فیزیکی، استفاده ایمن از تجهیزات و امکانات، شرکت در کارها و ارزیابی های یادگیری و انجام وظایف و فعالیت های عملی دچار مشکل شوند. با این حال، هر فردی به روشی متفاوت تحت تأثیر نیازهای فیزیکی منحصر به فرد خود قرار می گیرد.

چه عواملی باعث معلولیت جسمی حرکتی می شوند؟

عوامل مختلف بر زندگی روزمره افراد دارای معلولیت جسمی حرکتی تأثیر متفاوتی می گذارند. ناتوانی های جسمی حرکتی ممکن است ناشی از عوامل پریناتال، اکتسابی یا مادرزادی باشند.

ناتوانی مادرزادی

افرادی که در گروه ناتوانی های جسمی مادرزادی هستند، که به عنوان ارثی نیز شناخته می شوند، از بدو تولد به این بیماری مبتلا بوده اند. این ناتوانی ها ممکن است شامل اختلالاتی باشند که قبلاً در دوران بارداری کودک رخ داده اند. همچنین، مشکلات ژنتیکی ارثی، آسیب در هنگام تولد یا مشکلات مربوط به سلول های عضلانی می توانند باعث ایجاد این بیماری شوند.

آسیب اکتسابی : ممکن است فرد به دلایل مختلف دچار ناتوانی جسمی شود. این آسیب ها می توانند ناشی از تصادفات شدید، آسیب های مغزی، عفونت ها، بیماری ها و سایر بیماری ها مانند زوال عقل و سکته باشند.

علل پریناتال

دوره قبل و بعد از زایمان به عنوان دوره پریناتال شناخته می شود. ناتوانی های این دوره در درجه اول ماهیت بیولوژیکی دارند. آن ها ممکن است در اثر زایمان زودرس، ضربه شدید، کمبود اکسیژن، یا عفونتی که در حین زایمان از طریق کانال زایمان منتقل می شود، ایجاد شوند.

انواع ناتوانی‌های جسمی حرکتی

بسیاری از ناتوانی‌های جسمی حرکتی مانند خستگی مزمن، اختلال حرکتی، درد مزمن و تشنج، می‌توانند افراد را تحت تأثیر قرار دهند.

برخی از دسته‌های اصلی ناتوانی‌های جسمی حرکتی عبارت‌اند از:

ناتوانی اسکلتی-عضلانی

استخوان‌ها، ماهیچه‌ها و مفاصل همگی تحت تأثیر این نوع ناتوانی قرار می‌گیرند. این ناتوانی ممکن است منجر به از دست دادن یا تغییر شکل اندام، ضعف عضلانی (دیستروفی عضلانی) و استخوان‌سازی ناقص شود که باعث شکنندگی استخوان‌ها می‌شود. کمردرد و گردن‌درد، آرتروز، شکستگی‌های ناشی از استخوان‌های شکننده و اختلالات التهابی مانند آرتريت روماتوئید اشکال رایج ناتوانی اسکلتی-عضلانی هستند.

ناتوانی عصبی-عضلانی اسکلتی

اختلال عصبی-عضلانی اسکلتی باعث می‌شود که فرد نتواند قسمت‌های آسیب‌دیده بدن را حرکت دهد و همچنین می‌تواند منجر به اختلالات سیستم عصبی یا انحطاط شود. سکتة مغزی، فلج مغزی، آسیب نخاعی، بیماری نورون حرکتی، اسپینا بیفیدا، آسیب به سر، فلج اطفال و سایر بیماری‌ها نمونه‌هایی از این نوع اختلال هستند.

ناتوانی‌های جسمی رایج

رایج‌ترین محدودیت‌های فیزیکی که به بدن و عملکرد طبیعی آسیب می‌رسانند عبارت‌اند از:

- فلج مغزی - آسیب مغزی اکتسابی - آسیب نخاعی - اسکروز چندگانه - صرع - آرتروز
- روش‌های توانبخشی معلولین جسمی حرکتی شامل: فیزیوتراپی - کاردرمانی - گفتار درمانی - رفتار درمانی - موسیقی درمانی می‌باشد

فیزیوتراپی

اکثر افراد دارای ناتوانی جسمی حرکتی می‌توانند از کمک‌های فیزیوتراپ بهره‌مند شوند. در کلینیک‌های فیزیوتراپی اغلب تمرینات مختلفی شامل، درمان‌های دستی، دستگاه‌های مکانیکی و دستگاه‌هایی برای گرما، سرما، برق، امواج صوتی و پرتودرمانی برای کمک به بیماران معلول استفاده می‌شود. فیزیوتراپ همچنین می‌تواند به فرد کمک کند تا با استفاده از پرتز یا دستگاه حرکت کمکی به انجام حرکات مختلف بپردازد. هدف از تمرینات فیزیوتراپی، به حداقل رساندن محدودیت‌ها، تناسب اندام و ارائه برنامه‌های درمانی خاص متناسب با شرایط، سن بیمار و ... است.

کاردرمانی

افراد دارای معلولیت جسمی حرکتی می‌توانند از کاردرمانی بهره‌مند شوند. شرکت در جلسات کاردرمانی در اولین فرصت می‌تواند تأثیر عمیقی بر فردی که دارای معلولیت است داشته باشد. در چند سال اول زندگی، مغز مانند اسفنج است. اگر ناتوانی در اوایل دوران کودکی تشخیص داده شود، تکنیک‌ها و فعالیت‌هایی که توسط کاردرمانی آموزش داده می‌شوند، می‌توانند کیفیت زندگی بیمار را به میزان قابل توجهی افزایش دهند. کاردرمانگران می‌توانند طیف گسترده‌ای از استراتژی‌ها و تجهیزات را برای کمک به عملکرد روزانه افراد دارای معلولیت جسمی حرکتی ارائه دهند. برخی از مواردی که یک کاردرمانگر ممکن است بتواند ارائه دهد عبارت‌اند از:

- کمک به رشد مهارت‌های حرکتی یا پشتیبانی از بیمار برای بهبود توانایی‌های مختلف مانند دست‌خط، مسواک زدن، لباس پوشیدن و تغذیه
- ارائه تکنیک‌های خودتنظیمی و مدیریت هیجانی برای افراد مبتلا به اختلالات رفتاری
- توصیه‌هایی برای کمک به مشارکت اجتماعی و ایجاد اعتمادبه‌نفس
- کمک‌ها و ترفندهای حافظه برای کسانی که با از دست دادن حافظه دست‌وپنجه نرم می‌کنند
- تجهیزات تخصصی مانند ویلچر، آتل، تجهیزات حمام، وسایل پانسمان یا وسایل کمکی ارتباطی برای بهبود توانایی بیمار در انجام وظایف روزمره و مشارکت در جامعه

گفتار و زبان درمانی

ناتوانی‌های جسمی حرکتی می‌توانند بر تحرک عضلات فرد تأثیر بگذارند و ممکن است به دلیل فقدان تون عضلانی در اطراف ماهیچه‌های تنفسی حیاتی و تارهای صوتی و همچنین زبان و لب‌ها در صحبت کردن مشکل ایجاد کنند.

گفتاردرمانی و زبان‌درمانی به بهبود و حمایت از توانایی فرد برای برقراری ارتباط مؤثر کمک می‌کنند. گفتار و زبان‌درمانی همچنین به مشکلات خوردن و آشامیدن افراد دارای ناتوانی‌های جسمی رسیدگی می‌کنند.

گفتار و زبان‌درمانی می‌توانند به کاهش اثرات منفی ناتوانی جسمی بر تولید گفتار کمک کنند. این کار با ارزیابی بیمار برای کشف محل مشکل و ارائه مداخله مناسب برای درمان این مشکل انجام می‌شود. روش درمانی ممکن است شامل تکنیک‌های جدیدی برای تنفس یا تمرینات تقویتی برای گروه‌های عضلانی خاص درگیر در تولید گفتار و همچنین بلع باشند.

رفتاردرمانی

هدف از رفتاردرمانی کاهش تأثیر رفتارهای چالش‌برانگیز و دادن فرصتی برای زندگی مستقل به افراد دارای معلولیت است. معلولین جسمی حرکتی معمولاً با مشکلاتی مانند افسردگی، اضطراب و استرس دست‌وپنجه نرم می‌کنند. رفتاردرمانی از آسیب به خود، رفتارهای پرخطر، افکار خودکشی و خودآزاری و ... جلوگیری می‌کند. آموزش‌های روانی مورد استفاده در رفتاردرمانی به معلولین جسمی حرکتی کمک می‌کند تا راهبردهای مقابله با عوامل استرس‌زای زندگی را توسعه دهند.

موسیقی درمانی

موسیقی درمانی به عنوان مداخله‌ای درمانی برای افراد دارای معلولیت جسمی حرکتی موفق بوده است. این روش درمانی برای افراد سنین مختلف از پیش‌دبستانی تا اواخر بزرگسالی و با انواع ناتوانی‌های مادرزادی یا اکتسابی استفاده شده است. موسیقی درمانی ممکن است نقش مهمی در توسعه، حفظ و بازیابی عملکرد فیزیکی داشته باشد.

تکنیک‌های موسیقی درمانی برای توسعه و حفظ عملکرد مفاصل و ماهیچه‌ها با برای افزایش هماهنگی و کنترل حرکتی ظریف و درشت، افزایش قدرت عضلانی، افزایش دامنه حرکتی، بهبود عملکرد قلبی‌ریوی و تنفسی، بهبود مهارت‌های دهانی حرکتی، تسهیل آرامش و حرکت کنترل‌شده و همچنین ابزار احساسات عاطفی و ایجاد فرصت‌هایی برای تعامل اجتماعی استفاده می‌شوند.

موسیقی درمانی به موارد زیر در افراد دارای معلولیت جسمی حرکتی کمک می‌کند:

- افزایش آرامش - افزایش هماهنگی حرکتی - تقویت و ایجاد انگیزه - تقویت استقلال، اعتماد به نفس و عزت نفس - ایجاد انگیزه در تعامل با دیگران

جمع‌بندی

افراد ممکن است با ناتوانی جسمی متولد شده باشند یا ممکن است در بزرگسالی در نتیجه یک اختلال عصبی مانند مولتیپل اسکلروزیس یا بیماری نورون حرکتی دچار ناتوانی شده باشند. اختلالات جسمی حرکتی ممکن است در اثر حوادث آسیب‌زا مانند آسیب‌های نخاعی یا آسیب‌های مغزی مانند سکتة ایجاد شوند و این ناتوانی‌ها می‌توانند ناشی از شرایط مادرزادی، اکتسابی یا پرناتال باشند. افراد ممکن است تحت تأثیر نارسایی‌های جسمی حرکتی مختلف از جمله خستگی مزمن، اختلال حرکتی، درد مزمن، تشنج، فلج مغزی، آسیب‌های نخاعی و دیستروفی عضلانی باشند و این اختلال‌ها بر عملکرد بدن بیمار تأثیر می‌گذارند. روش‌های توانبخشی مختلف از جمله کاردرمانی، گفتاردرمانی، فیزیوتراپی و ... به درمان معلولین جسمی حرکتی کمک می‌کنند.

منابع

- unitedspinal.org
- leafcare.co.uk
- slt.co.uk
- mtabc.com
- sunrisemedical.com.au
- maplecommunity.com.au

فرا تر از محدودیت‌ها؛ درک جامع معلولیت در پرستاری

زهرا مهد ثمرین / کارشناس مدیریت سلامت

علیرضا معماری / کارشناس ارشد پرستاری سالمندی

آسایشگاه خیریه کهریزک تهران

معلولیت صرفاً یک چالش فیزیکی نیست، بلکه درهم‌تنیدگی ناتوانی‌های فرد با موانع محیطی و اجتماعی است که فعالیت و مشارکت کامل او را در عرصه‌های گوناگون زندگی محدود می‌سازد. اگرچه افراد دارای معلولیت ممکن است با دشواری‌هایی در زندگی روزمره مواجه باشند، اما دارای توانمندی‌ها و ظرفیت‌های بی‌شماری هستند که در سایه حمایت‌های هدفمند و فراهم‌آوری امکانات عادلانه، می‌توانند حضوری پویا و اثرگذار در جامعه داشته باشند.

تعریف معلولیت:

معلولیت به نقص یا اختلال در عملکرد جسمی، ذهنی، حرکتی یا روانی اطلاق می‌شود که می‌تواند منجر به ایجاد محدودیت در انجام فعالیت‌های روزمره و ایفای نقش‌های اجتماعی فرد گردد. این محدودیت‌ها ممکن است مادرزادی یا اکتسابی باشند و طیف وسیعی از چالش‌های جسمی، حسی، ذهنی و روانی را در بر گیرند.

ناریخچه مختصر:

مفهوم معلولیت در گذر زمان دستخوش تحولات بنیادین شده و امروزه بیش از هر زمان دیگری، بر رویکردهای اجتماعی و حقوق بشری تکیه دارد. در این نگرش نوین، معلولیت نه یک ناتوانی محض، که نیازمند بازتعریف جامعه در قبال حمایت‌های اجتماعی، توانمندسازی افراد و رفع موانع فیزیکی و فرهنگی است تا امکان برخورداری از یک زندگی مستقل و باکیفیت برای همگان فراهم آید.

اتیولوژی (علل شناسی):

علل بروز معلولیت، محدودیت و معذورت را می‌توان در دو دسته کلی مادرزادی و اکتسابی جای داد.

عوامل مادرزادی: این عوامل شامل اختلالات ژنتیکی، مشکلات دوران بارداری (مانند مصرف داروهای خاص، ابتلای مادر به عفونت‌هایی چون سرخچه، یا قرارگیری در معرض تشعشعات)، آسیب‌های حین زایمان (مانند هیپوکسی یا کم‌بودن اکسیژن رسانی به نوزاد) و مشکلاتی مانند دررفتگی مادرزادی لگن می‌شود.

عوامل اکتسابی: این دسته شامل بیماری‌هایی نظیر دیابت، سکته‌های مغزی و قلبی، حوادث طبیعی، سوانح رانندگی، صدمات ناشی از جنگ و آسیب‌های ورزشی است. همچنین، انتخاب‌های ناسالم سبک زندگی مانند مصرف مواد مخدر و دخانیات و نیز قرارگیری در معرض آلاینده‌های محیطی می‌توانند در بروز معلولیت نقش داشته باشند.

در مجموع، تعامل پیچیده عوامل زیستی، محیطی و اجتماعی در پدیدآیی معلولیت مؤثر است و بر همین اساس، پیشگیری اولیه، مداخله و درمان به‌موقع و کاهش مواجهه با این عوامل از اهمیت حیاتی برخوردار است.

تشخیص:

تشخیص معلولیت، محدودیت و معذورت عمدتاً بر پایه ارزیابی‌های تخصصی و چندرشته‌ای استوار است.

معلولیت ذهنی و تکاملی: با استفاده از آزمون‌های روان‌سنجی معتبر مانند تست هوش وکسلر، ریون و وینلند، همراه با بررسی مهارت‌های رفتار انطباقی فرد ارزیابی می‌شود. معیارهای تشخیصی عموماً شامل بهره هوشی زیر ۷۰، وجود مشکلات در رفتارهای انطباقی و ظهور علائم پیش از ۱۸ سالگی است.

آزمایش‌های ژنتیکی: روش‌هایی مانند کاریوتایپ، بررسی سندرم X شکننده و تکنیک‌های پیشرفته مولکولی در شناسایی علل ژنتیکی بسیاری از معلولیت‌ها نقش کلیدی ایفا می‌کنند.

کمپیسیون‌های پزشکی: این کمپیسیون‌ها تحت نظر سازمان‌هایی مانند بهزیستی، با بررسی دقیق میزان اختلال در عملکرد فیزیولوژیک و ساختاری بدن و تأثیر آن بر فعالیت‌های روزمره، شدت و نوع معلولیت (جسمی-حرکتی، ذهنی، بینایی، شنوایی و ...) را تعیین و دسته‌بندی می‌کنند.



درمان و توانبخشی:

راهکارهای درمانی و توانبخشی با توجه به نوع و شدت معلولیت متنوع هستند، اما مؤثرترین آن‌ها شامل موارد زیر می‌شوند:

فیزیوتراپی: با به‌کارگیری تمرینات هدفمند، تکنیک‌های دستی و دستگاه‌های کمکی به بهبود توان حرکتی، افزایش دامنه حرکتی مفاصل و کاهش درد می‌پردازد.

کاردرمانی: بر بازیابی و ارتقای مهارت‌های مورد نیاز زندگی روزمره (مانند لباس پوشیدن، آشپزی) و آموزش استفاده از وسایل کمکی متمرکز است.

گفتاردرمانی: به رفع مشکلات بلع، گفتار و برقراری ارتباط کمک می‌کند.

روش‌های مکمل: آبدرمانی (هیدروتراپی) برای کاهش فشار روی مفاصل، ورزش‌درمانی برای بهبود استقامت و انعطاف‌پذیری، و لیزرتراپی با اهداف مختلف از جمله تحریک عصبی.

وسایل کمکی: تجویز و آموزش استفاده از پروتز، ارتز، واکر، ویلچر و سایر تجهیزات.

حمایت روانی-اجتماعی: ارائه خدمات مشاوره، رفتاردرمانی و گروه‌های حمایتی برای مقابله با استرس، افزایش اعتماد به نفس و بهبود سلامت روان.

راهکارهای ارتقای کیفیت زندگی:

• ارائه خدمات جامع توانبخشی (فیزیوتراپی، کاردرمانی، گفتاردرمانی) برای توانمندسازی و حضور فعال در جامعه.

• آموزش مهارت‌های مراقبت از خود، تمرین‌درمانی، بهداشت روان و مهارت‌های زندگی.

• تقویت حمایت‌های اجتماعی شامل پوشش‌های بیمه‌ای، مستمری، کمک‌هزینه‌ها و تسهیلات حمل‌ونقل و اشتغال.

• توسعه و تجهیز مراکز توانبخشی و حمایتی با مشارکت بخش‌های دولتی و غیردولتی.

• اجرای موفق «طرح توانبخشی مبتنی بر جامعه» (CBR) که بر مشارکت فعال فرد دارای معلولیت، خانواده و جامعه تأکید دارد.

• ایجاد محیط‌های شهری و ساختمان‌های بدون مانع (دسترس‌پذیر) و فرهنگ‌سازی برای نهادینه کردن پذیرش و حمایت اجتماعی از افراد دارای معلولیت.

• این اقدامات همگام و هماهنگ، نه تنها به توانمندسازی افراد دارای معلولیت می‌انجامد، بلکه زندگی آنان را ساده‌تر، مستقل‌تر و باکیفیت‌تر می‌سازد.

ملاحظات کلیدی پرستاری در مراقبت از افراد دارای معلولیت:

پیشگیری از زخم بستر: تغییر وضعیت بدنی بیمار حداقل هر دو ساعت یکبار، استفاده از تشک‌های موج و طبی و مراقبت مستمر از پوست.

حفظ دامنه حرکتی و انعطاف‌پذیری: کمک به انجام منظم تمرینات کششی و تقویتی برای پیشگیری از آتروفی عضلانی و خشکی مفاصل.

مدیریت مؤثر درد: تلفیق هوشمندانه دارودرمانی با روش‌های غیردارویی مانند ماساژ، تکنیک‌های ریلکسیشن و آبدرمانی.

حمایت روانی و عاطفی: برقراری ارتباطی همدلانه و مستمر، مشارکت‌دهی بیمار در فرآیند تصمیم‌گیری‌های مربوط به خود و ترغیب او به حضور در فعالیت‌های اجتماعی برای پیشگیری از انزوا، افسردگی و اضطراب.

ایجاد محیطی امن و دسترس‌پذیر: حذف موانع فیزیکی، نصب دستگیره‌های کمکی و اطمینان از کاربرد صحیح تجهیزاتی مانند ویلچر، واکر و عصا.

ارائه مراقبت‌های تخصصی و هماهنگ: شناخت دقیق نوع و علت معلولیت و همکاری مؤثر با تیم توانبخشی (فیزیوتراپیست، کاردرمانگر و ...).

آموزش و توانمندسازی خانواده: ارائه آموزش‌های لازم به خانواده برای ارائه حمایتی هدفمند و خودداری از رفتارهای ترحم‌آمیز افراطی، به منظور تقویت استقلال و اعتماد به نفس بیمار.

تفاوت‌های مفهومی:

معلولیت: به آسیب یا نقص در عملکردهای جسمی، ذهنی یا روانی اشاره دارد.

محدودیت: نتیجه عملی معلولیت است؛ یعنی ایجاد مشکل در انجام فعالیت‌های خاص.

معذوریت: معمولاً به موانع و قیود محیطی و اجتماعی گفته می‌شود که بر دامنه محدودیت‌ها می‌افزایند و فرد را در انجام آموزش با مشکل مضاعف روبرو می‌سازند.

شعار مهم «معلولیت برابر با محدودیت نیست» بر این اصل استوار است که با فراهم آوردن حمایت‌های لازم، توانمندسازی فردی و اصلاح محیط، افراد دارای معلولیت می‌توانند بر بسیاری از محدودیت‌ها غلبه کرده و نقش‌های اجتماعی فعال و پربراری را ایفا نمایند.

راهکارهای کنار آمدن و رشد فردی:

پذیرش واقعیت: پذیرش شرایط به عنوان نقطه آغازین حرکت به سوی زندگی پرمعنا و نه به معنای تسلیم شدن.

به کارگیری فناوری‌های کمکی: استفاده از وسایلی مانند ویلچر برقی یا عصاهای هوشمند برای غلبه بر موانع فیزیکی.

آگاهی از حقوق: شناخت حقوق قانونی و بهره‌گیری از آن برای حضور در جامعه.

مدیریت سلامت روان: مراجعه به مشاور، شرکت در گروه‌های حمایتی و به کارگیری روش‌هایی مانند مدیتیشن.

تقویت اعتماد به نفس: با تکرار جملات تأکیدی مثبت، تمرکز بر موفقیت‌های هرچند کوچک روزانه و دریافت حمایت غیرترحم‌آمیز از سوی خانواده.

جستجوی معنا و هدف: از طریق مشارکت در فعالیت‌های داوطلبانه، پرداختن به سرگرمی‌های سازنده و حفظ پیوندهای اجتماعی.

خلاصه:

معلولیت: یک وضعیت جسمی، ذهنی یا روانی.

محدودیت: مشکلات عملی ناشی از معلولیت در انجام فعالیت‌ها.

معذوریت: موانع محیطی-اجتماعی که بر محدودیت‌ها دامن می‌زنند.

منابع:

کتاب "معلولیت محدودیت نیست"، تألیف سجاد بناری با همکاری دکتر مسعود صیادی و محبوبه دهقانی، نشر موفقیت.

کتاب "معلولیت محدودیت نیست"، تألیف صبا محمدی، انتشارات ماهواره.

تغییرات اعمال‌شده:

عنوان جدید: با بار معنایی مثبت و انگیزه‌بخش.

روان‌سازی و انسجام: جملات طولانی شکسته و پاراگراف‌بندی بهینه‌تر شد.

لغات و اصطلاحات: از واژگان غنی‌تر، دقیق‌تر و حرفه‌ای‌تر استفاده شد (مانند "درهم‌تنیدگی"، "عرشه‌های گوناگون زندگی"، "حضور پویا و اثرگذار").

ساختار منطقی: ترتیب و ارتباط بین بخش‌ها (مانند علل، تشخیص، درمان و پرستاری) پررنگ‌تر شد.

تأکید بر نقش پرستاری: بخش ملاحظات پرستاری با جزئیات و تأکید بیشتری ارائه شد.

تفکیک بهتر مفاهیم: بخش "تفاوت‌های مفهومی" به وضوح معلولیت، محدودیت و معذوریت را از هم متمایز کرد.

ایجاد انسجام در پایان‌بندی: خلاصه و نتیجه‌گیری به شکل مؤثرتری ارائه شد.

امیدوارم این ویرایش مورد رضایت شما قرار گیرد.

فلسفه برای کودکان: پرورش اندیشه، خلاقیت و روان سالم در جهان پیچیده

معصومه عزت پور / مربی آموزشی مرکز آموزشی و توانبخشی روزانه اتیسم- آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز

کودکان موجوداتی منفعل و نیازمند انتقال صرف اطلاعات نیستند؛ آن‌ها «سوژه‌های اندیشنده»‌ای هستند که توانایی پرسشگری، تعجب و جست‌وجوی معنا را دارند. در دهه‌های اخیر، پژوهشگران حوزه روان‌شناسی و آموزش و پرورش بر اهمیت تفکر خلاق، تفکر انتقادی، حل مسئله و تصمیم‌گیری در رشد کودکان تأکید کرده‌اند.

برنامه‌ی فلسفه برای کودکان (فبک) پاسخی است به این نیاز بنیادین: فراهم کردن فضایی برای گفت‌وگو، اندیشیدن و رشد فردی و اجتماعی. این برنامه کودک را از دریافت‌کننده منفعل دانش به جوینده‌ای فعال و مشارکت‌جو تبدیل می‌کند.

فلسفه برای کودکان از منظر روان‌شناسی

از دیدگاه روان‌شناسی رشد (پیاژه، ویگوتسکی و دیگران)، کودکان در فرآیند یادگیری نه تنها به مهارت‌های شناختی، بلکه به رشد عاطفی، اجتماعی و اخلاقی نیز نیازمندند. فبک در این مسیر به آن‌ها کمک می‌کند:

- تقویت تفکر انتقادی: توانایی دیدن چند دیدگاه و ارزیابی استدلال‌ها.
- پرورش هوش هیجانی: یادگیری شنیدن فعال، صبر کردن و پاسخ محترمانه دادن.
- رشد هویت فردی: کشف پاسخ به این پرسش بنیادین: «من چه فکری دارم و چرا این‌گونه فکر می‌کنم؟»
- مهارت‌های اجتماعی: تجربه همکاری، گفت‌وگو و تفاهم در یک جامعه کوچک.

روش‌ها و نوآوری‌ها در فبک

اجرای فلسفه برای کودکان می‌تواند با ابزارها و روش‌های متنوعی همراه باشد:

- انیمیشن و قصه‌ها: طرح موضوعات فلسفی در قالبی کودکانه و جذاب.
- بازی‌های تعاملی: فعالیت‌هایی که کودک را به فکر کردن، همکاری و کشف دیدگاه‌های نو وامی‌دارد.
- گفت‌وگوهای گروهی: کودکان ایده‌های خود را بیان می‌کنند، به یکدیگر گوش می‌دهند و دیدگاه‌های متفاوت را بررسی می‌کنند.

این نوآوری‌ها یادگیری را برای کودکان دلنشین‌تر و اثربخش‌تر می‌سازند.

فلسفه برای کودکان در عمل (نقش مربی)

مربی فبک بیشتر تسهیلگر است تا آموزگار. او فضایی به نام «جامعه پژوهشی» ایجاد می‌کند؛ جایی که یک متن، تصویر یا تجربه روزمره جرقه‌ای برای گفت‌وگو می‌شود. در این فضا مربی:

- پرسش‌های باز مطرح می‌کند، نه پاسخ‌های قطعی.
- به سکوت، خطا و تردید احترام می‌گذارد.
- کودکان را به استدلال، آوردن مثال و شنیدن دیدگاه دیگران دعوت می‌کند.
- کمک می‌کند زبان مشترکی برای گفت‌وگو شکل بگیرد.

اهداف کلیدی فلسفه برای کودکان

- آماده‌سازی برای زندگی: پرورش تفکر مستقل، حل مسئله و ارتباط مؤثر.
- افزایش اعتمادبه‌نفس: ایجاد فرصت برای بیان آزادانه اندیشه‌ها.
- ارتقای آگاهی و درک: شناخت بهتر جهان و مفاهیم زندگی روزمره.
- تقویت مهارت‌های اجتماعی: همکاری، همدلی و احترام به دیدگاه دیگران.
- بهبود ارتباطات: شنیدن فعال و بیان روشن ایده‌ها.
- پرورش استدلال منطقی: ساختن و دفاع از استدلال‌ها.
- رشد مهارت حل مسئله: شناسایی مشکلات و یافتن راه‌حل‌های خلاقانه.
- توسعه تفکر خلاق: تشویق به تولید ایده‌های نو.
- تقویت تفکر انتقادی: تحلیل و ارزیابی شواهد و شکل‌دادن به قضاوت‌های مستقل.

پیوند روان‌شناسی و فیک

فلسفه برای کودکان فقط تقویت ذهنی نیست؛ بلکه بستری برای امنیت روانی هم فراهم می‌کند. کودک در این فضا می‌آموزد که پرسشگری خطا نیست و شک‌کردن بخشی طبیعی از یادگیری است. همین تجربه به پیشگیری از مشکلاتی مانند اضطراب اجتماعی، خودکم‌بینی یا پرخاشگری کمک می‌کند.

اهمیت و نتیجه‌گیری

فلسفه برای کودکان صرفاً یک برنامه آموزشی نیست، بلکه رویکردی جامع برای پرورش انسان‌های متفکر، مستقل و مسئول است. در جهانی پر از پیچیدگی و چالش، فیک کودکان را آماده می‌کند تا فعالانه در جامعه مشارکت کنند و راه‌حل‌های انسانی و سازنده برای مسائل بیابند. همان‌طور که مارگارت مید می‌گوید:

«به جای اینکه به کودکان بیاموزید به چه چیزی فکر کنند، به آن‌ها بیاموزید چگونه فکر کنند.»

کلام آخر

کودکی صرفاً مقدمه‌ای برای آینده نیست؛ خود عرصه‌ای برای اندیشیدن و زیستن است. فلسفه برای کودکان یعنی دعوت آن‌ها به کشف جهان، بازاندیشی در ایده‌ها و تجربه‌ی آزادی اندیشه در کنار دیگران. نتیجه‌ی این فرآیند، نسلی است با ذهنی نقاد، دلی پرسشگر و روحی آماده برای همزیستی در جامعه‌ای پیچیده و متنوع.

منابع:

-[Http://hodhod.com](http://hodhod.com)

-[Http://farhangsch.com](http://farhangsch.com)

-[Http://m.wikipedia](http://m.wikipedia)



کاربردهای هوش مصنوعی در مدیریت سلامت سالمندان

آرزو شاهی / کارشناس ارشد روان شناسی بالینی
آسایشگاه خیریه کهریزک تهران

با گسترش روز افزون جمعیت سالمندان و افزایش نیازهای پیچیده سلامتی این گروه، چالش های جدیدی در مدیریت بهینه سلامت مطرح شده است. افزایش فشارهای سلامتی، نیاز به پیشگیری از بیماری ها، مسائل مربوط به مراقبت از بیماران مزمن و ارتقاء کیفیت زندگی سالمندان نیازمند راهکارهای نوآورانه و موثر است. مدیریت سلامت سالمندان به مجموعه فعالیت ها و استراتژی هایی اشاره دارد که با هدف تدبیر و نظارت بر زندگی سالمندان، حفظ و بهبود سطح سلامت آنان، پیشگیری از بیماری ها و ارتقاء کیفیت زندگی در دوران سالموردگی انجام می شود.

این فرآیند شامل مداخلات متنوعی از جمله مشاوره های بهداشتی، نظارت پزشکی، فعالیت های ورزشی مناسب، تغذیه سالم و استفاده از فناوری های نوین مرتبط با حوزه بهداشت می باشد. هدف اصلی مدیریت سلامت سالمندان، حفظ استقلال آنان و افزایش احساس رفاه و رضایت زندگی در دوران سالموردگی است. در این زمینه، هوش مصنوعی به عنوان یک فناوری پیشرفته، ظرفیت عظیمی برای بهبود خدمات سلامت سالمندان، پیشگیری از بیماری های مزمن و افزایش امکانات مراقبت بهداشتی دارد.

هوش مصنوعی به هوش و توانایی های فکری و تصمیم گیری که در ماشین ها و سیستم های کامپیوتری پیاده سازی می شود، اطلاق می گردد. این فناوری به ماشین ها این امکان را می دهد که داده ها را تجزیه و تحلیل کرده، الگوها را شناسایی و وظایف را با اطلاعات حاصل از تجربیات پیشین انجام دهند. استفاده از هوش مصنوعی در مدیریت سلامت سالمندان به معنای بهینه سازی فرآیندها و ارائه خدمات بهداشتی با توجه به نیاز ها و وضعیت هر فرد می باشد. در این سناریو، هوش مصنوعی به عنوان یک ابزار نوین و قدرتمند، نقش بسیار موثری در بهبود خدمات بهداشتی، پیشگیری از بیماری ها و ارتقاء کیفیت زندگی سالمندان ایفا می کند.

برخوردهای نوین هوش مصنوعی در مدیریت سلامت سالمندان شامل استفاده از الگوریتم های یادگیری ماشین برای پیش بینی بیماری های مزمن، تشخیص زود هنگام علائم بیماری و سفارشی سازی برنامه های درمانی متناسب با نیاز های هر فرد می شود. رویکردها باعث ارتقاء افترا به سلامت، کاهش هزینه های درمان و افزایش بهبود قابل ملاحظه در کیفیت زندگی سالمندان می گردد. هم چنین سیستم های هوشمند بهداشتی با بهره گیری از حسگرها و دستگاه های پوشیدنی مانند سنسورهای ضربان قلب و نظارت بر فعالیت های روزانه، به نظارت فعال و بهبود پیشرفته سلامت سالمندان کمک می نمایند. از طریق پردازش داده های به دست آمده از این حسگرها، مشاوره های بهداشتی اختصاصی و برنامه های تنظیمی ارائه می شود که باعث افزایش آگاهی فردی و حضور فعال سالمندان در مدیریت خودآموز سلامت می گردد.

هوش مصنوعی در مدیریت سلامت سالمندان، با ارائه پیشنهادهای و اطلاعات دقیق در زمینه های تغذیه، فعالیت های جسمانی و داروها، می تواند به فرد سالمند کمک نماید تا سلامت خود را بهبود بخشد و به صورت پیشگیری به سمت بیماری های مزمن حرکت نماید. همچنین تکنولوژی های هوش مصنوعی می توانند در مدیریت افراد مبتلا به بیماری های مزمن، مثل دیابت یا فشارخون بالا، با ارائه مانیتورینگ دقیق و هوشمندانه کمک نمایند. به عنوان مثال اگر ضربان قلب یا فشار خون یک فرد مسن از محدوده طبیعی خود منحرف شود، سیستم هوش مصنوعی می تواند به ارائه دهندگان مراقبت های بهداشتی هشدار دهد که می توانند اقدامات لازم را انجام دهند.

تشخیص سقوط یکی دیگر از کاربردهای حیاتی هوش مصنوعی در مدیریت مراقبت از سالمندان است. زمین خوردن یکی از دلایل اصلی آسیب و مرگ در میان سالمندان است و تشخیص زودهنگام می تواند به طور قابل توجهی نتایج را بهبود بخشد. سیستم های تشخیص سقوط مبتنی بر هوش مصنوعی از سنسورها و دوربین ها برای نظارت بر حرکات افراد و شناسایی زمان وقوع سقوط استفاده می کنند.

سیس این سیستم ها می توانند به طور خودکار به مراقبان یا خدمات اورژانسی هشدار دهند و اطمینان حاصل کنند که کمک در سریع ترین زمان ممکن می رسد. مدیریت دارو یکی از جنبه های ضروری مراقبت از سالمندان است، زیرا افراد مسن اغلب داروهای متعددی را برای شرایط مختلف سلامت مصرف می کنند.

هوش مصنوعی می تواند با تجزیه و تحلیل رژیم دارویی مجهز به هوش مصنوعی می تواند اطمینان حاصل کند که افراد مسن داروهای خود را به موقع و در دوزهای صحیح مصرف می کنند و خطر عوارض جانبی را کاهش می دهند. ضمناً در دوران پساپاندمی، هوش مصنوعی در تشخیص و پیشگیری از انتشار بیماری ها، به ویژه در میان جمعیت سالمند، اهمیت چشمگیری پیدا کرده است. این تکنولوژی می تواند با تحلیل داده های مربوط به افراد سالمند و شناسایی الگوهای غیرعادی، به سرعت واکنش نماید و تدابیر پیشگیرانه اتخاذ کند این برنامه ها نه تنها کیفیت مراقبت ارائه شده به افراد مسن را بهبود می بخشد، بلکه آنها را قادر می سازد استقلال و کهنسالی مستقل خود را حفظ کنند. نقش هوش مصنوعی در مدیریت مراقبت از سالمندان با افزایش سن جمعیت جهانی اهمیت فزاینده ای پیدا می کند.

بر اساس گزارش سازمان جهانی بهداشت، انتظار می رود تعداد افراد ۶۰ سال و بالاتر تا سال ۲۰۵۰ به ۲ میلیارد نفر برسد که این رقم در سال ۲۰۱۵ به ۹۰۰ میلیون نفر رسیده بود. نیاز های جمعیت سالخورده یکی از راه حل های امیدوارکننده برای این چالش، ادغام فناوری های هوش مصنوعی در مدیریت مراقبت از سالمندان است که این پتانسیل را دارد که روش مراقبت از سالمندان را متحول کند. سالمندان چالش های بیشتری نسبت به افراد دیگر دارند از جمله: افزایش احتمال بروز بیماری های مزمن مانند دیابت، فشار خون بالا و بیماری های قلبی در سالخوردهگان، یکی از چالش های اساسی در مدیریت سلامت آنان است. برخی از سالمندان با چالش های اقتصادی مواجه هستند که ممکن است تاثیر منفی بر توانایی دسترسی به خدمات بهداشتی داشته باشد. از دست دادن استقلال فیزیکی یا اجتماعی می تواند بر سلامت روانی و جسمی سالمندان تاثیر منفی بگذارد.

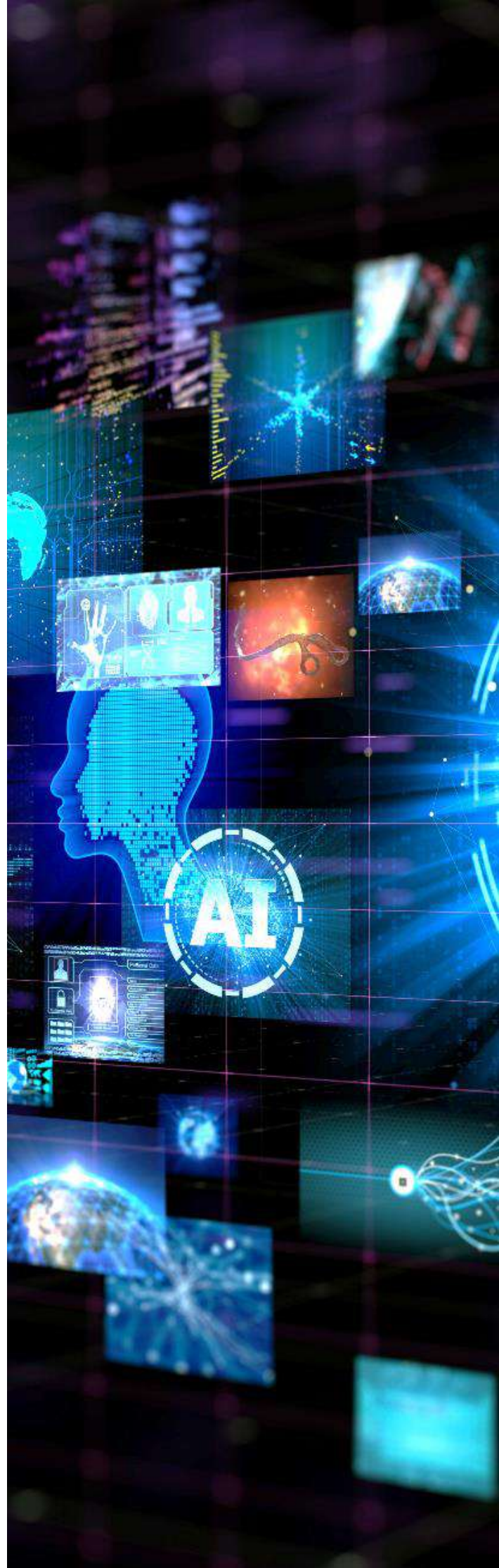
چالش های ذهنی مانند فراموشی، کاهش توجه و اختلال در حافظه نقاط ضعف سلامت سالمندان را افزایش می دهند. کاهش سطح فعالیت بدنی می تواند باعث افزایش وزن، کاهش استقامت و مشکلات مربوط به قلب و عروق شود. تغییرات در مهارت های ارتباط اجتماعی و تعاملات ممکن است باعث افزایش احساس تنهایی و افسردگی در سالمندان شود. برخی از سالمندان با دسترسی محدود به خدمات پزشکی یا امکانات بهداشتی مواجه هستند که می تواند پیچیدگی های بیشتری را به مدیریت سلامت آنان افزوده و چالش های جدیدی را ایجاد کند. این موارد و بسیاری موارد دیگر، لزوم استفاده از روش ها و فناوری هایی مانند هوش مصنوعی در بهبود شرایط آنها را ضرورت می کند. در دهه های اخیر، با افزایش نگرانی ها درباره مشکلات سالمندان، هوش مصنوعی به عنوان یک ابزار نوآورانه و قدرتمند،

به نقل از زبان پژوهشگران و تصمیم گیران، به یک نیاز اساسی تبدیل شده است. تکنولوژی هوشمند ماهیتا یک وجه شبه انسانی دارد چرا که قرار است گفتار و رفتار انسانی را تا حد ممکن شبیه سازی کند. بر اساس دیدگاه دون آیدی، تکنولوژی های پیشرفته از جمله هوش مصنوعی، با الهام از تفکر و گفتار انسان، به جهت تعامل با وی و حتی در مواقعی در جایگاه جایگزینی او عمل می کنند. وی به تاثیر تکنولوژی هوشمند بر وضعیت سلامتی انسان ها بخصوص از جنبه روان شناختی در جوامع مدرن اشاره می کند. با افزایش سن جمعیت، انتظار می رود شیوع زوال شناختی و زوال عقل افزایش یابد. دستیار های شناختی مجهز به هوش مصنوعی می توانند با ارائه تمرینات ذهنی و فعالیت های شخصی که برای تحریک عملکرد مغز طراحی شده اند، به افراد مسن کمک کنند تا توانایی های شناختی خود را حفظ کنند.

این سیستم های هوش مصنوعی همچنین می توانند عملکرد شناختی افراد را در طول زمان نظارت کنند و به ارائه کنندگان مراقبت های بهداشتی اجازه می دهند پیشرفت را پیگیری کرده و برنامه های درمانی را در صورت نیاز تنظیم کنند. در حالی که مزایای بالقوه هوش مصنوعی در مدیریت مراقبت از سالمندان واضح است، چالش ها و ملاحظات اخلاقی نیز وجود دارد که باید مورد توجه قرار گیرد. نگرانی های حفظ حریم خصوصی بسیار مهم است زیرا جمع آوری و تجزیه و تحلیل داده های سلامت شخصی می تواند تهاجمی باشد. اطمینان از ایمن بودن سیستم های هوش مصنوعی و استفاده مسئولانه از داده ها برای حفظ اعتماد بین سالمندان، مراقبان آنها و ارائه دهندگان مراقبت های بهداشتی بسیار مهم است.

علاوه بر این، پتانسیل هوش مصنوعی برای جایگزینی مراقبان انسان، نگرانی هایی را در مورد از دست دادن ارتباط شخصی و همدلی در مراقبت از سالمندان ایجاد می کند. در حالی که هوش مصنوعی بدون شک می تواند در بسیاری از جنبه های مدیریت مراقبت کمک کند، ضروری است که بدانیم تعامل انسانی و شفقت اجزای غیر قابل جایگزینی مراقبت با کیفیت برای سالمندان است.

منبع: نشریه سالمند: مجله سالمندی ایران. رویکرد فرا ترکیب هوش مصنوعی بر سلامت سالمندان. وحید شرفی و زهره محمدیاری. ۱۴۰۳



فناوری‌های دیجیتال برای آموزش و توانبخشی افراد دارای اتیسم

شقایق بناء / دانشجوی دکتری روانشناسی و آموزش کودکان استثنایی آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز

ارتباط کودک با جهان پیرامونش بیش از هرگونه ارتباط زبانی یا شنیداری، ارتباط دیداری است و تصویر، پل ارتباطی او با محیط اطرافش می‌باشد. ارتباط تصویری، ارتباط جهانی است که فارغ از محدودیت‌های زبانی هدف خود را بیان کرده و آموزش می‌دهد. به واسطه محدودیت‌ها، علائم و ویژگی‌های یادگیری و رفتاری در افراد مبتلا به اختلال طیف اتیسم، آنان در اغلب موارد به فناوریهای کمکی نیاز دارند. علائم بارز اختلال طیف اتیسم وجود نارسایی در الگوهای ارتباطی، عاطفی-اجتماعی، و رفتارهای تکراری (پرخاشگری، خودجرحی، و خراب کردن وسایل مورد استفاده) است. علاوه بر این، آنان در بیش از ۹۰ درصد موارد دارای نارسایی شناختی از قبیل نارسایی‌های ذهنی، و رفتارهای حرکتی-تحویلی ناهنجار یا تأخیری هستند. در این راستا، فناوری کمکی می‌تواند به تقویت یا جبران ویژگی‌ها و علائم اختلال طیف اتیسم کمک کند. وسایل ارتباطی جایگزین و تقویت کننده مانند وسایل تولید گفتار، سیستم ارتباط تبادل تصویر، و آموزش مبتنی بر کامپیوتر برای بهبود مهارت‌های ارتباطی، آموزش مبتنی بر کامپیوتر، الگوی ویدیویی، و واقعیت مجازی برای بهبود نارسایی اجتماعی عاطفی، و آموزش مبتنی بر کامپیوتر، فناوریهای پردازش تصویری، الگوی ویدیویی، و واقعیت مجازی برای بهبود مهارت‌های زندگی روزانه و انطباقی از قبیل خودمراقبتی (لباس پوشیدن، پختن، تمیز کردن)، سازماندهی (مدیریت زمان، مدیریت پول)، و مهارت‌های ارتباطی یا تفریحی (استفاده از حمل و نقل عمومی)، از موارد این فناوریهای کمکی محسوب می‌شوند.

فناوری‌های دیجیتال پتانسیل قابل توجهی برای بهبود زندگی افرادی که با ASD زندگی می‌کنند دارند. در سال‌های اخیر، پیشرفت‌های چشمگیر در فناوری‌های دیجیتال امکان‌پذیر ساختند که این افراد بتوانند به شیوه‌های جدید و مؤثری آموزش ببینند و توانبخشی شوند. فناوری‌های نوین مانند واقعیت مجازی، اپلیکیشن‌ها، ربات‌ها و نرم‌افزارهای پردازش زبان طبیعی به طور ویژه در این زمینه به کار گرفته شده‌اند و تأثیرات مثبتی در بهبود کیفیت زندگی افراد دارای اتیسم داشته‌اند.

انواع فناوری‌های نوظهور برای افراد دارای اتیسم

۱. واقعیت مجازی (VR)

واقعیت مجازی یکی از ابزارهای قدرتمند در زمینه درمان و توانبخشی افراد دارای اتیسم است. این فناوری به افراد امکان می‌دهد تا در یک محیط شبیه‌سازی شده و کنترل شده، مهارت‌های اجتماعی و ارتباطی خود را تقویت کنند. با استفاده از واقعیت مجازی، افراد اتیستیک می‌توانند بدون ترس از اشتباه یا اضطراب، موقعیت‌های اجتماعی مختلف را تمرین کنند. به عنوان مثال، افراد می‌توانند با شخصیت‌های مجازی تعامل داشته باشند و در موقعیت‌های مختلف اجتماعی از جمله ملاقات با دوستان، خرید از فروشگاه یا شرکت در کلاس‌های گروهی مهارت‌های خود را ارتقا دهند. این روش به ویژه برای افرادی که دچار اضطراب اجتماعی شدید هستند، بسیار مفید است.

۲. واقعیت افزوده (AR)

واقعیت افزوده به افراد اتیستیک این امکان را می‌دهد تا اطلاعات دیجیتال را در دنیای واقعی مشاهده کنند. این فناوری می‌تواند به آن‌ها در شبیه‌سازی تعاملات اجتماعی کمک کند، به عنوان مثال با نمایش چهره‌ها و احساسات مختلف بر روی اشیاء واقعی. این کار به تقویت درک افراد از حالات چهره و زبان بدن کمک می‌کند که در تعاملات اجتماعی واقعی بسیار ضروری است. همچنین، واقعیت افزوده می‌تواند در تدریس مفاهیم آموزشی مختلف مانند ریاضی یا زبان کمک‌کننده باشد.

۳. برنامه‌های موبایلی و نرم‌افزارها

استفاده از برنامه‌های موبایلی یکی از رایج‌ترین و کاربردی‌ترین فناوری‌ها برای افراد اتیستیک است. این برنامه‌ها به طور خاص برای آموزش مهارت‌های پایه‌ای نظیر خواندن، نوشتن، شمارش و حتی حل مسائل پیچیده‌تر طراحی شده‌اند. این نرم‌افزارها به دلیل تعاملی بودن، به افراد اتیستیک کمک می‌کنند تا در محیطی جذاب و سرگرم‌کننده مهارت‌های جدیدی بیاموزند. برخی از این اپلیکیشن‌ها می‌توانند به تحلیل رفتار و کنترل احساسات نیز کمک کنند.

۴. ربات‌های اجتماعی

ربات‌ها به عنوان یکی دیگر از فناوری‌های نوین برای افراد اتیستیک شناخته می‌شوند. این ربات‌ها که به طور ویژه برای آموزش و تعامل با افراد اتیستیک طراحی شده‌اند، می‌توانند به افراد کمک کنند تا مهارت‌های اجتماعی خود را تمرین کنند. ربات‌های اجتماعی معمولاً دارای ویژگی‌هایی مانند شبیه‌سازی تعاملات انسانی، ابراز احساسات و ارائه بازخورد مناسب هستند. این ربات‌ها به افراد اتیستیک کمک می‌کنند تا درک بهتری از موقعیت‌های اجتماعی پیدا کنند و رفتارهای خود را بهبود بخشند.

۵. پردازش زبان طبیعی (NLP)

فناوری پردازش زبان طبیعی (NLP) به افراد اتیستیک کمک می‌کند تا مهارت‌های ارتباطی خود را بهبود دهند. از طریق این فناوری، افراد می‌توانند با دستگاه‌ها و نرم‌افزارهایی که قادر به شناسایی و تحلیل گفتار و زبان هستند، تعامل کنند. این ابزارها می‌توانند به تحلیل و پاسخ‌دهی به سوالات کمک کنند و همچنین افراد را در بهبود توانایی‌های زبانی، شنیداری و گفتاری یاری دهند.

کاربردهای فناوری‌های دیجیتال برای افراد دارای اتیسم

۱. آموزش و یادگیری

فناوری‌های دیجیتال نقش مهمی در آموزش افراد اتیستیک دارند. با توجه به این که افراد دارای اتیسم ممکن است در روش‌های سنتی یادگیری با چالش‌هایی روبرو باشند، استفاده از برنامه‌ها و نرم‌افزارهای دیجیتال می‌تواند شیوه‌ای مؤثرتر و جذاب‌تر باشد. این ابزارها می‌توانند به افراد اتیستیک کمک کنند تا مفاهیم مختلفی مانند زبان، ریاضیات، علوم و مهارت‌های زندگی را در محیطی تعاملی و بصری بیاموزند.

۲. تقویت مهارت‌های اجتماعی

یکی از مشکلات رایج افراد اتیستیک، کمبود مهارت‌های اجتماعی و تعاملات مؤثر است. فناوری‌هایی مانند واقعیت مجازی و ربات‌های اجتماعی می‌توانند به افراد اتیستیک کمک کنند تا در موقعیت‌های شبیه‌سازی شده مهارت‌های اجتماعی خود را تمرین کنند.

این تمرین‌ها می‌توانند شامل شبیه‌سازی گفتگوها، رفتارهای مناسب در موقعیت‌های مختلف اجتماعی و یادگیری پاسخ‌دهی صحیح به احساسات دیگران باشد.

۳. مدیریت رفتار

افراد اتیستیک ممکن است رفتارهای تکراری یا مشکل‌ساز داشته باشند که کیفیت زندگی آن‌ها را تحت تأثیر قرار می‌دهد. با استفاده از فناوری‌های دیجیتال مانند اپلیکیشن‌های مدیریت رفتار، افراد و مراقبان می‌توانند این رفتارها را شناسایی، پیگیری و مدیریت کنند. این ابزارها معمولاً ویژگی‌هایی مانند یادآوری، مشاوره در مورد نحوه برخورد با رفتارهای خاص و ارزیابی تغییرات رفتاری را دارند.

۴. پشتیبانی از خانواده‌ها و معلمان

فناوری‌های دیجیتال نه تنها به افراد اتیستیک کمک می‌کنند، بلکه به خانواده‌ها و معلمان نیز ابزاری برای درک بهتر نیازهای این افراد و حمایت مؤثرتر از آن‌ها ارائه می‌دهند. از طریق برنامه‌ها و نرم‌افزارهای آموزشی، والدین و معلمان می‌توانند استراتژی‌های آموزشی و رفتاری مؤثری را یاد بگیرند و به کار بگیرند.

نتیجه‌گیری

فناوری‌های دیجیتال به طور چشمگیری می‌توانند کیفیت زندگی افراد دارای اتیسم را بهبود دهند و در فرآیند آموزش و توانبخشی آن‌ها نقش مؤثری ایفا کنند. این فناوری‌ها با ارائه روش‌های نوین و جذاب برای یادگیری، ارتقای مهارت‌های اجتماعی، مدیریت رفتار و تعامل با محیط به افراد اتیستیک کمک می‌کنند تا بهتر با چالش‌های زندگی روزمره مقابله کنند. به نظر می‌رسد که با پیشرفت‌های بیشتر در این زمینه و دسترسی گسترده‌تر به این فناوری‌ها، افراد اتیستیک به تدریج از فرصت‌های بیشتری برای پیشرفت برخوردار خواهند شد.

منابع

- Smith, M. L., & Williams, T. (2019). Autism and technology: Enhancing learning and development. Springer.
- Davis, L. S., & Turner, A. (2020). Virtual reality as a tool for social skills training in autism spectrum disorder. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 50(2), 344-357.
- Sato, M., & Okamoto, T. (2021). The impact of mobile applications on communication skills in children with autism. *Journal of Digital Learning*, 18(4), 63-76.
- O'Brien, J. M., & Roberts, C. D. (2022). Assistive technologies for autism: A review of the literature. *Journal of Assistive Technology*, 10(3), 108-115.



اثر بخشی آموزش مهارت های زندگی بر کیفیت ارتباط معلولین جسمی- حرکتی بستری در مراکز بهزیستی

آرزو شاهی / کارشناس ارشد روان شناسی بالینی
آسایشگاه خیریه کهریزک تهران

معلولیت، شامل اختلال در اکثر فعالیت های زندگی شامل: نشستن، برخاستن، بلند کردن و فرایندهای ذهنی و عاطفی مثل فکر کردن، تمرکز کردن و تعامل با دیگران می شود. معلولیت، واقعیتی انکار ناپذیر است و به عنوان یک پدیده اجتماعی از ادوار گذشته تا کنون در جوامع وجود داشته است. مفهوم معلولیت توسط سازمان بهداشت جهانی در طبقه بندی بین المللی ناتوانی کارکردی و سلامت به عنوان یک اصطلاح چتری برای آسیب ها، محدودیت های مشارکتی مطرح شد. بنابراین تعریف، عدم معلولیت و معلولیت بر اساس یک الگوی زیستی- روانی- اجتماعی تبیین می شود؛ زیرا معلولیت، نتیجه یک اختلال یا ناتوانی است که از انجام یک یا چند نقش طبیعی که مبتنی بر سن، جنس و سایر عوامل اجتماعی و فرهنگی است، کاسته یا جلوگیری می کند.

شاید مهمترین تعریف از معلولیت این است که فردی که نقص ذهنی یا جسمی دارد و اغلب یک یا بیشتر از یکی از فعالیت های عمده زندگی اش محدود شده است. تغییری که می توان به تأثیر گذاری آن بر زندگی معلولان اشاره کرد، کیفیت روابط است. کیفیت روابط به معنی نحوه ارتباط، طرز برخورد افراد با دیگران است و احساسات و علاقه آنها به یکدیگر، چگونگی دخالت یا عدم دخالت های آنها در کارهای هم و همکاری یا رقابت آنها با دیگران و نحوه ارتباطشان را نشان می دهد.

آموزش مهارت های زندگی بر جنبه هایی از روابط بین فردی همچون نزدیکی روابط بین فردی، اهمیت داشتن رابطه با دیگران، اتکاء به دیگران و احساس دلتنگی و مهم بودن دیگران موثر است. کاهش کیفیت روابط، ارتباط نیرومندی با تنهایی دارد. به نظر می رسد مهمترین عاملی که می تواند باعث تعمیق روابط بین فردی گردد، مهارت همدلی با دیگران باشد. فقدان همدلی در افراد، باعث متوسل شدن به روش های انفرادی بیان خویش می شود، به گونه ای که گاهی در تضاد با ارزش های اجتماعی و فرهنگی قرار می گیرد. معلول به عنوان فردی که خود را متفاوت با اطرافیان می بیند، دچار نوعی حس سرخوردگی که باعث محدود شدن دایره روابط بین فردی او و عدم اعتمادش به اطرافیان می شود.

درک فرد معلول، نیازمند دیدن دنیا از زاویه دید او است؛ اما این امر در مورد این افراد به سختی اتفاق می افتد. به همین منظور، فهم شرایط آنها از جمله سخت ترین موقعیت ها را برای اطرافیان رقم می زند. لذا با این شرایط روابط معلول سطحی شده و شاید هیچ وقت به دنبال شکل دادن رابطه ای عمیق نباشند، از این رو منزوی شده و مستعد اختلالی همچون افسردگی می شوند.

یادگیری مهارت های زندگی، باعث می شود تا معلولان کمی راجع به چگونگی شکل دادن روابط عمیق در بافت اجتماعی بیشتر بیاموزند و همچنین محرکی است برای دنبال کردن سبک زندگی پویا تر در بستر فردی و اجتماعی.

اثر بخشی این فنون هنگامی به طور کامل مشخص می شود که فرد معلول به آن ایمان دارد و آنها را در زندگی شخصی خود به کار ببرد، به گونه ای که بتواند به دیگران اعتماد کرده و با آنها روابط عمیقی شکل دهد. فرد معلول به خاطر داشتن شرایط جسمی متفاوت با سایر افراد مستعد پرخاشگری و ناراضیاتی از وضع موجود است. این ناراضیاتی منجر به شکل گیری روابط ناکارآمد با دیگران و به فراخور آن تعارضاتی می شود که جامعه معلول را هدف قرار می دهد. عدم ارضاء نیازهای جسمی، روانی، اقتصادی و خودشکوفایی این افراد در مقایسه با سایر مردم درکی از بی عدالتی را در معلول پدید می آورد که منجر به تعارضات بین فردی می گردد. تصور این بی عدالتی، خود منجر به کاهش فعالیت های معلول می شود تا بدانجا که امتیازات پایین اجتماعی، نوعی حس سرخوردگی را به آنها تحمیل می کند که باعث شکل گیری ارتباطاتی ضد و نقیض می شود و معلول را در برابر جامعه ای سرشار از بی عدالتی از دیدگاه او قرار می دهد.

حال آموزش های مهارت زندگی با داشتن عناوینی همچون برقراری روابط همدلانه با دیگران، آموزش سازگاری، رابطه موثر و تفکر انتقادی و خلاق، اتحاد سیستماتیک را فراهم می آورد که باعث بهبود روابط معلول با جامعه بیرون و کاهش تعارضات بین فردی می شود.

جلسات آموزش مهارت های زندگی:

جلسه اول: مهارت تصمیم گیری. این توانایی به فرد کمک می کند تا به نحوی موثر در مورد مسائل زندگی خود تصمیم گیری کند. اگر کودکان، نوجوانان و بزرگسالان بتوانند فعالانه در مورد اعمال خود تصمیم بگیرند، جوانب مختلف راه هایی را که می توانند انتخاب کنند بررسی و پیامد هر انتخاب را ارزیابی نمایند، آنگاه خواهند توانست از سطح بیشتری از سلامت روان بهره گیرند.

جلسه دوم: مهارت حل مسئله. این توانمندی فرد را قادر می سازد تا بطور موثرتری مسائل زندگی را حل نماید. مسائل مهم زندگی اگر حل نشده بماند، تنش روانی و به دنبال آن مشکلاتی برای جسم در پی خواهد داشت.

جلسه سوم: مهارت تفکر خلاق. این نوع تفکر هم به حل مسئله و هم به تصمیم گیری های مناسب کمک می کند. با استفاده از این نوع تفکر، راه حل های مختلف مسائل و پیامدهای هر یک از آنها بررسی می شود تا در اختیار روند تصمیم گیری قرار داده شود. این امر فرد را قادر می سازد تا مسائل را از ورای تجارب مستقیم خود دریابد و حتی زمانی که مشکل وجود ندارد و تصمیم گیری خاصی لازم نیست با سازگاری و انعطاف بیشتری به زندگی روزمره خود بپردازد.

جلسه چهارم: مهارت تفکر انتقادی. این مهارت، توانایی تحلیل اطلاعات و تجارب است. آموزش این مهارت، نوجوانان را قادر می سازد تا در برخورد با ارزش ها، فشار گروه همسالان و رسانه های جمعی مقاومت نماید و از آسیب های ناشی از این موارد در امان باشد.

جلسه پنجم: مهارت برقراری رابطه موثر. این مهارت به فرد کمک می کند تا از طریق رفتار یا کلام و به شیوه ای که متناسب با فرهنگ جامعه و موقعیت خود، ارزش ها و باورهای خویش را مطرح سازد. بدین ترتیب، فرد خواهد توانست نظرات، عقاید، خواست ها، نیاز ها و عواطف خود را ابراز کند و در صورت نیاز بتواند از دیگران درخواست کمک و راهنمایی نماید. مهارت تقاضای کمک و راهنمایی از دیگران در هنگام ضرورت از مشخصات مهم یک رابطه سالم است.

جلسه ششم: مهارت برقراری روابط بین فردی سازگارانه. این توانایی به ایجاد روابط بین فردی مثبت و موثر انسان با دیگران کمک می نماید. یکی از این موارد، توانایی ایجاد و حفظ روابط دوستانه است که در سلامتی روانی و اجتماعی، روابط گرم خانوادگی و قطع روابط اجتماعی ناسالم، نقش بسیار مهمی ایفا می کند.

جلسه هفتم: مهارت خود آگاهی. توانایی شناخت خود و آگاهی، از خصوصیات نقاط ضعف و قدرت خواسته ها، ترس ها و انزجارهاست. رشد خودآگاهی به فرد کمک می کند تا دریابد که تحت استرس قرار دارد یا نه و این امر پیش نیاز و شرط ضروری روابط اجتماعی و روابط بین فردی موثر همدلانه است.

جلسه هشتم: مهارت همدلی با دیگران. یعنی اینکه فرد بتواند زندگی دیگران را حتی در زمانی که در آن شرایط قرار ندارد، درک کند. این مهارت به انسان کمک می کند تا بتواند دیگران را حتی وقتی با آنها بسیار متفاوت است، بپذیرد و به آنها احترام بگذارد. همدلی روابط اجتماعی بهتر می کند و به ایجاد رفتار های حمایت کننده و پذیرنده نسبت به انسان های دیگر منجر می شود.

جلسه نهم: مهارت مدیریت هیجانات. این توانایی فرد را قادر می کند تا هیجان ها را در خود و دیگران تشخیص دهد. نحوه تأثیر هیجانات بر رفتار را بداند و بتواند واکنش مناسبی به هیجان های مختلف نشان دهد. اگر با حالت های هیجانی، مثل غم خشم یا اضطراب درست برخورد نشود؛ این موارد تأثیر منفی بر سلامت جسمی - روانی یا اجتماعی خواهند گذاشت.

جلسه دهم: مهارت مدیریت استرس. این توانمندی، شامل شناخت تنش های مختلف زندگی و تأثیرات آنها بر فرد است. شناسایی منابع تنش و نحوه تأثیر آنها بر انسان، فرد را قادر می سازد تا با اعمال و موضع گیری های خود فشار را کاهش دهد.

منابع:

-آموزش مهارت های زندگی. فصلنامه نسیم تندرستی/ سیما عاملی مقدم و مصطفی زراعتی.

-بررسی اثربخشی روش آموزش مهارت حل مسئله در درمان علائم افسردگی/ دانشگاه علوم پزشکی ایران. غلامرضا شریفی.

- بررسی اثر آموزش مهارت های زندگی بر روی عزت نفس افراد/ فصلنامه پیام مشاور. انتشارات ورای دانش. محمد اسماعیلی.



بی خوابی در سالمندان، بار بی خوابی، تشخیص و درمان

**صفورا عباسی / مدیر واحد روانشناسی
آسایشگاه خیریه کهریزک تهران**

بی خوابی معمولاً در جمعیت مسن دیده می شود و با پیامدهای اجتماعی و اقتصادی متعدد فرد همراه است. بیماران مسن بیشتر احتمال دارد که از بی خوابی مزمن رنج ببرند، با دشواری حفظ خواب نسبت به مشکل در شروع خواب، مدیریت بی خوابی در این بیماران نیاز به ارزیابی بسیار دقیق و گنجاندن پزشکی زمینه ای یا وضعیت روانی دارد. مداخلات غیر دارویی در بیماران مسن، به خصوص استفاده از رفتار درمانی، موفقیت آمیز بوده است. معمولاً تجویز داروها نیز موثر بوده است، هر چند آنها دارای محدودیت هستند. بررسی زیر ارائه دهنده مطالعات بالینی، نتایج این تحقیق و دستور العمل های باز یابی شده از مجلات همکار در گروه با استفاده از پایگاه داده بی خوابی، و شیوع و تاریخ های ۱۹۸۰ تا ۲۰۰۳ است. علاوه بر این، مورد جدیدتر پژوهش با عوامل در حال بررسی برای تکمیل است.

بی خوابی وضعیتی است که در جمعیت کلی تحت شناخت، تحت تشخیص و تحت درمان است. با وجود یک شکایت شایع در میان افراد مسن (۶۵ ساله و بالاتر)، اختلالات خواب به ندرت به طور سیستماتیک تشخیص و درمان می شود، حتی توسط متخصصان سالمندان.

بی خوابی در میان افراد مسن به دلیل شیوع گسترده آن یک مشکل جدی است و چون که خواب ضعیف می تواند عواقب زیان آوری برای بسیاری از جنبه های حیات و انعطاف پذیری مورد نیاز برای پیری موفق داشته باشد.

اختلالات خواب در میان افراد سالمند با عوارض قابل توجه، مرگ و میر و افزایش خطر ابتلا همراه است. بی خوابی نیز در ارتباط با خطر ابتلا به زوال قرار دارد. حفظ خواب، به جای شروع خواب، رایج ترین مشکل در میان افراد مسن با اختلال در خواب گزارش شده است، و می تواند عواقب جدی داشته باشند. با این حال، در حالی که طیف وسیعی از گزینه های درمانی وجود دارد، در حال حاضر عدم وجود عوامل فارماکولوژیک وجود دارد که ارائه دهنده ترکیب بهینه از مزایای درمانی است. نتایج دارویی ایده آل شامل شروع، حفظ خواب بهبود یافته بدون اثرات باقی مانده در روز بعد، و عملکرد ایده آل، بهبود در روز بعد می شود.

اپیدمیولوژی بی خوابی در سالمندان

در سال ۱۹۸۲، موسسه ملی پیری چند بررسی مرکزی و اپیدمیولوژیک را برای ارزیابی شیوع خواب در میان بیش از ۹۰۰۰ افراد مسن ۶۵ سال و بالاتر انجام داد. گزارش شد که بیش از نیمی از این افراد سالمند (۵۷ درصد) دارای برخی از اختلالات مزمن خواب هستند، در حالی که تنها ۱۲ درصد از بی خوابی شکایت نداشتند. در میان همه شرکت کنندگان (متوسط سن = ۷۴ سال)، شیوع خواب مزمن دشواری در آغاز یا حفظ خواب (۴۳ درصد)، شب بیداری (۲۰ درصد)، بی خوابی (۲۹ درصد)، چرت زدن در طول روز (۲۵ درصد)، مشکل افتادن در خواب (۱۹ درصد)، بیدار شدن خیلی زود (۱۹ درصد) و استراحت پس از بیدار شدن (۱۳ درصد) گزارش شد. پس از مطالعه گزارش سالانه میزان بروز در حدود ۵ درصد، با حدود ۱۵ درصد از افراد مسن علائم خود در هر سال حل نمودند. بی خوابی مزمن در این جمعیت شایع تر است. بنیاد ملی خواب (۱۹۹۱) یک نمونه نماینده از ۱۰۰۰ آمریکایی ۱۸ ساله یا مسن تر را تحت نظر سنجی قرار داد که به ۶ گروه (۱۸-۲۴ ساله) تقسیم می شدند و متوجه شد که ۹ درصد نمونه بی خوابی مزمن را گزارش می دهند در حالی که ۲۰ درصد گروه (بالای ۶۰ سال) بی خوابی مزمن را گزارش می دهند که در میان تمام گروه سنی، بالاترین مقدار بود.

بار بی خوابی در سالمندان

بی خوابی متحمل بار مستقیم و غیر مستقیم قابل توجهی در جامعه است. هزینه های اقتصادی مستقیم بی خوابی در ۱۳ میلیارد دلار در سال ۱۹۹۵ محاسبه شده و بررسی ۱۹۹۶ نشان داد که مجموع هزینه های مستقیم، غیر مستقیم و مرتبط با اجرا تا ۳۰ تا ۳۵ میلیارد دلار در سال می رسد.

در حالی که هزینه های اقتصادی کلی بی خوابی به طور خاص در افراد مسن ارزیابی نشده است، مطالعات متعدد داده هایی را در تقسیم هزینه های مستقیم و غیر مستقیم و عوارض جانبی پارامترهای کیفیت زندگی در سالمندان را فراهم کرده اند.

بی خوابی ممکن است صدماتی مانند افتادن و تشدید شرایط بهداشتی موجود را تسریع نماید. در یک نظرسنجی از ۱۵۲۶ جامعه بزرگسال در سنین ۶۴ تا ۹۹ ساله، مشکلات با "افت خواب در شب"، "بیدار شدن از خواب در طول شب" و "بیدار شدن از خواب در صبح" به طور قابل ملاحظه مربوط به تعداد افتادن ها گزارش شد. صدمات مربوط به سقوط بعدی، عامل مهمی برای سالمندان بود. ۴ برآورد نشان می دهد که ۱۵۸ میلیارد دلار در هزینه آسیب اقتصادی زندگی در ایالات متحده، آسیب های مربوط به افتادن در مجموع ۱۰ بیلیون دلار است.

۶ ارزیابی سال ۱۹۹۵ در مورد هزینه های خدمات مراقبت سلامت نشان داد که مراقبت پرستاری در منزل به بی خوابی در سالمندان تا مبلغ ۱۰ میلیارد دلار (۹۱ درصد) از تمام خدمات مراقبت های بهداشتی مربوط به بی خوابی، در میان تمام گروه های سنی مرتبط می شود. اختلالات خواب در افراد مسن، و متعاقب آن اختلال خواب مراقبان، تلفات دقیق در حمایت از خانواده است. بی خوابی به عنوان یک عامل اصلی در تصمیم گیری های سرپرستان به منظور نهادهای نمودن، با ۲۴ درصد و ۵۲ درصد پذیرش برای مراقبت طولانی مدت به طور مستقیم مربوط به اختلال در خواب افراد مسن استناد شده است. بررسی ۱۸۵۵ از ساکنان سالمند شهری نشان داد که که بی خوابی قوی ترین پیش بینی کننده در میان مردان برای مرگ و پرستاری در خانه است. بی خوابی ممکن است به زوال شناختی کمک کند و بی خوابی ناشی از اختلالات شناختی می تواند تشخیص زوال عقل دقیق را خراب کند و به کمتر از حد مطلوب و درمان تاخیر یافته منجر شود.

تمرکز بر حفظ خواب

بی خوابی با مشکل در آغاز خواب (به عنوان مثال، یک مشکل شروع خواب)، حفظ خواب همراه است. با این حال، افراد مسن زمان بیشتری را در ابتدا نسبت به افراد جوان تر کمتر از ۶۵ سال، در حفظ خواب صرف می کنند و در نتیجه علائم اولیه در این سنین هستند. a.Foley و همکاران گزارش نمودند که ۴۹ درصد از افراد مسن، نشانه های حفظ خواب را تجربه می کنند (۳۰ درصد شاکي از بیدار شدن در طول شب، ۱۹ درصد شاکي از بیدار شدن خیلی زود)، در مقایسه با تنها ۱۹ درصد که بیماری سختی به خواب رفتن را تجربه می کنند.

اختلال در حفظ خواب، خستگی در روز و چرت زدن در میان افراد مسن رایج است و می تواند پیامدهای منفی بر روی عملکرد روز بعدی را داشته باشد. بنابراین، نیاز ویژه ای به عواملی برای هدف قرار دادن هر دو مرحله شروع خواب و حفظ خواب بدون اثرات باقی مانده در روز بعد وجود دارد. بهبود در عملکرد روز بعدی می تواند تاثیر مثبت قابل توجهی در بیماران و مراقبان آنها داشته باشد.

منبع:

* مجله کنفرانس-روانپزشکی بالینی Clinical Psychiatry

*گروه روانپزشکی و پزشکی رفتاری، دانشگاه ویک فارست، وینستون

© ۲۰۲۰-۲۰۱۸ dndsofthub All Rights Reserved



تکریم شکوه زندگی: گزارش سه رویداد محوری در راستای ارتقای نشاط و کرامت سالمندان و توانخواهان

گزارش رویدادهای فرهنگی و اجتماعی آسایشگاه خیریه کهریزک در مهرماه

مهیار جعفری / مدیر روابط عمومی آسایشگاه خیریه کهریزک تهران

آسایشگاه خیریه کهریزک به عنوان نماد نیکوکاری و حمایت اجتماعی، همواره بر این باور است که کیفیت زندگی سالمندان و توانخواهان تنها در تأمین نیازهای اولیه خلاصه نمی‌شود؛ بلکه سلامت روان، مشارکت اجتماعی و احساس ارزشمندی ستون‌های اصلی کرامت انسانی هستند. گزارش حاضر به تشریح سه رویداد مهم در این راستا می‌پردازد که همگی در مهرماه، همزمان با هفته و روز جهانی سالمند، با همت نیکوکاران، مسئولان و کارکنان برگزار گردید و جلوه‌هایی از همدلی و نشاط را به نمایش گذاشت.

بخش اول: شرح رویدادهای

۱. اردوی تفریحی سالمندان کهریزک در باغ لواسان: همدلی در طبیعت

به مناسبت گرامیداشت هفته مقام سالمند، جمعی از نیکوکاران مهربان، اردویی یک‌روزه را برای سالمندان تحت پوشش در باغ زیبای لواسان تدارک دیدند. این اردو با هدف فراهم‌سازی فرصت‌های تفریحی و اجتماعی برگزار شد و شامل برنامه‌های شاد، موسیقی سنتی، پذیرایی گرم و همراهی صمیمانه بود. این رویداد، تجلی عینی تکریم مقام سالمند و نمایش مهر و همدلی جامعه نسبت به این قشر بود.

۲. جشن تولد توانخواهان مهرماه آسایشگاه: تمرکز بر سلامت روان

در محیط آسایشگاه خیریه کهریزک، جشن تولد ویژه‌ای برای توانخواهان متولدین مهرماه برگزار شد. این مراسم که با مشارکت ۱۰ نفر از ساکنان ارغوان ۱، مدیرعامل موسسه، کارکنان، مددجویان، نیکوکاران و حتی هنرمندان گروه موسیقی همراه بود، با دقت توسط روانشناسان و مددکاران برنامه‌ریزی شده بود. این جشن‌ها، در کنار سایر فعالیت‌های خیرین (نظیر اردوها و جشن‌های مناسبتی مانند یلدا و نوروز)، نقشی اساسی در افزایش روحیه، ارتقاء سطح بهداشت روان و ایجاد حس بالارزش بودن در معلولین و سالمندان ایفا می‌کنند.

۳. جشنواره «طلایه‌داران زندگی»: پویایی سالمندی در عرصه ورزش و فرهنگ

همزمان با روز جهانی سالمند، آسایشگاه کهریزک با همکاری فدراسیون کمیته سالمندی ورزش‌های همگانی استان تهران، جشنواره باشکوه «طلایه‌داران زندگی» را برگزار کرد.

(الف) بخش ورزشی و رقابتی:

سالمندان ورزشکار در ۷ رشته متنوع شامل ورزش‌های سبک، بازی‌های فکری، مهارت‌های حرکتی و گروهی به رقابت پرداختند. حضور پرشور در این رقابت‌ها، همانطور که دکتر قمی، رئیس هیأت ورزش‌های همگانی استان تهران اشاره کرد، نشان داد که نشاط و پویایی هیچ‌گاه محدود به سن نیست. در پایان، ۲۱ نفر از شرکت‌کنندگان برگزیده مورد تقدیر قرار گرفتند.

(ب) حضور چهره‌ها و بخش فرهنگی:

این جشنواره با حضور مدیرعامل آسایشگاه، رئیس فدراسیون والیبال کشور، و جمعی از چهره‌های ورزشی و هنرمندان برگزار شد. سخنان دلگرم‌کننده مقامات و هنرمندان چون سیامک و شهاب اشعریون، اجرای موسیقی زنده و نمایش‌های عروسکی، فضای مراسم را سرشار از شادی و هیجان کرد.

(ج) تقدیر از مشارکت اجتماعی:

در پایان، با حضور مقامات، از ۱۴ سالمند برتری که در طول یکسال گذشته بیشترین مشارکت اجتماعی و فرهنگی را در آسایشگاه داشتند، تقدیر به عمل آمد. این اقدام تأکیدی دوباره بر اهمیت مشارکت فعال سالمندان در عرصه‌های اجتماعی بود.

بخش دوم: جمع‌بندی و تحلیل

این سه رویداد، با وجود تفاوت در ماهیت (تفریح در طبیعت، جشن تولد فردی، رقابت ورزشی)، یک هدف مشترک را دنبال می‌کنند: تقویت پیوندهای عاطفی و اجتماعی و تأکید بر توانایی‌های نهفته در سالمندان و توانخواهان.

۱. جایگاه نیکوکاری و خیرین: هر سه برنامه به شکل مستقیم یا غیرمستقیم متأثر از حمایت و همت نیکوکاران است؛ چه در برگزاری اردوها، چه در تأمین بستر جشن‌های روانشناختی، و چه در حمایت از فعالیت‌های ورزشی گسترده.

۲. اهمیت فعالیت هدفمند: برخلاف تصور رایج، برنامه‌ها صرفاً تفریحی نیستند؛ جشن تولدها توسط روانشناسان برنامه‌ریزی می‌شوند و جشنواره ورزشی با دآوری تخصصی و تقدیر از مشارکت اجتماعی همراه است. این رویکرد نشان‌دهنده تلاش موسسه برای کیفیت‌بخشی به زندگی است.

۳. تأثیر بر کرامت: برجسته‌سازی دستاوردها (تحلیل از ۱۴ مشارکت‌کننده برتر در جشنواره) و حضور افراد تأثیرگذار (چهره‌های فرهنگی و ورزشی)، حس عزت نفس و تعلق را در ساکنین به شدت تقویت می‌کند و از انزوای اجتماعی جلوگیری می‌نماید.

در مجموع، این فعالیت‌ها نه تنها یادآور توجه جامعه به سالمندان و توانخواهان است، بلکه الگویی عملی برای نحوه تداوم بخشیدن به نشاط و پویایی در سنین بالاتر و توانایی‌های ویژه ارائه می‌دهد.

اهمیت توجه به بسته بندی قند و شکر در بازار

دکتر مهدی کریمی تفرشی پژوهشگر حوزه تغذیه و سلامت

ریاست هیات مدیره

تعاونی تولید کنندگان محصولات غذایی کشور

رئیس سازمان **سفر غذای سالم**

شکر علاوه بر خاصیت شیرین کنندگی دارای مواد غذایی مختلفی از جمله هیدرات های کربن، املاح، پروتئین ها و آنزیم های مختلفی نیز می باشد در حین انجام فرآیند تبدیل نیشکر و یا چغندر قند به شکر، ماده اولیه تبدیل به ساکارز می شود. مواد شیمیایی اصلی و فرعی که تاکنون از شکر تولید گردیده متجاوز از ۱۰۰۰۰ نوع می باشد.

کیفیت تکنولوژیکی چغندر قند مجموعه ای از خصوصیات فیزیکی و شیمیایی ریشه ذخیره ای چغندر قند است که بصورت ظرفیت ژنتیکی در رقم های اصلاح شده نهفته است و تحت شرایط اقلیمی و اکولوژیکی هر منطقه و متاثر از تکنیک های زراعی تهیه بستر بذر، کاشت و داشت چغندر در مزرعه شکل می گیرد و پس از برداشت و انتقال به کارخانه قند طی فرآیند استحصال شکر از ریشه چغندر قند به منصفه ظهور می رسد. کیفیت تکنولوژیکی این محصول از جمله عوامل موثر در تولید و استحصال شکر در کارخانجات قند است.

مهمترین ناخالصی های موجود در چغندر قند که کیفیت تکنولوژیکی را تحت تأثیر قرار می دهد شامل سدیم، پتاسیم و ازت مضره است.

افزایش کیفیت تکنولوژیکی محصول چغندر قند از طریق بالا بردن درصد قند و کاهش مواد غیر قندی از جمله پتاسیم، سدیم و ازت مضره صورت می گیرد زیرا افزایش این ناخالصی ها با جلوگیری از کریستالیزه شدن ساکارز قابلیت استحصال قند را کاهش داده و موجب افزایش میزان ملاس تولیدی می شود.

طبیعتاً قند و شکر وقتی در تماس با محیط بیرون قرار می گیرند علاوه بر جذب آلودگی، انواع میکروب ها و گرد و غبار بویژه در مناطق مرطوب امکان جذب رطوبت را دارند.

شکر قهوه ای از این لحاظ بسیار حساس تر است. شکر قهوه ای به دلیل رطوبتی که دارد، آلودگی ها را به راحتی می تواند جذب کند. اگر در بسته بندی شکر قهوه ای و یا شکر قهوه ای فله، استاندارد ها رعایت نشده باشد، نمی توان شکر قهوه ای به عنوان شکر قهوه ای مرغوب شناخت

شکر قهوه ای شرایط نگهداری خاص خود را دارد. اگر شکر قهوه ای در بسته بندی هایی باشد که نفوذ هوا به آن مشکل است و یا به صورت فله به بازار عرضه گردد، مسلماً دیگر امکان استفاده از آن وجود نخواهد داشت. چون کاملاً سفت شده و دیگر قابل استفاده نیست.

قند و شکر یکی از اقلام خوراکی است که بسته بندی با کیفیت و بهداشتی آن ها اهمیت بسیار زیادی دارد. عمل بسته بندی قند و شکر امروزه توسط دستگاه های پیشرفته و اتوماتیک و بدون نیاز به دخالت دست انجام می شود.

بنابراین توجه به بسته بندی قند و شکر بویژه شکر قهوه ای از نکات بسیار مهمی است که مصرف کننده حتماً باید در هنگام خرید محصول مدنظر قرار دهد.



حساسیت به مواد غذایی در فصل پاییز و راهی پیشگیری از آلرژی پاییز

مهندس توران ابراهیمی / کارشناس ارشد مهندسی علوم صنایع غذایی
آسایشگاه خیره کهریزک استان البرز

اگر با فرا رسیدن پاییز به سختی نفس می کشید، چشم هایتان قرمز شده و دچار اشک ریزی می شوید و یا از آبریزش بینی رنج می برید بهتر است تغییراتی در برنامه ی غذایی تان ایجاد کنید، احتقان و دیگر علائم آلرژی برای افرادی که دچار حساسیت هستند آزاردهنده است. خیلی از افراد با فرا رسیدن فصل زیبای پاییز دچار مشکل می شوند و علائم کلافه کننده ای تجربه می کنند. در برخی موارد مواد غذایی نیز باعث تشدید یا بروز این علائم می شود. اگر با فرا رسیدن پاییز به سختی نفس می کشید، چشم هایتان قرمز شده و دچار اشک ریزی می شوید و یا از آبریزش بینی رنج می برید بهتر است تغییراتی در برنامه ی غذایی تان ایجاد کنید. در این مطلب چند ماده ی غذایی را ذکر می کنیم که باید از مصرف آن ها بپرهیزید تا آلرژی تان کاهش پیدا کند.

گوچه فرنگی

متأسفانه این سبزی خوش رنگ که زینت بخش سالادها است می تواند باعث بروز واکنش های آلژیک مانند خارش گلو، خشک شدن دهان یا ریزش اشک و خارش چشم ها شود. گوچه فرنگی در بین میوه و سبزیجات دیگر بیشترین واکنش های آلژیک را در بین افراد حساس نسبت به گرده ی گیاهان ایجاد می کند. به عقیده ی متخصصان به خصوص در فصل پاییز (و پاییز)، سیستم دفاعی بدن یکی از پروتئین های گیاهی موجود در مواد غذایی مانند گوچه فرنگی را شناسایی کرده و با آن مانند گرده های آلرژی زا برخورد می کند. بنابراین خوردن گوچه فرنگی که حاوی این پروتئین است باعث بروز واکنش های آلژیک می شود.

موز

میوه ی خندان، مغذی و مفید که مصرف آن توصیه می شود برای افرادی که دچار آلرژی هستند دردسرساز می شود. برخی میوه ها مانند موز روی افرادی که نسبت به گرده ی گیاهان حساسیت دارند تأثیر منفی می گذارد. موز در لیست میوه ها و سبزیجات ایجاد کننده ی سندرم آلرژی دهانی قرار دارد. البته تشخیص حساسیت نسبت به میوه کار سختی نیست. علائم بعد از نیم ساعت از مصرف میوه ی خاص بروز می کنند.

ماست

مازاد بلغم باعث بروز مشکلات آلژیک فصلی می شود. محصولات لبنی مانند ماست می توانند باعث بروز این مشکل شوند. به گزارش این سایت مصرف ماست می تواند باعث غلیظ شدن بلغم شود و این مسئله مانع از حرکت راحت آن در بدن می شود. این بلغم که وظیفه ی بیرون ریختن ترکیبات بیگانه از بدن را بر عهده دارد اگر غلیظ و ساکن شود نمی تواند ترکیبات آلرژن و حساسیت زا را به سرعت از بدن بیرون بریزد و آن گونه که باید مؤثر عمل نمی کند. بنابراین اگر شما جزو قربانی های آلرژی های پاییزی هستید از مصرف ماست خودداری کنید. در واقع خود فرد آلژیک بهتر از هر فرد دیگری مواد غذایی حساسیت زا را تشخیص می دهد. چرا که نتایج برخی دیگر از پژوهش ها نشان می دهد که فرزندان مادرانی که در دوره ی بارداری ماست پروبیوتیک مصرف کرده اند در بزرگسالی کمتر دچار آلرژی شده اند. بهتر است محصولاتی با ترکیباتی مانند لاکتوباسیلوس، بیفیدوباکتریوم و باسیلوس کلوسی تهیه کنید و در صورت عدم واکنش های آلژیک از آن مصرف کنید

مواد غذایی تند و ادویه دار

در فصل گرده ها از مصرف مواد غذایی تند و غذاهای ادویه دار بپرهیزید. مواد غذایی تند باعث افزایش هیستامین می شود و علائم آلژیک را تشدید می کند. البته این بدین معنی نیست که افراد آلژیک باید به طور کامل از مصرف مواد غذایی تند و ادویه دار محروم شوند. کافی است که مصرف این مواد غذایی محدود شود یا اینکه از انواع کم ادویه تر و ملایم تر این مواد غذایی استفاده شود.

مواد غذایی خام

اما متخصصان حوزه ی تغذیه بر این عقیده هستند که مواد غذایی خام که مورد استفاده قرار می گیرد بیش از مواد غذایی پخته شده باعث ایجاد آلرژی می شوند.

چون حاوی آفت کش ها و دیگر آلاینده های غذایی هستند. این مسئله در خصوص میان وعده ها نیز صادق است. اگر مستعد آلرژی هستید نباید با سرعت تمام و بدون شستشوی کامل یا بدون پخت، میوه هایی مانند سیب بخورید. برای افراد آلرژیک نیاز هست که سیب را به صورت کمپوت و پخته شده مصرف کنند. در حالت کلی اگر دچار آلرژی هستید از مصرف مواد غذایی خام بپرهیزید.

قارچ ها

بدون شک با واژه ی «آنتی هیستامین» روی قرص ها زیاد برخورد کرده اید. هیستامین ها ترکیباتی هستند که توسط بدن تولید می شوند و داخل مواد غذایی وجود دارند. این ترکیبات می توانند باعث بروز برخی از واکنش های آلرژیک بخصوص در افراد حساس به قارچ ها و کپک ها شوند. قارچ های خوراکی (پسرعموهای کپک ها) باعث افزایش هیستامین ها شده و فرد را به عطسه و دیگر علائم آلرژیک وا می دارد. بهتر است از مصرف زیاد آن پرهیز کنید.

چگونگی کاهش علائم آلرژی :

❑ **زنجبیل:** این ماده غذایی به کاهش علائم ناخوشایند آلرژی مثل تورم و تحریک در مجرای بینی و چشم و گلو کمک می کند. چای زنجبیلی گزینه خوبی برای این فصل هست.

❑ **مرکبات:** در طول فصل آلرژی از مرکباتی مانند پرتقال، گریپ فروت، لیمو ترش و... استفاده کنید. استفاده از شربت لیمو یا افزودن آب لیمو ترش تازه به غذا و سالاد می توانند گزینه خوبی باشند.

❑ **زردچوبه:** ماده فعال زردچوبه کورکومین که ضد التهاب شناخته شده است، سبب کاهش تورم و تحریک ناشی از آلرژی می شود.

❑ **ماهی سالمون و ماهی های چرب:** امگا ۳ در ماهی می تواند مقاومت شما را در برابر آلرژی بهبود بخشد. یک مطالعه جدید نشان داده که امگا ۳ به کاهش باریک شدن راه های هوایی کمک می کند.

پیاز: کورستین که در این ماده غذایی هست به عنوان یک آنتی هیستامین طبیعی عمل می کند و علائم آلرژی فصلی را کاهش می دهد. پیاز قرمز بیشترین غلظت کورستین را دارد و پس از آن پیاز سفید و پیازچه قرار دارند. پخت و پز محتوای کورستین پیاز را کاهش می دهد. بنابراین برای تاثیر حداکثری پیاز را خام مصرف کنید.

آب استخوان گوشت

آب استخوان گوشت سرشار از ال-گلوتامین است که این اسید آمینه به تقویت فعالیت سلول های ایمنی در روده بزرگ و تسکین بافت پوششی روده کمک می کند، حدود ۷۰ درصد سیستم ایمنی بدن انسان در روده بزرگ قرار دارد و آب استخوان گوشت یک خوراکی کلیدی برای بازسازی جمعیت باکتری های خوب محسوب می شود.

کفیر نارگیل

کفیر نارگیل می تواند تا ۳۰ نوع سویه باکتری خوب مختلف را در خود داشته باشد، تقویت جمعیت باکتری های خوب در روده بزرگ اهمیت دارد و کفیر نارگیل می تواند سویه های مختلف باکتری های خوب را ارائه کند.

آناناس

آناناس با داشتن ویتامین های و آنزیم های لازم باعث کاهش واکنش به آلرژی های فصلی می شود.

چای سبز بنوشید

طبق یافته های محققان ژاپنی، چای سبز به دلیل داشتن متیلات اپی گالوکاتچین گالات ((EGCG می تواند خواص ضد آلرژی داشته باشد، لذا مصرف روزانه آن توسط محققان نیز توصیه شده است.



آشنایی با مفیدترین گیاهان دارویی

مهندس دانیال نارنگ / مسئول فضای سبز آسایشگاه خیریه کهریزک تهران

تأثیرات و عوارض داروهای شیمیایی سبب شده، که تمایل به گیاهان دارویی بیش از پیش شود. مردم ترجیح می دهند که از گیاهان دارویی استفاده کنند. استفاده از گیاهان دارویی از قدیم تا کنون در جامعه وجود داشته است. استفاده از این گیاهان، نه تنها به عنوان یک منبع قدرتمند برای درمان، بلکه به عنوان بخشی از فرهنگ و دانش محلی در بسیاری از جوامع به شمار می آید. با پیشرفت علم و تکنولوژی، توجه به خواص دارویی گیاهان و استفاده از آن‌ها در صنعت داروسازی و پزشکی افزایش یافته است.

یاهان دارویی سرشار از ترکیبات مفید مانند آنتی اکسیدان‌ها، ویتامین‌ها و مواد معدنی هستند که می‌توانند به بهبود شرایط سلامتی، پیشگیری از بیماری‌ها و حمایت از سیستم ایمنی بدن کمک کنند. برخی از داروهای گیاهی سبب کاهش استرس و آرامش فرد می شوند.

ممکن است نتوان از گیاهان دارویی برای درمان بیماری‌های سخت استفاده کرد، اما می توان برای کاهش علائم از آن ها استفاده کرد. عوارض داروهای گیاهی به مراتب کمتر از داروهای شیمیایی است.

در زیر با مفیدترین گیاهان دارویی بیشتر آشنا می شویم:

زنجبیل Ginger

زنجبیل یکی از گیاهان دارویی پرخاصیت است که دارای خواص ضد التهاب، تسکین دهنده دردهای عضلانی و مفصلی، بهبود هضم و کاهش تهوع است شما می توانید این گیاه را به صورت تازه، پودر یا چای مصرف کنید.

زردچوبه Turmeric

یکی از ادویه‌های پرمصرف در تهیه غذا است که عنوان گیاه درمانی هم قابل استفاده است. خواص گیاه دارویی زردچوبه عبارتند از خواص ضد التهابی و آنتی اکسیدانی، تقویت عملکرد مغز و کمک به کاهش خطر بیماری‌های قلبی . شما می توانید به صورت ادویه در غذاها یا به صورت چای آن را مصرف کنید.

آویشن Thyme

آویشن جز دسته گیاهان دارویی است که می تواند به تقویت سیستم ایمنی بدن و درمان عفونت‌های تنفسی کمک کند و در برخی از موارد سبب کاهش دمای طبیعی بدن انسان نیز می شود. نحوه استفاده از این گیاه به صورت خشک یا تازه در غذاها و نوشیدنی‌ها است.

ریحان Basil

این گیاه عموماً در درمان بیماری‌های افسردگی استفاده می شود. ریحان دارای خواص ضد التهابی و آنتی اکسیدانی، بهبود هضم و کاهش استرس است و نحوه استفاده از آن به صورت تازه در سالاد و غذاها یا به صورت چای است.

مریم گلی Sage

مریم گلی در بسیاری از متون قدیمی برای درمان حالت تهوع استفاده می شده است. اما شما می توانید از این گیاه برای بهبود عملکرد حافظه، کمک به هضم و استفاده خاصیت ضد عفونی کننده استفاده کنید. نحوه استفاده از آن به صورت دم کرده یا پودر در غذاها است. مریم گلی برای برای بهبود عملکرد حافظه استفاده می شود.

بابونه Chamomile

یکی از گیاهان دارویی که به عنوان مسکن استفاده می شود. خواص بابونه به عنوان یک گیاه دارویی کوهی تسکین دهنده اضطراب و استرس، بهبود خواب و کمک به کاهش دردهای قاعدگی است. بابونه را می توان به صورت چای یا عصاره مصرف نمود.

گل گاوزبان Borage

گل گاوزبان جز آن دسته از گیاهان کوهی می باشد که دارای خواص ضد التهاب، تقویت کننده پوست و پیگیری مشکلات تنفسی و همچنین خواص آرام بخشی است. نحوه استفاده از گل گاوزبان به صورت دم کرده و نوشیدنی می باشد.

هویج Carrot

هویج سرشار از ویتامین A و آنتی اکسیدان ها، برای بهبود بینایی و سلامت پوست. شما می توانید هویج را به صورت خام، پخته یا به صورت آب هویج استفاده کنید.

مردمک Lemon Balm

از ویژگی ها و خواص این گیاه می توان به کاهش اضطراب و استرس، بهبود کیفیت خواب و تسکین مشکلات گوارشی اشاره کرد. نحوه استفاده آن به صورت چای یا ضماد است.

سیر Garlic

سیر به عنوان یکی از چاشنی های غذا دارای خواص تقویت سیستم ایمنی، دارای خواص آنتی بیوتیکی و ضد التهابی است. شما می توانید آن را به صورت پخته یا خام همراه با غذا مصرف کنید. از سیر به عنوان یکی از گیاهان درمانی یاد می شود.

خواص گیاهان دارویی

عموما گیاهان دارویی کوهی دارای طبعی گرم هستند و در علم طب سنتی از گیاهان گرم به عنوان منبع پیشگیری و درمان بیماری ها نام برده می شود. گیاهان دارویی می توانند به صورت عصاره، دمنوش، ادویه استفاده شوند که هر کدام خواص خاص خود را دارند.

معایب گیاهان دارویی

با وجود مزایا و خواص بسیار زیاد گیاهان دارویی ممکن است این سوال برای شما پیش بیاید که آیا داروی گیاهی عوارض دارد؟ بله، مصرف بی رویه آن ها ممکن است مشکلاتی مانند علت بالا بودن سدیم خون نوزاد ایجاد کند. عموما داروهای گیاهی برای درمان بیماری ها بهتر است به عنوان مکمل به کار روند. عوارض گیاهان دارویی ممکن است سبب بروز مشکلات جدی و غیر قابل جبران برای افراد شود. از عوارض داروهای گیاهی گرم می توان موارد زیر را نام برد:

عوارض جانبی داروهای گیاهی

از تاثیر داروهای گیاهی می توان به بروز حساسیت، مشکلات گوارشی، یا مشکلات پوستی اشاره کرد.

تداخل دارویی گیاهی

گیاهان دارویی ممکن است با داروهای تجویزی پزشک تداخل داشته باشد. از معایب گیاهان دارویی می توان به افزایش یا کاهش اثرات دارو اشاره کرد. به خصوص در افرادی که داروهای خاصی مصرف می کنند.

• عدم استانداردسازی گیاهان دارویی

کیفیت و ترکیب دقیق گیاهان دارویی ممکن است به دلیل عدم نظارت و استانداردسازی در تولید متغیر باشد. این امر می تواند منجر به مصرف دوزهای ناخواسته یا مواد ناخالص شود.

• مصرف غیر منطقی داروی گیاهی

برخی افراد به دلیل باورهای نادرست ممکن است گیاه درمانی را به عنوان یک درمان جایگزین برای شرایط جدی به کار ببرند، که می تواند عواقب خطرناکی داشته باشد.

• طیف وسیع اثرات

اثرات گیاهان دارویی در افراد مختلف ممکن است متفاوت باشد، و برخی افراد ممکن است به اندازه دیگران به آن ها پاسخ ندهند.

• عوامل فردی

برخی از افراد ممکن است به مواد فعال موجود در گیاهان دارویی حساسیت یا عدم تحمل داشته باشند، که می تواند به عوارض ناخواسته منجر شود. برای استفاده از انواع گیاهان دارویی در صورت داشتن بیماری زمینه ای و همچنین مصرف داروهای خاص با پزشک متخصص یا پزشک طب سنتی مشورت کرد تا از عوارض داروهای گیاهی جلوگیری کرد.

منبع:

–<https://zendegiebartar.com/>

امید در دوران سالمندی؛ رویکردی مددکاری اجتماعی

سمیرا حایری زاده / کارشناس مددکاری اجتماعی
آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز

سالمندی مرحله‌ای حساس از زندگی است که با تغییرات جسمانی، روانی و اجتماعی همراه است. بسیاری از سالمندان با چالش‌هایی مانند کاهش توانایی جسمی، از دست دادن دوستان یا همسر، و گاهی احساس تنهایی و بی‌معنایی مواجه می‌شوند. در این شرایط، مددکاری اجتماعی می‌تواند با ایجاد و تقویت امید، کیفیت زندگی سالمندان را ارتقا دهد. امید در مددکاری اجتماعی به عنوان یک منبع حمایتی و سازشی شناخته می‌شود که به سالمند کمک می‌کند با مشکلات و محدودیت‌ها کنار بیاید و همچنان زندگی معنادار و فعال تری داشته باشد.

جایگاه امید در مددکاری اجتماعی سالمندان

در مددکاری اجتماعی، امید نه تنها یک احساس فردی، بلکه یک منبع اجتماعی و حمایتی تلقی می‌شود. مددکار اجتماعی با استفاده از مهارت‌های تخصصی خود، می‌تواند به سالمند کمک کند تا:

- توانایی‌های باقی‌مانده خود را بشناسد،
- روابط اجتماعی‌اش را تقویت کند،
- معنا و هدف جدیدی در زندگی پیدا کند،

و با استفاده از منابع فردی و اجتماعی، کیفیت زندگی بهتری را تجربه نماید.

نقش مددکار اجتماعی در تقویت امید سالمندان

۱. **مشاوره فردی:** مددکار می‌تواند با گوش دادن فعال، همدلی و ارائه راهکارهای واقع‌بینانه، به سالمند کمک کند احساس ارزشمندی و امید بیشتری داشته باشد.
۲. **کار با خانواده:** تقویت روابط خانوادگی و آموزش اعضای خانواده برای حمایت عاطفی از سالمند، نقش کلیدی در ایجاد امید دارد.
۳. **ایجاد شبکه‌های اجتماعی:** مددکار اجتماعی می‌تواند زمینه مشارکت سالمند در گروه‌های همسالان، مراکز روزانه یا فعالیت‌های جمعی را فراهم کند.
۴. **توانمندسازی:** آموزش مهارت‌های جدید (مانند هنر، کارهای دستی یا استفاده از فناوری) می‌تواند سالمندان را فعال‌تر کرده و امید آنان را افزایش دهد.
۵. **ارتباط با منابع اجتماعی:** معرفی سالمند به خدمات حمایتی و رفاهی (مراکز بهداشتی، انجمن‌های بازنشستگان، یا خدمات داوطلبانه) موجب احساس امنیت و امید به آینده می‌شود.

نتیجه‌گیری

امید در دوران سالمندی یک نیاز اساسی است که بر سلامت روان، جسم و کیفیت زندگی تأثیر مستقیم دارد. مددکاران اجتماعی نقش مهمی در شناسایی عوامل کاهش امید و طراحی مداخلات مناسب برای تقویت آن دارند. با بهره‌گیری از مشاوره، حمایت خانواده، ایجاد فرصت‌های مشارکت اجتماعی و توانمندسازی سالمندان، می‌توان شرایطی فراهم کرد که این دوران نه به عنوان دوره‌ای از انزوا، بلکه به عنوان فصلی پربار از زندگی تجربه شود.

داستان‌گویی؛ پلی به سوی خاطرات و درمان روان سالمندان

مژگان یاراحمدیان / کارشناس روانشناسی عمومی
آسایشگاه خیریه کهریزک تهران

سال‌های پایانی زندگی فرصتی ارزشمند برای مرور خاطرات، بازسازی هویت و تقویت پیوندهای انسانی است. سالمندان ساکن در آسایشگاه‌ها با چالش‌های جسمی و روحی متعددی روبرو هستند که ممکن است منجر به انزوا و افسردگی شود. داستان‌گویی به عنوان یک ابزار درمانی مؤثر، به سالمندان کمک می‌کند خاطرات خود را زنده کنند و سلامت روانی خود را بهبود بخشند.

داستان‌گویی به عنوان درمان چیست؟

داستان‌گویی درمانی فرآیندی است که در آن سالمندان تجربیات، خاطرات و احساسات خود را به صورت شفاهی یا کتبی بیان می‌کنند. این فرایند موجب بازیابی احساس هویت و ارزشمندی و تقویت ارتباط و همدلی می‌شود.

فواید داستان‌گویی برای سالمندان

- مطالعات نشان داده‌اند که داستان‌گویی می‌تواند:

- حافظه و عملکرد شناختی را تحریک کند،

- احساس تنهایی و افسردگی را کاهش دهد،

- مهارت‌های ارتباطی را بهبود بخشد،

- و سطح استرس و اضطراب را کاهش دهد.

این روش به ویژه برای سالمندانی که دچار زوال عقل یا آلزایمر هستند، باعث افزایش کیفیت زندگی می‌شود.

روش‌های اجرای داستان‌گویی در مراکز نگهداری

جلسات گروهی: سالمندان در جمع دوستانه خاطرات خود را تعریف می‌کنند که باعث تقویت حس اجتماع می‌شود.

داستان‌نویسی فردی: با کمک پرستاران، خاطرات به صورت مکتوب یا صوتی ثبت می‌شود.

داستان‌گویی بین نسلی: برنامه‌هایی که کودکان با سالمندان داستان می‌گویند و گوش می‌کنند.

نمونه‌های موفق

در برخی آسایشگاه‌ها، جلسات داستان‌گویی به کاهش اضطراب و افزایش نشاط منجر شده است. یکی از سالمندان می‌گوید: «وقتی خاطراتم را تعریف می‌کنم، انگار دوباره جوان شده‌ام.»

نقش خانواده و کارکنان

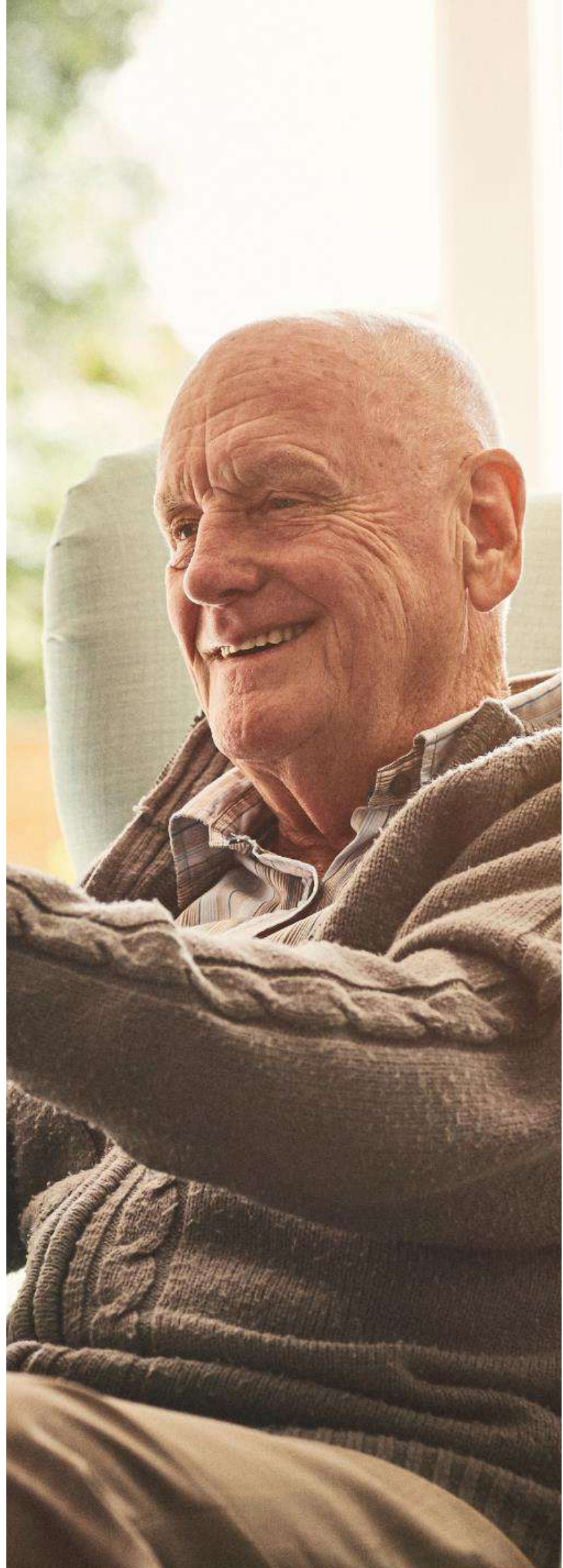
حمایت خانواده‌ها و آموزش کارکنان برای هدایت جلسات، نقش مهمی در موفقیت این روش دارد.

نتیجه‌گیری

داستان‌گویی، روشی ساده اما عمیق برای ارتقاء سلامت روان و کیفیت زندگی سالمندان است. این روش ارتباط بین نسل‌ها را تقویت می‌کند و زندگی را پرنورتر می‌سازد.

منابع:

- O'Neill, S. (2021). Storytelling Therapy for Seniors: Unlocking Memories and Emotions. Psychology Today. Retrieved from <https://www.psychologytoday.com/us/blog/arts-and-health/202101/storytelling-therapy-for-seniors>
- Moyle, W., Jones, C., Dwan, T., & Petrovich, T. (2015). Effectiveness of storytelling in dementia care: A systematic review. International Journal of Older People Nursing, 10(3), 192-205. <https://doi.org/10.1111/opn.12076>
- National Institute on Aging. (2020). Using Storytelling to Improve Well-Being in Older Adults. Retrieved from <https://www.nia.nih.gov/news/using-storytelling-improve-well-being-older-adults>



هنر رهبری و مدیریت اثربخش: از تئوری تا عمل

سمیه محمودزاده / کارشناس مدیریت سلامت

علیرضا معماری / کارشناس ارشد پرستاری ساکنندی

آسایشگاه خیریه کهریزک تهران

رهبری و مدیریت، دو رکن اساسی و جدایی‌ناپذیر در موفقیت هر سازمان و تیمی به شمار می‌روند. از یک سرپرست ساده تا مدیران ارشد اجرایی، درک و به‌کارگیری اصول مدیریت و رهبری، ضامن حرکت در مسیر درست و دستیابی به اهداف است. برنامه‌ریزی، سازماندهی، اجرا و ارزیابی، از مسئولیت‌های کلیدی مدیریت هستند که روزانه در بستر سازمان جریان دارند. از سوی دیگر، خلق روش‌های نوآورانه، ترسیم چشم‌اندازهای آینده، الهام‌بخشی به دیگران برای ایجاد بهبودهای مستمر و عمل کردن بر پایه اخلاق و مسئولیت‌پذیری، جلوه‌های بارز رهبری اثربخش هستند.

تعریف مدیر: مدیر فردی است که با هدایت و هماهنگی منابع و فعالیت‌ها، مسیر دستیابی به اهداف از پیش تعیین‌شده را هموار می‌سازد.

تعریف مدیریت: مدیریت، فرآیند به‌کارگیری کارآمد و اثربخش منابع مادی و انسانی برای دستیابی به اهداف مشترک سازمانی است. در حقیقت، مدیریت هنر انجام کارها از طریق دیگران است.

تعریف رهبری: رهبری، هنر نفوذ و تأثیرگذاری بر افراد است به گونه‌ای که با اشتیاق و میل درونی، تمام توان خود را برای تحقق اهداف جمعی به کار گیرند. رهبری مستلزم برخورداری از مهارت‌هایی است که با به‌کارگیری آن‌ها، افراد نه از روی اجبار، که با علاقه، به سمت اهداف سوق داده می‌شوند.

در یک سیستم سازمانی، مدیریت شامل انجام فعالیت‌ها، تأمین امکانات و نیروی انسانی لازم و ایجاد هماهنگی میان افراد برای حل مسائل و ارائه خدمات مطلوب است. در این میان، رهبری است که با ایجاد انگیزه و جهت‌دهی، روح و جان این تلاش‌ها را تقویت می‌کند.

اهمیت مدیریت در سازمان

هیچ سازمانی بدون مدیریت اثربخش به موفقیت پایدار دست نمی‌یابد. مدیریت اثربخش به معنای هدایت و بهینه‌سازی منابع انسانی، مالی، استراتژی‌ها و برنامه‌ها در راستای اهداف کلان سازمان است. بسیاری از کسب‌وکارهایی که در سال‌های نخست با شکست مواجه می‌شوند، از مدیریتی ضعیف و ناکارآمد رنج می‌برند.

وظایف کلیدی مدیران POSDCORB

مدیران در قالب چارچوبی شناخته‌شده به نام POSDCORB عمل می‌کنند که مخفف وظایف زیر است:

Programing برنامه‌ریزی، Organizing سازماندهی، Staffing تأمین و استخدام نیروی انسانی، Directing هدایت و رهبری، Coordinating هماهنگی، Reporting گزارش‌دهی، Budgeting بودجه‌بندی

مدل‌های کاربردی اصول مدیریت

اصول پنجگانه مدیریت (کارکردهای مدیریت)

این اصول که به عنوان ستون‌های مدیریت شناخته می‌شوند، شامل موارد زیر هستند:

برنامه‌ریزی، سازماندهی، به‌کارگیری، هدایت و رهبری، کنترل

در برخی تقسیم‌بندی‌ها، وظیفه «به‌کارگیری» زیرمجموعه «هدایت و رهبری» در نظر گرفته می‌شود و اصول به چهار دسته اصلی تقلیل می‌یابد.

اصول چهارده گانه مدیریت فایول

۱ تقسیم کار، ۲ اختیار و مسئولیت، ۳ روحیه اتحاد و جمعی، ۴ انضباط، ۵ وحدت فرماندهی، ۶ وحدت هدف و جهت، ۷ تبعیت منافع فردی از جمعی، ۸ دستمزد عادلانه پرسنل، ۹ تمرکز در تصمیم گیری، ۱۰ سلسله مراتب، ۱۱ نظم در محیط کار، ۱۲ عدالت، ۱۳ ثبات و ماندگاری در شغل، ۱۴ ابتکار عمل.

اصول مدیریت علمی تیلور

- علمی سازی کار: جایگزینی روش های علمی و مطالعه شده به جای روش های سلیقه ای و سنتی.
- انتخاب علمی کارکنان: گزینش افراد مناسب برای هر شغل و آموزش آنان.
- آموزش و توسعه: تربیت و توانمندسازی مستمر کارکنان برای رشد دانش و مهارت.
- همکاری و هماهنگی: ایجاد رابطه ای صمیمی و حمایتی بین مدیران و کارکنان و تقسیم منطقی کار.

اصول مدیریت نوین

در مدیریت نوین، تمامی دانش، مهارت ها و متدهای مدیریتی با در نظر گیری شرایط پیچیده درونی و بیرونی سازمان (مانند فرهنگ، اقتصاد و تحولات اجتماعی) به کار گرفته می شوند. یک مدیر نوین تنها به آموخته های تئوری دانشگاهی بسنده نمی کند، بلکه با هوشمندی و انعطاف، اصولی را در سازمان اجرا می کند که با بافت محیطی و نیازهای ذی نفعان همسو باشد.

ویژگی های مدیران نوین

- خلاقیت و نوآوری: مدیران نوین خلاقیت فردی و سازمانی را پرورش داده و از ایده های جدید استقبال می کنند.
- دیدگاه مشتری محور: آنها از نگاه یک مشتری به کسب و کار خود می نگرند تا نیازها را درک کرده و نقاط ضعف را شناسایی کنند.
- تیم سازی و هدایت جمعی: به کار تیمی اهمیت بسیاری داده و توانایی هدایت تیم را به سوی اهداف کلان دارند.
- انعطاف پذیری و مدیریت بحران: ضمن انجام وظایف سنتی مدیریت، برنامه هایی هم راستا با تغییرات دارند تا سازمان را در شرایط بحران نیز به سلامت هدایت کنند.
- ارتباطات مؤثر: برقراری ارتباطی شفاف، صادقانه و اثربخش با کارکنان را از اولویات خود می دانند.
- تأکید بر کیفیت و بازاریابی: ارائه محصول یا خدمتی با کیفیت، در کنار بهره گیری از بازاریابی حرفه ای، جزو برنامه های اصلی آنان است.
- توجه به ارزش های معنوی: تمرکز آنها تنها بر منافع مالی و شخصی محدود نبوده و به ارزش های اخلاقی و معنوی نیز پایبند هستند.

نقش های کلیدی مدیران

الف) نقش های بین فردی:

- نقش تشریفاتی
- نقش رهبر
- نقش رابط

ب) نقش های اطلاعاتی:

- نقش ناظر و رصدگر
- نقش اشاعه دهنده اطلاعات
- نقش سخنگو

ج) نقش های تصمیم گیری:

- نقش کار آفرین
- نقش کنترل کننده آشوب
- نقش تخصیص دهنده منابع
- نقش مذاکره کننده

نتیجه گیری

مدیریت، یک سیستم و ابزار کارآمد برای به کارگیری بهینه منابع در جهت تحقق اهداف سازمانی است. یک مدیر موفق می داند با چه راهبرد و راهکاری، سازمان و اعضای آن را به سوی موفقیت هدایت کند. در کنار آن، رهبری، روح این کالبد است که با الهام بخشی و ایجاد اشتیاق، به کارها معنا می بخشد. هدف نهایی، افزایش بهره وری، ارتقای عملکرد منابع انسانی و خلق ارزش پایدار برای همه ذی نفعان است. تلفیق هوشمندانه «مدیریت» و «رهبری» است که مسیر تعالی سازمانی را هموار می سازد.

منابع

- سولویان، النور جی. و گالند، گیلیم. (۱۳۹۰). مدیریت و رهبری عملی. (ع. اربابی سرجو، مترجم). تهران: جامعه نگر. (چاپ اول)
- ناصری فر، وحید و منتی، حسین. (۱۳۸۹). مدیریت چریکی. تهران: شرکت چاپ و نشر بازرگانی. (چاپ اول)
- مسعودی اصل، ایروان. (۱۳۹۳). اصول مدیریت خدمات پرستاری. تهران: جامعه نگر. (چاپ سوم)

زندگی نامه کوروش کبیر

مسیر زندگی ام را تغییر داد

حمید اسدی / کارمند روابط عمومی آسایشگاه خیریه کهریزک البرز
گفت و گوی صمیمی با شهلا غیایی توانخواه نیکوکار
که مدتی است در کهریزک زندگی می کند..

شهلا غیایی متولد ۲۶ فروردین ماه ۱۳۱۹ در شهرستان ملایر استان همدان
 فرزند غفار که مدتی است در ساختمان رز زندگی می کند.

دوران کودکی بسیار خوبی داشتم

تا شش سالگی در ملایر سکونت داشتیم سپس برای آغاز تحصیل علم به تهران عزیمت کردیم در خیابان سقاباشی کوچه حمام جهان ساکن شدیم. دوران کودکی ام بسیار خوب بود. همواره لحظات شادی را تجربه می کردم. تمام زمان را در انجام بازی های کودکان سپری می شد. در سن پنج سالگی وارد کودکستان شدم. یادم هست به دلیل هوش بالا و علاقه شدید من به درس کلاس پنجم و ششم را همزمان سپری کردم. در دوران تحصیل علم، شخصیت ارزشمندی به نام کوروش کبیر مسیر زندگی ام را تغییر داد طوری که مجاب شدم درس تاریخ را هدف اول و آخر انتخاب کنم و خیلی عاشقانه پای این انتخاب وفادار بمانم. کوروش کبیر را به خاطر شخصیت انسان دوستانه و عدالت محوری که داشت بسیار دوست می داشتم و تا اکنون که در آن قرار دارم همواره در نشر این شخصیت مهم تلاش می کنم.

و اما ...

۳ پسر و ۴ دختر به همراه پدر و مادر خانواده را تشکیل می داد که البته من بچه آخر خانواده بودم. خانه ما بسیار زیبا و دلنشین بود. درخت خرما، گلپایه چون میمون و یخ و ... زیبایی آن را دوچندان می کرد. پدرم املاک دار بود و علاقه بسیاری به تحصیل و با سواد بودن فرزندان داشت. وضع مالی اش خوب بود و رعیت و کشاورزان بسیاری در کنارش فعالیت می کردند. بسیار دقیق منضبط بود و به بسیاری از امورات اشراف کامل داشت.

عاشق مادرم بودم. سیده طلعت نام داشت. خیلی مهربان، صادق و دلسوز بود. شرکت در امور خیریه برایش اولویت داشت و آداب اجتماع را به خوبی رعایت می کرد. محبت کردن را همواره به ما می آموخت. به گل محمدی علاقه زیادی داشت. حرف های خوبی از او در ذهن دارم. اگر الان مادرم را داشتم سر تا پایش را می بوسیدم. دلم بسیار برایش تنگ شده روحش شاد و یادش گرامی...

در سال ۱۳۴۳ در رشته تاریخ و جغرافیا از دانشگاه تهران فارغ التحصیل شدم و بلا فاصله در دانشگاه تهران و سپس در دانشگاه آزاد اسلامی مشغول به تدریس و پس از ۲۴ سال فعالیت بازنشسته شدم.

سال ۱۳۴۴ با فردی به نام گل بابا سعیدی که از اساتید به نام دانشگاه تهران بود ازدواج کردم که متأسفانه زندگی مشترک ما پس از گذشت سه سال به دلیل بیماری و درگذشت همسر به تنهایی ختم شد. ناگفته نماند همسرم بسیار شریف و محترم بود و در رشته فلسفه، تاریخ و زبان تدریس می کرد. روحش شاد و یادش گرامی...

توصیف خصوصیات دوران سالمندی...

اگر در طول زندگی علی الخصوص دوران جوانی برای جامعه و هم نوعان اقدامات مفید و ماندگار انجام بدهیم قطعاً دوران سالمندی خوبی را تجربه می کنیم. ذات دوران سالمندی بالطبع دورانی است که جسم با چالش هایی مواجه می شود و این موضوع قابل کتمان نیست. از زمانی که خود واقعی را شناختم در این دنیای فانی همواره تلاش کردم تا نام نیک و اقدامات ماندگار ثبت کنم. تعاملات خوبی که با مردم به ویژه دانشجویان داشتم موجب شده تا در دوران سالمندی همیشه حال و لحظات خوب و توام با آرامش تجربه کنم.

تجربه سالها زندگی؟

یادمان باشد عملکرد ما در لحظه ای که در آن قرار داریم در واقع حال فردایمان را ترسیم می کنیم. در دوران تدریس همواره تلاشم بر پایه ایجاد ذهنیت خوب از درس شیرین تاریخ بود چرا که معتقدم تاریخ از جایگاه و اهمیت بسیار بالایی برخوردار است. تمدن، فرهنگ و اعتبار کشور عزیزمان را مدیون نیاکان و گذشتگانی هستیم که با غیرت و تعصب و در نهایت تواضع و وطن پرستی حکمرانی کرده اند.

توصیه به جوانان؟؟؟ توصیه من به جوانان این است که درس تاریخ را جدی بگیرند. به موزه ها بروند. زندگی پادشاهان علی الخصوص کوروش کبیر را مرور کنند و در نشر آن تلاش کنند. همواره تمدن، فرهنگ، آداب و سنن ارزشمند کشورمان را گرامی بدارند. و اما توصیه مهم من این است که قدر نعمت هایی چون پدر و مادر که فرشتگان زمینی هستند را بدانند و به آنها خدمت کنند.

نگاه من به انجام کارهای خیر....

سعی کنیم به انجام کارهای خیر جنبه سیاسی ندهیم. امور خیریه باید به عهده عزیزی باشد که عاشق باشند. آینده و پیشرفت این کشور به دستان جوانان است بنابراین مهربانی و نوع دوستی را به آنها آموزش بدهیم. هرچه فرهنگ کارهای خیر را نشر بدهیم به عبارتی زندگی مالمال از مهربانی و صمیمت را فراگیر کرده ایم. از پدر و مادرم آموخته ام که همیشه در امور خیر پیش قدم باشم. تقریباً در بسیاری از کارهای خیر حضور داشته ام. خاطرات خوبی از انجام کارهای خیر به یاد دارم. حال خوبی که اکنون دارم از این موضوع نشأت می گیرد.

و اما زندگی ام در کهریزک...

در مورد ارزش و منزلت کهریزک همین بس که شرایطی را فراهم کرده تا جایگاه، کرامت و عزتمندی سالمندان حفظ شود. مجموعه کهریزک به لحاظ آثار اقدامات ماندگار بسیار وسیع است. به لحاظ جغرافیایی نیز در مکان خوش آب و هوایی قرار دارد. زندگی به معنای واقعی در جریان است. هر روز مهربانی را در کنار پرسنل مهربان مجموعه کهریزک تجربه می کنیم. کارکنان عاشق و دلسوز که حالمان در کنارشان خوب است. از مدیریت و پرسنل خدوم مجموعه بزرگ و ارزشمند کهریزک که زحمات زیادی متحمل می شوند نهایت تقدیر و تشکر را داریم.

ما در اینجا از خدمات مراقبتی، توانبخشی، آموزشی و همچنین خدماتی از قبیل فیزیوتراپی، کاردرمانی، روانشناسی، مددکاری، پزشکی، گفتار درمانی و... استفاده می کنیم.

شایان ذکر است حضور مددجویان در کارگاه های توانبخشی به صورت روزانه فعال می باشد و هدف از ایجاد این کارگاه ها در آسایشگاه شناخت و شکوفایی استعداد و توانمندی های مددجویان، نزدیک کردن زندگی آسایشگاهی به زندگی عادی و فراهم ساختن امکان برگشت مددجویان به جامعه، آموزش حرفه های گوناگون متناسب باتوان و علایق مددجویان برای خود کفایی و تقویت حس مسئولیت و مشارکت در تامین معاش خود، ایجاد اعتماد به نفس در مددجویان و ایجاد فضای زنده و فعال، به منظور ارتقای کیفیت زندگی آنان می باشد.



از هنر قالببافی تا جشنواره‌ی همام

رقیه جعفری / کارشناس روابط عمومی

آسایشگاه خیریه کهریزک تهران

((خواهر و برادر کهریزکی در قاب تصویر))

روایت بانویی که با دستان بی‌انگشت اما توانمند، نار زندگی را گره زد.

در دل توانخواهان پرشمار آسایشگاه خیریه کهریزک، قصه‌هایی است که شنیدنش تنها دل را نمی‌لرزاند، بلکه نگاه انسان را به زندگی عوض می‌کند. زندگی‌هایی که وقتی بایت را از در بیرون می‌گذاری، ذهن و دل تو را تا مدت‌ها، دنبال خود می‌کشاند. زندگی‌هایی که نه فقط از جنس رنج، که از جنس ایستادگی و برافراشتن امید در دل تاریکی هستند. یکی از آن زندگی‌ها، داستان «زهره حمیدی‌منش» است؛ دختری که با وجود معلولیت مادرزادی و با دستانی خالی از انگشت، اما پر از امید، مسیر قدرت را با ایمان بافی آغاز کرد.

آغاز ناتمام کودکی

زهره سال ۱۳۷۰ در یکی از روستاهای حومه ری (قلعه شیخ) به دنیا آمد. همان روزهای نخست، پزشکان گفتند او با یک بیماری ژنتیکی نادر به دنیا آمده؛ بیماری‌ای که باعث شد دست‌هایش بدون انگشت شکل بگیرند و پاهایش نیز بسی‌انگشت باشند. برادرش محمود نیز همین‌گونه به دنیا آمد با پاهایی که رشدشان تا زانو، متوقف شد.

سرنوشت انگار از همان ابتدا خواسته بود مسیر سخت و پر مشقتی پیش پایشان بگذارد. اما آنچه بعدها روشن شد این بود که سختی، همیشه دشمن نیست؛ گاهی معلمی است که راه صبر و ایمان را یاد می‌دهد.

کودکی زهره، سرشار از تجربه‌های متفاوت بود. متفاوت نه از سر ماجراجویی، بلکه از جنس مواجهه با نگاه دیگران. نگاه‌هایی که از روی دلسوزی شروع می‌شد اما گاه تا مرز ترحم نیز پیش می‌رفت. در مدرسه، بارها می‌شنید که «(تو نمی‌توانی!)» نمی‌توانی بنویسی! نمی‌توانی مثل بقیه توپ به دست بگیری یا حتی دکمه لباس را خودت نمی‌توانی ببندی!...

نگاه‌های ترحم‌آمیز و جمله‌های ناامیدکننده، هر روز دورش پیچیده می‌شد. تا جایی که معلمی روزی به او گفت بهتر است درس را رها کند و خانه بماند؛ اما زهره آرام نگرفت. با دلسوزی‌های کنار نیامد و در دلش کلمه‌ای کاشت که بعدها باور زندگی‌اش شد: می‌توانم.

نگاهی به آن روزهای سخت

زهره در یادآوری آن روزها می‌گوید: وقتی کتاب را ورق می‌زدم، با بخشی از ساعدم این کار را می‌کردم؛ چون انگشتی نبود که صفحه را بگیرد. اما در دل حس می‌کردم راهی باید باشد. همیشه به برادرم محمود می‌گفتم: خدا حتماً می‌خواهد از ما چیزی بسازد که دیگران در خودشان ندیده‌اند...

سخنش بی‌راه نبود. خدا واقعاً از آن خواهر و برادر، چیزی ساخت که تا امروز در قالی‌های رنگارنگ و گره‌های ظریف قالی‌شان دیده می‌شود.

ورود به دنیای تار و پود

زهره و محمود در روستای قلعه‌شیخ، نزدیکی آسایشگاه خیریه کهریزک بزرگ شدند. همین هم‌جواری باعث شد نام کهریزک از کودکی برایشان آشنا باشد. وقتی شنیدند در آنجا کارگاه‌های توانبخشی و آموزش حرفه‌ای برای افراد دارای معلولیت فعال است، مسیر تازه‌ای پیش رویشان گشوده شد؛ مسیری که بعدها به نقطه آغاز درخشش آنها انجامید. در حدود بیست سال پیش، محمود تصمیم گرفت برخلاف نگاه‌های منفی اطرافیان، وارد کارگاه‌های توانبخشی کهریزک و دنیای قالببافی شود. تصمیمی که حتی نزدیکانش آن را «غیرممکن» می‌دانستند. زهره نیز به دنبال او، پشت دار قالی نشست. آن روزها، دار قالی از او چیزی بیشتر از توان جسمی می‌خواست؛ نیاز به صبر داشت، تمرکز و قدرت ایمان.

روزهای اول، زهره در تمام یک روز فقط، چند گره می‌زد. مربی کارگاه با تردید به او و محمود می‌نگریست و می‌گفت: بدون انگشت، قالببافی خیلی سخت است، شاید نشود. اما زهره با لبخند پاسخ داد: اگر شدنی نبود، خدا این عشق را در دل ما نمی‌کاشت... آرام‌آرام، صدای دار قالی در اتاق کوچک آسایشگاه شد صدای زندگی‌شان. زهره و محمود یاد گرفتند که هر گره، یک قدم رو به جلو است، یک علامت از تحول و رویش. در آن فضا، نخ‌های رنگی، برایشان حکم روزنه‌هایی بود به سمت امید.

زهره می‌گوید: در روزهای سخت، قرآن آرام‌بخش دلهایمان بود. هر وقت خسته می‌شدیم، آیه‌ای می‌خواندیم و دوباره شروع می‌کردیم، انگار دستان ما دوباره جان می‌گرفتند.

قالی ایمان

کارشان کم‌کم شکل گرفت. تا جایی که گل‌های قالی‌شان نه فقط زیبا و متقارن، که زنده و پرتنگ بودند. آن‌ها با گوشه ساعد، گره‌ها را می‌زدند؛ با لبه بازویشان پودها را صاف می‌کردند. هر تار و پود، حاصل تمرین، ایمان و خستگی‌هایی بود که در سکوت شب، با دعای کوتاهی بر دل زهرا آرام می‌گرفت. با گذر زمان، آثار این خواهر و برادر توجه مربیان و بازدیدکنندگان را جلب کرد. قالی‌هایی که می‌بافتند، رنگی داشت از جنس آرامش و توکل.

حالا در کهریزک، دیگر کسی شک نداشت که دستان زهرا، با وجود نداشتن انگشت، توانایی‌های خارق‌العاده‌ای دارد که خیلی از مردم عادی از آن بی‌بهره‌اند.

از دل رنج، هنر زاده شد

وقتی آسایشگاه خیریه کهریزک، عکس تابلو فرش‌های گل، چهره و منظره زهرا را برای شرکت در ((جشنواره بین‌المللی همام)) فرستاد، پیشنهاد او در همان ابتدا پذیرفته شد. خودش درباره این لحظه می‌گوید: من نمی‌خواستم فقط توانایی‌ام را ثابت کنم؛ می‌خواستم نشان دهم هنر فقط در عضله و انگشت نیست، هنر در عشق ورزیدن است...

همین عشق، او را به جایی رساند که امروز نامش در میان برگزیدگان جشنواره بین‌المللی همام می‌درخشد. جشنواره‌ای ویژه هنرمندان دارای معلولیت و جانبازان، که در رشته‌هایی چون موسیقی، هنرهای تجسمی، سنتی و صنایع دستی برگزار می‌شود و هدف آن نمایش چهره‌ای تازه از توانمندی و استعداد این قشر است.

در چهارمین فراخوان جشنواره، بیش از ۶۰۰۰ اثر هنری از سراسر کشور به دبیرخانه ارسال شد. پس از داوری، تنها ۱۰۰ اثر از میان آن‌ها به مرحله نهایی راه یافتند و گره‌های ظریف و هنری زهرا حمیدی‌منش در کنار دیگر توانخواه کهریزک، خدیجه جعفری یکی از آن صد اثر بود.

آینه‌ای از اراده ایرانی

موفقیت او فقط در همین‌جا خلاصه نمی‌شود. آثار منتخب این جشنواره قرار است در قالب نمایشگاه‌های مجازی در کشورهای آلمان، فرانسه و ژاپن نیز به نمایش گذاشته شوند؛ فرصتی که هنر توان‌یابان ایرانی را به جهان نشان می‌دهد. برای زهرا، این نه فقط افتخار که "پیامی انسانی" بود. پیامی از ایران، از زنانی که حتی بی‌انگشت، می‌توانند هنر بیافرینند و امید بکارند. زهرا حمیدی منش با افتخار می‌گوید:

با دستان بدون انگشتم چادر سرم می‌کنم. این دست‌ها شاید متفاوت باشند، اما برای من نماد قدرت و خود باوری است.

و راست می‌گویند... قدرت یعنی همین که کسی در برابر نگاه‌ها و "نشدنی‌ها"، راهی باز کند، حتی اگر ابزارش ناقص باشد.

الگوی صبر و امید

امروز، نام زهرا و محمود برای جامعه هنری و دوستداران صنایع دستی، آشناست. هر دو در نمایشگاه‌های مختلف حضور دارند، از تهران تا مشهد و تبریز. مخاطبان‌شان می‌گویند آثارشان، «نقش امید» دارد؛ چون از هر تار و پودش، پیامی از زندگی مخابره می‌شود: اگر ایمان داشته باشی، نقص، معنا ندارد.

فرزانه کریمی، مربی صبور و مهربان کارگاه قالببافی کهریزک، می‌گوید: «وقتی زهرا کنار دار قالی می‌نشیند، زمان انگار در اطرافش متوقف می‌شود. حرکات او از سر دقت و توکل است. در واقع، زهرا با هر رچی که می‌زند، یک رویا را زنده می‌کند.

کهریزک، خانه‌ی گره‌های ایمان

در راهروهای آرام آسایشگاه، صدای دار زهرا و محمود، صدای زنده بودن است. جایی که گره‌هایی با دستان بسته اما دل‌هایی باز زده می‌شوند. گره‌هایی از جنس دعا، از جنس زندگی. برای بسیاری از توانخواهان، آن‌ها نماد هستند؛ نشانه‌ای از این‌که هیچ محدودیتی غیرقابل عبور نیست؛ کلید حل مشکلات، در اراده انسان‌ها نهفته است. زهرا معتقد است قالببافی، نوعی تمرین صبر و رشد است. می‌گوید: قالی، زبان نامرئی دعاست. هر نخ، یک کلمه از گفت‌وگوی من با خداست.

در دار او، هر رنگ معنایی دارد: قرمز، نماد عشق است؛ سبز، نشانه امید؛ آبی، یادآرامش خدا و قالی‌هایش در ترکیب این سه، تصویری از روحش هستند؛ روحی که تسلیم نشد، بلکه شکفت.

نگاهی فراتر از مرزها

حالا قرار است آثار زهرا در کنار دیگر برگزیدگان، در نمایشگاه‌های بین‌المللی عرضه شوند. او می‌گوید بیش از آن‌که به دیده شدن فکر کند، به شناساندن توانمندی هموعانش در ایران و آسایشگاه کهریزک دل‌خوش است.

((می‌خواهم همه دنیا بدانند: ما دختران ایران، با تمام محدودیت‌ها، می‌توانیم هنر خلق کنیم و هنر ما حتی زیباتر از دیگران است)).

جملاتش ساده اما عمق آن بی‌انتها است. چون از زبان دختری بیان می‌شود که روزی برای یک گره، ساعت‌ها تلاش می‌کرد، اما امروز با هر گره، جهانی از امید می‌سازد.

داستانی که با تار و پود ادامه دارد

زهرا هر روز پشت دار قالی می‌نشیند، با روسری ساده‌ای که خودش گره اش می‌زند، بی‌آنکه انگشتی داشته باشد. صدای دار، مثل ضرب‌آهنگ قلبش است. او نه فقط قالی، که داستانی از انسان بودن را می‌بافد.

این داستان در فضای کهریزک تمام نمی‌شود...

روایت زهرا، مثل قالی‌هایش، ادامه دارد. در هر گره، در هر رنگ، در هر نگاه مهربان به هنرمندانی که جسم‌شان شاید متفاوت باشد، اما روحشان روشن‌تر از هزار انگشت است.

در گوشه‌ای از کارگاه، روی دیوار، نوشته‌ای نصب کرده‌اند که زهرا خودش آن را نوشته:

((ما برای دیده شدن نیامده‌ایم؛ برای درخشیدن آمده‌ایم)).

و شاید همین یک جمله، خلاصه تمام زندگی او باشد. آری؛ او زنده است و هنر او جاویدان...

تجلیل هیأت مدیره مؤسسه خیریه کهریزک از مدال آوران مسابقات قهرمانی بوچیا



در مراسمی صمیمانه و پر افتخار، ورزشکاران توان‌خواه آسایشگاه خیریه کهریزک که در رقابت‌های لیگ باشگاهی بوچیا کشور موفق به کسب مدال‌های رنگارنگ شده بودند، مورد تجلیل اعضای هیأت مدیره مؤسسه خیریه کهریزک قرار گرفتند و هدایای خود را از دستان ایشان دریافت کردند. به گزارش روابط عمومی مؤسسه خیریه کهریزک؛ مراسم تجلیل از مدال آوران مسابقات قهرمانی بوچیا، بنا به دعوت اعضای هیأت مدیره و در بخشی از نشست هفتگی آنان برگزار شد. در این آیین، از ۱۷ ورزشکار توان‌خواه شامل ۸ بانوی ورزشکار و ۹ ورزشکار آقا که در مسابقات قهرمانی بوچیا کشور خوش درخشیده بودند، با اهدای لوح تقدیر و هدایای نفیس قدردانی به عمل آمد. در این مراسم، حمید قبادی دانا مدیرعامل مؤسسه خیریه کهریزک، ضمن تبریک این موفقیت ارزشمند، خطاب به ورزشکاران گفت: همه شما مایه افتخار خانواده‌های خود و مجموعه کهریزک هستید. این دستاورد، حاصل تلاش‌های مستمر، تمرینات هدفمند و حمایت‌های بی‌دریغ کادر فنی و سرپرستی تیم است که با برنامه‌ریزی دقیق، زمینه‌ساز این موفقیت شدند. وی همچنین با اشاره به نقش مردم در پشتیبانی از فعالیت‌های کهریزک افزود: تمامی امکاناتی که مردم با اعتماد و محبت در اختیار کهریزک قرار داده‌اند، متعلق به همه اعضای این خانواده بزرگ است.

اطمینان داریم با بهره‌گیری صحیح از این ظرفیت‌ها، شاهد شکوفایی استعدادهای درخشان‌تری در آینده خواهیم بود. گفتنی است در رقابت‌های لیگ باشگاهی بوچیا کشور، تیم بانوان توان‌خواه کهریزک موفق به کسب مقام نایب‌قهرمانی و تیم آقایان توان‌خواه نیز به مقام سوم این دوره از مسابقات دست یافتند.

اخبار آسایشگاه خیریه کهریزک (تهران)

جشن باشکوه روز پرستار در

آسایشگاه خیریه کهریزک تهران

به مناسبت گرامیداشت روز پرستار، جشن بزرگ و باشکوهی با حضور مدیرعامل، اعضای هیأت امنا و هیأت مدیره آسایشگاه خیریه کهریزک، مدیران و معاونان، جمعی از پرستاران، بهیاران، مادریاران و پدریاران در سالن مهر کهریزک برگزار شد. به گزارش روابط عمومی مؤسسه خیریه کهریزک؛ جشن بزرگ و باشکوه گرامیداشت روز پرستار با هدف تجلیل از مقام والای پرستاران و مراقبین سالمندی، در فضایی صمیمی و پرنشاط برگزار شد و برنامه‌های متنوعی برای بزرگداشت این روز ارزشمند اجرا گردید. آغاز مراسم با تلاوت قرآن کریم و پخش سرود ملی جمهوری اسلامی ایران همراه بود که با مشارکت توان‌خواه عزیز، محمدعلی مختاریپور اجرا شد. سپس عاطفه حیدری به‌عنوان مجری برنامه، ضمن خوش‌آمدگویی، افتتاحیه رسمی مراسم را اعلام کرد. زهرا مقدری نماینده مدیریت پرستاری، با سخنانی کوتاه و صمیمانه، از تلاش‌های شبانه‌روزی پرستاران مجموعه تقدیر کرد. پخش کلیپ اختصاصی روز پرستار، با روایت زندگی روزمره پرستاران آسایشگاه، حضار را به سکوتی آمیخته با اشک و تحسین فرو برد.



حمید قبادی دانا، مدیرعامل آسایشگاه خیریه کهریزک، به‌عنوان سخنران ویژه مراسم، با تأکید بر جایگاه انسانی و حرفه‌ای پرستاران، از نقش بی‌بدیل آنان در ارتقای کیفیت زندگی توانخواهان گفت و خدمت در کهریزک را جلوه‌ای از عبادت دانست. زینب رحمان‌آبادی بهیار کهریزک در ادامه با اجرای دکلمه‌ای زیبا، زبان گویای پرستاران شد و در بخش پایانی مراسم شاهین آرین خواننده پاپ، با اجرای قطعاتی شاد، حال و هوای جشن را به اوج رساند. این جشن، نمادی از قدردانی مجموعه کهریزک از پرستارانی بود که با عشق، صبوری و تعهد، ستون‌های استوار مراقبت و آرامش توانخواهان هستند.

نایب قهرمانی درخشان تیم بوچیا کهریزک در لیگ باشگاه‌های کشور



با پایان رقابت‌های لیگ باشگاه‌های کشور در رشته بوچیا بانوان - جام شهدای بهزیستی، تیم آسایشگاه خیریه کهریزک تهران با نمایشی چشمگیر و عملکردی درخشان، موفق شد عنوان نایب قهرمانی این دوره از مسابقات را از آن خود کند. به گزارش روابط عمومی موسسه خیریه کهریزک؛ همزمان با هفته پارالمپیک و به میزبانی مجموعه ورزشی شهید عظیمی بابلسر، تیم بانوان ورزشکار و توان‌یاب این مجموعه در رقابتی پرشور و ملی، توانست با اراده‌ای مثال‌زدنی و تلاش بی‌وقفه، جایگاه دوم را در لیگ بوچیا کشور کسب کند. اعضای تیم کهریزک شامل ورزشکاران توان‌خواه: ظریفه احمدی، فاطمه جلالی، زلیخا باقری، فاطمه کربلایی، زهرا ملکی، الهام کشتمند و همچنین معصومه رحمان طلب و ویدا تهرانی از تیم مراقبت در منزل بودند که با انگیزه‌ای بالا در این رقابت‌ها حضور یافتند. تیم بوچیا کهریزک با این موفقیت بار دیگر ثابت کرد که توانمندی، پشتکار و روحیه تیمی ورزشکاران این مجموعه می‌تواند در سطح ملی بدرخشد و افتخار آفرین باشد.

این دستاورد ارزشمند، حاصل تلاش‌های مستمر ورزشکاران و همچنین حمایت‌های بی‌دریغ کادر فنی و سرپرستی تیم است که با برنامه‌ریزی دقیق و تمرینات هدفمند، زمینه‌ساز این موفقیت شدند. مراسم اختتامیه با حضور رئیس تربیت بدنی سازمان بهزیستی کشور، مدیرکل و معاونین ورزش و جوانان استان، مسئولان فدراسیون، انجمن بوچیا و هیأت استان برگزار شد و از تیم‌های برتر تجلیل به عمل آمد.

مراسم گرامیداشت روز عصای سفید در کهریزک برگزار شد

به مناسبت روز جهانی عصای سفید، مراسمی باشکوه روز چهارشنبه ۲۳ مهرماه از ساعت ۱۰ تا ۱۲ در محوطه چهلستون آسایشگاه کهریزک برگزار شد. این برنامه با هدف تجلیل از ۶۲ روشندل ساکن این مجموعه و ارتقای آگاهی عمومی نسبت به توانمندی‌های افراد نابینا و کم‌بینا برگزار گردید. به گزارش روابط عمومی موسسه خیریه کهریزک؛ آیین گرامیداشت روز جهانی عصای سفید در راستای بزرگداشت نابینایان و کم‌بینایان آسایشگاه خیریه کهریزک تهران با حضور معاونین، مدیران، کارکنان و جمعی از روشندان در محوطه چهلستون کهریزک برگزار شد. در ابتدای این مراسم، دکتر سمیرا سنگی معاون توانبخشی آسایشگاه کهریزک ضمن تبریک روز جهانی عصای سفید گفت: ۱۵ اکتبر مقارن با بیست و سوم مهرماه به عنوان روز جهانی عصای سفید نامگذاری شده است و این روز بهانه‌ای ارزشمند برای توجه بیشتر به این قشر از جامعه است؛ نماد این روشندان عزیز، عصای سفید است، عصایی که ضامن جان و سلامت یک نابینا می‌باشد. دکتر سنگی در ادامه با ایراد سخنانی به اهمیت حمایت‌های اجتماعی و توانبخشی از روشندان پرداخت و بر نقش خانواده و جامعه در توانمندسازی این عزیزان تأکید کرد. در ادامه، گروه موسیقی «پروانه‌های کویر» با هنرنمایی صادق جعفری، قطعاتی دلنشین اجرا کرد که فضای مراسم را سرشار از شور و احساس نمود. پریسا باستانی مدیر فرهنگی آسایشگاه نیز با اشاره به ظرفیت‌های فرهنگی و هنری توانخواهان، از لزوم فراهم‌سازی بسترهای مناسب برای شکوفایی استعدادهای آنان سخن گفت و در ادامه با ارائه گزارش اجمالی از فعالیت‌های روشندان کهریزک گفت: حدود ۶۲ نفر از عزیزان معلول و سالمند آسایشگاه که اغلب دچار چند معلولیتی هستند با نابینایی و کم‌بینایی،



که علی‌رغم نابینایی، موفقیت‌های بسیاری در عرصه‌های علمی، قرآنی، فرهنگی، موسیقی و ورزشی در سطوح مختلف، کسب کرده‌اند که جا دارد در همین جا از تلاش و زحمات آنان قدردانی شود. یکی از بخش‌های تأثیرگذار و احساسی مراسم، دکلمه‌خوانی زیبای فریبا عزت پور و آواز خوانی صالح میرزایی از توانخواهان هنرمند بود که با استقبال گرم حاضران همراه شد. این برنامه با حضور جمعی از مسئولان، کارکنان، خانواده‌های توانخواهان و علاقه‌مندان به حوزه توانبخشی برگزار شد و جلوبازی از همدلی، احترام و امید را به نمایش گذاشت. در پایان این مراسم از یکایک نابینایان و کم‌بینایان آسایشگاه خیریه کهریزک تهران با اهدای گل و هدیه تجلیل بعمل آمد.

آیین رونمایی از آلبوم فاخر «دوازده» با محوریت اشعار مولانا در مجموعه

فرهنگی-تاریخی نیاوران برگزار شد



آیین رونمایی از آلبوم موسیقی «دوازده» با محوریت اشعار جاودانه مولانا، شامگاه روز گذشته با حضور جمعی از هنرمندان، استادان موسیقی و ادبیات فارسی، اصحاب رسانه و علاقه‌مندان به فرهنگ و هنر ایران زمین در مجموعه نیاوران برگزار شد. به گزارش روابط عمومی موسسه خیریه کهریزک، این آلبوم که شامل ۱۲ قطعه موسیقایی برگرفته از اشعار مولانا است، با آهنگسازی و تهیه‌کنندگی حامد مختارانی و خوانش استاد نصرالله مدقالچی، هنرمند پیشکسوت عرصه صدا و دوبله، تولید شده است. هر یک از این دوازده قطعه با یک ویدئوی اختصاصی و تابلوی نقاشی خط نفیس همراه است که جلوه‌ای چندوجهی از تلفیق شعر، موسیقی و هنرهای تجسمی را ارائه می‌دهد. در این مراسم، پروفیسور امین با سخنانی درباره جایگاه والای مولانا در ادبیات عرفانی ایران و جهان و اهمیت بازخوانی آثار او در قالب‌های نو، اظهار داشت: «آلبوم دوازده نه تنها احیای اشعار مولانا در قالبی نوین است، بلکه تلاشی ارزشمند برای پیوند هنرهای گوناگون و انتقال پیام عرفان و عشق الهی به نسل امروز محسوب می‌شود.» در بخش هنری برنامه، استاد نصرالله مدقالچی، حامد مختارانی و استاد فراهانی با اجرای زنده بخش‌هایی از اشعار مولانا، همراه با نواهای دل‌انگیز نی و سه‌تار، فضایی روح‌نواز و معنوی در سالن ایجاد کردند که با استقبال پرشور حاضران همراه بود. در ادامه، حمید قبادی‌دانا، مدیرعامل موسسه خیریه کهریزک، با تقدیر از نیت خیر و نگاه فرهنگی حامد مختارانی، این اثر را نمونه‌ای از هم‌افزایی هنر و

انسان‌دوستی دانست و گفت: «عواید حاصل از این آلبوم به نفع ۳۴۰۰ توان‌خواه موسسه کهریزک اختصاص یافته است. این اقدام ارزشمند، مصداقی روشن از بهره‌گیری هنر در مسیر نیکی و خدمت به جامعه است.» وی افزود که این اثر می‌تواند الگوی الهام‌بخشی برای سایر هنرمندان در جهت پیوند میان فعالیت‌های هنری و کارهای خیرخواهانه باشد. در پایان مراسم، از نسخه فیزیکی آلبوم «دوازده» به‌صورت رسمی رونمایی شد و حاضران از نمایشگاه نقاشی خط‌های مرتبط با هر قطعه بازدید کردند. علاقه‌مندان می‌توانند آلبوم «دوازده» را از طریق پلتفرم بیپ تونز خریداری و دانلود کنند.

اخبار آسایشگاه خیریه کهریزک (تهران)

درخشش تیم کهریزک در مسابقات لیگ باشگاهی بوچیا

مرحله یک‌چهارم نهایی مسابقات لیگ باشگاهی بوچیا جام شهدای بهزیستی با حضور ۱۲ تیم از ۱۱ استان و بیش از ۱۲۰ ورزشکار در دو رده سنی جوانان و بزرگسالان، از تاریخ ۲۵ تا ۳۰ مهرماه ۱۴۰۴ در مجموعه ورزشی شهید عظیمی بابلسر برگزار شد. به گزارش روابط عمومی موسسه خیریه کهریزک، تیم بوچیا پسران این مجموعه با هدایت حسن فیروزی (مربی) و سرپرستی حسن آقا میرزایی، موفق شد با عملکردی درخشان و روحیه‌ای مثال‌زدنی، جایگاه سوم این دوره از رقابت‌ها را از آن خود کرده و به مرحله نیمه‌نهایی راه یابد. این موفقیت، بار دیگر توانمندی، پشتکار و انگیزه بالای ورزشکاران توان‌خواه کهریزک را به نمایش گذاشت؛ ورزشکارانی که با وجود محدودیت‌های جسمی، با اراده‌ای ستودنی در رقابت‌های ملی حضوری قدرتمند دارند.



دست‌آورد تیم بوچیا کهریزک، تنها یک پیروزی ورزشی نیست؛ بلکه نمادی از رشد، شکوفایی و امید در دل مجموعه‌ای است که سال‌هاست با عشق و تخصص، مسیر توانمندسازی مددجویان را هموار کرده است. این افتخار، حاصل تلاش بی‌وقفه اعضای تیم، برنامه‌ریزی دقیق کادر فنی، و حمایت‌های بی‌دریغ مجموعه آسایشگاه خیریه کهریزک است؛ مجموعه‌ای که همواره ورزش را به‌عنوان یکی از ارکان توانبخشی و ارتقای کیفیت زندگی مددجویان خود تلقی می‌کند.

تقدیر از فرشتگان مهربانی در کهریزک؛ بازدید مدیرعامل از ۲۶ بخش مراقبتی همزمان با روز پرستار



همزمان با میلاد حضرت زینب (س) و گرامیداشت روز پرستار، مدیرعامل موسسه خیریه کهریزک به همراه جمعی از مدیران و مسئولان مجموعه، از ۲۶ بخش مراقبتی بازدید کردند. به گزارش روابط عمومی موسسه خیریه کهریزک؛ همزمان با میلاد حضرت زینب (س) و گرامیداشت روز پرستار، حمید قبادی دانا مدیرعامل موسسه خیریه کهریزک به همراه جمعی از مدیران و مسئولان مجموعه، از ۲۶ بخش مراقبتی بازدید کردند. در این دیدار صمیمانه، ضمن حضور در کنار توانخواهان، از تلاش‌های بی‌وقفه و شبانه‌روزی پرستاران و مراقبین سالمندی با اهدای گلدان‌های گل طبیعی تقدیر به عمل آمد. این هدیه نمادین، نشانه‌ای از احترام و قدردانی مجموعه از مهر، صبوری و فداکاری عزیزانی بود که با قلبی سرشار از عشق، سلامتی و آرامش را به توانخواهان ارزانی می‌دهند.

مدیرعامل کهریزک در جریان این بازدید، دقایقی با پرستاران و مراقبین به گفت‌وگو پرداخت و از نزدیک در جریان دغدغه‌ها، پیشنهادها و تجربیات آنان قرار گرفت. فضای گرم و انسانی این دیدار، بار دیگر نشان داد که در کهریزک، مراقبت فقط یک وظیفه نیست، بلکه رسالتی انسانی و عاشقانه است.

همنوایی «پارسی‌کر» با هنرمندان توان‌خواه کهریزک

۵۵

در آیینی صمیمی و پرشور، گروه موسیقی «پارسی‌کر» با همراهی هنرمندان توان‌خواه آسایشگاه خیریه کهریزک، لحظاتی سرشار از شادی و همدلی را رقم زدند. به گزارش روابط عمومی موسسه خیریه کهریزک، موسیقی درمانی یکی از مؤثرترین ابزارهای توانبخشی برای افراد دارای معلولیت شناخته می‌شود. در همین راستا، گروه موسیقی «پروانه‌های کویر» که متشکل از توانخواهان جوان این مجموعه است، سال‌هاست یکشنبه‌ها به رهبری صادق جعفری، با اجرای قطعاتی از موسیقی سنتی و محلی، فضای آسایشگاه را با نغمه‌هایی از امید و پویایی می‌آرایند. روز یکشنبه ۲۷ مهرماه، گروه «پروانه‌های کویر» با هدف افزایش سلامت اجتماعی، ترویج نشاط و همدلی، میزبان گروه هنری «پارسی‌کر» در کهریزک شدند. این دیدار هنری، با اجرای مشترک و خاطره‌انگیز دو گروه همراه شد و شور و شغف خاصی در میان مددجویان و حاضران ایجاد کرد. گروه «پارسی‌کر» به رهبری مینا جعفری و با سرپرستی، تنظیم و آهنگسازی صابر جعفری، به عنوان بزرگ‌ترین گروه کر چهارصدایی ایران است که با حضور در کنار توانخواهان هنرمند کهریزک، جلوه‌ای از هم‌صدایی و همدلی را به نمایش گذاشتند و با تمام وجود در کنار حال خوب کهریزک ایستادند.



همنوایی ترانه‌هایی چون کوچ، مخلوق، خواب ستاره، پاییز و پیک سحری توانست هر دو گروه هنری معلولین جوان کهریزک و پارسی‌کر را به وجد آورد. گروه پارسی‌کر در ابتدا با هدف حال خوب و سپس تکنیک موسیقی که باعث تقویت روحیه این افراد و جلوگیری از آلزایمر و افسردگی، ایجاد فرهنگ همخوانی در خانه و خانواده، ایجاد نشاط و شادی در سطح عام جامعه تشکیل شده است.

برگزاری همیزی خارجی مراقبتی با حضور کارشناسان شرکت آلاینس در آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز



برگزاری همیزی خارجی با حضور دکتر محمدخانی و مهندس مظلومی کارشناسان شرکت آلاینس با هدف همیزی مراقبتی گواهی‌های ایزو ۹۰۰۱، ۲۷۰۰۱، ۴۵۰۰۱ و ۱۰۰۱۵ و اخذ گواهی ۱۰۰۰۴ و ۱۰۰۰۲ همچنین برگزاری جلسه با دکتر افشین وجدانی روشن مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک البرز، معاونین و مدیران مربوطه در سالن گردهمایی آسایشگاه برگزار شد. در ابتدا دکتر افشین وجدانی روشن مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز ضمن خیر مقدم به مدعوین، معرفی جامعی از خدمات انجام شده و عملکرد آسایشگاه از بدو تاسیس تا اکنون به صورت آمار ارائه داد و اهداف ترسیم شده را به طور کامل بیان کرد. دکتر وجدانی با بیان اینکه آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز از سال ۱۳۸۸ در خصوص فرآیند محور کردن تمام فعالیت‌های خدماتی و اجرایی با استقرار نظام مدیریت کیفیت اقدامات لازم را انجام داده است، افزود: کسب استانداردهای ISO 9001/2008، ISO 9001/2015 و ISO/IEC 27001/2013 در سال‌های ۱۳۹۰، ۱۳۹۷ و سال ۱۴۰۰ از دست آوردهای این مجموعه می باشد. دکتر وجدانی در پایان ادامه داد: با افتخار اعلام می کنم این آسایشگاه با تکیه بر ۵۰ سال تجربه و نشان کهریزک و همچنین سوابق علمی و عملی آسایشگاهی در اسفندماه ۱۴۰۱ موفق به دریافت اولین نشان استاندارد کسب عنوان واحد نمونه خدماتی ملی در حوزه فرآورده سالمندی از سازمان ملی استاندارد ایران شد.

دکتر محمدخانی سرمیزی شرکت آلاینس، طی بازدید با هدف بازدید و ارزیابی مدارک و مستندات مراکز و واحدهای آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز در این خصوص گفت: بر اساس دستورالعمل و شاخص‌های ابلاغ شده، واحدهای تولیدی و خدماتی متقاضی می بایست پس از ارزیابی و بررسی مدارک و مستندات در فرآیند اعطای گواهینامه‌های ISO 9001/2008، ISO 9001/2015 و ISO/IEC 27001/2013 و همچنین ISO 45001/2018 بهداشت و ایمنی کارکنان و ISO 10015/2019 آموزش کارکنان، ISO 10002/2018 رسیدگی به شکایات مشتریان و ISO 10004/2018 رضایت مشتری و پایش و اندازه‌گیری قرار گیرند.

اخبار آسایشگاه خیریه کهریزک (البرز)

آیین افتتاح سیستم سرمایشی چیلر ساختمان اقا قیا و دفتر مرکزی مشارکت‌های مردمی ساختمان شقایق در آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز

مراسم آیین افتتاح سیستم سرمایشی چیلر ساختمان اقا قیا به همت و پیگیری محمد طالقانی نیکوکار ارجمند و دفتر مرکزی مشارکت‌های مردمی ساختمان شقایق با حضور اعضای هیئت مدیره، امنا، مدیر عامل موسسه خیریه کهریزک، جمعی از خیرین و نیکوکاران در ساختمان شقایق و اقا قیا برگزار شد. حمیدقبادی دانا مدیرعامل موسسه خیریه کهریزک در این خصوص بیان کرد: یکی از رسوم زیبای خیریه کهریزک تقدیر و تکریم از انسان‌های خوب و نیکو کار است. باور قلبی ما این است که خدا جایی است که بندگان در خدمت بندگان دیگر هستند. ما احساس خوشبختی می کنیم که بسیاری از خیرین و نیکوکاران در کنار ما هستند و ما را در راه رسیدن به اهداف و شاد کردن مددجویان یاری می کنند. قبادی دانا در ادامه افزود: امروز شاهد هستیم که به برکت اقدامات ارزشمند و ماندگار دفتر مرکزی مشارکت‌های به بهترین شکل ممکن و با تجهیزات به روز به بهره‌داری رسید که امیدواریم کارکنان واحد مشارکت‌های مردمی از این فرصت به نحو احسن بهره‌برده و در راستای اهداف مجموعه کهریزک مفید و موثر واقع شوند و در ادامه به همت و پیگیری محمد طالقانی نیکوکار ارجمند سیستم سرمایشی چیلر در ساختمان اقا قیا جانمایی و به کارگیری و به نوعی مشکل سرمایشی مجموعه تا حدود بسیار زیادی مرتفع شد. مدیرعامل موسسه خیریه کهریزک در پایان بیان داشت: از تلاش همه نیکوکاران، خیرین ارزشمند و تمام عزیزی که به نوعی در توسعه و ارتقای کیفیت خدمات و اهداف والای کهریزک دستی به کار دارند و همیشه در انجام امور خیر یاری رسان همکاران و دست اندرکاران آسایشگاه هستند صمیمانه تقدیر و تشکر می نمایم.



دکتر افشین وجدانی روشن مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز ضمن خوشامدگویی و تشکر از مدعوین و نیکوکاران در این خصوص بیان داشت: اعتقاد راسخ داریم که نیکوکاران پایه و ستون مجموعه هستند چرا که با اقدامات ماندگارشان همیشه حال و انرژی مثبت به مجموعه ارزشمند کهریزک تزریق می کنند و این امر موجب انگیزه و دلگرمی کارکنان می باشد. مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز در پایان بیان داشت: به همت نیکوکار نیک اندیش محمد طالقانی که همواره یار دیرین و همیشگی مجموعه بزرگ کهریزک هستند، سیستم سرمایشی چیلر ساختمان اقا قیا و همچنین از محل مشارکت‌های مردمی، دفتر مرکزی مشارکت‌های مردمی ساختمان شقایق به بهره‌برداری رسید. از خیرین و نیکوکاران بابت اقدامات ماندگار و ارزشمند صمیمانه سپاسگزاری می کنیم.



کنفرانس علمی یک روزه تازه های تشخیص، درمان و توانبخشی بیماری مالتیپل اسکلروزیس MS به همت مرکز آموزش علمی کاربردی معلولین و سالمندان کهریزک و انجمن علمی کاردرمانی استان البرز با حضور اساتید، پزشکان، متخصصان بیماری های مغز و اعصاب، رادیولوژی، چشم پزشکی، روانپزشکی، پزشکان عمومی و داروسازان، تمامی مقاطع کاردرمانی و فیزیوتراپی، پرستاری در سالن آمفی تئاتر آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز برگزار شد. در این کنفرانس علمی یک روزه که با هدف آشنایی با تازه های تشخیص، درمان و توانبخشی بیماری مالتیپل اسکلروزیس MS برگزار شد و پزشکان عمومی، متخصصان طب فیزیکی و توانبخشی، چشم پزشکی، رادیولوژی، جراحی مغز و اعصاب، متخصصان مغز و اعصاب، متخصصان روانپزشکی، متخصصان طب سالمندی، دکتری علوم اعصاب، دکتری آموزش پزشکی و تمامی مقاطع کاردرمانی و فیزیوتراپی، پرستاری و داروسازان گروه هدف کنفرانس علمی یک روزه را تشکیل می دادند. دکتر زهرا وهابی متخصص مغز و اعصاب و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران دبیر کنفرانس علمی ضمن خداقوت و تشکر از مدیریت و کارکنان آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز در این خصوص بیان کرد: خیلی خرسندیم که با همکاری انجمن علمی کاردرمانی استان البرز و مرکز آموزش علمی کاربردی معلولین و سالمندان کهریزک، کنفرانس یک روزه تازه های تشخیص، درمان و توانبخشی بیماری مالتیپل اسکلروزیس MS در تراز علمی بسیار بالا برگزار شد که تقریباً به تمام اهداف ترسیم شده دست پیدا کردیم.

دکتر وهابی در پایان با تمجید از عملکرد درخشان مجموعه کهریزک در حوزه نگهداری بیماران ام اس بیان داشت: همه متخصصان و اساتید خدمات ارزشمندی که در حوزه های گوناگون علمی مخصوص حوزه بیماران ام اس ارائه می شود را از نزدیک مشاهده کردیم. امیدواریم ارتباطی که بین شرکت کنندگان در کنفرانس و مجموعه ارزشمند کهریزک برقرار شد در آینده نزدیک مفید و موثر واقع شود. به تمام کارکنان و مدیریت کارگشا و بادرانش کهریزک برای ایجاد چنین مجموعه منظم، تیریک و تهیت و همچنین خداقوت عرض می کنیم. دکتر افشین وجدانی روشن مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز ضمن عرض خیر مقدم خدمت میهمانان و مدعوین، در این باره بیان کرد: با توجه به اینکه یکی از جامعه هدف ما بیماران ام اس می باشد و همچنین طبق آمارها و داده هایی مبنی بر گستردگی، پیچیدگی و افزایش مبتلایان به بیماری ام اس به دست آورده ایم قطعاً باید با بهره گیری از دانش و تجارب به روز متخصصان که در حوزه بیماری ام اس فعالیت می کنند در راستای پیشگیری، درمان و توانبخشی بیماران ام اس تلاش نماییم. دکتر افشین وجدانی روشن در ادامه ضمن ارائه گزارش از عملکرد و دستاوردهای آسایشگاه خیریه کهریزک البرز از ابتدا تا اکنون، بیان داشت: همه ما امروز در یک محفل کاملاً علمی و تخصصی حضور داریم. مطالب بسیار زیبا و جامعی توسط اساتید و متخصصان ارائه شد که بیانگر سالها تلاش و کسب تجارب ارزشمند در حوزه بیماران ام اس بود که قطعاً در ارتقای کیفیت خدمات ارائه شده به جامعه هدف کمک شایانی خواهد کرد. به رسم ادب و وظیفه از دست اندرکاران کنفرانس علمی و همچنین حضور اساتید و ارائه مطالب ارزشمند و کارگشا صمیمانه تقدیر و تشکر می نمایم.

تزریق واکسن آنفلوآنزا فصلی ویژه توانخواهان و کارکنان در آسایشگاه خیریه کهریزک البرز

۵۵

واکسیناسیون سالانه آنفلوآنزای فصلی مددجویان شبانه روزی و همچنین کارکنان در مجموع به تعداد ۱۰۲۹ دز واکسن آنفلوآنزا (واکسی گریپ سه ظرفیتی فرانسوی) با پیگیری معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی و اداره کل بهزیستی استان البرز ویژه توانخواهان مراکز پنجگانه (لاله، رز، گلها، نیلوفر و یاس) در آسایشگاه خیریه کهریزک البرز انجام شد. دکتر افشین وجدانی روشن مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز ضمن خوش آمدگویی و تشکر صمیمانه در این خصوص بیان داشت: با شروع فصل پاییز و تغییر ناگهانی آب و هوا برخی از عفونت های ویروسی فعال تر شده و به سرعت در بین افراد منتشر می شود. آنفلوآنزا به عنوان یکی از عفونت های واگیردار شناخته شده و ابتلا به آن می تواند فعالیت های افراد به ویژه سالمندان و توانخواهان را به مدت قابل توجهی مختل نماید. از آنجایی که توانخواهان به لحاظ شرایط جسمانی نسبت به بیماری آنفلوآنزا واکنش شدیدتری نشان می دهند بنابراین آمادگی در برابر این موضوع بسیار حائز اهمیت است. دکتر وجدانی در ادامه افزود: مجموعه ارزشمند کهریزک همواره در راستای تحقق شعار کهریزک جایی برای زندگی است نه زنده ماندن گام های مفید و موثری برداشته است بنابراین معتقدیم مجموعه کهریزک متعلق به مردم است و ما امانت دار هستیم و هرکس به هر طریقی که می تواند به خانواده بزرگ کهریزک، کمک می کند. از آنجا که سلامتی و رضایت توانخواهان از:



مهمترین اهداف ما به شمار می رود بنابراین بهترین زمان واکسیناسیون، قبل از شروع فصول سرد بود لذا همه ساله واکسیناسیون توانخواهان تحت پوشش را با کمک و حمایت سازمان های مربوطه در بهترین زمان ممکن انجام می دهیم. مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز در پایان گفت: با توجه به نوع فعالیت مجموعه و همچنین مددجویانی که در این مرکز نگهداری می شوند باید طبق روال هر ساله، در مقابله با بیماری آنفلوآنزا، واکسینه شوند. خوشبختانه با پیگیری معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی و اداره کل بهزیستی استان البرز تعداد ۷۵۱ نفر از توانخواهان و ۲۷۸ نفر از کارکنان با واکسن آنفلوآنزا (واکسی گریپ سه ظرفیتی فرانسوی) واکسینه شدند. در پایان به رسم ادب از دست اندرکاران این اقدام خداپسندانه صمیمانه تقدیر و تشکر می کنم.

اجرای برنامه های ورزشی، برگزاری مسابقات، آموزش های گروهی و دوره های ورزشی به مناسبت هفته

تربیت بدنی در آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز



به مناسبت گرامیداشت هفته تربیت بدنی، برنامه های ورزشی، برگزاری مسابقات، آموزش های گروهی و دوره های ورزشی با هدف افزایش تمرکز و دقت، تقویت قدرت عضلات، تعامل و مشارکت گروهی، تقویت آمادگی جسمانی و ایجاد شور و نشاط با حضور جمعی از مددجویان و کارکنان در مراکز پنجگانه آسایشگاه خیریه کهریزک البرز برگزار شد. دکتر رضا شهسواری معاون سلامت و توانبخشی آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز ضمن گرامیداشت تربیت بدنی در این باره بیان کرد: هفته تربیت بدنی همه ساله از ۲۶ مهر تا دوم آبان به منظور آشنایی جامعه با اهمیت و اثرات کاربرد ورزش در زندگی فردی و اجتماعی، توسعه و ترویج فرهنگ ورزش در خانه، خانواده و هدایت جامعه به سمت ورزش های همگانی برگزار می شود بنابراین یکی از آثار ارزشمند ورزش بر روی شخصیت افراد، افزایش اعتماد به نفس است. از دیگر نتایج روانی ورزش می توان به افزایش شور و نشاط و امید به آینده اشاره کرد. دکتر رضا شهسواری در ادامه ضمن ارائه گزارش از عملکرد مجموعه کهریزک در حوزه ورزش، بیان داشت: ورزش به عنوان یکی از مهمترین عامل تأمین تندرستی و سلامتی جسم و روح و نیز شاخص اصلی اجتماعی و فرهنگی در زندگی امروز نقشی اساسی و بنیادی دارد از این رو در مجموعه ارزشمند کهریزک ورزش و تندرستی همواره مورد توجه و از اهمیت بالایی برخوردار است چرا که سلامتی، شادابی و امید به آینده را به بهترین نحو ممکن و کمترین هزینه برای توانخواهان به ارمغان می آورد.

معاون سلامت و توانبخشی آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز در پایان بیان داشت: همکاران واحد تربیت بدنی با اجرای برنامه های ورزشی، برگزاری مسابقات، آموزش های گروهی و دوره های ورزشی لحظات بسیار خوبی برای توانخواهان ایجاد کردند که به رسم ادب صمیمانه سپاسگزاری می کنیم و در ادامه مسیر، سلامتی و موفقیت روز افزون خواهیم دید. گفتنی است که برنامه های ورزشی، برگزاری مسابقات، آموزش های گروهی و دوره های ورزشی در مراکز پنجگانه به اجرا در آمد و توانخواهان کارکنان در کنار هم لحظات ماندگاری را تجربه کردند.

اخبار آسایشگاه خیریه کهریزک (البرز)

حضور داوود منفرد بازیگر پیشکسوت سینما،

تلویزیون و رادیو در آسایشگاه خیریه کهریزک البرز

داوود منفرد بازیگر پیشکسوت سینما و تلویزیون با هدف خیرخواهانه و آگاهی از خدمات ارائه شده به توانخواهان از ساختمان نیلوفر (مرکز نگهداری شبانه روزی کودکان معلول ذهنی و اتیسم) و ساختمان لاله (مرکز جامع نگهداری و توانبخشی شبانه روزی سالمندان مرد) آسایشگاه بازدید کرد. داوود منفرد بازیگر پیشکسوت سینما و تلویزیون در این مورد بیان کرد: خیلی خوشحالم که در مجموعه ارزشمند کهریزک حضور دارم. ارتباط دلی بین کارکنان و توانخواهان مجموعه کهریزک بسیار شگفت انگیز است. مجموعه کهریزک همچون دانشگاه بسیار دقیق عمل می کند و این موضوع موجب خرسندی است. منفرد در ادامه افزود: از اینکه می بینم سالمندان، توانخواهان به خصوص کودکان معلول ذهنی و اتیسم یا همان فرشته های زمینی که به نوعی برکت زندگی هستند، دوره زندگانی خود را با موفقیت و در نهایت عزتمندی و کرامت سپری می کنند بسیار لذت بخش است. از صمیم قلب خوشحالی خود را بابت لحظاتی که در کنار کودکان سپری کردیم ابراز می کنیم. بازیگر پیشکسوت سینما و تلویزیون در پایان بیان کرد: وظیفه خود می دانم ضمن دعوت از تمام عزیزان و همکارانم به حضور در مجموعه کهریزک، انتظار دارم در راستای معرفی خدمات ارزشمند مجموعه کهریزک، گره گشایی و تأمین نیازهای مددجویان تمام تلاش های خود را به کار گیرند. در پایان از زحمات بی بدیل کارکنان خدمت کهریزک صمیمانه تقدیر و تشکر می کنم.



گفتنی است داوود منفرد بازیگر با سابقه و نام آشنای سینما و تلویزیون ضمن بازدید از ساختمان نیلوفر مرکز نگهداری و توانبخشی شبانه روزی کودکان معلول ذهنی و اتیسم و ساختمان لاله (مرکز جامع نگهداری و توانبخشی شبانه روزی سالمندان مرد) در فضای کاملاً صمیمی با پرسنل و مددجویان ساکن در آسایشگاه خیریه کهریزک دیدار و گفت و گو کرد. لازم به ذکر است در آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز بیش از ۸۰۰ نفر سالمند، معلولان جسمی حرکتی، بیماران ام اس و کودکان معلولیت ذهنی و اتیسم به صورت شبانه روزی در حال زندگی کردن هستند و آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز خدمات توانبخشی، نگهداری و مراقبتی به این عزیزان را به صورت شبانه روزی ارائه می دهد.

جریان زندگی با دستان مهربان فرشتگان مدافع سلامت در آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز



آیین گرامیداشت سالروز ولادت حضرت زینب(س) و روز پرستار با تقدیر و اهدای گل از فرشتگان مدافع سلامت با حضور حمید قبادی دانا مدیرعامل موسسه خیریه کهریزک و هیئت همراه، دکتر افشین وجدانی روشن مدیر آسایشگاه، مدیران، معاونین و مسئولین آسایشگاه و با مشارکت پرشور پرستاران، بهیاران و مراقبین و کارکنان با اجرای برنامه های شاد و متنوع (اجرای نمایش و تئاتر گروهی، تقلید صدا، مسابقه و...) در سالن آمفی تئاتر آسایشگاه برگزار شد. حمید قبادی دانا مدیرعامل موسسه خیریه کهریزک ضمن تبریک میلاد حضرت زینب(س) و روز پرستار در این خصوص گفت: خیلی خوشحالم و حس خوبی دارم از اینکه در کنار شما خوبان هستم و این بهترین تصمیم زندگی ام بود. پاییدن، پایش و دستگیری معنای عمیق واژه مقدس پرستاری است. قبادی دانا در ادامه افزود: از اینکه می بینیم کودک سندروم داون این چنین احساسات خود را بروز می دهد نشان از زحمات بی وقفه و عاشقانه است. در واقع ثمره فرسودگی و فرسایشی که کادر پر تلاش درمان و پرستاران با از خودگذشتگی و در عمل نشان می دهند همان حال خوبی است که ما همواره در توانخواهان می بینیم و این حس و حال خوب را با هیچ زبانی نمی توان بیان کرد. مدیرعامل موسسه خیریه کهریزک در پایان بیان داشت: امروز گرد هم جمع شده ایم تا برای خدمت بیشتر به توانخواهان تجدید میثاق کنیم.

قطعا آثار و برکات فداکاری های شما در زندگی ما نیز مشهود و ملموس است. در این روز خجسته برای پرستاران، بهیاران و مراقبین مجموعه کهریزک آرزوی سلامتی و توفیقات روز افزون خواستارم. دکتر افشین وجدانی روشن مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز ضمن خیر مقدم به میهمانان و تقدیر و تشکر از پرستاران، بهیاران و مراقبین آسایشگاه در این باره گفت: خیلی خوشحالم در مجموعه ای فعالیت می کنیم که به صورت تیمی کارها را پیش می برند از این رو روز هنر و هنرمند، روز کاردرمانی و علی الخصوص روز پرستار را به همکاران پر تلاش تبریک و تهنیت عرض می کنم. دکتر وجدانی در ادامه افزود: روز پرستار بزرگداشت ایثار، مهربانی و انسانیت است. روز انسان های است که با دست هایشان موجب تسکین درد می شوند و امید و انگیزه را به توانخواهان هدیه می دهند. در واقعیت شغل پرستاری تجلی عشق و انسان دوستی است. پرستار کسی است که در سخت ترین لحظات شبانه روز کنار بیماران است و درد را می فهمد و با لبخندش مرهم دل نا آرام است از این رو در پیکره سلامت که یک پدیده جسمی، روانی و اجتماعی است پرستاری فقط مراقبت از جسم نیست بلکه تسکین بخشیدن به روح انسانهاست.

آیین گرامیداشت روز جهانی سالکند در آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز

مراسم آیین گرامیداشت روز جهانی سالکند با حضور اعضای هیئت مدیره و ائمه موسسه خیریه کهریزک، حمید قبادی دانا مدیر عامل موسسه خیریه کهریزک، دکتر افشین وجدانی مدیر آسایشگاه، معاونین، مدیران، مسئولان، نیکوکاران و خیرین و حضور پر شور جمع کثیری از سالمندان و توانخواهان آسایشگاه همراه با اجرای موسیقی شاد، دف زنی در سالن اجتماعات برگزار شد. حمید قبادی دانا مدیر عامل موسسه خیریه کهریزک ضمن گرامیداشت روز جهانی سالمند در این خصوص بیان داشت: آسایشگاه خیریه کهریزک مجموعه ای ارزشمند، بزرگ و فاخر است. کهریزک به نوعی یک سبک جدید زندگی برای دوران سالمندی به شمار می رود. دستاوردهای مجموعه کهریزک در حوزه های نگهداری، توانبخشی و درمان موجب شده تا نگاه نیکوکاران بسیاری را به خود جلب کند. قبادی دانا در ادامه بیان کرد: کارکنان مجموعه کهریزک با وجود مشقت های بسیار از عمق وجود در حال خدمت رسانی به توانخواهان هستند و در راستای ایجاد لبخند رضایت و شادی از هیچ کوششی دریغ نمی کنند از این رو شاهد ارائه خدمات جدید و ارزنده ای به توانخواهان هستیم و این موضوع، مجموعه کهریزک را با سایر مراکز متمایز می کند. در پایان به رسم ادب و احترام از زحمات کارکنان و نیکوکاران که همواره در مسیر زندگی موفق یار و همراه مجموعه هستند صمیمانه تقدیر و تشکر می کنم.



محمد طالقانی نیکوکار نیک اندیش آسایشگاه خیریه کهریزک البرز ضمن گرامیداشت روز جهانی سالمند در این خصوص بیان داشت: در یک روز به یاد ماندنی و با افتخار اعلام می کنم تا پای جان در خدمت توانخواهان مجموعه بهشتی کهریزک هستیم. ارادت قلبی ام از لحظه آشنایی تا اکنون با مجموعه کهریزک وصف نشدنی و جدایی ناپذیر است. هر اقدامی که انجام شده آثار و ثمرات آن را از عمق وجود در زندگی لمس کرده ام. محمد طالقانی در پایان بیان داشت: از ایزد منان شاکرم که توفیق داد تا در خدمت رسانی به توانخواهان سهیم باشم و این را مدیون دکتر افشین وجدانی روشن مدیریت دلسوز و کارگشا و همچنین کارکنان پر تلاش آسایشگاه خیریه کهریزک البرز هستم از این رو بابت این موضوع صمیمانه تقدیر و تشکر می کنم و توفیقات روز افزون خواهانم. در ادامه این مراسم گروه موسیقی محلی با اجرای قطعات اقلیم های مختلف ایرانی به اجرای برنامه پرداخت و با پذیرایی و ثبت عکس یادگاری پایان یافت.

برگزاری دوره آموزشی نرم افزار Word ویژه پرسنل آسایشگاه خیریه کهریزک



به منظور توانمندسازی کارکنان و ارتقای سطح مهارت‌های کاربردی آنان، در مرکز علمی کاربردی کهریزک دوره آموزشی نرم افزار Microsoft Word برگزار گردید. به گزارش روابط عمومی مرکز علمی کاربردی کهریزک، این دوره به هدف ارتقای مهارت‌های کار با رایانه ویژه پرسنل آسایشگاه خیریه کهریزک در این مرکز در حال اجرا است. این دوره در شش جلسه آموزشی برنامه‌ریزی شده و اولین جلسه آن امروز، دهم آبان‌ماه سال جاری، از ساعت ۸ تا ۱۰ صبح در کلاس سایت مرکز علمی کاربردی کهریزک برپا شد.

در نخستین جلسه، مباحث پایه‌ای شامل آشنایی با محیط نرم افزار Word، نحوه ایجاد و ذخیره سازی اسناد، تنظیمات صفحه، و اصول ویرایش و قالب بندی متن برای شرکت کنندگان توضیح داده شد. هدف از برگزاری این دوره، افزایش توانمندی کارکنان در استفاده از نرم افزارهای اداری، بهبود کیفیت مکاتبات سازمانی و تسهیل در امور دفتری و اداری عنوان شده است.

اخبار مرکز علمی کاربردی کهریزک

اجرای دوره توانمندسازی کارکنان با محوریت مهارت های ارتباطی «مدیریت استرس و مدیریت زمان»

با هدف توانمندسازی منابع انسانی و ارتقای بهره وری جهت ارتقاء سطح دانش و مهارت کارکنان مؤسسه خیریه کهریزک، دوره های آموزشی مهارت کنترل خشم، مدیریت زمان و مدیریت استرس به همت واحد آموزش ضمن خدمت ستاد مرکزی برگزار گردید. به گزارش روابط عمومی مرکز علمی کاربردی کهریزک، این دوره ها مطابق برنامه ریزی انجام شده از تاریخ ۱۲ مهر سال جاری به مدت سه هفته در روزهای شنبه در ساختمان هفت تیر برگزار میشود. این دوره ها به منظور توسعه مهارت های فردی و سازمانی کارکنان و بهبود کیفیت ارائه خدمات اجرا شده و با مشارکت کارکنان واحدهای مختلف مجموعه برگزار میشود.



بر اساس هماهنگی های ایجاد شده، حضور همکاران در این دوره ها به صورت گروه بندی شده و باتوجه به برنامه های کاری هر واحد صورت گرفته و اسامی افراد شرکت کننده پیش تر توسط واحد آموزش اعلام گردیده است. در این خصوص مسئول برگزاری دوره ها عطیه مقدم، ضمن ابراز رضایت از استقبال کارکنان، ابراز امیدواری کرد، که استمرار این برنامه های آموزشی، نقش مؤثری در ارتقاء کیفیت خدمات رسانی داشته باشد.

فائده

محمد رضا همتی / آسایشگاه خیریه کهریزک

متولدین مهر

تعادل بیشتری در زندگی جریان پیدا می کند و دلخوری ها به تدریج رفع می شود. انرژی عشق همراه توست و رابطه های زیبا شکل می گیرد یا عمیق تر می شود. خرید یا تصمیم مالی بهتر است با تأخیر انجام شود. حقی به حق دار می رسد.

متولدین آبان

زمان دگرگونی است. تغییری مهم در مسیر زندگی رخ می دهد و هرچند ابتدا عجیب به نظر برسد، در نهایت به سود توست. حقیقتی روشن می شود و آرامش به ذهن بازمی گردد. بهتر است مراقب سوء برداشت یا حسادت افراد باشی.

متولدین آذر

امید و روشنایی وارد زندگی می شود. اتفاقی خوشایند در راه است و انرژی تازه ای پیدا می کنی. فرصت مناسبی برای سفر، مذاکره یا شروع پروژه های جدید ایجاد می شود. نگرانی مالی برطرف می شود و پیام شادی آوری به دستت می رسد.

متولدین دی

مسئولیت ها بیشتر می شود اما نتیجه تلاش ها شیرین است. تصمیم مهمی باید گرفته شود و مشورت در این مسیر کمک بزرگی خواهد بود. سردی روابط کم کم از بین می رود و تجربه ای تازه نگاهت را عمیق تر می کند.

متولدین بهمن

خلاقیت، آزادی و تغییر مسیر همراه توست. ایده های ارزشمند درونت شکل گرفته و قابل اجراست. دوستی جدید وارد زندگی می شود یا رابطه ای قدیمی جان تازه می گیرد. زمان مناسبی برای برنامه ریزی آینده است.

متولدین اسفند

مهربانی بیشتر وارد زندگی می شود و احساسات شفاف تر می گردد. خبر خوبی از جایی غیرمنتظره می رسد. خواسته های قدیمی آرام آرام محقق می شود. بهتر است مراقب انرژی روانی و سلامت باشی. پایان های خوب و شروع های آرام در راه است.

متولدین فروردین

شروع های تازه در راه است و موضوعی که مدت ها منتظرش بودی، به جریان می افتد. بهتر است عجله نکنی و تصمیم ها را با حوصله بگیری. گفت و گویی مهم مسیر جدیدی پیش رویت می گذارد و خبر خوشی دلالت را آرام می کند.

متولدین اردیبهشت

آرامش درونی بیشتر می شود و نگرانی های مالی یا شغلی رو به بهبود می رود. در روابط، صمیمیت و نزدیکی بیشتر حس می شود. کمی به استراحت نیاز داری. هدیه ای کوچک اما دلنشین دریافت می کنی.

متولدین خرداد

ذهن پر از ایده است و تصمیمی مهم تو را میان دو انتخاب قرار می دهد. زمان مناسبی برای گفتگو، رفع سوء تفاهم و روشن شدن مسائل است. سفری کوتاه یا تغییری کوچک حال و هوایت را بهتر می کند.

متولدین تیر

احساسات عمیق تر شده و خبرهایی در زمینه عاطفی دریافت می کنی. فرصتی برای آشتی یا شروع دوباره پیش روست. بهتر است در مسائل مالی محتاط تر باشی. توجه خانواده آرامش بیشتری می آورد.

متولدین مرداد

قدرت و جسارت بیشتری حس می کنی و کاری که مدت ها عقب افتاده بود بالاخره شروع می شود. حمایت غیرمنتظره ای از سوی دیگران دریافت خواهی کرد. در جمع ها بیشتر دیده می شوی و اهداف بزرگ قابل دستیابی تر می شوند.

متولدین شهریور

نظم و برنامه ریزی نتیجه خوبی به همراه دارد. شرایط کاری یا تحصیلی رو به بهبود است و خبر خوبی در این زمینه خواهی شنید. در روابط عاطفی بهتر است با صبر و آرامش پیش بروی. فرصت یادگیری چیز جدید فراهم می شود.

عمودی

- ۱- کاشتنی انفجاری - تظاهر به نیکی - یار همیشگی کشاورز - شامه نواز
- ۲- واجب و ضروری - امتیازات - بانوان
- ۳- گاو، شتر، پلنگ - خرس عرب پیش رو
- ۴- پول وطنی - مقابل درون جلوگیری کردن
- ۵- سه کیلو تمام - داستان غم انگیز - دعوا و مرافه - نام آذری
- ۶- اشاره به نزدیک - بی ریا و شفافیت در دوستی - تکرار حرف بیست و هشتم از الفبای فارسی
- ۷- پاکیزه و مرتب - درخت تسبیح - خاک کوزه گری - از انواع حبوبات
- ۸- افشاء شدن راز - کشور خوشبختی! - خواندن آیات نورانی قرآن کریم

- ۹- در تهران ما خبری از پاک آن نیست! - کلمه همراهی - ارزش و بها - از انواع رنگ ها
- ۱۰- پایتخت فراری - ثروتمند خودمانی - یک قدم تا باور!
- ۱۱- یازده - فریاد شادی - بیم و وحشت - کافی است
- ۱۲- خطاب مودبانه - سرباز نیروی دریایی - سمت چپ
- ۱۳- مراقبت و پرستاری از بیمار - این هم ذره ای باردار است - نگاه کردن
- ۱۴- فلانی - مجبور کردن و وادار ساختن - پیشتاز و یکه تاز
- ۱۵- نفی عرب - گرما و حرارت - میوه ای بهشتی - بام دنیا

افقی

- ۱- از مایحتاج ضروری و همیشگی زندگی مددجویان در آسایشگاه خیریه کهریزک است
- ۲- رفیق و همراه - خوراک مجردی - خواسته ها و هوس ها
- ۳- نحیف و لاغر - بازیکن سرشناس برزیلی و عضو تیم فوتبال پاریسن ژرمن فرانسه - فرماندهان و افسران عالیمرتب
- ۴- با فایده - نیمی از زلال - ماه کوچک - ضمیر غایب
- ۵- بیماری سگی - مایع حیات - نور بود که ویران شد!
- ۶- دریای عرب - نوعی رنگ فرش - آواز دسته جمعی - عزیز عرب
- ۷- مقابل - تشکر و سپاس - وامصبیتا
- ۸- حیوان نجیب - معمولی و طبیعی - درنده جنگی
- ۹- بدون معطلی - تارمی مقابل ایوان - عامه مردم
- ۱۰- حرف انتخاب - مهره همه کاره شطرنج - روان - ام الخبائث
- ۱۱- نیستی و نابودی - واحد بازی تنیس - مستقیم و درست
- ۱۲- طلا - برادر پدر - هرگز نه - به ستوه آمده
- ۱۳- مشهور و نام آور - کاستی ها و نقصان - پرتاب کردنی انفجاری
- ۱۴- شهر و بندری مهم در بلغارستان - محله و دروازه ای در تهران - آب نوشیدنی
- ۱۵- این صفات عالیه است که خیرین و نیک اندیشان جامعه را راهی کهریزک می کند.

شماره حساب های بانکی مؤسسه خیریه کهریزک

بانک سپه شعبه شمیران ۰۳۰۱۹۲۸۰۰۱۴۴۰۰۱۴۸۹۸۶ کد بانک ۱۹۲
شماره شبا حساب IR ۵۸۰۱۵۰۰۰۰۰۳۰۱۹۲۸۰۰۱۴۸۹۸۶
بانک سپه شعبه شمیران ۰۳۰۱۹۲۸۰۰۱۴۴۰۰۱۴۸۹۸۶ کد بانک ۱۹۲
شماره شبا حساب IR ۷۵۰۱۵۰۰۰۰۰۰۳۰۱۹۲۸۰۰۱۴۴۰۰۱۴۸۹۸۶
شماره کارت ۵۸۹۲۱۰۱۰۷۹۲۵۵۶۸۹

حساب سپرده ۰۹۰۷۲۰۰۷۲۰۰۲۰ بانک صادرات شعبه محمد شهر کرج کد ۲۰۰۶
کارت مجازی ۰۹۴۳۶۳۱۰۶۳۳۷۷۷۰۶۱ ملت جام
کارت مجازی ۵۰۲۸۴۶۳۰۰۲۲۸۷۰۰۲۹-۵ بانک توسعه تعاون
سامانه پیامکی ۱۰۰۳۷۲۷

بانک صادرات هفت تیر ۰۷۰۰۱۲۳۰۱۳۲۰۱۰ کد ۱۲۶۱

حساب ۲۵۵۱۱۳۲۸۲۴۲۱ بانک پاسارگاد شعبه افسریه کدشعبه ۲۵۵
شماره کارت ۵۰۲۲۹۱۹۰۰۴۲۷۰۴

حساب جاری ۰۳۰۰۳۴۶۷۸۲۰۱۰ بانک صادرات شعبه باقرشهر کد ۱۲۴۸
حساب جاری ۰۱۰۸۷۰۴۴۱۳۰۰۱ بانک ملی شعبه کهریزک کد ۲۵۳
حساب جاری ۰۱۳۹۹۷۴۲۰ بانک رفاه شعبه کاغذ سازی کد ۱۷۹
کارت مجازی ۵۸۹۴۶۳۱۸۱۴۲۶۶۴۲۵ بانک رفاه کارگران

حساب سپرده ۰۳-۰۵۴۶۰۰۸۷-۰۲ بانک صادرات شعبه هفت تیر کد ۱۲۶۱
حساب جاری ۰۶-۰۸۳۴۰۰۱۰۲۷-۰۱ بانک ملی شعبه ویلا کد ۴۵۲
حساب جاری ۲۱-۰۳۴۴۳۲ بانک کشاورزی شعبه هفت تیر کد ۱۵۰۳
کارت مجازی ۱۵۸-۰۱۱۹۹۵۱۱۹۶۹۱۰۳۷۶۹۰ بانک صادرات

شماره کارت مجازی دانشگاه
۰۳۷-۰۶۹۱۹-۰۶۵-۳۴۶۱ بنام آسایشگاه خیریه کهزیرک
شماره حساب بانک صادرات: ۰۱۱۳۳۲۲۷۷۳۰۰۷ بنام آسایشگاه خیریه کهزیرک
شماره شبیه: IR590190000000112332773007



جمع آوری کمک های مردمی تهران



۳۸۴۶۵
۳۳۳۸۶۵۸۶

جمع آوری کمک های مردمی البرز



۰۲۶۳-۶۳۰۹۱۸۳

جمع آوری کمک های مردمی بانوان نیکوکار تهران



۲۲۷۱۲۰۰۶

برای اطلاعات بیشتر و اهداء اقلام
دست دوم و ارائه آدرس تان با شماره
تلفن های روبه رو تماس حاصل فرمایید

دریافت کمک ها و اقلام دست دوم نیکوکاران



مؤسسه خیریه کهریزک

واحد مشارکت های آسایشگاه استان تهران

۰۲۱-۵۶۵۲۳۱۳۶

۰۲۱-۵۶۵۲۳۱۲۶

تلفن مشارکت های مردمی: ۴۲۱۱۴۰۰۰



*۷۸۰*۴۲۱۱۴#

*۷۳۳*۱۰۰۰۱#

*۷*۶#

آسایشگاه کهریزک استان تهران

*۷۸۰*۴۳۲۱#

آسایشگاه کهریزک استان البرز

۳۳۱۵۲۲۳۳

درمانگاه خیریه جوادالائمه (ع)