

ماهنامه شماره ۳۰۰ اردیبهشت ماه ۱۴۰۵

کهریزک

سال بیست و ششم



اجتماعی
آموزشی
ترویجی

توانخواه
آسایشگاه خیریه کهریزک



بایار آرامش ماندگار

خدمات پرستاری ، مراقبتی، پزشکی و توانبخشی در منزل

با کیفیتی ممتاز و متمایز

سلامت در بایار؛ تنها یک خدمت نیست، بلکه آرامشی است حاصل اعتماد خانواده ها
به پشتوانه ی نیم قرن تجربه ی موسسه کهریزک



۰۲۱-۵۲۴۸۲۰۰۰
۰۹۹۹۱۷۰۱۱۳۶



www.bayar.ir

آدرس : میدان هفت تیر، خیابان مفتاح شمالی
خیابان ملایری پور، پلاک ۱۱۰، طبقه ۳



[balandeh.yaran.raof](https://www.instagram.com/balandeh.yaran.raof)

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: محمدرضا 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
مهدی مرادی اقدم - محمد حسین خواجه علی
خبرنگاران: حمید اسدی - رقیه جعفری
امور مشترکان: روابط عمومی: بهشته محمدی
چاپ و صحافی: ایران چاپ

دفتر مرکزی مؤسسه خیریه کهریزک
■ نشانی: میدان هفت تیر / افتتاح شمالی
خیابان ملایری پور / پلاک ۱۱۰
■ مرکز تلفن: ۸۸۸۲۶۱۱۸ / ۸۸۸۲۶۸۷۹
■ 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

۳ تبریک نوروز مدیر عامل موسسه

بهداشت و درمان، روان، تغذیه و توان بخشی

۴ چگونه از دیسک های کمری محافظت کنیم

۶ مروری بر بیماری های مفصلی در سالمندان

۸ درد ساق پای دوندگان یا shin splints

۱۰ هرپس تناسلی در دوران سالمندی

۱۲ زخم های فشاری و راهکارهای درمانی فیزیوتراپی

۱۴ رفتاردرمانی در کودکان؛ رویکردی علمی برای اصلاح و تقویت رفتار

۱۶ درپچه ای به سوی سلامت، نشاط و طول عمر

۱۷ نقش فناوری اطلاعات در زندگی سالمندان

۱۸ سوگ در کودکان

۲۰ خجالتی بودن کودکان

۲۲ در ترومای جمعی دقیقاً چه اتفاقی در سطح جامعه است؟

۲۴ مداخله در بحران در خصوص گروه های آسیب پذیر

زندگی و اجتماع

۲۶ تغذیه در سالمندان

۲۸ فواید مصرف کامکوات برای سلامتی سالمندان

۳۰ کاشت گیاهان مقاوم به خشکی در فضای سبز شهری پایدار

۳۲ در دل بحران، مهریانی قد می کشد...

۳۴ برگی از خاطرات بانوی نیکوکار "صغری ماندگاری"

۳۶ صادقانه زندگی کنیم و نام نیک به جا گذاریم

اخبار و گزارش

۳۸ اخبار و گزارشات موسسه خیریه کهریزک

اطلاعات عمومی

۴۷ فالنامه

۴۸ جدول

تبریک روز معلم / نورانی‌ترین چهره‌های آینده، از مدرسه توانخواهان تا دانشگاه کهریزک

دکتر حسن احمدی / مدیر مسئول ماهنامه کهریزک

روز معلم، روزی نیست که فقط یک تاریخ باشد، بلکه یک فرصت است برای یادآوری نقش بی‌بدیل معلمان در شکل‌دهی به فردیت ما، آینده ما و آینده جامعه.

در این روز، ما به تمام معلمان، استادان، مربیان و هر کسی که با دانش، حوصله و عشق، دانش را به دیگران می‌دهد، سپاسگزاری می‌کنیم.

در خیریه کهریزک، این نقش به‌خوبی در هر سطح به‌خوبی به چشم می‌خورد. از مدرسه توانخواهان، که با حوصله و عشق به تعلیم، دانش‌آموزان با نیازهای خاص را به‌خوبی پوشش می‌دهد، تا دانشگاه کهریزک، که با استنادانی با تجربه و متعهد، آینده‌سازان این کشور را تربیت می‌کند، هر جا که دانش جا می‌گیرد، معلم وجود دارد. معلم، تنها یک فردی نیست که در کلاس درس ایستاده و درس می‌دهد، بلکه یک راهنما، یک الهام‌بخش و گاهی یک پدر یا مادر دوم است. معلم، کسی است که با چشمانی پر از امید به جوانان نگاه می‌کند و با دستانی پر از دانش، آینده‌ای روشن برای آن‌ها می‌سازد.

در مدرسه توانخواهان، معلم‌ها با صبر بی‌نظیر، حوصله بی‌کران و عشق بی‌پایان، به دانش‌آموزان با نیازهای خاص کمک می‌کنند تا احساس امنیت، ارزش و امید کنند. آن‌ها با هر کلمه، هر حرکت و هر لحظه، یک دنیا را برای دانش‌آموزانشان می‌سازند. ما به این معلم‌های عزیز، که در محیطی چالش‌برانگیز، با تمام وجود خود، به دانش‌آموزانشان یاد می‌دهند که می‌توانند، سپاسگزاریم. در دانشگاه کهریزک هم، استادان با دانش عمیق، تجربه فراوان و عشق به علم، جوانان را به جهانی باشند که بتوانند بهترین‌های خودشان باشند. آن‌ها با صبر، حوصله و توانمندسازی، جامعه‌ای روشن‌تر را می‌سازند.

روز معلم، فرصتی است برای اینکه به این عظمت‌ها یادآوری کنیم. یادآوری کنیم که هر کلمه‌ای که می‌خوانیم، هر مهارتی که یاد می‌گیریم، هر تصمیمی که می‌گیریم، ممکن است نتیجه تلاش یک معلم باشد.

در خیریه کهریزک، ما همیشه به معلمان و استادانمان افتخار کرده‌ایم. آن‌ها نه تنها معلم ما هستند، بلکه نمونه‌هایی از انسان‌هایی هستند که با دانش و عشق، جامعه‌ای بهتر را می‌سازند.

پس در این روز، اجازه دهید یک بار دیگر به تمام معلمان، استادان و مربیان عزیزمان تبریک بگوییم.

تبریک می‌گوییم به شما، به دلیل تمام تلاش‌های شما، به دلیل تمام دانشی که به ما داده‌اید، به دلیل تمام امیدی که در چشمانمان جا گذاشتید.

شما، نورانی‌ترین چهره‌های آینده هستید.

سپاسگزاریم.



عید دیدنی های ما

و عید دیدنی های بعضی ها...؟!

مقدمه: محمدرضا همتی / آسایشگاه خیریه کهریزک

شب عید سال گذشته مثل همه سال ها، راه افتادم و رفتم به بخش های محل زندگی پدر بزرگ ها و مادر بزرگ های کهریزک، تا هم احوال این عزیزان رو ببینم و هم از وضعیت بخش ها اطلاع پیدا کنم. آخه از لطف و جانب خدا به مسئولیت کوچیکی در ماهنامه کهریزک دارم و یکی از اونها، همین صفحه پیش روی شماست که همراه یک مطلب اجتماعی رو با زبان ساده بازگویی می کنم و اتفاقاً مورد لطف خیلی از دوستان و آشنایان قرار می گیره که از این بابت ممنون همه خوانندگان محترم هست.

القصة؛ به اتاق های مختلف سرکشی می کردم و با هر عزیزی که روی تخت بود، سلام و احوالپرسی می کردم و عید رو تبریک می گفتم. تو اتاق هایی که ملاقات کننده بود، سعی می کردم زیاد وارد نشم که مبادا مزاحمتی ایجاد بشه، در عوض با اون دسته از مادر بزرگ ها و پدر بزرگ هایی که سابقه آشنایی و دوستی داشتم و دارم، بیشتر خوش و بش می کردم و جویای احوالشون می شدم. تو بیشتر بخش ها، کمتر می شد تخت خالی پیدا کرد که نشون بده ایام عید بچه ها پدر یا مادر عزیزشون رو به مرخصی بردن تا روزهای اول سال رو کنار هم بگذرونن. در عوض تا چشم کار می کرد، تخت های زیادی رو می شد دید که صاحبان آنها بر روی تنها تکیه گاه آرامش خود در این دنیا، دراز کشیدن و این روزها رو هم در آسایشگاه سپری می کنند. در لابه لای همین عید دیدنی های کوچیک و تو بخش مادران، چشمام به مادر بزرگ عزیزی افتاد که تو دنیای خودش، به فکر و خیالی عمیق فرو رفته بود. هردو دستاشو زیر سر گذاشته بود و چشم به سقف بالای سر، انگار اصلاً تو کهریزک نبود و داشت جای دیگری سیر و سفر می کرد.

چند لحظه ای کنار تخت او صبر کردم تا ببینم از این حال و هوا بیرون میاد یا نه. اما پاسخ منفی بود و همین رفتار او، کنجکاوی مرا بیشتر و بیشتر می کرد. از ظاهر و چهره اش خوب معلوم بود که سرد و گرم روزگار رو چشیده و الان از بد روزگار، به جای اینکه کنار فرزندان یا خانواده خودش باشه، کهریزک نشین شده و روزهای اول سال رو هم مجبوره اینجوری سپری کنه. برای اینکه توجه این عزیز رو جلب کنم، وانمود کردم که دارم از اتاق خارج میشم و دستم رو بالا آوردم و با تکان دادن دست، حالت خداحافظی رو نشون دادم. مادر بزرگ به ناگاه از روی تخت، نیم خیز شد و نشست تا ببینه من کی ام که دارم با او خداحافظی می کنم، از فرصت استفاده کردم و گفتم: " ببخشید مادر، مزاحم استراحت شما شدم ".

مادر بزرگ لبخند معناداری زد و گفت: " نه مادر، چه مزاحمتی، من اصلاً حواسم به شما نبود ".

و اینطور شد که سر صحبت با این عزیز کهریزکی باز شد و یک دل سیر با هم صحبت کردیم. از گذشته ها گفت و از اینکه چرخ فلک چطور می آینه داره او را به کهریزک وصل کرده و دست آخر هم گفت: " راضی ام به رضای خدا، هر چه آید، خوش آید ".

بالاخره از مادر بزرگ خداحافظی کردم و راهی منزل شدم تا به زندگی ام برسم. اما درد دل های مادر بزرگ جلوی چشمان من رژه می رفت، او که صاحب سه فرزند است و کمترین خواسته اش در این روزهای سال نو، بودن در کنار فرزندان بود، باید در رویاهای خود دنبال این خواسته می گشت. حیف و صد ها حیف از این بازی های روزگار که چه جفا کار است این روزگار نامناسب و مردم ناسازگار.....

بله دوستان؛

مادر بزرگ برایم گفت که پدر بچه ها زود از دنیا رفت و او جوانی و عمر خود را صرف تر و خشک کردن بچه ها کرده. او گفت که یک عمر خون دل خورده تا جهیزه دخترش، تمام و کمال باشه، مبادا سرکوفت بی پدری بشنوه، اما دریغ از یک روز مهمان نوازی مادر. او گفت که برای هردو پسرش، هم پدر بوده و هم مادر، اما حالا که بچه ها برای خودشون مردی شدن و صاحب اولاد و درآمد مناسب، فکر می کنند وظیفه اخلاقی خود را با پول در جیب مادر گذاشتن و یک جعبه شیرینی شب عید، انجام میدن و دیگه وظیفه ای ندارند. او گفت که بچه ها خبر آوردن دانی و دختر عمه و خاله لیلا قراره برای دیدنم به کهریزک بیایند و فکر می کردند که دارند مرا خوشحال می کنند. او گفت که بچه ها از برنامه های عید و تفریحات خودشون گفتند و با چه لذتی هم گفتند، اما من هیچ جایگاهی در این تفریحات نداشتم. او گفت که عروس ها و داماد، به چشم غریبه ای در گوشه بیمارستان به او نگاه می کنند و دریغ از یک تعارف خشک و خالی برای رفتن به منزل. اما! اما مادر یک جمله دیگه هم با تمام وجود گفت. او گفت: " الهی که هر جا هستن، خوش باشن ". خدایا! با این جفاها که فرزندان در حق مادر می کنند، شایسته دعاگویی هستند؟ من که نمی دانم، من که نمی فهمم، خدایا خودت فرزندان نا اهل را اهل کن. خودت راه انسان بودن و انسان زیستن را به همه فرزندان بی عاطفه نا اهل نشان بده و به آنها بفهمان که پیری و درماندگی برای همه هست.

ای آن که با جفای خود، دل پر مهر شکستی

ندانستی چه کردی، وقتی نگاه خسته شکستی



چگونه از دیسک‌های کمری محافظت کنیم

**دکتر سروش حسنگی پور / فیزیوتراپیست تیم
مراقبت در منزل آسایشگاه خیریه کهریزک تهران**

ناحیه کمر شامل ۵ مهره و ۵ دیسک بین مهره ای است.

اجزای یک دیسک کمری شامل:

- لایه خارجی یا آنولوس فیبروزوس
- لایه داخلی یا نوکلئوس پولپوزوس
- آناتومی مهره ها و دیسک های بین مهره ای ناحیه کمر

عناصر تشکیل دهنده یک دیسک:

- آب (بیشتر از ۸۰ درصد حجم یک دیسک)
- کلاژن (حدود ۲۰ درصد)

وظیفه دیسک در ستون فقرات:

- جذب ضربه ها
- ایجاد انعطاف برای خم شدن ستون فقرات
- آسیب شناسی دیسک های کمری

انواع بیرون زدگی دیسک چهار درجه دارد:

- درجه اول (خفیف ترین): برآمدگی ساده
- درجه دوم: برآمدگی پیشرفته
- درجه سوم: پارگی فقط لایه خارجی
- درجه چهارم (شدیدترین): پارگی هر دو لایه خارجی و داخلی

آسیب شناسی دیسک های کمری علل و شیوع

- شیوع: بیشتر در دیسک های ۴ و ۵، در مردان ۳ برابر زنان
- افزایش سن
- آرتروز ستون فقرات
- بیماری های ستون فقرات مثل روماتیسم
- اضافه وزن
- حمل بار سنگین
- نشستن طولانی مدت
- ایستادن طولانی مدت
- وراثت

- تروما و ضربه که شیوع بیشتر در دیسک های ۴ و ۵، در مردان ۳ برابر زنان می باشد.

وضعیت های خوابیدن

حالت دراز کش: کمترین فشار بر دیسک های کمری وارد می شود.

سطحی که بر روی آن می خوابیم:

- نباید خیلی سفت باشد

- نباید خیلی نرم باشد(طوری که گود شود)

- بهترین گزینه: تشک های طبی

- خوابیدن روی تخت

دمر:

- بیشترین فشار را به دیسک های کمری وارد می کند

- به مرور باعث اختلال عملکرد دیافراگم می شود

- باعث کاهش قوس کمری و در نهایت بیرون زدگی دیسک ها می شود

خوابیدن به پهلو:

- فشار کمتر به دیسک های کمری نسبت به وضعیت دمر وارد می شود.

- احتمال بروز اسکلیوز به مرور زمان

طاق باز:

- کمترین فشار به دیسک های کمری نسبت به وضعیت دمر و به پهلو وارد می شود.

- حفظ قوس طبیعی کمر

- کمترین فشار بر عصب سیاتیک، نسبت به وضعیت دمر و به پهلو

برای فشار کمتر به دیسک های کمری می توان دو کار را انجام داد:

- قرار دادن یک بالش بین زانوها در وضعیت خوابیدن به پهلو

- قرار دادن یک بالش زیر زانوها در وضعیت طاق باز

وضعیت های ایستادن:

فشار بیشتر بر دیسک های کمری نسبت به وضعیت خوابیدن و فشار کمتر بر دیسک های کمری نسبت به وضعیت نشستن وارد می شود.

وضعیت سطحی که بر روی آن می ایستیم:

* بهتر است دمپایی رو فرشی یا کفش بیوشیم

* سطح نباید خیلی نرم باشد (طوری که گود شود)

در صورت داشتن اضافه وزن، ایستادن طولانی مدت باعث فشار زیاد بر قوس کمری و دیسک ۴ و ۵ می شود.

وضعیت های نشستن

فشار بیشتر بر دیسک های کمری نسبت به خوابیدن و ایستادن وارد می شود.

سطحی که بر روی آن می نشینیم:

* نباید خیلی سخت باشد (مثل نیمکت های چوبی یا سنگی)

* نباید خیلی نرم باشد (طوری که گود شود)

* ترجیحا تکیه گاه پشتی و پرکننده قوس کمر داشته باشد بهترین زاویه این تکیه گاه می تواند ۱۰۰ تا ۱۱۵ درجه باشد.

* بهترین گزینه : صندلی های فومی با تکیه گاه

وضعیت های راه رفتن و دویدن

• راه رفتن با سرعت آهسته:

* فشار کمتری نسبت به نشستن و فشار بیشتری نسبت به ایستادن و خوابیدن بر دیسک ها وارد میکند.

• راه رفتن سریع:

* فشار بیشتری بر کمپلکس کمر نسبت به راه رفتن آهسته وارد می کند

* علی رغم این فشار بیشتر، اما در خیلی موارد به افراد پیشنهاد می شود زیرا:

- حرکات بیشتر بازوها باعث تمرکز زدایی از فشار بر دیسک ها می شود.

- حرکات بیشتر چرخشی در تنه باعث پخش شدن فشار و جذب مقداری از آن در ماهیچه های شکم و کمر می شود.

• راه رفتن در شیب:

* راه رفتن در شیب رو به پایین فشار بیشتری بر دیسک های کمری نسبت به راه رفتن در شیب رو به بالا یا مسیر بدون شیب وارد می کند.

• دویدن:

- حین دویدن در مجموع فشار بیشتری بر کمپلکس کمری نسبت به راه رفتن آهسته و سریع و ایستادن، وارد می شود.

- این فشار می تواند تا سه برابر وزن بدن نیز برسد.

- در عین حال، دویدن می تواند در طولانی مدت باعث تقویت بیشتر و پر آب شدن دیسک های کمری شود.

نکته اصلی:

☒ در شرایط کمردرد: راه رفتن با سرعت آهسته، بهتر است

☒ در شرایط بدون درد (و با نگاهی آینده گرا): راه رفتن سریع و دویدن بهتر است

نکات مهم :

- بین تمام وضعیت های بررسی شده، بهترین وضعیت: خوابیدن طاقباز با بالش زیر زانوها

- بین تمام وضعیت های بررسی شده، بدترین وضعیت: نشستن روی زمین با خم شدن رو به جلو و حمل بار (فشاری که در این وضعیت بر دیسک ها وارد می شود، ۲۵ برابر فشاری است که در وضعیت خوابیدن طاقباز به دیسک ها وارد می شود)

- بهترین وضعیت نشستن، حتی تا ۴۰ درصد فشار بیشتر بر دیسک های کمری نسبت به بهترین وضعیت ایستادن وارد می کند

- طبق مطالعه انجام شده، میزان قوز پشتی در افراد ساکن خاورمیانه و شرق آسیا از تمام دنیا بیشتر است. علت؟ عادت نشستن روی زمین

- اگر شغل شما مستلزم زیاد نشستن است انتخاب یک صندلی تکیه گاه دار و حفظ قوس کمری طبیعی با قرار دادن یک بالش در گودی کمر

- راه رفتن با سرعت آهسته ، یک فعالیت ایمن از لحاظ فشار بر دیسک های کمری محسوب می شود

- راه رفتن با سرعت آهسته، فشار بیشتری بر دیسک ها نسبت به خوابیدن طاقباز ایجاد می کند.

- راه رفتن سریع نسبت به راه رفتن آهسته، بدلیل وارد عمل شدن ماهیچه های ثبات دهنده شکم و کمر، باعث تقویت ثبات کمر و بهبود تغذیه و خونرسانی در دیسک های کمری می شود(در شرایط بدون درد)

- خم شدن رو به جلو حین راه رفتن فشار اضافه بر دیسک ها وارد می کند

* هیستریزیس: دیسک های کمری بعد از گذشت حدود ۲۰ دقیقه، شکل وضعیتی که در آن هستند را به خود می گیرند.

* هر ۲۰ دقیقه یکبار باید تغییر در وضعیت ایجاد کرد (بعد از ۲۰ دقیقه نشستن، ۳۰ ثانیه ایستادن و بعد از ۲۰ دقیقه ایستادن و راه رفتن ۳۰ ثانیه نشستن)

منابع:

Biomechanical effect of different sitting postures and physiologic movements on the lumbar spine, Mingoo Cho; et al.

Etiology of lumbar lordosis and its pathophysiology: a review of the evolution of lumbar lordosis and the mechanics and biology of lumbar degeneration. Sparrey CJ; et al.

Physical Management. Kessler

مروری بر بیماری‌های مفصلی در سالمندان

فاطمه رزمی / سوپروایزر بالینی و آموزش

علیرضا معماری / کارشناس ارشد پرستاری سالمندی

آسایشگاه خیریه کهریزک تهران

سالمندی مرحله‌ای طبیعی از چرخه زندگی انسان است که با تغییرات تدریجی در ساختار و عملکرد سیستم‌های مختلف بدن همراه می‌باشد. سیستم اسکلتی - عضلانی یکی از سیستم‌هایی است که بیشترین تأثیر را از فرآیند پیری می‌پذیرد. کاهش توده استخوانی، تحلیل غضروف‌های مفصلی، کاهش انعطاف‌پذیری رباط‌ها و ضعف عضلات از جمله تغییراتی هستند که زمینه‌ساز بروز بیماری‌های مفصلی در سالمندان می‌شوند.

بیماری‌های مفصلی می‌توانند توانایی سالمند در انجام فعالیت‌های روزمره مانند راه رفتن، نشستن، برخاستن، لباس پوشیدن و حتی مراقبت شخصی را کاهش دهند. این محدودیت‌ها در صورت تداوم، منجر به وابستگی به دیگران، افسردگی، کاهش تعاملات اجتماعی و افزایش هزینه‌های درمانی می‌گردند. بنابراین توجه به پیشگیری، تشخیص زودهنگام و مدیریت صحیح این بیماری‌ها از اهمیت بالایی برخوردار است.

تعریف بیماری‌های مفصلی

بیماری‌های مفصلی به مجموعه‌ای از اختلالات گفته می‌شود که مفاصل، غضروف‌ها، استخوان‌های اطراف مفصل، رباط‌ها، تاندون‌ها و سایر بافت‌های نرم مرتبط را درگیر می‌کنند. این بیماری‌ها معمولاً با علائمی نظیر درد، خشکی، تورم، التهاب و محدودیت دامنه حرکتی همراه هستند. با افزایش سن، به دلیل تغییرات فیزیولوژیک و کاهش توان ترمیم بافت‌ها، احتمال بروز و شدت این بیماری‌ها افزایش می‌یابد.

اپیدمیولوژی بیماری‌های مفصلی در سالمندان

مطالعات اپیدمیولوژیک نشان می‌دهد بیش از ۵۰ درصد افراد بالای ۶۵ سال به نوعی از بیماری‌های مفصلی مبتلا هستند. آرتروز شایع‌ترین بیماری مفصلی در سالمندان محسوب و یکی از مهم‌ترین علل ناتوانی حرکتی در این گروه سنی به شمار می‌رود. شیوع بیماری‌های مفصلی در زنان سالمند نسبت به مردان بیشتر است که این موضوع می‌تواند با تغییرات هورمونی پس از یائسگی، کاهش تراکم استخوان و افزایش شیوع پوکی استخوان مرتبط باشد.

انواع بیماری‌های مفصلی در سالمندان

آرتروز (استئوآرتریت)

آرتروز شایع‌ترین بیماری مفصلی در سالمندان است که به دنبال تخریب تدریجی غضروف مفصل ایجاد می‌شود. در این بیماری با از بین رفتن غضروف، استخوان‌ها به‌طور مستقیم با یکدیگر تماس پیدا می‌کنند و این امر باعث درد، التهاب و کاهش حرکت مفصل می‌شود.

علائم بالینی آرتروز شامل:

* درد مفصل که با فعالیت تشدید و با استراحت کاهش می‌یابد

* خشکی صبحگاهی کوتاه‌مدت

* کاهش دامنه حرکتی

* تغییر شکل مفصل در مراحل پیشرفته

* مفاصل زانو، لگن، ستون فقرات و دست‌ها بیشترین درگیری را در آرتروز دارند.

آرتریت روماتوئید

آرتریت روماتوئید یک بیماری التهابی و خودایمنی مزمن است که می‌تواند منجر به تخریب پیشرونده مفاصل شود. این بیماری معمولاً مفاصل کوچک دست و پا را به‌صورت قرینه درگیر می‌کند.

علائم شامل:

* درد و تورم مفاصل

* خشکی صبحگاهی طولانی‌مدت

* خستگی و ضعف عمومی

نقرس

نقرس نوعی آرتریت التهابی است که به دلیل افزایش اسیداوریک خون و رسوب کریستال‌های آن در مفاصل ایجاد می‌شود. این بیماری معمولاً با حملات ناگهانی درد شدید، قرمزی و تورم مفصل همراه است و اغلب مفصل شست پا را درگیر می‌کند. نقرس در سالمندان، به‌ویژه افرادی که بیماری‌های زمینه‌ای دارند، شیوع بیشتری دارد.

بورسیت و تاندونیت

بورسیت التهاب کیسه‌های حاوی مایع مفصلی و تاندونیت التهاب تاندون‌ها می‌باشد. این اختلالات معمولاً به دلیل حرکات تکراری، فشار بیش‌ازحد بر مفاصل یا آسیب‌های قبلی ایجاد می‌شوند و در سالمندان شایع هستند. عوامل خطر بیماری‌های مفصلی

از مهم‌ترین عوامل خطر می‌توان به افزایش سن، اضافه وزن و چاقی، کاهش فعالیت بدنی، سابقه خانوادگی، آسیب‌های قبلی مفاصل، سوءتغذیه، کمبود کلسیم و ویتامین D اشاره کرد. کنترل این عوامل می‌تواند نقش مهمی در پیشگیری از بیماری‌های مفصلی داشته باشد.

علائم بالینی

درد مفاصل، خشکی و سفتی مفاصل به‌ویژه در صبح، تورم، کاهش دامنه حرکتی، تغییر شکل مفصل و اختلال در تعادل از شایع‌ترین علائم بیماری‌های مفصلی در سالمندان هستند. این علائم می‌توانند انجام فعالیت‌های روزمره را با مشکل مواجه کنند.

روش‌های تشخیص

تشخیص بیماری‌های مفصلی بر اساس شرح حال دقیق، معاینه فیزیکی و استفاده از روش‌های تشخیصی انجام می‌شود. تصویربرداری‌هایی مانند رادیوگرافی و MRI و همچنین آزمایش‌های خونی نظیر ESR، CRP و اسیداوریک در تشخیص و افتراق بیماری‌ها نقش مهمی دارند.

درمان بیماری‌های مفصلی در سالمندان

۱. درمان دارویی

درمان دارویی شامل استفاده از مسکن‌ها مانند استامینوفن، داروهای ضدالتهاب غیراستروئیدی با احتیاط، داروهای اختصاصی در بیماری‌های روماتیسمی و مکمل‌های کلسیم و ویتامین D می‌باشد.

۲. درمان غیردارویی

فیزیوتراپی، ورزش‌های منظم و سبک، کاهش وزن، آموزش وضعیت صحیح بدن و استفاده از وسایل کمکی مانند عصا و بریس از مهم‌ترین اقدامات غیردارویی هستند.

۳. درمان‌های تهاجمی

در موارد شدید، تزریق داخل مفصل یا جراحی تعویض مفصل می‌تواند مورد استفاده قرار گیرد.

مراقبت پرستاری

مراقبت پرستاری از سالمندان مبتلا به بیماری‌های مفصلی شامل ارزیابی مداوم درد، پیشگیری از زمین‌خوردن، آموزش نحوه صحیح مصرف داروها، تشویق به تحرک ایمن، حمایت روانی و افزایش استقلال سالمند می‌باشد.

پیشگیری

فعالیت بدنی منظم، تغذیه سالم، کنترل وزن، پرهیز از فشار بیش‌ازحد به مفاصل و مراجعه منظم به مراکز درمانی از مهم‌ترین راهکارهای پیشگیری از بیماری‌های مفصلی در سالمندان هستند.

نتیجه‌گیری

بیماری‌های مفصلی از شایع‌ترین مشکلات دوران سالمندی هستند که می‌توانند منجر به ناتوانی، وابستگی و کاهش کیفیت زندگی شوند. با تشخیص زودهنگام، درمان مناسب، مراقبت پرستاری صحیح و اجرای برنامه‌های پیشگیرانه می‌توان از پیشرفت این بیماری‌ها جلوگیری کرده و کیفیت زندگی سالمندان را بهبود بخشید.

منابع

سمیعی، رضا؛ حدادی، محمدعلی. سالمندی و مراقبت از سالمندان. تهران: انتشارات جامعه‌نگر؛ ۱۳۹۸.

خسروی، مریم؛ احمدی، فاطمه. بیماری‌های مفصلی در سالمندان. مجله پرستاری سالمندی. ۱۴۰۰.

Smeltzer SC, et al. Brunner & Suddarth's Medical-Surgical Nursing. 2018.

Hunter DJ, Bierma-Zeinstra S. Osteoarthritis. The Lancet. 2019.

World Health Organization. Ageing and musculoskeletal conditions. 2020.

درد ساق پای دوندگان یا shin splints

فرزانه علیخانی / کارشناس ارشد آسیب شناسی و حرکات اصلاحی آسایشگاه خیریه کهریزک البرز

سندرم استرسی تیبیای میانی MTSS، یا شین اسپلینت، شکستگی استرسی تیبیا و سندرم کمپارت مان فشاری مزمن است که معمولاً با انجام فعالیتهای پر قدرت و مکرر مانند دو و پرش ارتباط دارد، این سندرم به عنوان درد در قسمت داخلی ساق پای دوندگان است، که از چهار و یک چهارم اینچ بالاتر از مچ پا آغاز و تا حدود یک اینچ در طول استخوان درشت نی گسترش می یابد، این عارضه معمولاً ناشی از شکستگی های استرسی تیبیا خون رسانی ناکافی است که با درد و ناراحتی در قسمت تحتانی ساق پا پس از تمرین بیش از حد و مکرر در راه رفتن و دویدن ایجاد می شود. درد ساق پا به دلیل تحریک پوشش استخوان و یا عضلات و تاندونها در این منطقه ایجاد میشود این درد ابتدا در پایان یک فعالیت طولانی احساس می شود که اگر ورزشکار همچنان به ورزش کردن ادامه دهد، درد میتواند آنقدر شدید باشد که به سادگی در هنگام تحمل وزن، احساس شود. این درد به تدریج در عرض ۱۰ تا ۱۴ روز فروکش میکند Shin Splint در صورت عدم درمان میتواند به شکستگی های استخوانی تبدیل شود.

تعریف فیزیوپاتولوژی : shin splints

شین اسپلینت در واقع التهاب عضلات، تاندون ها و بافت استخوانی اطراف استخوان درشت نی است. این عارضه زمانی رخ می دهد که فشار مکرر و بیش از حد بر استخوان و بافت های اتصال دهنده عضلات به استخوان وارد شود. این فشار باعث می شود که بازسازی استخوان از تخریب آن عقب بماند و منجر به ایجاد واکنش های التهابی در پریوستئوم (لایه نازک روی استخوان) شود.

علائم و نشانه ها :

درد مبهم یا تیز در قسمت داخلی یا جلوی ساق پا ، حساسیت به لمس در هنگام فشار دادن لبه داخلی استخوان درشت نی و تورم خفیف در ناحیه آسیب دیده

عواملی که ممکن است در بروز Shin Splint نقش داشته باشند :

- سطح دویدن
- تغییر در سطح تمرین
- کفش
- ضعف عضلانی (ضعف در عضلات مرکزی بدن یا Core، باسن یا عضلات تثبیت کننده مچ پا
- ناهنجاری های اسکلتی - عضلانی (کف پای صاف یا چرخش بیش از حد پا به داخل)



پیشگیری از این آسیب شامل اجتناب از افزایش ناگهانی مسافت دویدن ، تعداد دفعات و شدت دویدن ، اصلاح بیومکانیک غیرطبیعی ، انتخاب کفش مناسب براساس نوع پا و بیومکانیک آن است .

درمان شین اسپلینت: Shin Splint

❑ استراحت موضع دردناک

❑ تغییر در تکنیک های تمرینی

❑ سطوح ، کفش و به دنبال آن استراحت

❑ استفاده از کمپرس یخ برای کنترل التهاب بعد از فعالیت

❑ گرمادرمانی جهت افزایش گردش خون قبل فعالیت و انجام تمرینات توانبخشی این آسیب

❑ تقویت عضلات قدامی و خلفی ، کشش عضلات همسترینگ ، چهارسرران و عضلات ساق پا توجه شود.

تمریناتی که ۲ الی ۳ روز بعد از استراحت می بایست در سه مرحله انجام داد:

مرحله اول: حرکات کششی عضله زیر ساق (گاسترو سینموس) ، عضله روی ساق (سولئوس) و تقویت عضلات قدامی پا می باشد.

مرحله دوم: استفاده از دوچرخه ثابت و تردمیل است که هدف اصلی در این مرحله بهبود حرکت فرد در انجام اعمالی مانند راه رفتن است تا در نهایت فرد خود را با فشارهای جدید منطبق سازد.

مرحله سوم: حرکات ایستا و پویا در ناحیه زانو است که به صورت دویدن و راه رفتن عادی بر روی سطوح شیب دار و مسافت های کوتاه با کنترل سرعت، زمان تعداد و مقدار شیب انجام می شود.

نتیجه گیری : یک آسیب قابل کنترل و قابل درمان است که معمولا به دلیل فشار بیش از حد و نادرست به ساق پا ایجاد می شود ، نه یک آسیب خطرناک فوری . اگر به موقع شدت تمرین کاهش یابد، استراحت نسبی انجام شود ، کفش و الگوی حرکتی اصلاح گردد و عضلات ساق ، میچ و لگن تقویت شوند درد به طور کامل برطرف می شود. بی توجهی به علائم و ادامه ی تمرین با درد می تواند باعث پیشرفت آسیب و حتی شکستگی استرسی شود. بنابراین مدیریت صحیح تمرین + پیشگیری فعال کلید درمان shin splints است.

منابع:

Allen, C.S., TW. Flynn, J.R. Kardouni, N.H. Hemphill, C.A. Schneider, A.E. Pritchard and et al, 2004: The Use of a Pneumatic Leg Brace in Soldiers with Tibial Stress Fractures-a Randomized Clinical Trial, Military Medicine, V. 169, issue 11, P. 4-880.

2. Benas, D., P. Jokl, 1978: Shin Splints, Am Corr Ther, J, 32, P. 53-57.

3. Bens D. and S. Krewer, 1994: The Hand Gum an Exercise Apparatus for the Parting with Rheumatoid Arthritis, Archi Phys Med, V. 55, P. 477-479.

4. Burne, S.G., K.M. Khan, P.B. Boudville, R.J. Mallet, P.M. Newman, L.J. Steinman, E. Thornton, 2004: Risk Factors Associated with Exertional Medial Tibial Pain; A 12 Month Prospective Clinical Study, Br J Sports Med, 38, P. 441-445.

هرپس تناسلی در دوران سالمندی؛ اپیدمیولوژی، تظاهرات بالینی و رویکردهای مراقبتی ویژه سالمندان

سحر براتی / کارشناس مدیریت سلامت مرکز علمی کاربردی کهریزک

با افزایش جمعیت سالمندان در ایران و جهان، توجه به بیماری‌های عفونی شایع در این گروه سنی اهمیت ویژه‌ای یافته است. هرپس تناسلی ناشی از ویروس هرپس سیمپلکس HSV یکی از عفونت‌های مقاربتی شایع اما ناشناخته در سالمندان است که به دلیل تغییرات فیزیولوژیک سیستم ایمنی و تظاهرات بالینی غیرمعمول، اغلب با تأخیر تشخیص داده می‌شود. این مطالعه مروری با هدف بررسی اپیدمیولوژی، تظاهرات بالینی، تشخیص، درمان و راهکارهای مراقبتی هرپس تناسلی در دوران سالمندی انجام شده است. هرپس تناسلی در سالمندان یک واقعیت بالینی است که نیازمند توجه ویژه تیم بهداشت و درمان است. تشخیص زودهنگام، درمان صحیح و مراقبت‌های پرستاری مناسب می‌تواند از عوارض بیماری کاسته و کیفیت زندگی سالمندان را بهبود بخشد.

اپیدمیولوژی و عوامل خطر اپیدمیولوژی هرپس تناسلی در سالمندان: HSV-2

در جمعیت بالای ۶۰ سال بین ۱۰ تا ۲۵ درصد متغیر است، شیوع سرمی HSV-2 با افزایش سن افزایش می‌یابد و در زنان سالمند تقریباً دو برابر مردان همسن است. این تفاوت جنسیتی به عوامل بیولوژیک (آسیب‌پذیری بیشتر مخاط تناسلی زنان) و عوامل رفتاری نسبت داده می‌شود. در ایران، آمار دقیقی از شیوع هرپس تناسلی در سالمندان وجود ندارد. با این حال، بر اساس مطالعات محدود انجام‌شده در جمعیت عمومی، شیوع آنتی‌بادی ضد HSV-2 حدود ۵ تا ۱۰ درصد برآورد شده است با توجه به روند رو به افزایش جمعیت سالمندان در کشور و تغییر الگوهای رفتاری، انتظار می‌رود که شیوع این عفونت در سال‌های آینده افزایش یابد. عوامل خطر اختصاصی در سالمندان بر اساس کتاب "پزشکی سالمندی" (Geriatric Medicine, 2020)، عوامل خطر متعددی سالمندان را مستعد ابتلا یا عود هرپس تناسلی می‌کنند:

۱. تضعیف سیستم ایمنی (ایمنی پیری): با افزایش سن، تغییرات چشمگیری در سیستم ایمنی رخ می‌دهد. کاهش تعداد و عملکرد لنفوسیت‌های T، کاهش پاسخ به آنتی‌ژن‌های جدید، و کاهش توانایی سیستم ایمنی در کنترل عفونت‌های ویروسی نهفته از مهم‌ترین این تغییرات هستند. این وضعیت باعث می‌شود که ویروس هرپس سیمپلکس که به صورت نهفته در گانگلیون‌های عصبی باقی مانده است، فرصت عود مجدد پیدا کند.

۲. بیماری‌های زمینه‌ای: بیماری‌های مزمن شایع در سالمندان مانند دیابت شیرین، نارسایی مزمن کلیه، بدخیمی‌ها و بیماری‌های خودایمن می‌توانند سیستم ایمنی را تضعیف کرده و خطر عود هرپس را افزایش دهند. بر اساس "بیماری‌های عفونی در سالمندان" (Yoshikawa & Norman, 2021)، دیابت کنترل‌نشده یکی از مهم‌ترین عوامل خطر برای عودهای مکرر و شدید هرپس تناسلی در سالمندان است.

تظاهرات بالینی در سالمندان یکی از مهم‌ترین چالش‌های تشخیص هرپس تناسلی در سالمندان، تظاهرات بالینی غیرمعمول و آتیبیک آن است. بر اساس "اصول طب داخلی هاریسون ۲۰۲۲"، عفونت هرپس سیمپلکس در سالمندان می‌تواند با علائم زیر همراه باشد

عفونت اولیه: اگر سالمند برای اولین بار به HSV مبتلا شود (که در سنین بالا نادر است)، ممکن است علائم شدیدتری شامل تب، سردرد، کسالت، و ضایعات گسترده تناسلی همراه با درد شدید و دیس‌اوری (سوزش ادرار) بروز کند. بهبودی در این موارد معمولاً طولانی‌تر (۳ تا ۴ هفته) است.

عود بیماری (شایع‌ترین شکل): در بیشتر موارد، سالمندان سابقه ابتلا به ویروس را داشته‌اند و به دلیل تضعیف ایمنی، عودهای مکرر را تجربه می‌کنند. تظاهرات بالینی عود در سالمندان شامل موارد زیر است:

۱. سوزش و خارش موضعی: این علامت اغلب اولین شکایت سالمند است و ممکن است چند ساعت تا چند روز قبل از ظهور ضایعات پوستی بروز کند.

۲. ضایعات پوستی آتیبیک: به جای وزیکول‌های کلاسیک (تاول‌های کوچک گروهی)، ممکن است تنها ترک‌های پوستی، اریتم (قرمزی) منتشر، یا زخم‌های سطحی و غیراختصاصی مشاهده شود، این موضوع باعث می‌شود که بیماری با عوارض پوستی ناشی از بی‌اختیاری ادرار یا عفونت‌های قارچی اشتباه گرفته شود.

۳. درد نورویاتیک: یکی از تظاهرات شایع در سالمندان، درد عصبی (نورالژی) در ناحیه تناسلی و نواحی اطراف است که ممکن است حتی پس از بهبود ضایعات پوستی نیز ادامه یابد.



۴. علائم ادراری: سوزش ادرار، تکرر ادرار و حتی احتباس ادراری (به دلیل درد شدید) در سالمندان مبتلا شایع است

۵. علائم سیستمیک: در سالمندان با نقص ایمنی شدید، ممکن است تب، سردرد، و لنفادنوپاتی اینگوینال (تورم غدد لنفاوی کشاله ران) نیز مشاهده شود. عوارض هریس تناسلی در سالمندان بر اساس کتاب "بیماری‌های عفونی در سالمندان" (Yoshikawa & Norman, 2021)، سالمندان بیشتر در معرض عوارض زیر هستند: درگیری عصبی: مننژیت آسپتیک، آنسفالیت، و نورالژی پست‌هرپتیک درد عصبی پایدار پس از بهبود ضایعات عفونت‌های ثانویه: به دلیل خارش و دستکاری ضایعات، عفونت‌های باکتریال ثانویه شایع هستند، احتباس ادراری: به دلیل درد شدید و اسپاسم عضلات، انتشار ویروس: در موارد نادر، ویروس می‌تواند به سایر نقاط بدن منتشر شود.

تشخیص افتراقی: تشخیص افتراقی هریس تناسلی در سالمندان بسیار گسترده است و شامل موارد زیر می‌شود

بیماری‌های ویروسی: عفونت‌های عارضه پوستی ناشی از بی‌اختیاری (AD) اقرمزی منتشر، عدم وجود وزیکول، ارتباط با بی‌اختیاری ادرار یا مدفوع هریس زوستر (زونا) ضایعات یک‌طرفه در امتداد درماتوم، درد شدید سوزشی قبل از ظهور ضایعات عفونت‌های قارچی (کاندیدایزیس) ترشحات پنیری، ضایعات سفیدرنگ، خارش شدید، عدم وجود زخم سیفلیس زخم بدون درد با لکه‌های سفت، بهبود خودبه‌خودی تروما یا اصطکاک سابقه ضربه، عدم عود مکرر بیماری بهجت زخم‌های دهانی و تناسلی مکرر، درگیری چشمی.

تشخیص و درمان) تشخیص تشخیص هریس تناسلی در سالمندان بر اساس سه محور اصلی استوار است:

۱-تشخیص بالینی: معاینه دقیق ضایعات، بررسی سابقه عود و توجه به علائم همراه. با توجه به تظاهرات آتیپیک در سالمندان، تشخیص بالینی به تنهایی کافی نیست و نیاز به تأیید آزمایشگاهی دارد.

۲- تشخیص آزمایشگاهی: روش‌های تشخیصی عبارتند از: تست PCR واکنش زنجیره‌ای پلیمرز استاندارد طلایی تشخیص با حساسیت و اختصاصیت بالای ۹۵٪. این تست از مایع وزیکول یا سواب زخم انجام می‌شود و می‌تواند تیپ ویروس HSV-1 یا HSV-2 را نیز مشخص کند کشت ویروس: روشی قدیمی‌تر با حساسیت کمتر به ویژه در ضایعات قدیمی‌تر آزمایش آنتی‌ژن: حساسیت پایین‌تری نسبت به PCR دارد، سرولوژی (تشخیص آنتی‌بادی): در تشخیص عفونت‌های نهفته یا بدون علامت مفید است اما برای تشخیص عفونت حاد کاربردی ندارد. تست‌های سرولوژی تیپ‌اختصاصی می‌توانند تمایز بین عفونت قبلی و فعلی را نشان دهند.

-تشخیص افتراقی: رد سایر بیماری‌های مشابه بر اساس معاینه و آزمایش.

مراقبت‌های پرستاری و مدیریت عوارض: مراقبت‌های پرستاری ویژه سالمندان مبتلا به هریس تناسلی، پرستاران نقش کلیدی در مدیریت هریس تناسلی در سالمندان دارند. بر اساس کتاب "پرستاری سالمندی" (Ebersole & Hess, 2021)، مراقبت‌های پرستاری شامل محورهای زیر است:

۱. ارزیابی جامع: ارزیابی ضایعات: بررسی محل، اندازه، تعداد، مرحله ضایعات (وزیکول، زخم، پوسته)، وجود ترشح یا عفونت ثانویه، ارزیابی درد: استفاده از مقیاس‌های مناسب سالمندان ۰ ارزیابی علائم ادراری: بررسی سوزش ادرار، تکرر، احتباس، ارزیابی عوامل خطر: بررسی بیماری‌های زمینه‌ای، داروهای مصرفی، وضعیت ایمنی

۲. مراقبت موضعی: تمیز نگه‌داشتن ضایعات با سرم نمکی استریل یا آب ولرم، خشک نگه‌داشتن ناحیه با حرکات ملایم بدون مالش) استفاده از کمپرس سرد برای کاهش درد و خارش) پوشاندن ضایعات با گاز استریل در صورت ترشح زیاد، پیشگیری از عفونت ثانویه با رعایت بهداشت دقیق

۳. مدیریت درد: تجویز به‌موقع مسکن‌های ساده (استامینوفن، ایبوپروفن) با توجه به موارد منع مصرف در سالمندان، در دردهای نوروپاتی، مشورت با پزشک، استفاده از روش‌های غیردارویی مانند کمپرس سرد و تکنیک‌های آرام‌سازی

۴. مدیریت عوارض ادراری: تشویق به مصرف مایعات کافی (در صورت عدم منع پزشکی آموزش تکنیک‌های تسهیل ادرار (مانند دوش آب گرم) در موارد احتباس ادراری، سونداژ تحت نظر پزشک

۵. پیشگیری از انتقال: آموزش در مورد ماهیت عفونی بیماری در مرحله فعال، رعایت بهداشت دست‌ها قبل و بعد از تماس با ضایعات، عدم استفاده مشترک از حوله و وسایل شخصی، پرهیز از تماس جنسی تا بهبود کامل ضایعات.

۶. آموزش به سالمند و خانواده: آموزش در مورد ماهیت بیماری، سیر آن، و عوامل محرک عود (استرس، خستگی، بیماری) آموزش علائم هشداردهنده عود و زمان مراجعه به پزشک

اهمیت مصرف منظم داروها و پیگیری درمان: کاهش انگ اجتماعی با توضیح این که این بیماری قابل کنترل است و نباید باعث شرمساری شود.

۷. حمایت روانی: ایجاد فضای امن و بدون قضاوت برای گفتگو. گوش دادن فعال به نگرانی‌های سالمند. مشاوره در صورت نیاز به روانشناس، تقویت عزت نفس و تأکید بر این که ابتلا به این بیماری به معنای پایان زندگی جنسی یا اجتماعی نیست. پیشگیری و آموزش) پیشگیری از هریس تناسلی در سالمندان): پیشگیری از هریس تناسلی در سالمندان نیازمند رویکردی چندجانبه است. راهکارهای پیشگیری عبارتند از:

آموزش و آگاه‌سازی: آموزش سالمندان در مورد عفونت‌های مقاربتی و راه‌های انتقال. ۰ تصحیح باورهای غلط (مثلاً این که سالمندان به این بیماری‌ها مبتلا نمی‌شوند) آموزش علائم بیماری و اهمیت مراجعه زودهنگام. یکی از موانع اصلی در پیشگیری و مدیریت هریس تناسلی در سالمندان، انگ اجتماعی مرتبط با عفونت‌های مقاربتی است. بسیاری از سالمندان به دلیل شرم و خجالت، علائم خود را پنهان کرده یا از مراجعه به پزشک خودداری می‌کنند. تیم بهداشت و درمان می‌تواند با اقدامات زیر به کاهش این انگ کمک کند:

برقراری ارتباط محترمانه و بدون قضاوت حفظ محرمانگی اطلاعات عادی‌سازی گفتگو در مورد سلامت جنسی به عنوان بخشی از مراقبت جامع سالمندی آموزش به پرسنل در مورد حساسیت‌های فرهنگی و مذهبی.

منابع:

۱: کتاب بیماری‌های عفونی در سالمندان

۲: کتاب پزشکی سالمندی

۳: اصول طب داخلی هاریسون

زخم‌های فشاری و راهکارهای درمانی فیزیوتراپی

سعید ولوی / کارشناسی ارشد فیزیوتراپی آسایشگاه خیره‌کهریزک تهران

زخم فشاری به عنوان یک ضایعه بر روی سطح پوست است که از فشار یا فشار در ترکیب با نیروی برشی و یا اصطکاک تعریف شده است. علت اصلی ایجاد زخم، اعمال یک نیروی خارجی طولانی مدت بر روی برجستگی‌های استخوانی می‌باشد که این فشار باعث کاهش خون‌رسانی به لایه‌های بافت پوشاننده‌ی نرم شده و در نهایت منجر به تخریب بافت می‌گردد.

زخم‌های فشاری بسیار جدی و از عوارض ثانویه در افراد هستند. زمانی که زخم فشاری شدید می‌شود می‌تواند باعث بوجود آمدن ناتوانایی‌های بیشتر و کاهش تحرک فرد، از دست دادن استقلال، احتیاج پیدا کردن به مداخله‌های جراحی و عفونت‌های کشنده شود.

علل ایجاد زخم‌های فشاری

علل اصلی ایجاد زخم فشاری می‌تواند مواردی نظیر: سن بالا، بی تحرکی، بی اختیاری ادرار، لاغری و چاقی مفرط، سوء تغذیه و کم آبی (رطوبت پوست ناشی از عرق، ادرار یا مدفوع)، فقر تغذیه که باعث کم خونی می‌شود (کاهش شمارش گلبول‌های قرمز) و پایین بودن پروتئین، سوختگی‌ها یا خراشیدگی (اصطکاک یا ملحفه، تشک و ...)، نشستن یا خوابیدن بروی اشیاء سخت (کلیه اتصالات بیمار مانند سوند ادرار، سوند معده، درن و ...)، تب، ضربه یا آسیب زدن به پوست که با لغزش یا افتادن در یک سطح ایجاد می‌شود، باشد.

قسمت‌های بدن مستعد زخم

درجه‌ی زخم

زمانی که زخم در سطح پوست ظاهر می‌شود (حتی قبل از آنکه سطح و عمق آن مشخص شود) ممکن است هفته‌ها از بوجود آمدن آن گذشته باشد. (زخم‌های معروف به کوه یخی)

زخم‌های فشاری با توجه به میزان آسیبشان به بافت درجه بندی می‌شوند.

درجه	توضیحات
مشکوک به صدمات بافت عمقی	منطقه بنفش یا قهوه‌ای در سطح پوست سالم یا وجود تاول پر از خون، ناشی از آسیب بافت نرم زیرین در اثر نیروهای فشاری یا برشی. این منطقه ممکن است سفت، خمیرمانند، باتلاقی، گرم تر یا سردتر از بافت مجاورش باشد
درجه ۱	پوست سالم ممکن است به صورت قرمزی بدون رنگ پدیدگی به ویژه در نواحی برجسته استخوانی دیده شود. در پوست‌های تیره ممکن است رنگ پدیدگی قابل مشاهده نباشد. رنگ آن نسبت به بافت‌های اطراف متفاوت است
درجه ۲	بصورت از دست رفتن بخشی از ضخامت پوست و یا زخم باز کم عمق دیده می‌شود که رنگ آن قرمز/ صورتی بدون پوسته خارجی است. ممکن است مانند یک تاول باز و یا پاره شده، پر از خونابه دیده شود.
درجه ۳	بصورت از دست رفتن ضخامت کامل بافت و دیده شدن چربی زیر پوست دیده می‌شود. اما استخوان، تاندون و عضلات مشخص نیستند. ممکن است پوسته خارجی دیده شود ولی عمق را پنهان نمی‌کند. ممکن است در اثر ضعف بافت و ایجاد تونل باشد.
درجه ۴	بصورت از دست رفتن ضخامت کامل بافت و دیده شدن استخوان، تاندون و عضلات دیده می‌شود. پوسته خارجی یا بافت اسکار ممکن است در بستر زخم دیده شود. گاهی اوقات چاه مانند یا تونل مانند هستند
غیر قابل درجه بندی	بصورت از بین رفتن ضخامت کامل بافت و پوشیده شدن بستر زخم توسط پوسته (زرد، قهوه‌ای مایل به زرد، خاکستری، سبز یا قهوه‌ای) و یا بافت اسکار (قهوه‌ای مایل به زرد، قهوه‌ای یا سیاه) دیده می‌شود.

درجه بندی زخم

پیشگیری از ایجاد زخم فشاری و گسترش آن

- وضعیت افراد بستری را هر ۲ ساعت یک بار تغییر دهید. این تغییر وضعیت دادن باید بصورت مرتب و طبق برنامه زمانی نصب شده بر بالین بیمار باشد.
- پوست باید مرتباً تمیز شود. مرتباً دیده شود تا مبادا زخمی ایجاد شده و از نظر دور بماند.
- اگر بیمارتان به طرف پایین تخت لغزید از کشیدن وی بر روی تخت اجتناب کنید و جهت چرخاندن وی و بالا کشیدنش از ملحفه استفاده نمائید.
- ماساژ نواحی تحت فشار همراه با تغییر وضعیت هر دو ساعت انجام شود. جهت ماساژ می توان از روغن زیتون استفاده کرد
- پوست بیمار باید مرتباً با آب گرم و صابون ملایمی شسته و سپس خشک شود.
- پوست قسمت هایی را که ممکن است مرطوب شوند همواره لازم است خشک نگه داشته شود.
- به پوست های خشک کرم های محافظ بزنید تا خشکی آنها کمتر شود.
- اگر بیمار کنترل ادرار و مدفوع ندارد باید مانع از ریختن ادرار و مدفوع بر روی پوست شویم و پوست را خشک و تمیز نگه داریم. و با شامپوهای ملایم مانند شامپوی بچه پوست بیمار کاملاً تمیز شود.
- باید به اندازه کافی کالری، پروتئین، ویتامین، مواد معدنی و آب به بدن بیمار رسانده شود.
- از وارد کردن فشار مستقیم به نواحی از بدن با استخوان برجسته نظیر آرنج و لگن خودداری شود.
- از بالش ها و پدهای حمایت کننده در نواحی مانند بازو، ران و مناطق آسیب پذیر استفاده شود.

درمان های زخم های فشاری

درمان های روتین پزشکی-پرستاری:

- دبریدمان (حذف یک بخش مرده عفونی یا صدمه دیده از زخم)
- پانسمان ها
- دارو
- جراحی
- درمان های فیزیوتراپی
- چرا فیزیوتراپی؟
- کاهش مدت زمان دوره درمانی
- کاهش هزینه ها
- کاهش عوارض
- بافت مستحکم تر (افزایش سنتز کلاژن، افزایش استحکام کشش زخم، افزایش نرخ اپتیلال سازی زخم و کاهش اثرات باکتریال)
- افزایش جریان خون بافتی، کاهش تورم، افزایش اکسیژن رسانی
- الکتروتراپی در زخم های فشاری
- آماده سازی زخم
- استفاده از تحریکات الکتریکی



رفتاردرمانی در کودکان؛ رویکردی علمی برای اصلاح و تقویت رفتار

معصومه عزت پور / مربی آموزش کودکان اتیسم آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز

رفتاردرمانی نوعی مداخله تخصصی در حوزه روان‌شناسی است که بر پایه اصول علمی یادگیری شکل گرفته است. این رویکرد با بهره‌گیری از روش‌های مبتنی بر شواهد، به شناسایی، تعدیل و جایگزینی رفتارهای نامطلوب در کودکان می‌پردازد. برخلاف برخی شیوه‌های درمانی که تمرکز اصلی آن‌ها بر تحلیل تجارب گذشته یا واکاوی هیجانات عمیق است، رفتاردرمانی رویکردی هدفمند و ساختاریافته دارد و مستقیماً بر رفتارهای کنونی کودک و چگونگی تغییر آن‌ها تمرکز می‌کند.

هدف اصلی رفتاردرمانی در کودکان، آموزش مهارت‌های مقابله‌ای، ارتقای خودتنظیمی هیجانی و اجتماعی و کمک به شکل‌گیری رفتارهای سازگارانه‌تر است. در این رویکرد، رفتار به عنوان پدیده‌ای آموختنی در نظر گرفته می‌شود؛ بنابراین با اصلاح الگوهای یادگیری می‌توان تغییرات پایدار ایجاد کرد.

مهم‌ترین رویکردها و تکنیک‌های رفتاردرمانی در کودکان

۱. درمان شناختی- رفتاری CBT

این رویکرد نوعی درمان ساختاریافته و مبتنی بر گفت‌وگو است که به کودک کمک می‌کند الگوهای فکری ناکارآمد و رفتارهای ناسازگار را شناسایی و اصلاح کند. در این روش، کودک می‌آموزد ارتباط میان افکار، احساسات و رفتارهای خود را درک کرده و افکار منفی یا تحریف‌شده را با افکار واقع‌بینانه‌تر جایگزین کند.

درمان شناختی- رفتاری برای کودکانی که توانایی بیان کلامی هیجانات و تجربیات خود را دارند اثربخش‌تر است و در درمان مشکلاتی نظیر اضطراب، افسردگی، اختلال استرس پس از سانحه، بیش‌فعالی و نیز در برخی مداخلات مرتبط با اختلال طیف اوتیسم کاربرد دارد.

۲. رفتاردرمانی دیالکتیکی DBT

این رویکرد به کودکان و نوجوانان کمک می‌کند هیجانات شدید خود را مدیریت کرده، رفتارهای تکانشی را کاهش دهند و روابط بین‌فردی سالم‌تری برقرار کنند. آموزش مهارت‌هایی مانند تحمل پریشانی، تنظیم هیجان و ذهن‌آگاهی از مؤلفه‌های اصلی این روش است.

رفتاردرمانی دیالکتیکی به‌ویژه برای کودکانی که با طغیان‌های هیجانی، خشم شدید، نوسانات خلقی یا مشکلات جدی در تنظیم احساسات مواجه هستند، کاربرد دارد.

۳. فعال‌سازی رفتاری BAT

فعال‌سازی رفتاری بر این اصل استوار است که کاهش فعالیت‌های لذت‌بخش و ارزشمند می‌تواند خلق افسرده را تشدید کند. در این روش، کودک به‌تدریج در فعالیت‌های هدمند، متناسب با علایق و ارزش‌های شخصی خود درگیر می‌شود تا چرخه کناره‌گیری، بی‌انگیزگی و خلق پایین شکسته شود. این رویکرد در درمان افسردگی و برخی اختلالات اضطرابی مؤثر گزارش شده است.

۴. بازی‌درمانی کودک محوری

برای کودکان خردسال که توانایی بیان دقیق احساسات خود را ندارند، بازی طبیعی‌ترین ابزار ارتباطی است. در بازی‌درمانی، کودک از طریق اسباب‌بازی‌ها و سناریوهای نمادین، تجربه‌ها و هیجانات خود را بازنمایی می‌کند. درمانگر با فراهم‌کردن فضایی امن و پذیرا، به کودک کمک می‌کند مهارت‌های مقابله‌ای سالم‌تری بیاموزد و احساس کنترل بیشتری بر هیجانات خود پیدا کند.

۵. خانواده‌درمانی

در بسیاری از موارد، رفتار کودک در بستر روابط خانوادگی شکل می‌گیرد و تداوم می‌یابد. خانواده‌درمانی با هدف بهبود الگوهای ارتباطی، آموزش مهارت‌های فرزندپروری و ایجاد محیطی حمایتی در خانواده انجام می‌شود. این رویکرد به والدین کمک می‌کند انتظارات روشن‌تری از فرزند خود داشته باشند و شیوه‌های پاسخ‌دهی مؤثرتری به کار گیرند.

۶. تحلیل رفتار کاربردی ABA

تحلیل رفتار کاربردی مداخله‌ای مبتنی بر اصول یادگیری است که با استفاده از تقویت مثبت، رفتارهای مطلوب را افزایش و رفتارهای ناسازگار را کاهش می‌دهد. این روش به‌طور گسترده در آموزش و توان‌بخشی کودکان دارای اختلال طیف اوتیسم به کار می‌رود و به آن‌ها در کسب مهارت‌های ارتباطی، اجتماعی و مهارت‌های زندگی روزمره کمک می‌کند.

۷. درمان تعاملی والد – کودک PCIT

این رویکرد بر بهبود کیفیت رابطه والد و کودک و آموزش مهارت‌های رفتاری به والدین تمرکز دارد. والدین می‌آموزند چگونه با تقویت رفتارهای مثبت، تعیین حدود روشن و ارائه پیامدهای مناسب، الگوهای رفتاری سازگارانه‌تری در فرزند خود ایجاد کنند.

چه کودکانی می‌توانند از رفتاردرمانی بهره‌مند شوند؟

رفتاردرمانی در طیف گسترده‌ای از مشکلات روان‌شناختی و رفتاری کاربرد دارد، از جمله:

☒ افسردگی

☒ اختلالات اضطرابی و هراس‌ها

☒ اختلال استرس پس از سانحه

☒ اختلال نقص توجه/بیش‌فعالی

☒ وسواس فکری – عملی

☒ اختلال دوقطبی

☒ اختلالات خوردن

☒ اختلال طیف اوتیسم

تشخیص نهایی و انتخاب نوع مداخله، بر عهده متخصص سلامت روان و بر اساس ارزیابی جامع بالینی است.

نشانه‌هایی که می‌تواند ضرورت ارجاع به رفتاردرمانی را مطرح سازد

- بروز رفتارهایی که عملکرد تحصیلی کودک را مختل می‌کند
- مشکلات جدی در دوست‌یابی و حفظ روابط اجتماعی
- رفتارهای نامتناسب با سن رشدی
- پرخاشگری مکرر یا آسیب به دیگران
- خودآسیب‌رسانی
- ناتوانی در پذیرش قوانین و پیامدها
- دشواری جدی در همدلی یا درک احساسات دیگران

میزان اثربخشی رفتاردرمانی در کودکان

پژوهش‌های متعدد نشان داده‌اند که مداخلات رفتاری، به‌ویژه زمانی که به‌موقع و متناسب با نیاز کودک اجرا شوند، می‌توانند تأثیر چشمگیری بر کیفیت زندگی او داشته باشند. از جمله مزایای رفتاردرمانی می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

- تقویت مهارت‌های تنظیم هیجان و مدیریت استرس
- بهبود مهارت‌های ارتباطی و اجتماعی
- افزایش اعتمادبه‌نفس و احساس کارآمدی
- کاهش نشانه‌های اختلالات رفتاری و هیجانی
- بهبود روابط خانوادگی
- آموزش مهارت‌های اساسی زندگی مانند حل مسئله، تصمیم‌گیری و انعطاف‌پذیری

سخن پایانی

رفتاردرمانی یکی از رویکردهای علمی و مؤثر در مداخله‌های روان‌شناختی کودک و نوجوان است. این شیوه درمانی با تمرکز بر اصول یادگیری و اصلاح الگوهای رفتاری، امکان ایجاد تغییرات پایدار و سازگارانه را فراهم می‌کند. با توجه به شیوع روزافزون مشکلاتی نظیر اضطراب، افسردگی و اختلالات رفتاری در کودکان، بهره‌گیری از مداخلات مبتنی بر شواهد می‌تواند گامی مهم در جهت ارتقای سلامت روان نسل آینده باشد. مداخله به‌هنگام و همکاری والدین، مدرسه و متخصصان سلامت روان، نقش تعیین‌کننده‌ای در موفقیت این فرآیند درمانی دارد.

منابع:

- Beck, J. S. (2011). Cognitive behavior therapy: Basics and beyond (2nd ed.). Guilford Press.
- Kazdin, A. E. (2017). Behavior modification in applied settings (7th ed.). Waveland Press.
- Miltenberger, R. G. (2015). Behavior modification: Principles and procedures (6th ed.). Cengage Learning. - American Psychiatric Association. (2022). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed., text rev.; DSM-5-TR). American Psychiatric Publishing.

دریچه‌ای به سوی سلامت، نشاط و طول عمر

پیوند کیوانی / کارشناس ارشد آسیب شناسی و حرکات اصلاحی

آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز

دوران سالمندی، با وجود چالش‌های طبیعی خود، لزوماً به معنای کاهش کیفیت زندگی نیست. امروزه تأثیر فعالیت بدنی منظم به عنوان عاملی کلیدی در سالمندی موفق به اثبات رسیده است. در میان انواع ورزشها، شنا به عنوان یک فعالیت کامل و کم خطر، جایگاه ویژه‌ای برای سالمندان دارد. این مقاله به بررسی ابعاد مختلف تأثیر شنا بر سلامت جسمی، روانی و اجتماعی سالمندان میپردازد. سالمندی دورانی است که با تغییرات فیزیولوژیکی از جمله کاهش توده عضلانی، کاهش تراکم استخوان، کاهش انعطاف پذیری مفاصل و افزایش خطر بیماریهای قلبی - عروقی همراه است. این تغییرات میتواند منجر به کاهش استقلال و کیفیت زندگی شود. با این حال، انتخاب یک ورزش مناسب میتواند روند این تغییرات را کند کرده و حتی برخی از آنها را معکوس نماید. شنا، به دلیل ویژگیهای منحصر به فرد خود، یکی از بهترین گزینه‌های پیش رو است.

تأثیرات شنا بر سلامت جسمی سالمندان

۱. سلامت قلبی - عروقی: شنا یک ورزش هوازی عالی است. حرکات منظم و ریتمیک در آب باعث افزایش ضربان قلب، بهبود گردش خون و تقویت عضله قلب میشود. این امر خطر ابتلا به فشار خون بالا، سکته قلبی و سکته مغزی را به طور قابل توجهی کاهش میدهد.

۲. تقویت عضلات و افزایش قدرت بدنی: آب به دلیل مقاومت طبیعی خود، یک محیط ایده آل برای تمرین قدرتی است. حرکت در برابر مقاومت آب، به تقویت تمام گروههای عضلانی بزرگ بدن، از جمله عضلات بازو، پا، کمر و شکم کمک میکند. این امر برای انجام فعالیتهای روزمره مانند بلند شدن از صندلی یا حمل خرید بسیار حیاتی است.

۳. افزایش انعطاف پذیری و دامنه حرکتی مفاصل: گرم کردن و حرکات کششی در آب، به دلیل بی وزنی نسبی، با فشار کمتری بر مفاصل انجام میشود. این ویژگی به ویژه برای سالمندان مبتلا به آرتروز، روماتیسم یا دردهای مفصلی بسیار مفید است و باعث حفظ و بهبود انعطاف پذیری بدن میشود.

۴. بهبود تراکم استخوان و پیشگیری از پوکی استخوان: اگرچه شنا یک ورزش تحمل وزن محسوب نمیشود، اما تحقیقات نشان داده که فعالیت در آب میتواند در حفظ و حتی افزایش اندک تراکم استخوان، به ویژه در زنان یائسه مؤثر باشد. البته بهتر است با ورزشهای تحمل وزن سبک مانند پیاده روی ترکیب شود.

۵. تعادل و پیشگیری از زمین خوردن: زمین خوردن یکی از بزرگترین خطرات برای سالمندان است. شنا با تقویت عضلات مرکزی بدن و بهبود هماهنگی عصبی - عضلانی، تعادل فرد را افزایش میدهد و خطر سقوط و شکستگی های ناشی از آن را کاهش میدهد.

تأثیرات شنا بر سلامت روانی سالمندان

۱. کاهش استرس و اضطراب: غوطه ور شدن در آب گرم به طور طبیعی باعث آرامش عضلات و ذهن میشود. آزادسازی اندورفین در حین شنا نیز به کاهش سطح استرس و ایجاد احساس شادی و رفاه کمک میکند.

۲. تقویت سلامت مغز و حافظه: ورزش های هوازی مانند شنا، جریان خون به مغز را افزایش میدهند که میتواند به بهبود عملکرد شناختی، حافظه و کاهش سرعت تحلیل مغز منجر شود. برخی مطالعات ارتباط بین شنا و کاهش خطر زوال عقل را نشان داده‌اند.

۳. افزایش اعتماد به نفس و استقلال: توانایی شنا کردن و احساس امنیت در آب، به سالمندان احساس استقلال و اعتماد به نفس می بخشد. یادگیری یک مهارت جدید یا بهبود آن، حتی در سنین بالا، تأثیر شگرفی بر خودباوری فرد دارد.

۴. مقابله با افسردگی: فعالیت بدنی منظم یکی از راهکارهای غیروارویی مؤثر در مقابله با افسردگی است. شنا با ترکیب اثرات فیزیکی و روانی، به عنوان یک ضد افسردگی طبیعی عمل میکند.

ملاحظات ایمنی و توصیه های مهم

قبل از شروع: سالمندان، به ویژه آنهایی که دارای شرایط پزشکی خاصی (مانند بیماری قلبی، دیابت یا فشار خون) هستند، باید حتماً با پزشک خود مشورت کنند.

گرم کردن و سرد کردن: انجام حرکات کششی سبک قبل و بعد از شنا برای پیشگیری از آسیب ضروری است.

آهسته شروع کنید: جلسات شنا باید کوتاه (مثلاً ۳۰-۲۰ دقیقه) و با شدت کم شروع شده و به تدریج افزایش یابد.

هیدراته بمانید: اگرچه در آب هستید، بدن همچنان عرق میکند و نیاز به نوشیدن آب کافی دارد.

نتیجه گیری

شنا در سالمندی، فراتر از یک سرگرمی ساده، یک استراتژی قدرتمند برای ارتقای سلامت همه جانبه است. این ورزش با ترکیب بی نظیر خود از فواید جسمی، روانی و اجتماعی، به سالمندان کمک میکند تا نه تنها سالهای بیشتری زندگی کنند، بلکه زندگی با کیفیت تر، مستقل تر و شادتری را تجربه نمایند. استخر، تنها یک محوطه پر از آب نیست؛ بلکه دری است به سوی جوانی دوباره و سالمندی پرنشاط.

منابع :

- کتاب ورزش درمانی در سالمندی دکتر علیزاده

- مجله سالمندی ایران دوره ۱۲ شماره ۳



نقش فناوری اطلاعات در زندگی سالمندان

نداء رضا زاده / کارمند روابط عمومی آسایشگاه خیریه کهریزک البرز

با افزایش جمعیت سالمندان در جوامع مختلف با توجه به نیازی های خاص این گروه سنی اهمیت بیشتری پیدا کرده است فناوری اطلاعات به عنوان ابزاری نوین می تواند نقش بسزایی در بهبود کیفیت زندگی سالمندان ایفا کند.

فواید فناوری اطلاعات برای سالمندان:

ارتباطات: فناوری اطلاعات امکاناتی چون رسانه های اجتماعی و سیستم های تماس تصویری را فراهم می کند تا با خانواده و دوستان خود در ارتباط باشند این ارتباطات می تواند از طریق اپلیکشن های مانند: روبیکا، بله تقویت و احساس تنهایی را کاهش دهد.

دسترسی به اطلاعات: سالمندان به کمک اینترنت می توانند به اطلاعات پزشکی و بهداشتی با کیفیت دسترسی پیدا کنند این اطلاعات می تواند شامل، مقالات علمی، داده های مربوط به بیماری های و مشاوره های تخصصی باشد.

خدمات بهداشتی از راه دور: با پیشرفت فناوری ، ارائه خدمات بهداشتی به صورت آنلاین امکان پذیر شده است سالمندان می توانند از مشاوره های پزشکی آنلاین بهره مند شدند و وضعیت سلامتی خود را به راحتی تحت نظارت داشته باشد.

تفریح و سرگرمی: فناوری اطلاعات به سالمندان این امکان را می دهد که از فعالیتهای سرگرم کننده و آموزش نظیر بازی های آنلاین، کتاب های الکترونیکی و دوره های آموزش مجازی استفاده کنند. این فعالیت ها به افزایش کیفیت زندگی و بهبود سلامت روان آنها کمک می کند.

چالش و عوارض فناوری اطلاعات برای سالمندان:

عدم تسلط به فن آوری: بسیاری از سالمندان به دلیل عدم تجربه در استفاده از فناوری های جدید ممکن است با چالش های زیادی روبه رو شوند این عدم تسلط می تواند منجر به نا امیدی و عدم استفاده موثر از امکانات موجود شود.

افزایش خطرات امنیتی: کلاهبرداری ها و تهدیدات سایبری در دنیای دیجیتال روبه افزایش است و سالمندان به دلیل عدم آگاهی ممکن است هدف این تهدیدات قرار گیرند این موضوع می تواند به از دست رفتن اطلاعات شخصی و مالی آنها منجر شود.

تنهایی و انزوا: وابستگی بیش از حد فناوری ممکن است منجر به کاهش تعاملات اجتماعی واقعی شود در برخی موارد، سالمندان به جای ارتباط چهره به چهره به ارتباطات دیجیتال اکتفا می کنند که می توانند احساس تنهایی و انزوا را شدت بخشد.

توصیه ها برای استفاده بهینه برای سالمندان:

آموزش و آگاهی: ایجاد برنامه های آموزشی برای سالمندان که به آنها یاد می دهد چگونه از فناوری به طور موثر استفاده کنند ضروری است مراکز اجتماعی و خدمات بهداشتی می توانند در این زمینه نقش مهمی ایفا کنند.

پشتیبانی فنی: ایجاد شبکه های حمایتی شامل: خانواده، دوستان و متخصصان فناوری می تواند به سالمندان کمک کند تا در شرایط مختلف به راحتی از ابزار های دیجیتال خود استفاده کنند.

ایجاد محتوای دوستانه: طراحان نرم افزار و وب سایت ها باید بر روی طراحی محیط های کاربری ساده و دوستانه تمرکز کنند تا سالمندان بتوانند به راحتی از خدمات مختلف بهره مند شود.

نتیجه گیری: فناوری اطلاعات می تواند تاثیر عمیقی بر زندگی سالمندان داشته باشد و موجب افزایش کیفیت زندگی آنها شود برای بهره برداری بهینه از این فناوری نیاز به آگاهی آموزش و پشتیبانی مناسب وجود دارد ایجاد محیطی امن و دوستانه برای سالمندان در دنیای دیجیتال می تواند به بهبود روابط اجتماعی و کیفیت زندگی آنان منجر شود.

منابع:

- Beard, J. R., et al. (2016). The World report on ageing : (Clcbs, laigai) Mimo glio .Chen, K., & Chan, A . Lancet .and health: a policy framework for healthy ageing H. (2014). Gerontechnology acceptance by elderly Hong Kong Chinese: a senior .Czaja, S. J., et al. (2019) Ergonomics .



سوگ در کودکان

پایته آحتی / کارشناس ارشد روانشناسی کودکان استثنایی آسایشگاه خیریه کهریزک البرز

حالت ناراحتی و اندوه شدید درونی در واکنش به ازدست دادن چیزی یا کسی را سوگ می‌گویند. به عبارت دیگر سوگ حالت هیجانی، نسبت به ازدست دادن هاست. تعدادی از پدیده‌هایی که بچه‌ها را با واکنش سوگ مواجه می‌کند، عبارت‌اند از: مرگ بستگان، والدین، معلمان و آشنایان. جالب است بدانید که تنها مرگ انسان‌ها نیست که کودک را دچار اندوه و غم می‌کند، حتی ممکن است مرگ ماهی قرمز شب عید که کودک فقط دو یا سه بار در تنگ برآش خرده نان ریخته او را اندوهگین و متأثر کند.

سوگ در کودکان

از دست دادن یا فوت کردن کسی از نزدیکان برای همه انسان‌ها دشوار است. باید بدانید که کودکان هم غم از دست دادن را تجربه می‌کنند و ممکن است نتوانند به راحتی درباره آن صحبت کنند. سوگ در کودکان با بزرگسالان متفاوت است. زیرا بسیاری از کودکان درک درستی از مرگ یا فقدان ندارند و به همین دلیل ممکن است سوگ متفاوتی را تجربه کنند.

مراحل سوگ در کودکان

1. احساس بهت، کرحتی و گیجی و ناباوری دارد. شوک و انکار
2. احساس آشفتگی، اعتراض و دلخوری دارد. خشم
3. احساس گناه، بی‌قراری، گریه و احساس تنهایی دارد. ناامیدی و درهم‌ریختگی
4. در این مرحله، کودک وضعیت موجود را می‌پذیرد. بهبودی و سازمان‌یابی مجدد

کودکان چه درکی از مفهوم مرگ دارند؟

کودک در سن ۲ تا ۷ سالگی مرگ را یک پدیده موقتی و قابل برگشت و گذرا می‌داند. برای او مرگ چیزی شبیه خواب عمیق و یا مسافرت است. در سن ۷ تا ۱۲ سالگی، کودک مرگ را به عنوان یک پدیده غیرقابل برگشت و اجتناب‌ناپذیر می‌پذیرد، ولی هنوز فکر می‌کند که تنها افراد خیلی ناتوان و پیر می‌میرند.

چگونه درباره مرگ به کودکان بگوییم؟

وقتی که کودک کسی را از دست می‌دهد، باید در اسرع وقت درباره مرگ با او صحبت کنید. بهتر است این کار را نزدیک‌ترین فرد به کودک انجام دهد. توصیه می‌کنیم از زبان واضح و مناسب سن کودک استفاده کنید. همچنین از عبارت‌هایی مانند «درگذشتن» و «رفتن» استفاده نکنید، زیرا برای کودکان گیج‌کننده است. وقتی که درباره مرگ و نیستی برای کودک صحبت می‌کنید باید منتظر کنجکاوی‌ها و سوالات او باشید و بهتر است با صبوری آن‌ها را پاسخ دهید تا کودک بتواند درک بهتری از مرگ داشته باشد.

سن کودک چه تأثیری روی سوگ او دارد؟

سن یکی از معیارهای مهم در نوع سوگ در کودکان است و کودک در هر بازه سنی درک خاص خود را از فقدان و مرگ نزدیکان دارد. در کودکان زیر پنج سال هنگامی که فردی آشنا می‌میرد، آن‌ها هم احساس از دست دادن می‌کنند و متوجه می‌شوند که چیزی تغییر کرده است. این کودکان معمولاً در اوایل این دوران به آزمایش بیشتری نیاز دارند.

کودکان بالای پنج سال به تدریج درک می‌کنند که مرگ دائمی و غیر قابل برگشت است و فردی که مرده هرگز برنمی‌گردد. برخی از کودکان در این سن تخیلاتی در سر خود می‌پروراند و گاهی ممکن است خود را مقصر مرگ فرد بدانند. یا ممکن است با خود تصور کنند که اگر کاری را انجام دهند، فرد فوت‌شده بازمی‌گردد. بهتر است در این سن اطلاعات کافی، ساده و درست متناسب با سن به کودک بدهید تا او درک بهتری داشته باشد.

به طور کلی نوجوانی دوره تغییرات بزرگ، چالش‌ها و عدم اطمینان است. در کنار این‌ها مواجه شدن با مرگ نزدیکان ممکن است برای نوجوان بسیار دشوار و طاقت‌فرسا باشد. آن‌ها حس می‌کنند که کسی سوگ آن‌ها را درک نمی‌کند و در غم خود احساس تنهایی می‌کنند. بنابراین این احساسات می‌تواند منجر به عصبانیت و پرخاشگری یا گوشه‌گیری شود.



اقدام‌های مفید در برخورد با سوگ در کودکان

برای این که کودک بتواند با مسئله سوگ هر کسی و یا هر چیزی راحت‌تر کنار بیاید، یک سری اقدامات مفید در این باره وجود دارد:

- ❑ استفاده از نمادها با استفاده از نمادها از کودک بخواهید عکس‌های فرد فوت شده را به شما نشون بدهد و درباره اون فرد با کودک صحبت کنید
- ❑ از کودک خود بخواهید که نامه‌هایی رو به فرد فوت شده بنویسد و در آن نامه احساساتش رو بیان کند. نوشتن
- ❑ به کودک فرصت بدید تا در مورد افکار و احساساتش صحبت کند
- ❑ علاوه بر برنامه‌نویستن، یکی دیگر از اقدامات مفید در این باره هست نقاشی کردن. نقاشی کردن کودک در رابطه با فرد نقاشی منعکس‌کننده تجارب و احساسات مرتبط با متوفی است و مانند نوشتن، مفید است
- ❑ توجه داشته باشید که در مورد پدیده مرگ به روشنی توضیح بدید و واقعیت‌ها را بگید. متوفی
- ❑ علاوه بر موارد گفته شده می‌توانید از کودک بخواهید داستانی خیالی و یا واقعی رو برای بقیه درباره مرگ متوفی تعریف کند
- ❑ به سوالات کودک در مورد مرگ پاسخ بدید. اما اگر چیزی رو نمی‌دانید، بگویید نمی‌دانم، می‌تونیم آن را از دیگران بی‌رسیم. از گفتن کلمه نمی‌دانم، نترسید
- ❑ اگر کودک شما تمایل دارد در مراسم تدفین و خاک‌سپاری شرکت کند، این اجازه را به او بدید
- ❑ برگشتن به مدرسه باعث به‌وجود آمدن برگشت به زندگی معمولی و طبیعی قبل و حس آرامش میشه. ولی انتظار نداشته باشید به سرعت به سطح عملکرد تحصیلی قبلی برگردد.

مواردی که در رابطه با سوگ در کودکان باید از آن‌ها پرهیز کنید

هنگام رخداد مرگ عزیزی و یا کسی، نباید کودک رو در گنجی، تلاطم، بدون توجه مناسب و متناسب با سنش رها کرد توجّه داشته باشید که نباید از تفسیر و تعبیرهای فلسفی و مذهبی برای کودکان کم‌سن‌وسال استفاده کرد. والدین نباید با بیان افسانه‌هایی که کودک روزی منکر آن خواهد شد، بر مسئله مرگ سرپوش بگذارند. نکته بسیار مهم دیگری که حتماً باید رعایت کنید، این است که از تشبیه کردن مرگ به سفر و یا خواب خودداری کنید. با این کار آنان را هنگام خواب یا سفر دچار وحشت می‌کنید.

ناباید از شرکت کودک در مراسم تشییع جنازه خودداری کرد. کودک باید ببیند افراد چگونه برای عزیزان از دست‌رفته خود سوگواری می‌کنند، یکدیگر را آرام می‌کنند و با جنازه خداحافظی می‌کنند. بهترین زمان برای آموزش بهداشت روانی در برابر مرگ عزیزان، زمانی هست که حادثه‌ای اتفاقی در ارتباط با مرگ یک جاندار رخ می‌دهد. این جاندار می‌تواند حشره‌هایی نظیر مورچه و زنبور باشد یا یک حیوان خانگی و یا پرند. همین حادثه موجب می‌شود تا کودک، مردن موجود جاندار رو از نزدیک مشاهده کند تا اگر در زندگی خود با مرگ انسان‌ها، به‌ویژه عزیزان خود روبه‌رو شد، آمادگی روانی و عاطفی لازم رو برای پذیرش این رویداد داشته باشد.

ناباید به کودک اصرار کنند که به عواطف احساس نشده، تظاهر کند.

راه‌های بهبود سوگ در کودکان

بسیاری از کودکان در سنین پایین فقدان و سوگ ناشی از آن را تجربه می‌کنند و به مرور راهی برای کنار آمدن یا فراموش کردن آن پیدا می‌کنند. اما مهم است که یک بزرگسال نزدیک به کودک از او حمایت کرده و احساساتش را درک کند.

- سعی کنید یک برنامه روتین برای کودک در نظر بگیرید. فعالیت‌های آشنا که مورد علاقه او باشند، می‌توانند حس امنیت بیشتری برای او ایجاد کنند.
- بگذارید کودک بداند که تجربه احساسات مختلف طبیعی است و هیچ اشکالی ندارد که او غمگین و ناراحت است.
- او را تشویق کنید تا با شما یا فرد بزرگسال مورد اعتماد دیگری صحبت کند و از احساساتش بگوید. به او بگویید که صحبت کردن در درک بهتر احساسات و پیدا کردن راه برای مدیریت آن‌ها بسیار موثر است.
- به او بگویید که شما هم تجربه غم، ناراحتی، عصبانیت یا خستگی را داشته‌اید. این کار به او کمک می‌کند تا بداند در این برهه زمانی تنها نیست.
- به کودک راه‌هایی برای ابراز اندوه، خشم و سوگ خود یاد بدهید. ساختن کاردستی، نقاشی کشیدن، استفاده از نمایش عروسکی، داستان‌ها و نوشتن احساسات راه‌هایی هستند که می‌توانند تسکین‌بخش ذهن باشند.
- تا حدی که مناسب سن کودک باشد، اجازه دهید مراسم سوگواری را ببیند یا در این مراسم‌ها کاری انجام دهد. این کار باعث می‌شود کودک انسان‌های سوگوار دیگر را هم ببیند و خود را تنها و بدون حامی فرض نکند.

منابع:

۱. کوهن، جی.ای، مانارینو، ای.پی، و دیلینگر، ای. (۲۰۱۶). درمان تروما و اندوه پس از سانحه در کودکان و نوجوانان. نیویورک، نیویورک: انتشارات گیلدفورد.
۲. کوریر، جی. ام، هالند، جی. ام، و نیمایر، آر. ای. (۲۰۰۷). اثربخشی مداخلات سوگ با کودکان: بررسی متاآنالیزی از تحقیقات کنترل‌شده. مجله روانشناسی بالینی کودک و نوجوان، ۳۶(۲)، ۲۵۳-۲۵۹.
۳. هافمن، ر.، کایزر، ج.، و کرسستینگ، آ. (۲۰۱۸). پیامدهای روانی-اجتماعی در کودکان و نوجوانان داغدار سرطان: یک بررسی سیستماتیک. روان-انکولوژی،



خجالتی بودن کودکان

پایته آحتتی / کارشناس ارشد روانشناسی کودکان استثنایی آسایشگاه خیریه کهریزک البرز

هر کودکی منحصر به فرد است. همه آنها شخصیت‌ها و نیازهای متفاوتی دارند. چنین تفاوت‌های فاحشی اغلب بین خواهر و برادرها نیز رخ می‌دهد.

نشانه‌های خجالتی بودن

تعدادی از نشانه‌های معمول وجود دارد که با خجالتی بودن در کودکان مرتبط است. در اینجا فهرستی از مواردی که اگر نشان دهنده خجالتی بودن کودک است آورده شده است:

- در محیط‌های اجتماعی به مادر یا پدر می‌چسبد
- وقتی افراد ناآشنا با آنها صحبت می‌کنند، از پاسخ دادن طفره می‌رود
- در دوست‌یابی مشکل دارد
- از پاسخ دادن به سوالات در کلاس اجتناب می‌کند
- از فرصت بازی با همسالان خود صرف نظر می‌کند
- خودش می‌نشیند
- سرش را پایین نگه می‌دارد و از تماس چشمی خودداری می‌کند
- در موقعیت‌های جدید مضطرب به نظر می‌رسد

فراتر از خجالتی بودن

یک کودک خجالتی در موقعیت‌های ناآشنا یا هنگام تعامل با دیگران مضطرب یا منزوی است. اگر کودک خجالتی احساس کند که "در معرض نمایش" است، مانند ملاقات با فرد جدید یا صحبت کردن در مقابل دیگران، به احتمال زیاد دچار محدودیت عصبی می‌شود. کودک خجالتی ترجیح می‌دهد از حاشیه به تماشای ماجرا بپردازد تا اینکه به جمع بپیوندد.

اکثر کودکان هر از گاهی احساس خجالت می‌کنند، اما زندگی برخی از آنها به شدت تحت تأثیر خجالتی بودنشان قرار می‌گیرد. کودکانی که از خجالت شدید رنج می‌برند، ممکن است با بزرگ شدن از آن رهایی یابند یا به بزرگسالانی خجالتی تبدیل شوند. والدین می‌توانند به فرزندان خود کمک کنند تا بر خجالت خفیف خود غلبه کنند. موارد انگشت‌شماری وجود دارد که در آن‌ها کودک رفتارهای خجالتی از خود نشان می‌دهد، اما یک مشکل اساسی وجود دارد که خود را به شکل خجالتی بودن پنهان می‌کند.

بعضی از کودکان تأخیر زبانی دارند. آنها نشانه‌هایی از تمایل به برقراری ارتباط با دیگران نشان می‌دهند اما برای انجام این کار مشکل دارند. برخی دیگر از بچه‌ها دچار اختلال شنوایی تشخیص داده نشده هستند. این امر مانع از شنیدن یا پاسخ دادن به حرف‌های دیگران می‌شود. همچنین پیروی از دستورالعمل‌ها را برای آنها دشوار می‌کند.

اوتیسم یکی دیگر از مشکلاتی است که باعث می‌شود کودکان خجالتی به نظر برسند. کودکان اوتیسم ممکن است علاقه کمی به معاشرت نشان دهند یا به طور کلی در تشخیص نشانه‌های اجتماعی ناتوان باشند.

عوارض خجالتی بودن

خجالتی بودن مداوم و شدید می‌تواند کیفیت زندگی کودک را از بسیاری جهات کاهش دهد، از جمله:

- کاهش فرصت‌ها برای توسعه یا تمرین مهارت‌های اجتماعی
- دوستان کمتر
- کاهش مشارکت در فعالیت‌های سرگرم‌کننده و یاداش‌دهنده‌ای که نیاز به تعامل با دیگران دارند، مانند ورزش، رقص، نمایش یا موسیقی
- افزایش احساس تنهایی، بی‌اهمیتی و کاهش عزت نفس
- کاهش توانایی در رسیدن به پتانسیل کامل به دلیل ترس از قضاوت شدن



سطح اضطراب بالا

- ✓ اثرات فیزیکی شرم‌آور مانند سرخ شدن، لکنت زبان و لرزش
- ✓ خجالتی بودن جنبه‌های مثبتی هم دارد
- ✓ رفتار خجالتی با تعدادی از رفتارهای مثبت مرتبط است، از جمله:
- ✓ عملکرد خوب در مدرسه
- ✓ رفتار درست و عدم گرفتاری
- ✓ با دقت به دیگران گوش دادن
- ✓ مراقبت از آن آسان است

چرخه معیوب

اگر کودکی در یک موقعیت اجتماعی خجالتی عمل کند، ممکن است بعداً خود را به خاطر رفتارش سرزنش کند. این سرزنش خود می‌تواند او را خودآگاه‌تر و خود-قضاوت‌گرتر کند و در واقع احتمال رفتار خجالتی کودک را در آینده افزایش دهد. با گذشت زمان، اعتماد به نفس و عزت نفس او ممکن است شروع به تزلزل کند. هرچه کودک اعتماد به نفس کمتری داشته باشد، احتمال بیشتری دارد که به شیوه‌ای خجالتی رفتار کند

نگرش والدین بسیار مهم است

والدین در زندگی فرزندان بسیار تأثیر گذار هستند – احتمالاً خیلی بیشتر از آنچه والدین تصور می‌کنند. پیشنهادات عبارتند از:

مراقب باشید به فرزندان برچسب «خجالتی» نزنید. کودکان (و بزرگسالان) تمایل دارند مطابق برچسب‌هایی که دیگران به آنها می‌دهند، رفتار کنند شما می‌توانید با اجتناب از برچسب زدن به فرزندان به عنوان خجالتی، از این امر جلوگیری کنید. وقتی فرزندان بتوانند به طور واضح بگویند خجالتی بودن چیست، می‌تواند احساس انگ زدن به او را ایجاد کند. به سادگی اجازه دهید فرزندان همان کسی باشد که هست، بدون اینکه احساس کند به او برچسب خجالتی زده شده است.

✎ اجازه ندهید دیگران هم به فرزندان برچسب خجالتی بودن بزنند.

✎ هرگز وقتی فرزندان خجالتی است، او را مورد انتقاد یا تمسخر قرار ندهید. حامی، همدل و همراه او باشید.

✎ فرزندان را تشویق کنید تا در مورد دلایل کمرویی خود صحبت کند – از چه چیزی می‌ترسد؟

برای فرزندان در مورد مواقعی در زندگی‌تان که خجالتی بوده‌اید و نحوه غلبه بر آن صحبت کنید. از آنجایی که کودکان خردسال اغلب والدین خود را بی‌نقص می‌بینند، اعتراف به خجالتی بودن خودتان می‌تواند باعث شود فرزندان احساس بهتری داشته باشد و اضطراب کلی او کاهش یابد. والدین بیشترین تأثیر را در دوران کودکی فرزندان دارند. به آنها نشان دهید که شما هم مشکلاتی مشابه آنها داشته‌اید، و با این کار اعتماد به نفس آنها را افزایش داده‌اید. فرزندان نتیجه می‌گیرند که اگر این اتفاق برای پدر یا مادرشان افتاده، پس برای آنها هم می‌تواند بیفتد. **خودتان هم اجتماعی باشید. رفتار همراه با اعتماد به نفس را الگو قرار دهید و با مثال زدن، دیگران را رهبری کنید.**

استراتژی‌هایی برای والدین

والدین می‌توانند فرزند خود را به معاشرت بیشتر تشویق کنند. استراتژی‌ها به کودک و شرایط او بستگی دارد، اما می‌تواند شامل موارد زیر باشد:

استراتژی‌های مقابله‌ای شخصی که در طول سال‌ها برای غلبه بر کمرویی آموخته‌اید را با فرزندان به اشتراک بگذارید. این استراتژی‌ها را با او تمرین کنید. رفتار اجتماعی به فرزندان در مورد مزایای فراوان خجالتی نبودن بگوید. مثال‌هایی از زندگی خودتان ارائه دهید. وقتی فرزندان با یک موقعیت ناآشنا برخورد می‌کند یا با فرد جدیدی بدون خجالت مواجه می‌شود، او را تشویق کنید. سعی کنید با فرزندان هدف‌گذاری کنید. برای گام‌های کوچک و تدریجی تلاش کنید و آنها را به خاطر پیشرفتشان تشویق کنید. برای مثال، گفتن «سلام» به یک کودک دیگر می‌تواند یک گام بزرگ اولیه باشد. فرزندان را عمداً به موقعیت‌های جدید ببرید. ابتدا تغییرات کوچک در رفتار را هدف قرار دهید و به تدریج آنها را ایجاد کنید. برای مثال، اگر کودک با کسی که برای او ناآشنا است سلام و احوالپرسی کرد، به او پاداش دهید. حامی او باشید. مطمئن شوید که فرزندان اجازه دارد در کاری که به بهترین شکل انجام می‌دهد، پیشرفت کند. او را به خاطر مهارت‌هایی که در آنها مهارت پیدا کرده است، تحسین کنید. خجالتی بودن در کودکان واقعاً مسئله‌ی بزرگی نیست. اما مانند هر موضوعی، هر چه بیشتر در مورد آن بحث کنید، بیشتر به یک معضل تبدیل می‌شود.

تمرین معاشرت

تکرار یکی از راه‌های یادگیری افراد است. اگر با فرزندان معاشرت را تمرین کنید، وقتی در موقعیت‌های اجتماعی قرار می‌گیرد، این عمل برایش طبیعی‌تر می‌شود. تمام نکات ظریف صحبت کردن با یک فرد جدید را به آنها نشان دهید: به چشمانشان نگاه کنید، هنگام ملاقات با آنها دست بدهید و هنگام ملاقات با یک فرد جدید، سلام و احوالپرسی استاندارد را تمرین کنید.

بگذارید شخصیتشان بدرخشد

فرزند شما چیزی فراتر از خجالتی بودن است. این فقط یک ویژگی شخصیتی کوچک است. فرزندان را تشویق کنید تا به جنبه‌های دیگر شخصیتش اجازه درخشیدن بدهد. برجسته کردن تمام نکات مثبت دیگر در مورد فرزندان به او کمک می‌کند تا به عنوان یک فرد رشد کند. کودکان با سرعت خودشان رشد می‌کنند. بنابراین، احتمال زیادی وجود دارد که یک کودک خجالتی برای همیشه خجالتی نباشد. کمک به آنها برای یادگیری نحوه ارتباط با شما و همسالانشان، ممکن است شروعی باشد که به آن نیاز دارند.

سعی کنید بیش از حد محافظت نکنید

یکی از وظایف شما به عنوان والدین این است که فرزندان را تا حد امکان در معرض تجربیات مختلف قرار دهید. می‌توانید این فرصت را برای آنها فراهم کنید، اما آنها باید ابتکار عمل را برای گذر از آن تجربه به دست بگیرند. گاهی اوقات آنها موفق می‌شوند و گاهی اوقات نه. موفقیتی که در موقعیت‌های اجتماعی کشف می‌کنند، به دیگران نیز منتقل خواهد شد.

منابع:

– سادتیان، سید اصغر؛ (۱۳۸۹)، کمرویی، خجالت، ترسوئی، اضطراب، و ترس

– شارتیه، ژان، «کمرویی و راه‌های درمان آن»

– پی داکو، روان‌شناسی خجالت، ترجمه بهروز آقایی

در ترومای جمعی دقیقاً چه اتفاقی در سطح جامعه است؟

محبوبه ثقا / کارشناس آموزش و پژوهش مرکز علمی کاربردی کهریزک البرز

ترومای جمعی فقط «جمع ترومای افراد» نیست. یک پدیده سیستمی است که در آن: سیستم عصبی افراد شبکه روابط حس امنیت روایت‌های مشترک اعتماد اجتماعی همزمان دچار اختلال می‌شوند. یعنی ضربه فقط در ذهن نیست — در روابط، فرهنگ، رفتار جمعی و حتی تصمیم‌گیری‌های اجتماعی نفوذ می‌کند.

تعریف علمی‌تر ترومای جمعی در دیدگاه جامعه‌شناس ترومای جمعی را این‌گونه توصیف می‌کند: آسیبی که بافت پیوندهای اجتماعی را تخریب می‌کند و احساس «ما بودن» را تضعیف می‌کند. پس نقطه کانونی ترومای جمعی = آسیب به پیوند است، نه فقط آسیب به فرد.

چهار لایه ترومای جمعی

۱. لایه عصبی-زیستی بعد از رویدادهای شدید:

سیستم هشدار بدن بیش‌فعال می‌شود fight / flight / freeze حالت بقا مزمن می‌شود تحمل استرس کاهش می‌یابد واکنش‌ها سریع‌تر و شدیدتر می‌شوند وقتی این حالت در تعداد زیادی از افراد رخ دهد فضای هیجانی جامعه تغییر می‌کند.

۲. لایه روان‌شناختی

در سطح روان: حس پیش‌بینی‌پذیری از بین می‌رود جهان «ناامن» تجربه می‌شود آینده مبهم می‌شود امید کم‌رنگ می‌شود. معنا فرو می‌ریزد

تروما سه چیز را می‌شکند: امنیت، اعتماد، کنترل در ترومای جمعی، این شکست سه‌گانه در مقیاس اجتماعی رخ می‌دهد.

۳. لایه رابط‌های این مهم‌ترین بخش است:

ترومای جمعی باعث می‌شود: مردم کمتر به هم اعتماد کنند سوءبرداشت زیاد شود تحمل اختلاف کم شود قطعی‌سازی افزایش یابد همدلی کاهش و حتی افراد با ویژگی انعطاف‌پذیری هم زودتر تحریک می‌شوند — چون سیستم عصبی تحت فشار است.

۴. لایه معنایی و روایتی هر جامعه یک «داستان مشترک» دارد درباره اینکه:

ما که هستیم؟ دنیا چگونه است؟ آینده چه می‌شود؟ ترومای جمعی این داستان را ضعیف می‌کند. نتیجه می‌تواند یکی از این‌ها باشد: روایت قربانی‌بودن دائمی، روایت خشم جمعی، روایت بی‌اعتمادی مزمن یا در مسیر ترمیم

روایت تاب‌آوری ترومای جمعی چگونه پخش می‌شود؟

ترومای جمعی مسری زیستی نیست ولی "مسری هیجانی" است، یعنی انتقال از طریق گفتگوها رسانه، خاطره‌های مشترک، رفتار والدین در فضای هیجانی خانواده‌ها و تنش‌های اجتماعی است به همین دلیل حتی کسانی که مستقیماً در رویداد نبوده‌اند هم علائم نشان می‌دهند و حتی انتقال بین‌نسلی هم وجود دارد، آثار تروما می‌تواند به نسل بعد منتقل شود از طریق سبک تربیتی پراضطراب، سکوت و راز خانوادگی، هشدار دهی افراطی، بی‌اعتمادی آموخته‌شده و تنظیم هیجانی ضعیف و این گاهی پدیده ی «ترومای تاریخی» را به وجود می‌آورد.

تفاوت ترومای جمعی با بحران معمولی :

- بحران کوتاه‌مدت
- ساختار حفظ می‌شود
- استرس بالا
- بازگشت سریع‌تر
- ترومای جمعی
- اثرات بلندمدت

ترومای جمعی، یک جامع را ضعیف نمیکند زیرا جامعه یک سیستم زنده است سیستم زنده‌ای که ضربه خورده و قابلیت ترمیم دارد .

اگر: تنظیم عصبی رخ دهد پیوندها بازسازی شود روایت ترمیمی ساخته میشود و تجربه و تاریخی برای جامعه آسیب دیده میشود.

ترومای جمعی به زبان ساده یعنی وقتی «درد» فقط در دل افراد نیست، بلکه در فضای جامعه پخش شده است.

نشانه‌اش این است که مردم می‌گویند:

- دیگه حس امنیت نداریم
- اعتماد سخت شده
- همه عصبی یا بی‌حوصله‌اند
- هیچ چیز مثل قبل نیست

در ترومای جمعی، سه چیز آسیب می‌بیند:

۱. احساس امنیت

۲. اعتماد بین آدم‌ها

۳. امید به آینده

نکته مهم واکنش‌های شدید شما نشانه ضعف نیست . نشانه طبیعی، تجربه غیرطبیعی است.

نشانه‌های رایج در جوامع دچار ترومای جمعی اگر این موارد را زیاد می‌بینید، یعنی سیستم عصبی جمعی تحت فشار است

در سطح فردی : اضطراب و گوش‌به‌زنگی دائمی ، خستگی روانی، بی‌حسی عاطفی ، تحریک‌پذیری بالا،مشکل خواب – احساس ناامنی حتی در شرایط امن

در سطح روابط : زودرنجی در گفتگوها – سوءتفاهم زیاد – کاهش تحمل نظر مخالف – انزوا یا قطع ارتباط

در سطح اجتماعی : بی‌اعتمادی عمومی – قطبی شدن شدید – خشم انباشته – ناامیدی فراگیر

. اصل طلایی بهبود: اول تنظیم، بعد تحلیل بزرگ‌ترین اشتباه این است که بخواهیم فوراً تحلیل سیاسی، اجتماعی یا اخلاقی کنیم، در حالی که بدن و روان هنوز در حالت بقا هستند.

ترمیم از این ترتیب پیروی می‌کند: امنیت → تنظیم → ارتباط → معنا

. راهکارهای عملی در سطح فردی این بخش برای تک تک اعضای جامعه قابل اجراست.

✂ تنظیم سیستم عصبی (روزانه) تمرین‌های ساده ولی علمی

✂ تنفس تنظیم‌کننده – راه رفتن آهسته – کشش عضلات – کاهش ورودی تهدید – محدود کردن مصرف اخبار – پرهیز از بحث‌های تنش‌زای مداوم – فاصله از محتوای شوک‌آور قبل خواب

✂ پادزهر ترومای جمعی «کنترل‌های کوچک روزانه» است مثل :

✂ برنامه خواب ثابت

✂ وعده غذایی منظم

✂ کارهای کوچک قابل اتمام

✂ نظم محیط شخصی

نکته مهم کنترل کوچک = ترمیم تدریجی =حس توانمندی حلقه‌های گفت‌وگوی امن بسازید.

یک حلقه گفتگو ی امن چند ویژگی دارد که به شرح زیر میباشد:

- بدون قضاوت
- بدون نصیحت فوری
- بدون بحث سیاسی

فقط شنیدن، تجربه شنیده شدن یک داروی عصبی قوی ترمیم آثار ترومای جمعی است.

. راهکارهای عملی در سطح جامعه بازسازی پیوند اجتماعی است فعالیت‌های ساده ولی مؤثر

□ دورهمی‌های کوچک محلی

□ فعالیت داوطلبانه

□ کارهای جمعی کوتاه‌مدت

ترمیم جمعی یک روند تدریجی است، نه ناگهانی.

منابع :

– تروما و بازیابی جودیت لوئیس هرمان

– فرهنگ روان زخم (تروما) ای.آن. کاپلان

مداخله در بحران در خصوص گروه‌های آسیب‌پذیر

دکتر حسین نحوی نژاد / متخصص طب سالمندی

حمایت از گروه‌های آسیب‌پذیر در بحران‌ها یکی از مهم‌ترین وظایف دولت‌ها و سازمان‌های اجتماعی است. این گروه‌ها به دلیل شرایط خاص‌شان، بیشتر در معرض آسیب و مشکلات قرار دارند و نیازمند توجه و حمایت ویژه هستند. برخی از این گروه‌ها عبارت‌اند از: کودکان، سالمندان، زنان باردار، افراد دارای معلولیت، افراد بی‌خانمان و خانواده‌های کم‌درآمد

کنوانسیون حقوق افراد دارای معلولیت (CRPD) که توسط سازمان ملل متحد تصویب شده، چارچوب مهمی برای حمایت از حقوق و کرامت افراد دارای معلولیت است. این کنوانسیون به‌طور ویژه به موضوع حمایت از افراد دارای معلولیت در شرایط بحران و اضطراری هم اشاره دارد.

مواد مرتبط با حمایت از افراد دارای معلولیت در بحران‌ها از کنوانسیون حقوق افراد دارای معلولیت:

ماده ۱۱ - وضعیت‌های خطر و اضطراری

• دولت‌ها موظف‌اند که اقدامات لازم را برای تضمین حمایت و ایمنی افراد دارای معلولیت در موقعیت‌های خطر و وضعیت‌های اضطراری (مثل بلایای طبیعی، بحران‌های انسانی و جنگ) انجام دهند.

• این اقدامات شامل فراهم کردن دسترسی به کمک‌های اضطراری و خدمات اضطراری می‌شود.

• توجه ویژه به تضمین دسترسی به اطلاعات، پناهگاه‌ها، خدمات پزشکی، و حمایت‌های لازم در این شرایط وجود دارد.

ماده ۱۹ - زندگی مستقل و مشارکت در جامعه

• افراد دارای معلولیت حق زندگی مستقل و مشارکت کامل در جامعه را دارند، حتی در شرایط بحران.

• دولت‌ها باید به‌گونه‌ای عمل کنند که افراد دارای معلولیت امکان دسترسی به خدمات حمایتی در محیط‌های جامعه را داشته باشند.

ماده ۲۱ - دسترسی به اطلاعات

• افراد دارای معلولیت باید به اطلاعات به شیوه‌ای قابل فهم و قابل دسترسی دسترسی داشته باشند، از جمله در زمان بحران‌ها.

• تضمین می‌شود که اطلاعات اضطراری نیز به شکل‌های مختلف و متناسب با نیازهای افراد دارای معلولیت (مثل زبان اشاره، بریل، یا رسانه‌های صوتی) ارائه شود.

ماده ۲۵ - سلامت

• دولت‌ها باید تضمین کنند که افراد دارای معلولیت به خدمات بهداشتی و درمانی، از جمله خدمات اضطراری، به‌طور برابر دسترسی داشته باشند.

• خدمات باید شامل مراقبت‌های مرتبط با معلولیت و حمایت‌های لازم در زمان بحران‌ها باشد.

ماده ۲۸ - وضعیت اقتصادی و اجتماعی مناسب

• افراد دارای معلولیت حق دسترسی به کمک‌های اجتماعی و اقتصادی از جمله در شرایط اضطراری دارند.

• حمایت‌های مالی، تأمین مسکن و دسترسی به خدمات اجتماعی باید در نظر گرفته شود.

جمع‌بندی:

کنوانسیون به صراحت تأکید می‌کند که در زمان بحران‌ها، افراد دارای معلولیت باید به صورت ویژه در نظر گرفته شوند تا از حقوق و نیازهای خاص آن‌ها حمایت شود. دولت‌ها موظفند برنامه‌های اضطراری و امدادی خود را طوری طراحی کنند که دسترسی، مشارکت و امنیت افراد دارای معلولیت تضمین شود.

برای حمایت از این گروه‌ها در زمان بحران می‌توان اقدامات زیر را انجام داد:

۱. شناسایی و دسترسی به گروه‌های آسیب‌پذیر: شناسایی دقیق این افراد و خانواده‌ها به منظور برنامه‌ریزی مناسب

اولین گام این است که بدانیم دقیقاً چه کسانی جزو این گروه‌ها هستند و کجا زندگی می‌کنند. مثلاً در بحران‌هایی مثل سیل یا زلزله، افراد سالمند یا معلول ممکنه دسترسی به کمک‌هاشون سخت باشه. برای این کار، معمولاً سازمان‌های دولتی و غیردولتی از داده‌ها و نقشه‌های جمعیتی استفاده می‌کنند و حتی بعضی جاها پایگاه داده‌ای از افراد نیازمند دارند

۲. ارائه خدمات پزشکی و روانی: فراهم کردن دسترسی به مراقبت‌های بهداشتی و روانشناسی برای کاهش عوارض جسمی و روحی

در بحران‌ها، علاوه بر آسیب‌های جسمی، استرس، اضطراب و ترس هم می‌تونن شدید باشند. بنابراین باید پزشکان، پرستاران و روان‌شناسان به سرعت به مناطق آسیب‌دیده فرستاده شوند. مثلاً راه‌اندازی کلینیک‌های سیار و مشاوره تلفنی روانی می‌تونه کمک بزرگی باشه

۳. تأمین نیازهای اولیه: مانند غذا، آب، لباس، سرپناه و دارو

غذا، آب آشامیدنی سالم، دارو، پوشاک و محل امن، پایه‌ای‌ترین نیازهای افراد در بحران هستند. این اقلام باید به اندازه کافی و به موقع توزیع شوند، زیرا نبود آنها می‌تواند مشکلات جدی ایجاد کند.

۴. حمایت مالی و معیشتی: ارائه کمک‌های نقدی یا غیرنقدی برای تأمین معیشت روزمره

۵. آموزش و اطلاع‌رسانی: آموزش نحوه مقابله با بحران و اطلاع‌رسانی دقیق و به موقع

آموزش مردم درباره نحوه رفتار در شرایط بحران، استفاده صحیح از منابع، و اطلاع‌رسانی به موقع در مورد خطرات و امکانات موجود، از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. نظیر استفاده از پیامک، رادیو، شبکه‌های اجتماعی و تابلوهای اطلاع‌رسانی

۶. تسهیل دسترسی به خدمات اجتماعی: مانند آموزش، اشتغال و حمایت‌های حقوقی

نظیر آموزش برای کودکان، حمایت از اشتغال، کمک به گرفتن مدارک شناسایی و دسترسی به خدمات حقوقی این کمک‌ها به بازیابی و بازگشت سریع‌تر زندگی به حالت عادی کمک می‌کنند.

۷. ایجاد فضای امن: حفاظت از امنیت فیزیکی و روانی این گروه‌ها

محافظت از افراد در برابر خشونت، سوءاستفاده و بی‌خانمانی. نظیر ایجاد پناهگاه‌های امن مخصوص زنان و کودکان یا افراد دارای معلولیت.

چالش‌ها و موانع در حمایت از گروه‌های آسیب‌پذیر در بحران‌ها

۱. شناسایی دقیق گروه‌های آسیب‌پذیر

گاهی اطلاعات کافی از وضعیت این افراد وجود ندارد یا به‌روزرسانی نشده است.

مناطق دورافتاده و روستاها ممکن است دسترسی سخت‌تری داشته باشند.

افراد بی‌خانمان یا فاقد مدارک شناسایی، شناسایی و کمک‌رسانی به آنها دشوار است.

۲. کمبود منابع مالی و لجستیکی

در بحران‌های گسترده، امکانات و منابع (مثل غذا، دارو، نیروی انسانی) محدود است.

تأمین و توزیع این منابع به شکل منظم و کافی، چالش بزرگی است.

بعضی وقت‌ها کمک‌ها به دست نیازمندان نمی‌رسد یا به‌صورت ناعادلانه توزیع می‌شود.

۳. مسائل امنیتی و سیاسی

در برخی بحران‌ها، شرایط امنیتی منطقه ممکن است مانع رسیدن کمک‌ها شود.

اختلافات محلی یا سیاسی ممکن است باعث تبعیض در توزیع کمک‌ها شود.

۴. مشکلات ارتباطی و اطلاع‌رسانی

زیرساخت‌های ارتباطی در مناطق بحران‌زده ممکن است آسیب دیده باشد.

اطلاع‌رسانی به موقع و دقیق به مردم سخت می‌شود و ممکن است شایعات و اخبار نادرست منتشر شود.

۵. نیاز به تخصص‌های مختلف

ارائه خدمات پزشکی، روانی، حقوقی و اجتماعی نیازمند نیروهای متخصص و آموزش‌دیده است که همیشه به اندازه کافی در دسترس نیستند.

فعالیت‌های روان‌درمانی در بحران معمولاً کمتر مورد توجه قرار می‌گیرد، در حالی که اهمیت بالایی دارد.

۶. مشکلات فرهنگی و اجتماعی

برخی افراد به دلایل فرهنگی یا اجتماعی ممکن است تمایل نداشته باشند کمک‌ها را بپذیرند یا از آن استفاده کنند.

نیاز به احترام به آداب و رسوم محلی در ارائه خدمات وجود دارد.

نحوه مواجهه و راهکارهای بهبود اجرای برنامه‌ها

• ایجاد و به‌روزرسانی پایگاه داده‌ها از گروه‌های آسیب‌پذیر در زمان عادی و آماده‌سازی برنامه‌های واکنش سریع.

• تقویت زیرساخت‌های لجستیکی و ارتباطی به ویژه در مناطق محروم و دورافتاده.

• توسعه همکاری بین سازمان‌های دولتی، غیردولتی و مردمی برای افزایش ظرفیت امدادرسانی و نظارت بر توزیع کمک‌ها.

• آموزش نیروهای تخصصی در حوزه‌های پزشکی، روانشناسی، اجتماعی و حقوقی برای پاسخگویی بهتر.

• توجه ویژه به خدمات روانی و اجتماعی همراه با خدمات پزشکی.

• توسعه برنامه‌های اطلاع‌رسانی دقیق و شفاف با استفاده از فناوری‌های نوین.

• احترام به تفاوت‌های فرهنگی و اجتماعی و درگیر کردن رهبران محلی و جامعه در برنامه‌ریزی و اجرای کمک‌ها

• ارزیابی مستمر و اصلاح برنامه‌ها بر اساس بازخوردهای میدانی و نیازهای واقعی افراد

مثال: زلزله بم (۱۳۸۲)

بعد از زلزله مهیب بم که بسیاری از مردم جان‌شون رو از دست دادن و بسیاری بی‌خانمان شدند، کمک‌ها به شکل گسترده‌ای انجام شد:

• شناسایی آسیب‌دیدگان به سرعت انجام شد و گروه‌های امدادی به محل‌ها رفتند.

• کلینیک‌های سیار پزشکی برای درمان آسیب‌دیدگان و ارائه خدمات روان‌درمانی راه‌اندازی شدند.

• توزیع بسته‌های غذایی، آب، دارو و سرپناه‌های موقت در دستور کار بود.

• برای زنان باردار و سالمندان فضاهای امن و مراقبت‌های ویژه فراهم شد.

• کمک‌های مالی نقدی به خانواده‌های کم‌درآمد داده شد تا بتوانند نیازهای روزمره‌شان را تأمین کنند.

چالش:

در زلزله بم، یکی از مشکلات اصلی، عدم وجود اطلاعات دقیق و به‌روز درباره افراد آسیب‌پذیر بود که باعث شد کمک‌ها دیرتر به برخی افراد برسد.

راهکار:

بعد از این بحران، دولت و سازمان‌های غیردولتی اقدام به ایجاد پایگاه داده‌های دقیق‌تر و منظم کردند که به کمک آن‌ها در بحران‌های بعدی، مانند سیل‌های سال‌های بعد، سریع‌تر و هدفمندتر عمل شد.

منابع:

– Barton , Allen H , Communities in Disaster . a Sociological Analysis of Collective Stress Situation . Garden City , NY : Douleday

– Ottus S , Experiences from Kube Earthquake , Workshop of the securer building house development between communities , Bam , 2004

تغذیه در سالمندان

دکتر سمیرا عمومی / مدیر پژوهش و فناوری مرکز علمی کاربردی کهریزک

کپولت شناسی مطالعه پدیده سوءتغذیه و درمان سوءتغذیه علم ناتوانی‌ها، بیماری‌ها و مراقبت از اشخاص پیر است. گروه بندی سن افراد مسن به دلیل ناهمگونی آنها بسیار پیچیده است. افراد مسن ساختار ژنتیکی، تجربیات زندگی و آثار شرایط محیطی را همراه دارند. تندرستی، احساسات و قابلیت‌های افراد پیر متفاوت است. بیشتر کهنسالان به خوبی بر مشکلات فائق می‌آیند، در طول زندگی مشکلاتی را حل کرده‌اند که افراد جوان‌تر اغلب قادر به درک آن نیستند. زنان و مردان مسن‌تر با تغییراتی در خانواده روبرو بوده‌اند. مثل بچه‌دار شدن، دور شدن بچه‌ها از منزل، لذت نوه دار شدن و احتمالاً رنج مرگ شریک زندگی و افراد دیگری که دوستانشان داشتند. غالباً تغییرات درآمد در طول زندگی قابل توجه است. ارزش‌ها و اخلاق اجتماعی نیز تغییر می‌کنند. بسیاری از سوءتغذیه‌گران در فعالیت‌های اجتماعی شرکت دارند و منبع با ارزش تجربیات مهارت‌ها هستند.

محدوده سنی

سنی که به وضوح نشان دهد چه کسی پیر یا پیرتر است، وجود ندارد. گاهی طبقه‌بندی زیر به کار می‌رود: سنین ۶۵ تا ۷۴ سالگی مسن، سنین ۷۵ تا ۸۴ سالگی سوءتغذیه و ۸۵ سالگی و بیشتر کهنسال. در حقیقت ممکن است شخصی به سن ۹۵ سالگی برسد و کاملاً سالم و فعال باشد، در حالی که فرد دیگری، با وجود ۳۰ سال جوان‌تر بودن، در سن ۶۵ سالگی، زندگی طبیعی (هوشیار) نداشته باشد.

تغییر ترکیب و اندازه بدن

در سطح سلولی، عمر هیچ یک از سلول‌های بدن غیر از سلول‌های سیستم عصبی مرکزی به اندازه عمر شخص نیست. به عنوان مثال: سلول‌های لوله گوارش و کبد سریعاً در چند روز تجدید می‌شوند، عمر گلبول‌های قرمز ۹۰ تا ۱۲۰ روز است. همزمان با پیر شدن، میزان تکثیر سلول‌ها به تدریج کاهش پیدا می‌کند سلول‌های عمل کننده کمتری در برخی ارگان‌ها از جمله کلیه، کبد بعضی از بافت‌ها مثل عضله وجود خواهد داشت.

توده بدنی بدون چربی و چربی: اشخاص پیرتر حتی با فعالیتی به اندازه فعالیت افراد جوان، توده بدون چربی کمتری دارند. کاهش توده بدون چربی تدریجی است. در مقایسه با یک فرد ۲۵ ساله، تخمین زده شده که در سن ۶۵ سالگی، یک مرد ۱۲ کیلوگرم و یک زن ۵ کیلوگرم از توده بدون چربی خود را از دست می‌دهند، چربی جایگزین آن شده و ارگان‌ها به تدریج از چربی آکنده می‌گردند. کاهش توده بدون چربی به مفهوم پایداری کمتر در فعالیت‌ها است. متابولیسم پایه به آهستگی کاهش می‌یابد.

توده استخوانی: غالباً هنگامی که قد افراد سوءتغذیه اندازه‌گیری می‌شود، اظهار می‌کنند که "نمی‌توانم راست بایستم قد من ۵ فوت و ۶ اینچ است نه ۵ فوت و ۴ اینچ" یا به صحبت شخصی که می‌گوید "دیگر دستم به قفسه‌های بالای کابینت نمی‌رسد" توجه کنید، در حقیقت علت این مشاهدات، اتلاف توده استخوانی است. تا اوایل دهه ۳۰ سالگی، نشست مواد معدنی در استخوان بیشتر از اتلاف استخوانی می‌باشد. پس از آن، اتلاف استخوانی از استخوان سازی بیشتر می‌شود، این عارضه در زنان بیشتر و سریع‌تر از مردان اتفاق می‌افتد. از دست دادن استخوان تا زمان یائسگی، هر سال به طور متوسط حدود نیم درصد می‌باشد. ۳ تا ۵ سال پس از یائسگی اتلاف سالانه، به سه برابر می‌رسد و به دنبال آن تا حدود یک درصد در سال کاهش می‌یابد. قسمت اعظم از دست رفتن توده استخوانی در مردان و زنان تا سن ۸۰-۷۰ سالگی به وقوع پیوسته و امکان بروز پوکی و شکستگی استخوان افزایش پیدا می‌کند.

تغییرات گوارشی

شاید متداول‌ترین مشکل گوارشی، ناتوانی در جویدن باشد. از دست دادن دندان‌ها، نامناسب بودن آنها، یا زخم لثه بسیار متداول است و به همین علت سوءتغذیه‌گران بیشتر غذاهای نرم و خرد شده مصرف می‌کنند. به دلیل اینکه اشخاص مسن قادر به جویدن گوشت، سبزی‌های خام، مغزها، دانه‌ها و بعضی میوه‌ها نیستند، مبتلا به کمبود چندگانه مواد مغذی می‌شوند. مراقبت از بهداشت دهان و دندان کلید بهبود وضعیت تغذیه‌ای است و بدین ترتیب وسیله لذت بردن از غذا برای اشخاص پیر فراهم می‌گردد. کاهش جریان بزاق گرفتاری‌های متعددی برای فرد در پی دارد، اولاً بلعیدن غذاهای خشک خیلی مشکل است و ثانیاً سبب افزایش پلاک‌های دندانی می‌شود. داروها نیز بر خشکی دهان می‌افزاید. کاهش خاصیت ارتجاعی ماهیچه‌های مری، مشکلاتی در فرو بردن غذا به وجود می‌آورد. حرکت لقمه‌های غذا کم شده، و انقباض‌های مری قدرت کمتری می‌یابند. با ضعیف عمل کردن اسفنکتر مری، محتویات معده به مری برمی‌گردد. اسید معده، مری را تحریک می‌کند و غذاهای اسیدی، پر ادویه و دارای فیبر موجب تشدید تحریک می‌شوند.

- انزوا یا تنها زیستن
- سطح زندگی زیر خط فقر
- سن بالای ۷۵ سال
- از دست دادن ناخواسته وزن
- رژیم های غذایی خرافی، باورهای نادرست در مورد مواد غذایی و نیاز به آنها
- ناتوانی در خرید مواد غذایی یا پختن غذا
- کم اشتها، خشکی دهان، فقدان دندان یا نامناسب بودن دندانها، نقصان حس چشایی و بویایی
- مشکلات گوارشی رایج: سوزش معده، سوء هاضمه، اسهال، نفخ، یبوست
- داروهایی که در دریافت یا جذب غذا تداخل می کنند
- بیماری های مزمنی که در مصرف غذا تداخل دارند
- زخم هایی که ترشح زیاد دارند، زخم های بستر
- اندوه، بی علاقتی، افسردگی، تمایل به خودکشی
- الکلیسم
- بیماری های روحی

عوامل افزایش دهنده خطر سوء تغذیه در سالمندان

میزان های توصیه شده غذایی:

فیبر:

کهنسالان اغلب مواد غذایی پرفیبر را با این باور که چنین غذاهایی برای دستگاه گوارش تحریک کننده است، از برنامه غذایی خود حذف می کنند. کارکنان بهداشتی می توانند توضیح دهند که فیبر چگونه از طریق تحریک حرکات دودی، نگهداری آب و تشکیل مدفوع نرم و تغییر زمان عبور مواد از روده هم به هضم و هم به دفع کمک می کند. غذاهای تهیه شده در مراکز خدمات غذایی باید پاسخگوی این نیازهای ویژه باشند. افزودن فیبر به رژیم غذایی چه برای یک نفر و چه برای گروهی از افراد، باید همیشه به تدریج انجام شود، زیرا افزایش ناگهانی می تواند به نفخ، تولید گاز و حتی اسهال منجر شود.

ویتامین ها:

رژیم غذایی بعضی کهنسالان میزان توصیه شده غذایی ویتامین های A, C, B6 و فولات را تامین نمی کند. با این حال، شواهد بیوشیمیایی یا بدنی دال بر کمبودهای ویتامینی کم می باشد. به دلیل اینکه تعیین زمانی که شخص در خطر کمبود تغذیه ای قرار دارد مشکل و پرهزینه است، عاقلانه به نظر میرسد میزان غذایی توصیه شده از طریق مصرف غذاهای روزانه تامین گردد. برخی از سالمندان در صورتی که شیر مصرف نکنند یا در معرض تابش نور خورشید قرار نگیرند، در معرض خطر کمبود ویتامین D می باشند.

مواد معدنی:

به احتمال زیاد کلسیم کافی در رژیم غذایی موجود نمی باشد. میانگین کلسیم دریافتی روزانه زنان کمتر از ۵۰۰ میلی گرم است. میزان توصیه شده غذایی برای کلسیم ۸۰۰ میلی گرم می باشد. اما بسیاری از محققین و پزشکان برای به حداقل رساندن اتلاف استخوانی ۱۰۰۰ تا ۱۵۰۰ میلی گرم را توصیه میکنند. عوامل موثر دیگر مثل کفایت رژیم غذایی در دوران کودکی و جوانی، وضعیت فعلی کلسیم، ویتامین D و منیزیم و فعالیت بدنی باید بررسی شود.

یک رژیم غذایی متعادل، در هر ۱۰۰۰ کیلو کالری حدود ۶ میلی گرم آهن خواهد داشت. برای تامین میزان توصیه شده روزانه ۱۰ میلی گرم آهن، لازم است روزانه ۱۶۵۰ تا ۱۷۰۰ کیلو کالری انرژی دریافت شود. اگر نیاز به کالری پایین تر باشد، باید غذاهایی مصرف شود که قابلیت دسترسی آهن خوبی داشته باشند. ممکن است به برخی افراد که در معرض خطر کمبود آهن هستند یا نشانه های آزمایشگاهی وضع تغذیه ای نامطلوب آهن دارند، مصرف مکمل آهن تجویز شود.

به دریافت روی باید توجه خاص مبذول شود. زیرا این ماده معدنی در موادی وجود دارد که اغلب افراد مسن از مصرف آنها به دلیل ناتوانی در جویدن (گوشت و مغزها) یا مشکلات گوارشی پس از مصرف (حبوبات) مصرف می کنند. یکی از راه حل ها تغییر بافت چنین مواد غذایی می باشد. مثلاً استفاده از غذاهایی که گوشت چرخ کرده مثل کوفته ریزه یا استفاده از مغزهای خردشده.

جمع بندی:

اگرچه مقاومت در مقابل بیماری های مزمن در سال های پیری، نتیجه ی روش های ارتقاء سلامت در سال های ابتدایی زندگی است، اما تغییر در شیوه زندگی در هر سنی می تواند آثار مثبت داشته باشد. اجزای مهم بود کیفیت زندگی سالمندان، انتخاب غذاها بر اساس هرم راهنمای غذایی، شرکت در فعالیت های ورزشی در خارج از منزل، پرهیز از استعمال مواد مخدر و حفظ ارتباطات اجتماعی می باشد.

فواید مصرف کامکوات برای سلامتی سالمندان

مهندس توران ابراهیمی / کارشناس ارشد مهندسی علوم و

صنایع غذایی آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز

کامکوات یکی از میوه های خوش طعم از خانواده مرکبات است. این میوه شبیه به پرتقال است ولی در ابعاد کوچکتر، دارای پوستی نارنجی است و درون آن مانند دیگر مرکبات پره پره است. کامکوات دارای خواص مشابهی مانند پرتقال است. کامکوات معمولا در فصل های زمستان و بهار موجود و میوه ای اروپایی است. البته باید بگوییم که کامکوات در واقع بومی کشور چین است، اما به منظور بهره برداری از این گیاه در نقاط دیگر از جمله ایالات متحده آمریکا نیز کشت می شود. و در حال حاضر در شمال کشور ما (ایران) هم به فراوانی کشت میشود.

خواص کامکوات

از جمله خواص این میوه بی نظیر شامل توانایی تنظیم هضم، تقویت سیستم ایمنی و بهبود مراقبت از پوست، مو، دندان و چشم است. مصرف این میوه همچنین شانس ابتلا به دیابت را کاهش می دهد، سطح کلسترول بخصوص در افراد سالمندان را کاهش می دهد، استخوان ها را تقویت می کنند و سلامت اعصاب را بهبود می بخشد انواع مختلفی از کامکوات وجود دارد، اما رایج ترین نوع کامکوات گرد است که شبیه پرتقال کوچک است. به دلیل طعم شیرین، برای تزئین، کوکتل، مربا، ژله، آب نبات و دسر استفاده می شود.

موارد استفاده از کامکوات

از کامکوات انواع شیر و شربت تهیه می شود. آب نمک و عصاره کامکوات در طول سال ها برای اهداف دارویی مختلف برای گلودرد و مشکلات تنفسی استفاده شده است. اساس های مختلف، ترکیبات آلی و مواد مغذی آن چیزی است که منجر به کاربردهای متنوع این مرکبات ریز در طب سنتی در سراسر جهان شده است.

ارزش غذایی کامکوات

کامکوات ها حاوی طیف گسترده ای از اسانس ها از جمله لیمونن، آلفا پینن، مونوتیرین ها و بسیاری دیگر هستند. آنها همچنین حاوی فیبر، پتاسیم، کلسیم، ویتامین C، چربی های مفید و ویتامین های گروه A هستند.

ارزش غذایی کامکوات در ۱۰۰ گرم این میوه به شرح زیر است:

- انرژی ۷۱ کالری
- پروتئین ۱.۸ گرم
- کل چربی ۰.۸ گرم
- فیبر ۶.۵ گرم
- قندها ۹.۳ گرم
- کلسیم ۶۲ میلی گرم
- آهن ۰.۸۶ میلی گرم
- منیزیم ۲۰ میلی گرم
- پتاسیم ۱۸۶ میلی گرم
- سدیم ۱۰ میلی گرم
- ویتامین ث ۴۴ میلی گرم

فایده ی کامکوات برای سلامتی

۱- کمک به هضم غذا

یکی از عملکردهای اصلی کامکوات نقش آن در تنظیم هضم است. ۸ کامکوات معادل ۱۰ گرم فیبر است؛ این مقدار فیبر به حرکت دستگاه گوارش شما کمک می کند و هضم شما را تنظیم می کند. و بخصوص برای سالمندانی که دچار مشکل بیوست هستند مفید میباشد.

کامکوات می تواند به از بین بردن یبوست ، گاز اضافی ، نفخ و گرفتگی کمک کند و کارایی جذب مواد مغذی را افزایش دهد. فیبر موجود در این میوه ها همچنین می تواند به محافظت در برابر بیماری التهابی روده کمک کند .

۲- کمک به مدیریت دیابت

بر اساس مطالعات تحقیقاتی انجام شده ، عصاره فلاونوئید موجود در کامکوات ، سطح چربی خون را کاهش می دهد. کامکوات افزودنی عالی برای رژیم غذایی زمستانی شماست ؛ زیرا دارای محتوای قند کم ، سدیم کم ، کلسترول صفر و ۰.۱ گرم چربی است . سطح بالای فیبر غذایی آن برای دیابت نوع ۱ و نوع ۲ مفید است.

۳- تقویت ایمنی

کامکوات ها به روش های مختلفی بر سیستم ایمنی بدن تأثیر می گذارند زیرا مانند پرتقال سرشار از ویتامین C هستند. مطالعه ای در مورد " ویتامین C و عملکرد سیستم ایمنی " انجام شد به وضوح بیان می کند که این ویتامین یک آنتی اکسیدان قوی است و به عنوان یک عامل کمکی برای آنزیم های بیوسنتزی عمل می کند . همچنین به تحریک رشد سلول های جدید و تقویت سیستم ایمنی بدن برای محافظت از بدن در برابر عفونت ها ، باکتری ها و قارچ ها کمک می کند . بدون ویتامین C به عنوان اولین خط دفاعی ما ، نه تنها قادر به محافظت از خود نیستیم ، بلکه قادر به درمان نیز نخواهیم بود.

۴- مراقبت از پوست

ترکیب آنتی اکسیدان ها و ویتامین های موجود در کامکوات آن ها را برای محافظت از پوست در برابر اثرات سرطانی خورشید و اثرات منفی رادیکال های آزاد که باعث ایجاد چین و چروک ، لکه های پیری و پوست زبر و ناسالم می شود ، ایده آل می کند. کامکوات ، مانند بسیاری از مرکبات ، به دلیل سطوح بالای ویتامین C ، می تواند تأثیر زیادی بر ظاهر و احساس پوست شما داشته باشد .

۵- مراقبت از چشم

کامکوات منبع غنی ویتامین A و بتاکاروتن است که ارتباط نزدیکی با سلامت بینایی دارد . بتاکاروتن به عنوان یک آنتی اکسیدان برای کاهش استرس اکسیداتیو در سلول های ماکولا عمل می کند ، در نتیجه دژنراسیون ماکولا را محدود می کند و توسعه آب مروارید را در سالمندان کاهش می دهد.

۶- استخوان های قوی بسازید

محتوای کلسیم قابل توجه در کامکوات به محافظت از استخوان های شما در طولانی مدت کمک می کند . سطوح بالای کلسیم در بدن شما سرعت بهبودی را افزایش می دهد و تضمین می کند که استخوان های شما تا سنین بالا سالم و قوی می مانند.

۷- تقویت انرژی با مصرف کامکوات

شما انتظار ندارید کامکوات تا این حد غنی از کربوهیدرات باشد ، اما اینطور است. کربوهیدرات ها برای پر کردن ذخایر انرژی به روشی ساده ضروری هستند . این میوه ها می توانند انرژی زیادی را در رژیم غذایی ما فراهم کنند ، در حالی که همه فواید دیگر را نیز به ما می دهند. سطح بالای ریبولافلین ، یک ویتامین کلیدی که در تولید انرژی نقش دارد ، این فرآیند را آسان تر می کند .

۸- کاهش وزن با خوردن کامکوات

کامکوات ها سرشار از فیبر ، آب و کربوهیدرات هستند و کالری کمی دارند. از این رو ، یک غذای ایده آل برای افرادی است که سعی در کاهش وزن دارند . آنها شما را سیر می کنند و شما را سالم نگه می دارند که میل شما به پرخوری را کاهش می دهد.

۹- مراقبت از مو

ویتامین C ، ترکیبات آلی طبیعی ، آنتی اکسیدان ها و مواد معدنی موجود در کامکوات ، تأثیر زیادی بر کیفیت ، بافت و استحکام موهای شما دارند.

۱۰- مراقبت از دندان

کامکوات مملو از بهترین مواد مغذی مانند کلسیم ، پتاسیم و ویتامین C است که باعث افزایش کیفیت مو و دندان می شود .

چگونه کامکوات را در رژیم غذایی خود اضافه کنیم ؟

- کامکوات بر خلاف سایر میوه ها، گوشتی ترش و پوستی شیرین دارد .
- کامکوات تازه و رسیده را انتخاب کنید و سبب میوه خود بی افزایشید .
- کامکوات را بعنوان مربا در صبحانه می توانید میل کنید .
- ترشی کامکوات به عنوان چاشنی در کنار غذای اصلی خود میل کنید .
- در دسر های خود می توانید از مارمالاد یا مربا ی کامکوات استفاده کنید .

با مصرف میوه کامکوات، احتمال ابتلا به آلزایمر در سالمندان کاهش می یابد. همچنین این میوه برای درمان روماتیسم و آرتروز نیز مفید بوده و خوردن آن به سالمندان توصیه می شود. کنترل چربی خون، کاهش فشار خون و مبارزه با بیماری های قلبی را می توان از دیگر خواص کامکوات برای سالمندان دانست.

امیدوارم با مصرف این میوه خوشمزه از خواص بی نظیرش بهره مند شوید و در سبب مواد غذایی سالمندان عزیز گنجانده شود . با آرزوی صحت و سلامتی برای شما خوانندگان عزیز .

منابع :



کاشت گیاهان مقاوم به خشکی در فضای سبز شهری پایدار

مهندس دانیال نارنگ / مسئول فضای سبز آسایشگاه خیریه کهریزک تهران

در دهه های اخیر، بحران کم آبی و تغییرات اقلیمی، چالشهای جدی در مدیریت منابع آب و توسعه فضای سبز شهری ایجاد کرده است. استفاده از گیاهان مقاوم به خشکی به عنوان راهکاری پایدار و اقتصادی، نقش مهمی در کاهش مصرف آب، هزینههای نگهداری و حفظ زیبایی و سلامت محیطهای شهری ایفا میکند. این مطالعه با بررسی ویژگیهای فیزیولوژیکی و بیولوژیکی این گیاهان، روشهای کاشت و نگهداری، و بهرهگیری از فناوریهای نوین در مدیریت آبیاری، سعی در تبیین راهکارهای عملی و علمی برای توسعه فضای سبز مقاوم دارد. نتایج نشان میدهد که انتخاب گونههای مناسب، طراحی سیستمهای آبیاری هوشمند و استفاده از فناوریهای جمع آوری آب باران، میتواند به تحقق فضای سبز پایدار در شرایط کم آبی کمک کند و نقش مؤثری در توسعه شهرهای سبز و مقاوم ایفا نماید.

مقدمه :

در دهه های اخیر، توسعه شهرها و افزایش جمعیت، فشار زیادی بر منابع طبیعی و محیط زیست وارد کرده است. یکی از چالشهای اصلی در مدیریت فضای سبز شهری، مصرف بالای آب و نیاز به نگهداری مداوم است که این موارد در بسیاری از مناطق با کمآبی و بحرانهای آب مواجه شده اند. در این میان، استفاده از گیاهان مقاوم به خشکی به عنوان راهکاری پایدار و موثر، اهمیت ویژه ای یافته است. فضای سبز شهری نقش مهمی در بهبود کیفیت هوا، کاهش آلودگی، کاهش اثرات گرمایش شهری و ارتقاء سلامت روانی شهروندان ایفا میکند. اما نگهداری این فضاها نیازمند مصرف قابل توجهی از آب و منابع مالی است. بنابراین، بهره گیری از گیاهانی که توانایی مقاومت در برابر کمآبی و شرایط سخت محیطی را دارند، میتواند راهکاری کارآمد برای کاهش هزینه ها و حفظ منابع طبیعی باشد.

اهمیت فضای سبز در شهرها بهبود کیفیت هوا، گیاهان و درختان با جذب دیاکسید کربن و تولید اکسیژن، هوای پاکتر و سالمتری در محیط شهری فراهم میکنند و میزان آلودگی هوا را کاهش میدهند.

کاهش اثر گرمایش شهری: فضای سبز با خنک کردن محیط و کاهش اثر جزیره گرمایی، دمای شهر را پایین میآورد و به کنترل گرمای محیط کمک میکند.

افزایش سلامت روان و جسم: حضور فضای سبز، فرصتهایی برای فعالیتهای ورزشی، استراحت و تفریح فراهم میکند و تأثیر مثبتی بر سلامت روان و جسم شهروندان دارد.

حفظ تنوع زیستی: فضای سبز، زیستگاه مناسبی برای گونه های مختلف گیاهی و جانوری است و تنوع زیستی شهری را حفظ میکند.

جلوگیری از فرسایش خاک و کنترل سیلاب: گیاهان و درختان با تثبیت خاک و جذب آب، از فرسایش خاک و سیلابهای ناگهانی جلوگیری میکنند.

زیباسازی و ارتقاء منظر شهری: فضای سبز، منظرهای زیبا و دلنشین در شهر ایجاد میکند و ارزش بصری و اقتصادی مناطق شهری را افزایش میدهد.

ترویج توسعه پایدار:

فضای سبز، یکی از اصول مهم توسعه پایدار است که به حفظ منابع طبیعی و کاهش اثرات منفی فعالیتهای انسانی کمک میکند فضای سبز در شهرها نه تنها جنبه زیبایشناسی دارد، بلکه نقش حیاتی در حفظ سلامت محیط زیست و ارتقاء کیفیت زندگی شهری ایفا میکند. بنابراین، توسعه و نگهداری این فضاها باید در برنامه ریزیهای شهری به عنوان اولویت قرار گیرد. مشکلات کمآبی و نیاز به گیاهان مقاوم مشکلات کمآبی یکی از چالشهای بزرگ در مدیریت فضای سبز شهری است که تأثیر قابل توجهی بر توسعه پایدار و کیفیت زندگی در شهرها دارد. در ادامه، به بررسی این مشکلات و ضرورت استفاده از گیاهان مقاوم به خشکی میپردازیم:

مشکلات کم آبی و نیاز به گیاهان مقاوم در دهه های اخیر، تغییرات اقلیمی، کاهش منابع آب، افزایش مصرف آب در بخشهای مختلف و توسعه شهرنشینی، باعث شده است که بحران کمآبی در بسیاری از مناطق جهان، به ویژه در شهرهای بزرگ، به یک معضل جدی تبدیل شود. این شرایط، مدیریت فضای سبز شهری را با چالشهای زیادی روبه رو ساخته است

کاهش منابع آب قابل استفاده:

منابع آب سطحی و زیرزمینی به دلیل مصرف بیرویه و تغییرات اقلیمی کاهش یافته است، و این موضوع محدودیتهای جدی در آبیاری فضای سبز ایجاد میکند. افزایش هزینه های نگهداری فضای سبز: نیاز به مصرف آب زیاد، هزینههای نگهداری و آبیاری را افزایش میدهد و فشار اقتصادی بر شهرداریها و مدیریت شهری وارد میکند. تأثیر منفی بر سلامت گیاهان و فضای سبز: کمبود آب، سلامت و رشد گیاهان مقاوم را تحت تأثیر قرار میدهد و ممکن است باعث خشکیدگی و کاهش زیبایی و کارایی فضای سبز شود.

تأثیر بر محیط زیست و کیفیت زندگی:

کاهش فضای سبز و کاهش کیفیت هوا و زیبایی محیط، زندگی شهری را دشوارتر و ناسالمتر میکند. ضرورت استفاده از گیاهان مقاوم به خشکی در این شرایط، استفاده از گیاهان مقاوم به خشکی به عنوان راهکاری اساسی و حیاتی مطرح میشود: کاهش مصرف آب: گیاهان مقاوم نیاز کمتری به آب دارند و میتوانند در شرایط کمآبی به خوبی رشد و توسعه یابند.

پایداری و کاهش هزینه ها:

نگهداری و آبیاری گیاهان مقاوم، هزینه های مالی و منابع آب را کاهش میدهد و باعث پایداری بیشتر فضای سبز میشود.

حفظ و توسعه فضای سبز در شرایط بحران:

این گیاهان امکان حفظ و توسعه فضای سبز در مناطق خشک و کمآب را فراهم میکنند، و به حفظ سلامت محیط زیست کمک میکنند.

سازگاری با تغییرات اقلیمی:

گیاهان مقاوم به خشکی، با تغییرات اقلیمی و شرایط سخت، سازگارتر و مقاومتر هستند و میتوانند در بلندمدت نقش مؤثری در مدیریت فضای سبز ایفا کنند. در نتیجه، مقابله با بحران کمآبی و توسعه فضای سبز پایدار، نیازمند انتخاب و کاشت گیاهان مقاوم به خشکی است که بتوانند در شرایط سخت محیطی، به خوبی رشد کنند و نقش مهمی در بهبود کیفیت زندگی شهری ایفا نمایند. هدف و ضرورت تحقیق البته! در ادامه، هدف و ضرورت تحقیق در مورد کاشت گیاهان مقاوم به خشکی در فضای سبز شهری پایدار را برایتان آوردهام: هدف و ضرورت تحقیق هدف اصلی این تحقیق، بررسی و تبیین اهمیت، مزایا و راهکارهای کاشت گیاهان مقاوم به خشکی در فضای سبز شهری است. این مطالعه به دنبال ارائه راهکارهای علمی و عملی برای توسعه فضای سبز پایدار در شهرهای کمآب و مقابله با بحران کمآبی است. همچنین، هدف دیگر این است که با شناخت گونههای مقاوم، روشهای کاشت و نگهداری مناسب، بتوان فضای سبز شهری را در شرایط سخت محیطی حفظ و توسعه داد و در عین حال، مصرف آب و هزینههای نگهداری را کاهش داد. ضرورت تحقیق در شرایط کنونی، بحران کمآبی و تغییرات اقلیمی، چالش های جدی برای مدیریت منابع آب و توسعه فضای سبز در شهرهای مختلف جهان، به ویژه در مناطق خشک و نیمه خشک، ایجاد کرده است. این بحرانها، نیازمند راهکارهای نوین و پایدار هستند که بتوانند همزمان با حفظ زیبایی و کارایی فضای سبز، مصرف منابع آب را کاهش دهند و هزینه های نگهداری را به حداقل برسانند.

در این راستا، کاشت گیاهان مقاوم به خشکی به عنوان یک راهکار اساسی و عملیاتی مطرح است. اما برای بهره برداری مؤثر از این راهکار، نیاز است مطالعات علمی و عملیاتی در زمینه انتخاب گونه های مناسب، روشهای کاشت، نگهداری و مدیریت فضای سبز مقاوم انجام شود. این تحقیق، با هدف پاسخ به این نیازها، میتواند نقش مهمی در توسعه فضای سبز پایدار و مدیریت منابع آب در شهرها ایفا کند. همچنین، با توجه به اهمیت حفظ محیط زیست، کاهش هزینه های نگهداری و ارتقاء کیفیت زندگی شهری، انجام این تحقیق میتواند راهکارهای کاربردی و سیاستهای مؤثری را برای مدیران شهری و تصمیمگیرندگان ارائه دهد و به توسعه شهرهای سبز و مقاوم در برابر بحرانهای محیطی کمک کند.

فصل مفاهیم و مبانی

تعریف فضای سبز شهری مفهوم گیاهان مقاوم به خشکی مزایای گیاهان مقاوم در فضای سبز شهری مفهوم توسعه پایدار در فضای سبز شهری تعریف فضای سبز شهری فضای سبز شهری به مجموعه فضاها و مناطق طبیعی و نیمه طبیعی در داخل شهرها گفته میشود که شامل درختان، چمنزارها، پارکها، باغها، فضای سبز کنار خیابانها و دیگر مناطق سبز است. این فضاها با هدف بهبود کیفیت زندگی، ارتقاء سلامت، حفظ محیط زیست و زیباسازی شهرها طراحی و نگهداری میشوند. ویژگی های فضای سبز شهری پایدار و قابل تجدید: طراحی و نگهداری این فضاها باید به گونه ای باشد که در طول زمان، با کمترین هزینه و کمترین آسیب به منابع طبیعی، حفظ و توسعه یابند.

متنوع و چندمنظوره:

شامل انواع مختلفی از فضاها، سبزه ها و کاربری های تفریحی، آموزشی، زیست محیطی و فرهنگی است. مناسب با نیازهای شهری: باید به گونه ای طراحی شوند که پاسخگوی نیازهای جمعیتی، زیست، زیباشناختی و فرهنگی ساکنان شهر باشند. اهمیت فضای سبز شهری فضای سبز نقش مهمی در بهبود کیفیت هوا، کاهش اثر گرمایش شهری، کنترل آلودگی، ارتقاء سلامت روان و جسم، حفظ تنوع زیستی و زیباسازی منظر شهری دارد. همچنین، این فضاها به عنوان پناهگاه های طبیعی در برابر آلودگی و گرمایش، نقش حیاتی در توسعه شهرهای پایدار ایفا میکنند مفهوم گیاهان مقاوم به خشکی گیاهان مقاوم به خشکی، گونه هایی هستند که توانایی تحمل و ادامه حیات در شرایط کمآبی و محیط های خشک و نیمه خشک را دارند. این گیاهان با سازگاری های ویژه فیزیولوژیکی و بیولوژیکی، میتوانند در برابر کمبود آب، دماهای بالا، بادهای شدید و شرایط محیطی سخت، مقاومت نشان دهند و رشد مناسبی داشته باشند.

ویژگی های گیاهان مقاوم به خشکی کاهش تبخیر و تعرق: این گیاهان دارای ساختارهای برگ مانند برگهای کوچک، پوشش های محافظتی، یا سطح های خاصی هستند که میزان تبخیر آب را کاهش میدهد.

سیستم ریشه عمیق و گسترده: ریشه های بلند و گسترده به گیاهان امکان میدهد آب را از عمق خاک جذب کنند و در شرایط کم آبی بقاء یابند.

سازگاری های فیزیولوژیکی: توانایی کاهش مصرف آب در شرایط سخت، تغییر در فرآیندهای متابولیکی و کاهش فعالیت های متابولیکی در زمان کم آبی.

پوشش های محافظتی: پوشش های خارجی مانند کرک ها و لایه های چربی که سطح برگها را محافظت میکنند و از تبخیر زیاد جلوگیری مینمایند. اهمیت گیاهان مقاوم به خشکی این گیاهان به دلیل سازگاری با شرایط محیطی سخت، در پروژه های فضای سبز در مناطق خشک و کم آب، به عنوان راهکاری پایدار و اقتصادی مورد استفاده قرار میگیرند. استفاده از این گونه ها، میتواند مصرف آب را به طور قابل توجهی کاهش دهد و هزینه های نگهداری فضای سبز را کم کند، در نتیجه، توسعه فضای سبز شهری در شرایط بحران کم آبی ممکن تر میشود. مفهوم توسعه پایدار در فضای سبز شهر توسعه پایدار در فضای سبز شهری به معنای طراحی، اجرا و نگهداری فضاهای سبز در شهرها است که نیازهای کنونی را برآورده کند، بدون اینکه توانایی نسل های آینده در برآوردن نیازهای خود تحت تأثیر قرار گیرد. این مفهوم بر حفظ تعادل بین حفظ منابع طبیعی، حفاظت از محیط زیست، و ارتقاء کیفیت زندگی شهری تأکید دارد.

اصول اصلی توسعه پایدار در فضای سبز شهری استفاده بهینه از منابع طبیعی: بهره گیری از منابع آب، خاک و گیاهان به صورت مسئولانه و کم هزینه، به گونه ای که منابع تجدیدپذیر در معرض خطر قرار نگیرند.

حفظ و تنوع زیستی: انتخاب گونه های گیاهی بومی و مقاوم، که با محیط سازگارند و تنوع زیستی منطقه را حفظ میکنند.

کاهش مصرف انرژی و هزینه ها: طراحی فضاهای سبز با بهره گیری از فناوری های نوین و روش های کم مصرف برای آبیاری و نگهداری.

ایجاد فضاهای سبز چندمنظوره: فضاهایی که علاوه بر زیبایی، امکانات تفریحی، آموزشی، و اکولوژیکی را نیز فراهم کنند.

حفظ و بهبود کیفیت محیط زیست: کاهش آلودگی هوا، کنترل گرمایش شهری، و جذب کربن در فضاهای سبز.

اهمیت توسعه پایدار در فضای سبز شهری حفظ منابع طبیعی برای نسلهای آینده:

با مدیریت صحیح و بهره برداری مسئولانه، منابع طبیعی حفظ میشود و امکان بهره برداری پایدار فراهم میگردد.

کاهش هزینه های نگهداری و مصرف آب: استفاده از گیاهان مقاوم و فناوری های نوین، هزینه های نگهداری فضای سبز را کاهش میدهد

ارتقاء کیفیت زندگی شهری: فضاهای سبز پایدار، محیطی سالم، زیبا و آرام برای ساکنان فراهم میکنند و سلامت روان و جسم آنها را بهبود میبخشند.

پاسخگویی به چالش های تغییرات اقلیمی

توسعه فضای سبز مقاوم و پایدار، نقش مهمی در مقابله با اثرات منفی تغییرات اقلیمی و گرمایش جهانی دارد. در نتیجه، توسعه پایدار در فضای سبز شهری، رویکردی است که همزمان به حفظ محیط زیست، بهره برداری مسئولانه و ارتقاء کیفیت زندگی در شهرها میپردازد و آینده های سالم و سبز را برای نسلهای آینده تضمین میکند.

منبع :

۱ کتابها و مقالات علمی: • Kozlowski, T. T. (1992). "Water Deficits and Plant Growth." Academic Press. • مرجع مهم در زمینه تأثیر کمآبی بر رشد گیاهان و سازگاریهای فیزیولوژیکی آنها. • Chaves, M. M., et al. (2010). "Plant, Cell & Environment." Plant responses to drought—from morphological to molecular mechanisms. • این کتاب به بررسی گونه های مقاوم و کاربردهای آنها در فضای سبز شهری. • ۲۰ کتابهای مرجع: • P. R. Fisher & S. M. H. (2015). "Sustainable Urban Landscaping." Springer. • راهنمای جامع در زمینه طراحی و مدیریت فضای سبز پایدار و مقاوم در برابر کمآبی. • G. M. H. et al. (2018). "Drought Tolerance in Plants." CRC Press. • مرجع تخصصی مقاوم در برابر کمآبی. • ۲۰ وبسایتها و پایگاههای اطلاعاتی: • FAO - Food and Agriculture Organization • سازمان ملل متحد • USDA - United States Department of Agriculture • وزارت کشاورزی ایالات متحده • ResearchGate • پایگاه داده های علمی

در دل بحران، مهربانی قدمی کشد...

رقیه جعفری / کارشناس روابط عمومی آسایشگاه خیریه کهریزک تهران

در روزهای پر آشوب جنگ تحمیلی سوم، در هنگامه ای که سایه ی جنگ بر شهر افتاده بود و شهر، رنگی از اضطراب به خود گرفته بود و دل ها در هجوم نگرانی لرزیدند، کهریزک آرام اما مصمم ایستاد.

همه بی آنکه با هم سخن بگویند، باقلیشان فهمیده بودند که اکنون باید صبورتر باشند و امید را در دل سالمندان و معلولان زنده تر کنند.

روزهایی بود که خانه ی برخی کارکنان در منطقه کهریزک آسیب دید اما آنان با اراده ای قوی تر بازگشتند و موجب دلگرمی دیگر کارکنان و توانخواهان شدند. در میانه ی آن سختی ها، دور از هیاهوی میدان ها، نبردی پنهان و مقدس در آسایشگاه خیریه کهریزک جریان گرفت.

از روز ۹ اسفند سال ۱۴۰۴ کارکنان کهریزک سلاحی متفاوت در دست گرفتند: سلاح اهالی کهریزک نه آتش بود و نه خشم؛ سلاح آنان خدمت بود و مهربانی ...

در حالیکه بیرون دیوارها، صدای گلوله و انفجار، آرامش را از شهر ربوده بود و کوچک ترین تغییر در محیط پیرامون، می توانست برای سالمندان و معلولان بحران هایی بزرگ در پی داشته باشد در آسایشگاه اما قطره های عشق و توجه بر زخم های روح و روان ساکنان پاشیده می شد و کارکنان بی وقفه و بی دغدغه، از سالمندان و معلولان همان هایی که نه پای فرار داشتند و نه زبان گفتار، مراقبت می کردند و هر روز سطر تازه ای بر دفتر انسانیت می نوشتند. سطر از مهربانی، صبر و حوصله و تعهد که مهمترین ابزار مدافعان بی ادعای کهریزک بود.

در چنین شرایط حساسی، مدیران و مسئولان آسایشگاه به خوبی دریافتند که ادامه مراقبت و حفظ جان و سلامت جسمی و روحی توانخواهان تنها با برنامه ریزی دقیق و مدیریت هوشمندانه ممکن است. اینجا بود که تصمیمی مهم و حیاتی شکل گرفت. تصمیمی که به سرعت به اجرا در آمد و مسیر تازه ای در مدیریت شرایط پیش رو گشود.

آسایشگاه خیریه کهریزک، در واکنش به افزایش استرس عمومی و احتمال بروز پیامدهای ناشی از جنگ، نخستین گام مهم را برداشت؛ تشکیل ستاد مدیریت بحران

ستادی که مأموریت داشت با بهره گیری از تجربه، همدلی و توان جمعی، مجموعه ای از تمهیدات ضروری و کاربردی، شرایط را رصد کند، نیازها را شناسایی و سریع ترین و موثرترین راهکار را برای حفظ آرامش، نظم و ثبات در مجموعه را اجرایی کند.

در همین راستا، اجرای اقدامات حمایتی و محدودیت های کنترل شده با هدف کاهش تنش و جلوگیری از نگرانی توان خواهان آغاز شد. همزمان، سامان دهی ارتباط با خانواده ها و اطلاع رسانی هدفمند، از ایجاد اضطراب های ناشی از شایعات جلوگیری کرد. تشکیل جلسات مشاوره و روان درمانی برای توانخواهان، کارکنان و داوطلبان نیز یکی از مهم ترین گام ها در بهبود آرامش روانی آسایشگاه بود.

برای مدیریت بهتر شرایط، حضور نیروهای پشتیبان، ناظران مددکاری و نفرات متخصص و موثر در بخش ها تشدید شد.

ابلاغ شیفت های جدید، محدودیت در ملاقات ها، کنترل مأموریت ها و نظارت مستمر در کنار هم مجموعه ای از اقدامات هماهنگ برای عبور از بحران را تشکیل دادند.

در حوزه زیرساخت، معاونت اجرایی کهریزک با هدف تأمین پایداری خدمات حیاتی اقدامات گسترده ای انجام داد، از جمله:

– ذخیره سازی منابع آب شهری و تجهیز مخازن

– تأمین اقلام غذایی خشک و کنسروی برای یک بازه حداقل شش ماهه



- تأمین سوخت مصرفی، تجهیزات گرمایشی و سرمایشی و پایش مستمر مصرف انرژی

- کنترل سیستم های احتمالی برای قطع برق یا نوسانات شدید

همه این تمهیدات برای آن بود که کوچک ترین اختلالی در استمرار خدمات توانبخشی، مراقبت های پزشکی و پرستاری ایجاد نشود.

همچنین در کنار این اقدامات، پروتکل های روان شناختی و مراقبتی ویژه شرایط بحرانی اجرا شد. این پروتکل ها با محوریت کاهش اضطراب، پیشگیری از تنش های رفتاری و حمایت عاطفی تدوین شدند.

تیم های روان شناسی، مددکاری و مشاوره مستقر در بخش ها، بصورت روزانه وضعیت روحی توانخواهان را پایش کرده و برنامه های آرام سازی فردی و گروهی متعددی برگزار کردند و با ارائه مآوره های تخصصی تلفنی و پیامکی ارائه خدمت نمودند.

آموزش های ساده اما موثر برای کارکنان درباره نحوه برخورد با سالمندان مضطرب و افراد آسیب پذیر نیز بسیار تأثیرگذار بود.

در حوزه درمان، جلسات تخصصی با پزشکان مجموعه، بررسی نیازهای درمانی توانخواهان، پایش داروخانه و طبقه بندی تجهیزات پزشکی به صورت اضطراری انجام شد. همچنین طرحی برای به روز رسانی پروتکل های درمانی و تأمین تجهیزات مورد نیاز حداقل یک ماه آینده تهیه شد تا پایداری خدمات شبانه روزی تضمین شود.

در بخش پرستاری نیز برنامه های ویژه ای برای آماده سازی، تاب آوری، مدیریت مصرف و سازماندهی خدمات تدوین شد. برگزاری جلسات آموزشی، بازآموزی نیروها، آموزش مدیریت تنش و طراحی فرآیندهای کمکی برای خدمات شبانه روزی از جمله اقدامات اساسی این حوزه بود. نیروهای داوطلب نیز در کنار کارکنان به حمایت های روزانه و کاهش فشار کاری کمک کردند.

در سطح مدیریتی، بازدیدهای مداوم هیأت مدیره، مدیرعامل و مدیران مجموعه از بخش ها، گفتگو با سالمندان و معلولان، ارزیابی سطح آمادگی و نظارت بر روند اجرای اقدامات بحران شرایط را بسیار پایدارتر کرد. این بازدیدها ضمن تقویت روحیه کارکنان، احساس امنیت و همدلی را در میان توانخواهان افزایش داد.

در نهایت، تأمین اقلام حیاتی و مدیریت استراتژیک ذخایر برای شش ماه آینده دیده شد. سناریوهای احتمالی مانند قطعی برق، کاهش فشار آب، اختلال در تأمین دارو یا مواد غذایی به صورت جامع بررسی شد و راه حل های عملیاتی آن نیز تدوین گردید.

شاید بیرون از دیوارهای کهریزک، جهان گاهی پر از هیاهو و نگرانی باشد، اما در دل آسایشگاه خیریه کهریزک جریانی آرام، پیوسته از عشق و توجه جاریست. جریانی که از دل انسان ها می جوشد و هر روز شکل تازه ای از خدمت را رقم می زند.

داستان کهریزک، تنها روایت مدیریت بحران یا عبور از روزهای دشوار نیست، بلکه نمایش و روایت مسیری است که سال ها پیش با نیت خدمت آغاز شد و تا به امروز ادامه دارد.

مسیری که با هر قدم مهربانانه کارکنان، روشن تر و گسترده تر می شود و حقیقتی که امروز بیش از هر زمان دیگری عیان است، اینک:

جاده مهربانی در کهریزک، انتهای ندارد...



برگی از خاطرات بانوی نیکوکار "صغری ماندگاری"

مریم عباس نژاد اصل / مسئول نیکوکاران آسایشگاه خیریه کهریزک تهران

روزهای یکشنبه وقتی که درب های بزرگ آسایشگاه خیریه کهریزک به روی خیرین و نیک اندیشان جامعه باز می شود ، از اولین ورودی های این مجموعه ، اتوبوس حامل بانوان نیکوکاری است که بانو ماندگاری هدایت گر آن است .

بخشهای نارون ۴ و ۷ منتظر قدوم سبز این بانوان مهربان هستند تا بیایند و بشویند و برویند و بذل عاطفه کنند و در پایان با دعای خیر مادران نجیب خود ، راهی منزلشان شوند و تا یکشنبه ای دیگر همه را به خدای احد و واحد بسپارند .

در محضر بانو ماندگاری هستیم تا او نیز مانند سایر پرچمداران گروه های نیکوکاری ، از آنچه بر او و یارانش در کهریزک می گذرد ، جملاتی دلنشین و برایمان بگوید تا صحبت های این بانوی فرهیخته و عاشق و شیدای آسایشگاه خیریه کهریزک را برای شما مخاطبان ماهنامه کهریزک بازگو نمائیم .

صغری ماندگاری هستم . ۶۸ سال از خدای بزرگ عمر گرفته ام و خوشحالم که نام من و همسرم در ردیف خادمین کهریزک ثبت شده است . در خانواده ای شلوغ و پرجمعیت دوران کودکی را پشت سر گذاشته ام . هفت خواهر و یک برادر هستیم که زیر چتر پدر و مادر دوران کودکی تا جوانی را سپری کرده و هر کدام از ما به راهی رفته ایم که خدای متعال به روی ما گشوده است .

یادم هست همانند نسل های قبل ، دختران زود به خانه بخت می رفتند . من هم مثل همان دختران در ۱۷ سالگی راهی خانه بخت شدم تا زندگی جدیدی را در کنار مردی بگذرانم که هیچ شرط و شروطی برای ازدواج نداشت ، مگر آنکه در کنار هم خوشبخت و خوشوقت باشیم و همین طور هم شد .

تماشای تلویزیون و آن حادثه زیبا

خداوند در طول سالها زندگی با همسرم ، یک دختر و دو پسر به ما عطا کرد که الحمدلله هر سه آنها موفق در زندگی ، تحصیل و اشتغال بوده و هستند .

یادم هست یک شب که به اتفاق همسر و البته فرزندان پای تلویزیون نشسته بودیم و داشتیم مستندی زیبا از محل نگهداری سالمندان و معلولین را تماشا می کردیم ، بارها و بارها نام کهریزک از زبان گوینده تصاویر در گوش ما طنین انداز شد و از آن جالبتر اینکه به ناگاه تصویر زن دایی مادرم را از قاب تلویزیون در همان برنامه دیدم . خدایا زن دایی آنجا چه می کند . چه کسی او را با خود به کهریزک برده است و حالا ما چکار می توانیم بکنیم ؟

پاسخ این سوال را با رفتن به کهریزک و تجدید دیدار با زن دایی عزیز بدست آوردیم . او گفت که با رضایت خود به کهریزک آمده است . گفت که بقدری از دست و پا افتاده که دیگر توانی برای اداره خود ندارد و بهترین جای ممکن را کهریزک می داند . حالا در کنار همسن و سالهای خودش ، زندگی راحتی دارد و مزاحمتی برای کسی ایجاد نمی کند و باز زن دایی ادامه داد که هستند خانم های مهربانی که می آیند در بهداشت و سلامت ما کمک حال هستند و حتی آن چیزهایی که ما برای زندگی راحت تر اینجا لازم داریم ، برایمان می آورند .

گفته های زن دایی همانا و گشودن راهی برای حضور مداوم من تا اکنون در کهریزک همانا .

نمک پرورده کهریزک شدم

بانو شرافت که خداوند روح آن یار مهربان کهریزک را قرین رحمت کند ، در آن سالها سرگروه روزهای یکشنبه بود . در هفته های نخست به من اجازه نمی داد که وارد قسمت های شستشو و نظافت بیماران شوم . مرا به انبار لباس این عزیزان هدایت کرد تا مانند چند نفر دیگر از بانوان در تعمیر انواع البسه مادران کمک حال باشیم . گر چه از این کار خوشحال بودم ، اما دلم جای دیگری بود . دلم می خواست آستین بالا بزنم . دلم می خواست لیف و صابون به دست بگیرم و به تن رنجور از بیماری و کهولت مادران سالخورده جلایی بدهم . دنبال بهانه ای برای این کار می گشتم که جور شد . به دنبال یکی از بانوان همکار در بخش بودم که بانو شرافت مرا دید . از علت حضورم در بخش پرسید و وقتی برایش توضیح دادم که چه کاری دارم ، خطاب به من گفت : " حالا که تا اینجا امدی بیا و یکسری به اتاق ها بزن " . و این سرآغازی شد تا در کنار سایر بانوان افتخاری کهریزک در استحمام و دلداری دادن و البته تهیه نیازهای فراوان شخصی آنها ، سهم کوچکی داشته باشم .

وابستگی من به کهریزک پایانی ندارد

بانو ماندگاری با چهره ای مشتاق از خدمت به کهریزک نشینان ادامه داد :

از آن روزها و سالها ، دیگر یکشنبه های من متعلق به کهریزک شد . در روزهای دیگر هم دست از فعالیت بر نمی دارم و در هر مکان و زمانی که در جمعی حاضر می شویم ، حال و هوای کهریزک را برای دیگران بازگو می کنم و در طول این سالها از جانب خدا توانسته ام افراد زیادی را راهی این سرای نورانی کنم تا در زندگی مادران عزیزمان سهمی داشته باشند .

نقطه عطف خدمتگزاری من بیشتر زمانی پررنگ شد که بانو شرافت ترجیح داد که مرا پس از اینکه دستیار او بودم ، بعنوان سرگروه روزهای یکشنبه معرفی کند و خود چون به سنین کهنسالی رسیده بود ، از دور و نزدیک شاهد فعالیت های این گروه باشد .

از آن پس دیگر هیچ عامل مثبت و منفی نتوانست یکشنبه های طلایی مرا از کهریزک بگیرد . وقتی که بیمار بودم و حتی به روی پاهای خود به سختی می ایستادم ، باید رسالت روز یکشنبه را انجام داده تا حال خوبی پیدا کنم که انصافاً همینطور هم می شد . وقتی روز عقد دختر عزیزم دقیقاً به روز یکشنبه افتاد ، باز هم این اتفاق زیبا نتوانست مانع حضور من در کهریزک شود . و زیباتر از آن ، این بود که خداوند اولین نوه دختری من و همسر مرا روز یکشنبه بخشید ، در حالیکه اولویت اول من کهریزک بود . آمده بودم که ثابت کنم هیچ مانعی نمی تواند انس و الفت مادران را در دل من کوچکتر و بسیاری دیگر کمرنگ یا بی رنگ کند ، اگر خدای بزرگ از من و دیگر بانوان همراه پذیرا باشد .

می شود زرق و برق زندگی را به راحتی فراموش کرد

بانو ماندگاری خود را خوشبخت می داند و بارها در لابلای صحبت هایش این موضوع را تأکید کرده است . او برایمان گفت که تنها وظیفه من خدمتگزاری در کهریزک نبود ، بلکه درس های زیادی را در این سرای آباد فرا گرفته ام و وظیفه خود دانسته و می دانم که به جوان تر ها نیز منتقل کنم .

خودم وقتی خیلی جوان تر بودم ، شیفته زرق و برق زندگی شده بودم ، اما وقتی پای کهریزک به میان آمد ، همه چیز تغییر کرد . نمی گویم زندگی شخصی ام را فدای همه چیز کردم ، اما باید بدانم و می دانم که هر چیز به جای خود باید ادامه داشته باشد . خداورشکر زندگی شخصی من و همسر و فرزندانم زیر سایه دعاها ی مادران سالخورده به خوبی و خوشی می گذرد اما در خاطرم مانده است که من به جای دیگری هم تعلق دارم . در خاطرم برای همیشه به یادگار مانده است که باید در خدمتگزاری به جمعی نیازمند خدمات عاطفی ، بهداشتی ، درمانی و آسایشی تلاش کنم و انشاءالله که توانسته باشم در طول ۳۸ سال گذشته رسالت خود و خانواده ام را آن طور که خدای متعال تعیین کرده ، به درستی انجام داده باشم .

سخن پایانی بانو ماندگاری را از زبان شیوای او می شنویم

بانو صغری ماندگاری که گویا رازی را در دل دارد ، مدت کوتاهی را مکث کرده و این چنین به پایان سخنان زیبایش رسید :

دست تقدیر زمانی که من و خواهرم بدنیا آمده بودیم ، مادرمان را از ما گرفت تا نامادری جایگزین او شود . گرچه ما چیز زیادی از مادر نمی دانستیم اما می دیدیم که نامادری پا جای مادر واقعی مان گذاشته است و همان رفتاری را که باید با فرزندان خود بکند ، با ما نیز همان می کند .

و باز می گویم گرچه دست تقدیر در کودکی مادری را از من خردسال گرفت ، اما در جوانی ده ها و صدها مادر دیگر به من بخشید . این مادران یک به یک مرا و سایر همکارانم را " دخترم " صدا می زنند و این برای ما یک دنیاست ، یک هدیه الهی است و یک یادگاری به تمام معنا که دل و روح ما را شستشو می دهد .

به جوان ترهای جامعه می گویم هفت روز هفت خود را برای خود نخواهید . خودخواه نباشید . به فکر کسانی باشید که به انتظار افرادی مثل شما نشسته اند . به فکر کسانی باشید که پناهی به غیر از خدا ندارند . به خانه های سالمندان بروید . به مراکز نگهداری ، به بیمارستان ها و به هر جایی که نیاز هست تا در آنجا خدمتی صورت بگیرد ، سر بزنید . خواهید دید که زندگی روی خوش خود را به شما نشان خواهد داد .

من نیز چیزهای زیادی را از لطف خداوند در زمان حضور در کهریزک یافتم " یکرنگی " ، و " همدلی با بیماران " ، " نیازمندان " ، و در یک کلام کسانی که منتظر دریافت خدمت هستند ، هدیه ای الهی است که امیدوارم نصیب همه به ویژه جوان ترها شود تا دنیا و آخرتشان را با بدست آوردن آن ، آبادتر از همیشه نمایند ، به توفیق الهی

صادقانه زندگی کنیم و نام نیک به جا گذاریم

حمید اسدی / کارمند روابط عمومی آسایشگاه خیریه کهریزک البرز

گفت و گوی صمیمی با زوجین صمیمی روزانه ساختمان لاله که سالهاست عاشقانه در کنار هم زندگی می کنند...

محمدحسین رساطلب متولد ۲۰ اسفند ماه ۱۳۱۶ زاده فومن گیلان و مهین پورصفارفومنی متولد ۱۳۲۸ زاده فومن گیلان که سالهاست عاشقانه در کنار هم زندگی می کنند از کنار هم بودن لذت می برند.

دوران کودکی چندان دلچسب نبود...

آقای رساطلب: دوران کودکی ام با آغاز جنگ جهانی دوم همراه بود. چندان دلچسب هم نبود و معملاً بازیهای مرسوم آن دوران را انجام می دادیم در کل به دلیل برخی از اتفاقات مثل جنگ و قحطی دوران جالبی نبود.

خانم پورصفار: ۵ خواهر به همراه پدر و مادر خانواده ما را تشکیل می داد. فرزند دوم خانواده هستیم. دوران کودکی را با مادر بزرگ، دایی و خاله سپری شد و باید بگویم که خاطرات خوبی از دوران کودکی در ذهن ندارم.

دوران پس از کودکی و باصطلاح مدرسه؟

رساطلب: سال ۱۳۲۳ وارد مدرسه شدم. مدرسه ما رضا شاه نام داشت. خاطرات خوبی از دوران مدرسه به یاد دارم. یادم هست که برادرم معلم بود از قضا در امتحانات نهایی مراقب بود و این موضوع کافی بود امتحانات را با موفقیت سپری کنم (باخنده)

بهترین معلم: خانم فراهانی دو سال معلم بنده بود خیلی دلسوز و منظم بود. به دلیل اینکه من دانش آموز ساکتی بودم مرا خیلی دوست می داشت. پس از گذراندن کلاس نهم به دلیل پیری پدر و مادرم وارد بازار کار شدم.

بهترین مدیر: محمد رضایی مدیر بسیار خوش چهره و خوش تیپ بود و چون وضع مالی خوبی داشت به دانش آموزان کم بضاعت کمک می کرد.

کدام درس را دوست داشتی؟؟ درس فارسی به خاطر شعر های خوب

کدام درس رادوست نداشتی؟؟ از درس سرود خوشم نمی آمد.

خانم پور صفار: سال ۱۳۳۵ وارد مدرسه شدم. مدرسه ما گلزار نام داشت و از اول ابتدایی تا ششم آخرین سال تحصیلی من در این مدرسه بود. بهترین خاطره ام در دوران مدرسه این بود که به همکلاسی هایم خوراکی می دادم تا برایم انشا بنویسند (باخنده)

بهترین معلم: خانم هاتفی چون خیلی کاربلد، پرچده و پرستیژ بالا و شیک پوش بود و با دانش آموزان به مهربانی رفتار می کرد.

بهترین مدیر: خانم رضایی همیشه خط کش به دست بود و نظم و انضباط بی نظیری در مدرسه ایجاد می کرد در ضمن خیلی هم مستبد بود.

درسم بسیار خوب بود. از درس خواندن لذت می بردم اما به دلایلی نتوانستم ادامه تحصیل بدهم.

رو خوانی کتاب را خیلی دوست داشتم و در عوض از درس ریاضی متنفر بودم (با خنده)

و اما پدر...

رساطلب در مورد پدر چنین گفت... پدرم در کار خرید و فروش برنج بود. مردی آرام، پرتلاش و متدین که همواره ما را به کسب روزی حلال توصیه می کرد.

پورصفار در مورد پدرگفت: پدرم انسان بسیار فهیمده ای بود. خانواده دار و خانواده دوست و مهربان که برای خود اسم و رسمی داشت. پدر فرش فروش بود و وضع مالی خوبی داشتیم و دستگیری و کمک از خصوصیات بارز پدرم بود که متأسفانه شانس ما یار نبود و سال ۱۳۶۰ پدرم به دیار باقی شتافت. روحش شاد

برویم سراغ واژه مادر...

آقای رساطلب: مادرم را خیلی دوست داشتم. در زندگی زحمات زیادی متحمل شد. خیلی مهربان و دلسوز بود. به نماز اول وقت خیلی معتقد بود. برای خدش کدبانویی بود. سالها در کنارهم زندگی خوب و شیرینی داشتیم. حرف های خوبی از او در ذهن دارم. روحش شاد و یادش گرامی...

خانم پورصفار: مادرم از سادات بود. خیلی مومن، خداجو، گشاده رو و قلبش همواره پراز مهربانی و صمیمیت بود. سواد چندانی نداشت. هنوز طعم قرمه سبزی مادرم را به یاد دارم. بیست سال پس از فوت پدرم دنیا را ترک کرد. روحش شاد و یادش گرامی...

توصیف خانه؟ خانه ما در فومن و بالا محله بود. پادش بخیر خانه بزرگی داشتیم. درختانی از قبیل گردو، پرتقال، لیمو، انار، نارنج، به، انبه، عناب، انجیر و... زیبایی خانه را دو چندان کرده بود. خانه ما چهار اتاق تو در تو داشت و داخل هر کدام یک خانواده زندگی می کرد. دالان یا ایوان بزرگی اتاق ها را به هم مرتبط می کرد. وقتی شب های آن روزهای قشنگ را به یاد می آورم آهی از نهادم بلند می شود. حسرت خواب زیبا در دالان ها و بوی میوه های حیاط و گل های شب بو، نسترن، عروس و افاقیا روح آدمی را جلا می داد. شب های بارانی و مهتاب روی ایوان کافی است تا با یاد کردن آن روزها همچنان لذت ببرم.

ازدواج...

در روز ششم آذر ماه ۱۳۴۴ با هم ازدواج کردیم. راستش حق انتخاب نداشتیم و اولین بار سر سفره عقد همدیگر را دیدیم(خنده) حاصل ازدواجمان دو فرزند پسر و دو فرزند دختر است که از فرزندانمان رضایت کامل داریم.

اگر زمان به عقب برگردد باز هم ازدواج می کنید؟

(با عجله) هر دو باهم پاسخ دادند نه یک بار بلکه هزاران بار هم زمان به عقب برگردد باز هم با هم ازدواج می کنیم. از بودن کنار هم خیلی احساس خوشبختی می کنیم.

آقای رساطلب از زمان خدمت و بعد از آن چنین می گوید...

سال ۱۳۳۳ به خدمت سربازی مشرف شدم. در سال ۱۳۳۴ خدمت سربازی ام را در پادگان رشت به پایان رساندم. پس از آن به تهران آمدم. شغلم آزاد بود و به کار خرید و فروش مشغول شدم. کار و بارم خوب بود. با درآمد ماهیانه ای که داشتم در تهران نو خانه خریدم. افتخار می کنم سالها از پدر و مادرم نگهداری کردم. یاد آن روزها بخیر....

سوال و جواب کوتاه و جذاب با آقای رساطلب

میوه مورد علاقه؟ سیب / غذای مورد علاقه؟ آبگوشت، آش / بهترین رنگ؟ آبی / طرفدار کدام تیم؟ هر تیمی که گل بزند / اسم مورد علاقه؟ حسین / شهر مورد علاقه؟ تهران / کشور مورد علاقه؟ ایران / برف یا باران؟

برف / رشت یا تهران؟ تهران / فومن یا لاله زار؟ لاله زار / کوه یا جنگل؟ هردو / دریا یا کویر؟ هردو / آش یا آبگوشت؟ آبگوشت / دختر یا پسر؟ هر دو / خواهر یا همسر؟ همسر / خانه یا کهریزک؟ جوانی خانه و در سن ۸۶ سالگی کهریزک (با خنده) حالت با چی خوبه؟ فقط با همسر / الگوی زندگی؟ پدر و مادر

سوال و جواب کوتاه و جذاب با خانم پور صفار

تیم مورد علاقه؟ استقلال / غذای مورد علاقه؟ فسنجون / میوه مورد علاقه؟ گلابی / رنگ مورد علاقه؟ سبز / اسم مورد علاقه؟ محمدعلی / شهر مورد علاقه؟ گیلان (باخنده) / کشور مرد علاقه؟ آلمان / برف یا باران؟ برف

قرمز یا آبی؟ قرمز / قرمه سبزی یا فسنجون؟ فسنجون / سیب یا گلابی؟ گلابی / خانه یا کهریزک؟ کهریزک / دریا یا کویر؟ دریا / کوه یا جنگل؟ جنگل (عاشقانه) / تنها یا باهم؟ باهم / گریه یا خنده؟ خنده / پول یا آرامش؟ آرامش / حالت با چی خوبه؟ با رقص، موسیقی، دورهمی و تفریح / کتاب مورد علاقه؟ کلیله و دمنه / لحظه مورد علاقه؟ مشرف شدن به خانه خدا / الگوی زندگی؟ پدر و مادر

توصیف دوران سالمندی...

دوران سالمندی دست خود آدم نیست. ساعتی نیست که یاد مرگ نباشیم. تفاوت های بسیاری با دوران جوانی دارد. ما از جوانان انتظار ادب و احترام داریم. لذتی بالاتر از دوست یکدیگر نیست. دوران سالمندی به گونه ای است که خصوصیتی چون صبوری و گذشت زیاد میشود. شاید باورتان نشود پراید من مدل ۸۴ است و هنوز هم توانایی رانندگی را دارم و اینکه عصبانیت جایی در زندگی ندارد.

توصیف همسر از زبان آقای رساطلب: خیلی مهربان، همراه همیشگی، با عفت و یک جمله ساده دوستش دارم با عشق، راستی از دسپخت همسر لذت می برم.

توصیف شوهر از زبان خانم پور صفار: مرد ایده آل، پرتلاش، مهربان، خوش تیپ، صادق، در کل مرد نمونه در یک جمله دوست دارم همین.

برنامه روزمره؟؟

از کمک کردن به همسر لذت می برم. روزهای آخر هفته را به خوش گذرانی و تفریح می پردازیم. معمولاً به پارک ها می رویم و با هم قدم می زنیم. در کارهای خانه با هم سهیم هستیم. زمان را به مطالعه و دیدار با اقوام برنامه ریزی می کنیم. در کل با هم هستیم و از اتفاق لذت می ببریم. اهل ورزش هستیم. دائم دوست داریم چیزهای جدید یاد بگیریم.

حسرت؟ به چه چیزی؟ به واسطه تلاش و در کنار هم بودن به تمام خواسته ها رسیدیم اما حسرت نبود پدر و مادر همیشه همراه ما می باشد.

اگه به گذشته برگردین چه کار نیمه تمامی را تمام میکنید؟ درس می خوانیم به جاهایی خوبی میرسیم.

شعر؟ یوسف گم گشته باز آید به کنعان غم مخور / کلیه احزان شود روزی گلستان غم مخور

توصیه به جوانان؟؟ تحصیل نمایند، با دانش باشند، فعالیت کنند، زندگی را با برنامه سپری کنند.

تجربه سالها زندگی؟ سالها زندگی به ما یاد داد تا باهم صادق باشیم. به یکدیگر احترام بگذاریم. همیشه شاد باشیم و با یکدیگر به مهربانی رفتار کنیم.

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. در این مجموعه با دوستان ارزشمندی در کنار هم زندگی می کنیم و از بودن کنار هم لذت می بریم. از امکانات و کلاس های آموزشی نهایت استفاده و بهره را می بریم. راستش را بگویم بسیاری از استعداد های ما در این مجموعه شکوفا شد. قصه گویی ، نویسندگی، ورزش پینگ پنگ، داستان نویسی، انواع جشنواره ها نمونه هایی از این قبیل است. از مدیریت و پرسنل خدمت مجموعه بزرگ و ارزشمند کهریزک 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 وعلاق مددجویان برای خود کفایی وتقویت حس مسئولیت ومشارکت در تامین معاش خود ، ایجاد اعتماد به نفس در مددجویان وایجاد فضای زنده و فعال ، به منظور ارتقای کیفیت زندگی آنان می باشد.

استقبال از نوروز باستانی ۱۴۰۵ در آسایشگاه خیریه کهریزک



مراسم تحویل سال ۱۴۰۵ خورشیدی با حضور معلولین، سالمندان و خیرین در سالن مهر آسایشگاه خیریه کهریزک برگزار شد. به گزارش روابط عمومی آسایشگاه خیریه کهریزک تهران، همزمان با آخرین روز از بهار قرآن و شروع اولین روز از بهار طبیعت، معلولان، سالمندان و نیکوکاران در کنار مدیران و کارکنان گرد هم آمدند تا مراسمی متفاوت از هر سال را تجربه کنند. حمید قبادی دانا مدیرعامل موسسه خیریه کهریزک با تبریک شروع سال نو گفت: هر نوروز پیام آور امید و رویشی دوباره است. خداوند را شاکریم که یکسال دیگر بر سابقه درخشان خدمتگزاری در این مجموعه خیریه افزوده شد. همه تلاش هیأت مدیره، کارکنان و خادمان واقعی موسسه بر این است که عزیزان سالمند و معلول، زندگی شاداب و آسوده ای داشته باشند و به غیر از رنج ناشی از کهولت یا معلولیت، رنج دیگری آنان را آزار ندهد. امیدوارم در سایه توجهات حق تعالی، در سال جدید همه نیکوکاران و کارکنان خستگی ناپذیر کهریزک، زندگی آرام و آسوده ای پیش روی داشته باشند و در خدمتگزاری به مددجویان همواره کوشا بمانند.

مدیرعامل موسسه خیریه کهریزک خطاب به کارکنان حاضر در جشن هم گفت: به یقین شما از اینارگرترین افراد جامعه هستید که با وجود مشقت و سختی کار این روز را درکنار صاحبان اصلی خانه هستید. اگر عشق و علاقه به خدمت در دل و جان شما عزیزان نبود، قطعاً شاهد خدمات شایسته در کهریزک نبودیم. مهربان نوروزی مجری توانمند رادیو و تلویزیون نیز بصورت افتخاری، به ایفای نقش پرداخت و لحظات شادی را رقم زد. همچنین از حاشیه های این مراسم می توان به لحظات ناب معنوی و توسل به امام رضا(ع) قبل از شروع سال تحویل و اجرای زیبا گروه مشکات پس از تحویل سال اشاره داشت که لحظات زیبا و خاطره انگیزی را موجب شدند.

تشکیل کمیته مدیریت بحران در آسایشگاه خیریه کهریزک تهران

اخبار آسایشگاه خیریه کهریزک (تهران)

جلسه کمیته مدیریت بحران آسایشگاه خیریه کهریزک هر هفته با حضور مدیران و معاونت های مختلف، تشکیل و تصمیمات لازم برای مقابله با وضعیت اضطراری جنگ برگزار می گردد. به گزارش روابط عمومی آسایشگاه خیریه کهریزک تهران، در شرایط جنگی و برای مقابله با وضعیت اضطراری موجود، هر هفته کمیته مدیریت بحران با حضور مشاوران مدیریت کهریزک، معاونت های اجرایی، سلامت و توانبخشی، مالی و اداری، پرستاری، اجتماعی، روابط عمومی و مشارکتهای مردمی در سالن جلسات مدیریت برگزار می شود تا تصمیمات و تدابیر لازم برای مقابله با وضعیت اضطراری بسرعت اجرایی شود. در این جلسه، راهکارهای لازم برای حفظ کیفیت خدمات رسانی، کنترل مصرف انرژی، پیش بینی شرایط احتمالی قطعی برق و آب، و برنامه ریزی برای تأمین دارو، غذا، سرمایش و گرمایش مورد بررسی و هماهنگی قرار می گیرد. بر اساس تصمیم این کمیته، خروج توان خواهان از آسایشگاه فعلاً متوقف شده و صرفاً با رضایت خانواده ها مجاز خواهد بود. همچنین بر ضرورت کاهش تردهای غیرضروری و حفظ آرامش عمومی تأکید شده است.



در ادامه این اقدامات، حمید قبادی دانا مدیرعامل موسسه خیریه کهریزک در جمع توان خواهان حاضر می شوند و با آنها در هر یک از بلوک ها به گفت و گو می پردازند. او ضمن تأکید بر اهمیت حفظ آرامش و تلاش برای عبور از سختی ها گفت: در آسایشگاه، ما اعضای یک خانواده بزرگ هستیم و با همدلی، مراقبت و همراهی، از این وضعیت عبور خواهیم کرد. حمید قبادی دانا از توان خواهان خواست به فعالیت های روزمره، خواب و تغذیه خود توجه کنند و دغدغه ای بابت تأمین نیازهای ضروری نداشته باشند و بدانند تیم روانشناسی و مددکاری به صورت ویژه در کنار آنها خواهند بود. گفتنی است اقدامات اجرایی، برنامه ریزی در حوزه مصرف انرژی، بهینه سازی منابع و پوشش کامل مراقبتی در همه بخش ها در دستور کار معاونت های مربوطه قرار گرفته است.

برگزاری باشکوه نماز عید سعید فطر در آسایشگاه خیریه کهریزک تهران



همزمان با فرارسیدن عید سعید فطر، آئین اقامه نماز این روز فرخنده با حضور معاونان و مدیران، نیکوکاران، توانخواهان و کارکنان در آسایشگاه خیریه کهریزک تهران برگزار شد. به گزارش روابط عمومی آسایشگاه خیریه کهریزک تهران، همزمان با سراسر کشور نماز عید سعید فطر با شکوه و معنویت خاصی به امامت حجت الاسلام والمسلمین شریفی و با حضور جمعی از نیکوکاران، مدیران، توانخواهان و کارکنان آسایشگاه اقامه شد. در این آیین پرفیض، حجت الاسلام شریفی ضمن تبریک این عید فرخنده به مؤمنین حاضر، از تلاش‌های مستمر خیرین در حمایت از آسایشگاه کهریزک قدردانی کرد. وی خدمت‌رسانی به همونوع را از برترین عبادات دانسته و تأکید کرد که استمرار حمایت‌های مردمی، عامل اساسی در ارتقای کیفیت زندگی مددجویان این مجموعه خواهد بود.

این مراسم با توزیع هدایای عیدانه در میان معلولین و سالمندان و نمازگزاران ادامه یافت و فضای آسایشگاه سرشار از نشاط و همدلی شد. این اقدام خداپسندانه، نمادی از پیوند عمیق جامعه با سالمندان و افراد دارای معلولیت محسوب می‌شود. شایان ذکر است، همزمان با ایام عید فطر، صندوق‌های جمع‌آوری زکات فطره در محل آسایشگاه مستقر شده‌اند تا نذورات و فطره مؤمنین در راستای بهبود و ارتقای خدمات‌رسانی به مددجویان هزینه شود.

۵۵

دیدار نوروزی اعضای هیأت امناء و مدیره موسسه کهریزک با مدیران مراکز تابعه

به منظور بررسی عملکرد سال گذشته و ترسیم راهکارهای ارتقای خدمات در سالجاری، در نخستین نشست رسمی فروردین ماه ۱۴۰۵، اعضای هیأت امناء و مدیره موسسه خیریه کهریزک در دیداری صمیمی با مدیران آسایشگاه‌های تهران و البرز، درمانگاه تخصصی جوادالائمه، ستاد مرکزی، مجتمع سرخورد و شهرک صنعتی بهارستان ضمن مرور عملکرد سال گذشته، ترسیم راهکارهای ارتقاء خدمات در سالجاری را مورد بحث و بررسی قرار دادند. به گزارش روابط عمومی آسایشگاه خیریه کهریزک تهران، در این نشست که روز سه شنبه ۱۸ فروردین ۱۴۰۵ در سالن اجتماعات اداری کهریزک تهران برگزار گردید، آسایشگاه میزبان نخستین دیدار بهاری اعضای هیئت‌مدیره و امنای موسسه خیریه کهریزک با مدیران مراکز تابعه بود. در این نشست، حمید قبادی دانا، مدیرعامل موسسه خیریه کهریزک ضمن قدردانی از تلاش‌های شبانه‌روزی مدیران و کارکنان تمامی مراکز، از اعضای هیئت‌مدیره و امنای موسسه نیز بابت همراهی دلسوزانه و ارائه رهنمودهای مستمر قدردانی کرد. وی با تأکید بر ضرورت هم‌افزایی میان مراکز تابعه، گفت: مسیر خدمت به جامعه هدف، مسیری انسانی و الهی است که با مشارکت همدلانه تمامی نیروهای خدوم و متعهد



، به ثمر خواهد نشست. در ادامه این نشست، کلیپ‌هایی از فعالیت‌های شاخص و جلوه‌های خدمت‌رسانی انسانی و تخصصی هر یک از مراکز، به نمایش گذاشته شد. در بخش پایانی این نشست، مدیرعامل موسسه خیریه کهریزک با دعوت از مدیران و کارکنان برای بیان دیدگاه‌ها و دغدغه‌های خود، بر اهمیت گفت‌وگوی صریح، نقد سازنده و ارائه پیشنهادات عملی تأکید کرد. این بخش از جلسه با استقبال گرم حاضران همراه بود و گفت‌وگویی مؤثر و شفاف در خصوص نیازها، موانع اجرایی، ظرفیت‌های موجود و مسیرهای توسعه شکل گرفت. در پایان این مراسم صمیمانه، عیدی تبریکی از سوی بزرگان کهریزک دکتر حسن احمدی و جواد آسیم به حاضران اهدا شد و ثبت یک عکس یادگاری گروهی، خاطره خوش این دیدار بهاری را ماندگار کرد.

دیدار امید جوان با ساکنان خانه کهریزک در جنگ تحمیلی سوم



رامبد جوان، هنرمند شناخته شده و محبوب کشور، به همراه تیم حرفه ای خود برای تهیه مستندی درباره حال و هوای روزهای جنگ و شرایط حاکم بر زندگی سالمندان و معلولان، از آسایشگاه خیریه کهریزک بازدید کرد. به گزارش روابط عمومی آسایشگاه خیریه کهریزک تهران؛ در این دیدار صمیمانه رامبد جوان با سالمندان و افراد دارای معلولیت گفت و گو کرد و از نزدیک در جریان دغدغه ها، خاطرات و شرایط زندگی آنان قرار گرفت. هدف از این دیدار، ثبت روایت های انسانی و واقعی از زندگی افرادی است که در شرایط دشوار نیز با امید و صبوری روزگار می گذرانند. توانخواهان و کارکنان کهریزک با دیدن رامبد جوان، بسیار خوشحال شدند و هر یک از آنان با یادآوری خاطرات حضور رامبد جوان در برنامه های خاطره انگیزی چون "خندوانه" و سریال "خانه سبز" لحظات شیرینی را مرور کردند.

فضای دیدار سرشار از صمیمیت و شادی بود و بسیاری از توانخواهان با رامبد جوان عکس یادگاری گرفتند. این بازدید علاوه بر ثبت بخش هایی از مستند در حال تولید، فرصتی برای ایجاد لحظاتی شاد و به یادماندنی برای سالمندان و معلولان فراهم کرد؛ لحظاتی که با لبخند و خاطره همراه شد.

اخبار آسایشگاه خیریه کهریزک (تهران)

برگزاری مراسم سیزده بدر در کهریزک

همزمان با روز سیزده بدر، مراسمی صمیمی و شاد در آسایشگاه خیریه کهریزک برگزار شد و سالمندان و معلولان ساکن این مجموعه در کنار مدیران و کارکنان، لحظاتی متفاوت و خاطره انگیز را تجربه کردند. به گزارش روابط عمومی آسایشگاه خیریه کهریزک تهران؛ در این برنامه که با هدف ایجاد نشاط و تقویت روحیه ساکنان برگزار شد، فضای آسایشگاه بار دیگر رنگ و بوی بهاری به خود گرفت و حاضران در محیطی دوستانه و پرنشاط به گرمیداشت آیین کهن سیزده بدر پرداختند. حضور گرم سالمندان و افراد دارای معلولیت در کنار مدیران و کارکنان، حال و هوای این مراسم را صمیمانه تر کرد و لحظاتی سرشار از شادی و همدلی رقم زد. در بخش دیگری از این مراسم، از حاضران با کاهو و سکنجبین پذیرایی شد که حال و هوای سنتی این روز را دوچندان کرد و خاطراتی ماندگار برای توانخواهان به جا گذاشت.



برگزاری چنین برنامه هایی فرصتی ارزشمند برای ایجاد نشاط اجتماعی و تقویت حس همدلی در میان سالمندان، معلولان و کارکنان مجموعه کهریزک فراهم می کند و موجب ثبت لحظاتی به یاد ماندنی برای همگان می شود.

تأکید مدیرعامل کهریزک بر نظم، کیفیت و کرامت انسانی در سال ۱۴۰۵



در اولین گردهمایی سالانه حمید قبادی دانا مدیرعامل مؤسسه خیریه کهریزک با حضور در جمع معاونان، مدیران و سرپرستان آسایشگاه خیریه کهریزک تهران، ضمن قدردانی از تلاش‌های خالصانه نیروهای انسانی، بر ضرورت توسعه ساختار، سرمایه انسانی، زیرساخت‌های فناورانه و گسترش آموزش‌های کاربردی به‌عنوان الزامات دوران نوین مدیریتی تأکید کرد. به گزارش روابط عمومی آسایشگاه خیریه کهریزک تهران: در نخستین نشست رسمی سال ۱۴۰۵، مدیرعامل مؤسسه خیریه کهریزک به همراه مدیران ستاد مرکزی با معاونان و مدیران ارشد آسایشگاه به منظور مرور اقدامات سال گذشته و ترسیم چشم انداز سال جدید دیدار و گفتگو کرد. در این نشست صمیمی، بر ادامه مسیر تعالی خدمات انسان‌محور، حفظ کرامت توانخواهان و تقویت نظام سلامت و توانبخشی تأکید شد. مدیرعامل مؤسسه خیریه کهریزک در این نشست اظهار داشت: کهریزک همواره تلاش می‌کند با ایجاد فضایی حمایتی و انسان‌محور، نیازهای معلولان و سالمندان را به بهترین شکل پاسخ دهد. در سال جدید نیز با رویکردی تحول‌گرا، در مسیر تقویت زیرساخت‌ها، بهبود فرآیندها و ارتقای کیفیت خدمات، گام‌های موثرتری برداشته خواهد شد و بر همین اساس، شرح وظایف، ابلاغات و احکام نیز صادر می‌شود.

حمید قبادی دانا در ادامه، با ارائه گزارشی اجمالی از اقدامات صورت‌گرفته در سال ۱۴۰۴، به بازسازی کامل بخش بنفشه ۴ و مجموعه ارغوان‌ها بر پایه استانداردهای نوین مراقبتی، استقرار الزامات سیستم مدیریت کیفیت ISO 9001، پایش مستمر خدمات درمانی، بهداشتی، سلامتی و همچنین ساماندهی واحد تجهیزات پزشکی و انبار دارویی به عنوان دستاوردهای شاخص سال گذشته اشاره کرد. وی همچنین از دیگر اقدامات انجام شده، به راه‌اندازی رسمی واحد مشارکتهای مردمی، تشکیل شورای نیکوکاری، ارزیابی‌های فصلی توانخواهان، گسترش فعالیت‌های فرهنگی و هنری، توسعه تولیدات کارگاه‌های توانبخشی، کسب مقام‌های ورزشی توانخواهان در سطوح استانی و کشوری و پیگیری مستمر امور رفاهی و درمانی و حمایتی اشاره کرد.

میهمانی خانوادگی در خانواده بزرگ کهریزک

در دومین روز از عید نوروز، خانواده‌های زوج‌های معلول ساکن در آسایشگاه خیریه کهریزک گردهم آمدند تا با تقدیم شاخه گلی زیبا، از زحمات یک سال گذشته حمید قبادی دانا تشکر و قدردانی کنند. به گزارش روابط عمومی آسایشگاه خیریه کهریزک تهران: دیدار نوروزی مدیرعامل مؤسسه خیریه کهریزک با زوج‌های معلول در فضایی صمیمی و گرم برگزار شد. در این مراسم که مصادف با دومین روز از فروردین ماه بود، زوجین توانخواه به همراه مدیرعامل، معاونان و مدیران آسایشگاه خیریه کهریزک و مددکاران حاضر، در ضیافت ناهار که به همین مناسبت ترتیب داده شده بود، فضای صمیمانه‌ای را تجربه کردند. حمید قبادی دانا با تبریک فرارسیدن سال جدید به همه خانواده‌های زوج‌های معلول، خوشبختی و سعادت‌مندی همه آنان را آرزومند شد. وی خوش‌بینی و اراده قوی را رمز موفقیت این خانواده‌ها دانست و گفت: هریک از شما عزیزان به دلایلی دچار مشکلات جسمی هستید، اما بدون توجه به این ایرادات، تلاش می‌کنید که زندگی مستقلی داشته باشید و ما نیز در همین راستا کنار شما خواهیم بود. مدیرعامل مؤسسه خیریه کهریزک با دعوت از کلیه حاضرین به تلاش و پشتکار در اداره امور زندگی هم گفت:



اشتغال و کسب درآمد برای یک زندگی مستقل نسبی، امری مسلم است، با این حال همانند همیشه امکانات درمانی، خدماتی و پرستاری در صورت لزوم آماده سرویس دهی به شماست و از این نظر هیچ محدودیتی وجود ندارد. در ادامه این مراسم و به رسم ادب و احترام، سیدگل و هدیه ارزشمند "کلام الله مجید" از طرف خانواده‌های ساکن در مجتمع مسکونی معلولین تقدیم مدیرعامل مؤسسه خیریه کهریزک شد. مجتمع مسکونی عمید وابسته به آسایشگاه خیریه کهریزک محل زندگی زوج‌های معلولی است که با کار و فعالیت در توانبخشی و سایر حوزه‌های آسایشگاه، با آرامش و آسایش روزگار خود را سپری می‌کنند.

بازدید میدانی مدیرعامل موسسه خیریه کهریزک از مراکز آسایشگاه خیریه کهریزک البرز



جواد آسیم نایب رئیس هیئت ائمه و عضو هیئت مدیره موسسه خیریه کهریزک، حمید قبادی دانا مدیر عامل موسسه خیریه کهریزک، دکتر افشین وجدانی روشن مدیر آسایشگاه و جمعی از معاونین و مدیران با هدف مدیریت بحران، کنترل اضطراب و استرس، ایجاد روحیه و انگیزه، تشکر و قدردانی از درایت، لیاقت و توانمندی کارکنان در روزهای بحرانی جنگ و شرایط حاکم جهت خدمت رسانی مطلوب به توانخواهان آسایشگاه و همچنین دیدار صمیمی با کارکنان و سالمندان، معلولان جسمی حرکتی و بیماران ام اس، کودکان معلول ذهنی و اتیسم از مراکز (نیلوفر، یاس، لاله، رز و خانه گلها) آسایشگاه بازدید کردند. حمید قبادی دانا مدیرعامل موسسه خیریه کهریزک در این خصوص بیان کرد: یکی از الطاف خداوند به مجموعه ارزشمند کهریزک فعالیت کارکنان دلسوز و فداکار در آن است. از اینکه می بینیم همکاران دلسوز مجموعه بزرگ کهریزک در شرایط جنگ و بحران هم این چنین عاشقانه در حال خدمت رسانی به توانخواهان هستند، به خود افتخار می کنیم و مطمئنیم که با یکدلی، انسجام و اتحاد از این بحران به سلامت عبور خواهیم کرد و برگ زرین دیگری به دفتر افتخارات خانواده بزرگ و ارزشمند کهریزک افزوده خواهیم کرد. در ادامه دکتر افشین وجدانی روشن مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک البرز در این خصوص گفت: بازدید امروز ما و همکاران پرتلاش حاوی پیام های مهمی بود. اینکه در شرایط بحران هم کنار هم هستیم و با تدبیر و ایجاد روحیه و امید شرایط بحران را مدیریت می کنیم.

همیشه در شرایط بحران، توکل به خدا و حفظ آرامش و ایجاد اطمینان خاطر به یکدیگر کارگشا خواهد بود که البته همه کارکنان دلسوز این موارد را به نحو احسن انجام می دهند. مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک البرز در پایان بیان داشت: این روزها هم می گذرد و تنها چیزی که به یادگار می ماند مهربانی و کنار هم بودن در شرایط بحران است. از زحمات دلسوزانه، صبر و شکیبایی کارکنان آسایشگاه و خدمات ارزشمندی که در شرایط بحران ارائه می دهند صمیمانه تقدیر و تشکر می کنم و از خداوند منان توفیقات روزافزون مسئلت دارم.

اخبار آسایشگاه خیریه کهریزک (البرز)

برگزاری آیین افتتاح مرکز توانبخشی و نگهداری شبانه روزی معلولان جسمی- حرکتی مرد یاس ۲ در آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز

مراسم آیین افتتاح (مرکز توانبخشی و نگهداری شبانه روزی معلولان جسمی- حرکتی مرد یاس ۲) و همچنین تقدیر و تشکر از نیکوکار خیر اندیش دکتر حسن کاردان نیکوکار و بانی ساختمان یاس با حضور اعضای هیئت مدیره، ائمه، حمید قبادی دانا مدیر عامل موسسه خیریه کهریزک و جمعی از خیرین و نیکوکاران در ساختمان یاس (مرکز جامع نگهداری و توانبخشی شبانه روزی معلولان جسمی- حرکتی و بیماران ام اس) برگزار شد. ابتدا دکتر افشین وجدانی روشن مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک البرز ضمن خیر مقدم به مدعوین و میهمانان و تشکر از اقدامات ارزشمند نیکوکار خیر اندیش دکتر حسن کاردان در این خصوص بیان کرد: به لطف اقدامات ارزنده و ماندگار خیر نیک اندیش افتتاح مرکز توانبخشی و نگهداری شبانه روزی معلولان جسمی- حرکتی مرد یاس ۲ تقریباً ۵۰ نفر به ظرفیت پذیرش مددجویان اضافه شد و همچنین تمام لوله های گالوانیزه آب مصرفی ساختمان یاس به دلیل پوسیدگی و رسوب داخل آن جمع آوری و با لوله های آذین جایگزین شد که با این اقدام مشکل کدورت آب مصرفی مرتفع گردید. دکتر وجدانی در ادامه بیان کرد: نهال مجموعه کهریزک البرز، روزگاری با دستان مبارک نیکوکارانی همچون دکتر حسن کاردان بزرگوار کاشته شد و امروز شاهد هستیم که آن نهال به درختی تنومند در عین حال بسیار مفید و موثر تبدیل شده از این رو این مهربانی ها و اقدامات ارزشمند خیرین و نیکوکاران گرانقدر تا ابد در قلب و یاد ما خواهد ماند و آیندگان به نیکی از آن یاد خواهند کرد. مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک البرز در پایان گفت: یادمان باشد عزت، اعتبار و آبروی مجموعه کهریزک و همچنین تمام اقدامات ارزشمندی که از سوی نیکوکاران انجام می شود به برکت حضور توانخواهان است بنابراین باور قلبی ما این است که دعای خیر توانخواهان همواره بدرقه زندگی نیکوکاران و خیرین همیشه پای کار مجموعه کهریزک می باشد.



در پایان برحسب وظیفه از خداوند منان توفیقات روز افزون و سلامتی خواهیم. دکتر حسن کاردان نیکوکار و بانی ساختمان یاس در این خصوص بیان کرد: خیلی خوشحالم امروز توفیق شامل حال ما شد تا در مجموعه بسیار ارزشمند و مردمی کهریزک حضور داشته باشیم و از این بابت خداوند منان را شاکرم که یک روز بی نظیر و پر از درس های انسانیت، معرفت و مهربانی به مددجویان، برای ما نمایان شد. از صمیم قلب می گویم فعالیت در مجموعه کهریزک لطف الهی است از این رو به حال خوب کارکنان که با عشق و انسانیت در حال خدمت رسانی هستند سر تعظیم فرود می آورم. دکتر کاردان در ادامه افزود: استقبال و میزبانی گرم و بی نظیر مددجویان و همچنین کارکنان و مسئولین مرکز یاس بی نظیر و حیرت آور بود. از اینکه طی این سالها مجموعه کهریزک پیشرفت خیره کننده ای داشته بسیار تحسین برانگیز است. چیزی که امروز مشاهده کردم از مدار تصوراتم بسیار بالا بود که به سهم خود خدمت مدیریت و کارکنان خدوم مجموعه کهریزک خداقوت جانانه می گویم. نیکوکار و بانی ساختمان یاس در پایان گفت: دعای خیر مددجویان، اشک شوقم را برانگیخت. از اینکه این همه احساسات خوب از سوی مددجویان دل پاک، دریافت کردم خیلی خوشحالم. خدمات ارزشمند و به روز مجموعه کهریزک را بسیار متمایز با سایر مراکز دیدم. به یقین مجموعه کهریزک بهشت واقعی است. یاد نیکوکار خیر اندیش علاءالدینی را گرامی می دارم که موجب شد تا نام کهریزک در زندگی ام جاری و ساری شود. به نوبه ی خود از مدیریت کارگشا، کاربلد و دلسوزانه دکتر افشین وجدانی و تمام کارکنان که با عشق و اراده ای بی نظیر مشغول ارائه خدمات به مددجویان هستند صمیمانه قدردانی می کنم و امیدوارم که این پیشرفت روز افزون بیش از پیش ادامه داشته باشد.

حضور شهردار کرج و هیئت همراه در آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز



مهرداد کیانی شهردار کرج و هیئت همراه با هدف خیرخواهانه، آگاهی از خدمات ارائه شده به توانخواهان، بررسی شرایط موجود و ارائه راهکار برای همکاری همه جانبه ضمن برگزاری جلسه با حمید قبادی دانا مدیر عامل موسسه، اعضای هیئت مدیره و امانه موسسه خیریه کهریزک و همچنین دکتر افشین وجدانی روشن مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک البرز از مراکز (نیلوفر و گلها) آسایشگاه بازدید کرد. در ابتدا دکتر افشین وجدانی روشن مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز ضمن خبر مقدم به مدعوین، معرفی جامعی از خدمات انجام شده و عملکرد آسایشگاه از بدو تاسیس تا اکنون به صورت کلیپ و آمار، ارائه داد و اهداف ترسیم شده را به طور کامل بیان کرد. مهرداد کیانی شهردار کرج ضمن ابراز خرسندی بابت حضور در آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز، در این مورد بیان داشت: خداوند منان را شاکریم که توفیق حضور در مجموعه ارزشمند کهریزک را به ما عنایت کرد. کارکنان و پرسنل دلسوز مجموعه کهریزک در مسیری گام گذاشته اند که نهایت انسانیت و مهربانی در آن معنا می شود. کیانی در ادامه افزود: به حضور مجموعه کهریزک در استان البرز افتخار می کنیم. خدمات ارزشمندی که به مددجویان ارائه می شود را از نزدیک مشاهده کردیم. اینکه کارکنان با عشق و روی گشاده البته با مشقت های فراوان به توانخواهان خدمات ارزنده و ارزشمند ارائه می دهند در نوع خود بی نظیر است.

شهردار کرج در پایان بیان کرد: هر اقدامی که موجب شادی و دلگرمی مددجویان و سالمندان شود را باید بدون تاخیر انجام داد از این رو با افتخار اعلام می کنم مجموعه ارزشمند کهریزک در حوزه های مربوط به شهرداری هر نیازی داشته باشد با تمام وجود در خدمت رسانی آمادگی کامل داریم و در راستای تعامل کامل از هیچ تلاشی دریغ نخواهیم کرد. برحسب وظیفه از زحمات مدیریت و پرسنل دلسوز صمیمانه تقدیر و تشکر می کنیم و از خداوند منان در ادامه مسیر خدمت، توفیقات روزافزون مسئلت می نمایم. گفتنی است مهرداد کیانی شهردار کرج و هیئت همراه ضمن بازدید از ساختمان نیلوفر مرکز نگهداری و توانبخشی شبانه روزی کودکان معلول ذهنی و اتیسم و ساختمان گلها (سوئیت سالمندی) در فضای کاملاً صمیمی با پرسنل و مددجویان ساکن در آسایشگاه خیریه کهریزک دیدار و گفت و گو کرد. شایان ذکر است در آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز بیش از ۸۵۰ نفر سالمند، معلولان جسمی حرکتی، بیماران ام اس و کودکان دچار 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.

کاشت نهال مهربانی به مناسبت روز درختکاری در آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز

۵۵

چند اصله نهال به مناسبت روز درختکاری با حضور مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز و جمعی از معاونین و کارکنان واحد فضای سبز در بوستان جنگلی آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز کاشته شد. دکتر افشین وجدانی روشن مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز در این باره گفت: درختکاری یکی از آداب و فرهنگ ارزشمند ایرانیان از گذشته تا حال است از این رو باید به موضوع درخت و درختکاری بسیار توجه داشت. خوشبختانه در مجموعه ارزشمند کهریزک فرهنگ درختکاری نهادینه شده به طوری که همگان از آثار آن بهره مند می شوند. مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز افزود: محیط زیست مهمترین عامل زندگی انسان است از این رو باید در حفظ و نگهداری آن کوشا باشیم. همواره باید به یاد داشته باشیم با توجه به اینکه توانخواهان بسیاری به صورت شبانه روز در آسایشگاه زندگی می کنند بنابراین وظیفه ذاتی ما این است که شرایط را برای حضور این عزیزان در فضاهای سبز و دلنشین فراهم کنیم. دکتر افشین وجدانی در پایان بیان داشت: همیشه باید فرهنگ خوب و ارزشمند درختکاری را به جا بیاوریم و در فرهنگ سازی کاشت درخت به اندازه خود سهمیم. این روز را گرمی می داریم و امیدواریم با توسعه فضای سبز بتوانیم شرایط خوبی برای آرامش مددجویان فراهم آوریم. در پایان از تلاش و زحمات همکاران واحد سبز صمیمانه تقدیر و تشکر می نمایم.



گفتنی است که آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز دارای بیش از ۱۵۰۰۰ متر مربع فضای سبز شامل بوستان سالمندی، بوستان جنگلی، یادمان و همچنین پیرامون مراکز (نیلوفر، شقایق، آفاقا، لاله، رز، یاس و گلها) می باشد و ۸۵۰ نفر سالمند، معلولان جسمی حرکتی، بیماران ام اس و کودکان دچار معلولیت ذهنی و اتیسم به صورت شبانه روزی در حال زندگی کردن هستند و از فضای سبز ایجاد شده استفاده می کنند.

گرامیداشت هفته کتاب و کتابخوانی در آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز



آیین گرامیداشت هفته کتاب و کتابخوانی به منظور تقویت تمرکز، ترویج فرهنگ کتابخوانی، افزایش آگاهی از رشد فرهنگی، معرفی و تحلیل کتاب هایی در حوزه رشد فردی، حافظه معنایی و ایجاد سرور و نشاط با حضور توانخواهان در مراکز آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز برگزار شد. دکتر افشین وجدانی روشن مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز در این باره گفت: مطالعه و کتابخوانی بهترین و ارزشمندترین گزینه برای تقویت مهارت های ارتباطی، کاهش استرس و اضطراب، کاهش میزان افسردگی، پیشگیری از روند پیری مغز، تقویت حافظه، ایجاد آرامش و صبوری، تقویت مهارت تجزیه و تحلیل مسائل، افزایش دانش و اطلاعات، افزایش طول عمر، افزایش تمرکز، برخورداری از یک تفریح سالم و آسان و بهبود کیفیت زندگی در تمام دوران زندگی بشر به حساب می آید. دکتر وجدانی روشن تصریح کرد: خوشبختانه در مجموعه ارزشمند کهریزک شاهد رشد و شکوفایی علمی و فرهنگی به لحاظ فردی و گروهی در توانخواهان هستیم و این نشان از تلاش های بی وقفه و مسئولانه کارکنان مجموعه ارزشمند کهریزک می باشد بنابراین بسیاری از موضوعات علمی مخصوص کتاب و کتابخوانی از اهمیت بسیاری برخوردار است و در این راستا اقدامات مفید و موثری انجام شده که البته باید با قوت بیشتری ادامه داشته باشد.

مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز در پایان ضمن گرامیداشت هفته کتاب و کتابخوانی و خدا قوت به دست اندرکاران عرصه کتاب و کتابخوانی بیان داشت: عوامل بسیاری در رشد و پویایی مجموعه بزرگ کهریزک مفید و موثر واقع شده و ترویج فرهنگ کتابخوانی نیز یکی از این عوامل است. هر سال برنامه های خوب و متنوعی از قبیل شاهنامه خوانی، حافظ خوانی و ... در هفته کتاب و کتابخوانی با حضور پرشور توانخواهان در مراکز آسایشگاه برگزار می شود از این رو تمام تلاش خود را به کار می گیریم تا از این موضوع مهم و ضروری برای رشد و تعالی و ایجاد شرایط مناسب زندگی توأم با آرامش، بالندگی و سرشار از لبخند رضایت مددجویان بهره لازم را ببریم.

اخبار آسایشگاه خیریه کهریزک (البرز)

برگزاری کلاس آموزشی ضمن خدمت آموزش کنترل عفونت و احتیاطات استاندارد در آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز

کلاس آموزشی ضمن خدمت آموزش کنترل عفونت و احتیاطات استاندارد با هدف آگاهی بخشی و آمادگی لازم جهت اقدامات فوری در مواقع ضروری با حضور پرستاران و بهیاران بخش های بستری و درمانی با همت دفتر پرستاری در سالن آمفی تئاتر ساختمان افاقا برگزار شد. معصومه احمدی مدیر پرستاری آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز در این خصوص بیان کرد: با توجه به تعداد مددجویان که شامل سالمندان، کودکان با اختلالات ذهنی و نقص های مادر زادی و همچنین معلولین جسمی حرکتی و ام اس می باشد آگاهی و آموزش دقیق پرستاران و بهیاران بخش های بستری و درمانی را در دستور کار قرار دادیم تا در مواقع ضروری آمادگی لازم را جهت اقدامات فوری در هنگام بروز چنین حوادثی که احتمال فوت بیمار را به دنبال دارد، داشته باشند. احمدی در ادامه افزود: مراقبت از سه گروه پرخطر سالمندان، کودکان معلول ذهنی و مددجویان ضایعه نخاعی و جسمی حرکتی و بیماران ام اس که احتمال انتقال میکروارگانیسم از مددجویی به مددجوی دیگر وجود دارد از این رو با برگزاری مداوم و منظم کلاس آموزشی مصمم هستیم تا به روند بهبودی و فراگیری آموزش های لازم پرستاران، بهیاران و مراقبین کمک کنیم تا از بروز خطرات احتمالی همچون نیدل استیک شدن، اسپیراسیون ریوی و عفونت های ریوی لازم در راستای سلامتی و تندرستی مددجویان را تسهیل نماییم و همچنین این امکان را فراهم سازیم تا در ارتباط با مددجویان و حوادث احتمالی پیرامون آن ها همیشه و در همه حال آمادگی لازم را داشته باشند.



احمدی در پایان بیان کرد: دوره آموزشی ضمن خدمت کنترل عفونت و احتیاطات استاندارد در سه جلسه دو ساعته در سالن آمفی تئاتر برگزار شد و در این کلاس ها از وسایل کمک آموزشی جهت آموزش صحیح و دقیق استفاده شد. لازم به ذکر است که این آموزش ها در ارزیابی نهایی شرکت کنندگان لحاظ خواهد شد و همچنین از مطالب ارائه شده هر شش ماه یک بار آزمون به عمل خواهد آمد که در سوابق و پرونده آموزشی کارکنان درج خواهد شد. گفتنی 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 هستند و آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز خدمات توانبخشی، نگهداری و مراقبتی به این عزیزان را به صورت شبانه روزی ارائه می دهد.

حضور مدیرکل اداره راهداری و حمل و نقل جاده ای استان البرز و هیئت همراه در آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز



مهندس داریوش باقرجوان مدیرکل اداره راهداری و حمل و نقل جاده ای استان البرز، معاونین، تشکل های صنفی بخش حمل و نقل کالا، رانندگان مسافر و بین المللی، مراکز معاینه فنی خودروهای سنگین و هیئت همراه با هدف خیرخواهانه، بررسی شرایط موجود جهت همکاری های دوجانبه و برگزاری جلسه با دکتر افشین وجدانی روشن مدیر آسایشگاه در سالن گردهمایی آسایشگاه از ساختمان نیلوفر (مرکز نگهداری و توانبخشی شبانه روزی کودکان معلول ذهنی و اتیسم) و ساختمان یاس (مرکز جامع نگهداری و توانبخشی شبانه روزی معلولان جسمی حرکتی و بیماران ام اس) بازدید کردند. در ابتدا دکتر افشین وجدانی روشن مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز ضمن خبر مقدم به مدعوین بیان کرد: در یک روز با شکوه در خدمت مدیران، مسئولین و کارکنان خدمت راهداری و حمل و نقل جاده ای استان البرز هستیم. همواره تاکید داریم که حضور مدیران شهری و استانی موجب دلگرمی کارکنان و توانخواهان اعم از کودکان معلول ذهنی و اتیسم، معلولان جسمی حرکتی و بیماران ام اس و همچنین سالمندان ساکن در مجموعه ارزشمند کهریزک البرز می باشد. دکتر وجدانی در ادامه افزود: ارتباط مجموعه کهریزک البرز با اداره راهداری و حمل و نقل جاده ای استان البرز همواره بر پایه تفاهم و تعامل صورت گرفته و موجب خوشحالی است که این همکاری ها، سطح بسیار خوبی دارد و در مسیر درست و با اهداف مشخص و کارآمد در جریان است که قطعاً به نتایج ماندگاری ختم خواهد شد.

مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز در پایان ضمن بیان داشت: باید بپذیریم که علی رغم اقدامات و هشدارهای صورت گرفته در سوانح رانندگی که امری اجتناب ناپذیر است و گاهی اوقات و بر خلاف میل باطنی افراد را دچار مشکلاتی اعم از معلولیت جسمی حرکتی و تبعاتی که به طبع آن دارد، می کند. با افتخار و با کمال میل اعلام می کنم که مجموعه کهریزک در راستای ارائه خدمات درمانی و توانبخشی و همچنین نگهداری از معلولان جسمی حرکتی پیشناز بوده و گام های بسیار مهمی در حوزه معلولیت برداشته است. در پایان به رسم ادب و وظیفه از حضور ارزشمند مدیرکل اداره راهداری و حمل و نقل جاده ای استان البرز و هیئت همراه صمیمانه تقدیر و تشکر می کنم و از خداوند منان توفیقات روز افزون مسئلت می نمایم.

برگزاری سمینار توانبخشی در معلولان در آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز

سمینار توانبخشی در معلولان به همت مرکز آموزش علمی کاربردی معلولین و سالمندان کهریزک و با حضور دکتر افشین وجدانی روشن مدیر محترم آسایشگاه خیریه کهریزک البرز و جمعی از معاونین، مدیران، کارکنان و اساتید دانشگاه به مناسبت روز جهانی افراد دارای معلولیت در سالن آمفی تئاتر آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز برگزار شد. دکتر افشین وجدانی روشن مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز ضمن عرض خیر مقدم خدمت میهمانان و مدعوین، در این باره بیان کرد: وقتی از گذشته تا حال مجموعه ارزشمند کهریزک البرز را نگاه می کنیم و می اندیشیم در واقع به این نتیجه می رسیم، مجموعه ای که در گذشته نهالی بود اکنون به درخت تنومند و باروری تبدیل شده تا جایی که بسیاری از سمینارها و همایش های علمی که با عمل و تجربه های ارزشمند آمیخته شده برگزار می شود. دکتر افشین وجدانی روشن در ادامه بیان داشت: در تقویم جهانی و ملی روزها و هفته هایی اعم از کودک، سالمند، ام اس، اتیسم و سندروم داون و همچنین معلولان است که مجموعه بزرگ کهریزک بسیار در آن نقش دارد و ما همواره سعی داریم بر اساس فرهنگ کشورمان شاد باشیم و لحظات شادی را تجربه کنیم. در کنار آن باید به لحاظ علمی روز دنیا،



شرایط و وضعیت موضوعات و حوزه هایی که در آن فعالیت می کنیم را همواره باید بسنجیم و در راستای تعالی آن گام برداریم و به یاد داشته باشیم تمام حوزه هایی که به انسان منتهی می شود در واقع اساس تفکر آن باید سلامت محور باشد. مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز در پایان گفت: انسانی سالم است که جسم و روان سالم داشته باشد و در قالب این جسم و روان سالم در جامعه ای سالم زندگی نماید بنابراین سلامت یک امر به شدت اجتماعی است و هر اقدامی که در حوزه سلامت می شود باید بر اساس خرد جمعی و به صورت فعالیت گروهی و تیمی برپایه علم روز دنیا باشد. مطالب بسیار زیبا و جامعی توسط اساتید و متخصصان ارائه شد که بیانگر سالها تلاش و کسب تجارب ارزشمند در حوزه توانبخشی بود که قطعاً در ارتقای کیفیت خدمات ارائه شده به جامعه هدف کمک شایانی خواهد کرد. به رسم ادب و وظیفه از دست اندرکاران سمینار توانبخشی در معلولان و همچنین حضور اساتید و ارائه مطالب ارزشمند و کارگشا صمیمانه تقدیر و تشکر می نمایم.

تقدیر از مراکز علمی کاربردی برتر و منتخب واحدهای استانی البرز، تهران غرب و شرق



در نخستین نشست رؤسا و سرپرستان مراکز آموزش علمی کاربردی استان‌های البرز، تهران غرب و تهران شرق، از مراکز برتر که شایسته تقدیر و منتخب در زمینه‌های آموزش، پژوهش و فناوری و فرهنگی بودند، تقدیر به عمل آمد. به گزارش روابط عمومی مرکز علمی کاربردی کهریزک، در این مراسم، مرکز آموزش عالی علمی کاربردی آسایشگاه معلولین و سالمندان کهریزک به عنوان مرکز آموزش شایسته تقدیر و منتخب در زمینه آموزش در استان تهران شرق شناخته شد. این مراسم که با هدف ارزیابی عملکرد مراکز علمی و کاربردی در سال ۱۴۰۴ و بر اساس شاخص‌های کمی و کیفی مصوب شورای نظارت و ارزیابی دانشگاه برگزار شد، فرصتی بود تا از تلاش‌های برجسته این مراکز در حوزه‌های مختلف علمی، پژوهشی و فرهنگی قدردانی شود. تقدیر از این مراکز به‌ویژه مراکز برجسته‌ای همچون کهریزک، نشان‌دهنده تأکید بر کیفیت بالای آموزش و پژوهش در دانشگاه‌های علمی کاربردی است.

این برنامه فرصتی بود تا دستاوردهای علمی و پژوهشی مراکز علمی کاربردی در سراسر استان‌ها به نمایش گذاشته شود و از تلاش‌های بی‌وقفه و مؤثر این مراکز در پیشبرد اهداف علمی کشور قدردانی شود.

اخبار مرکز علمی کاربردی کهریزک

انعقاد قرارداد بین دانشگاه علمی کاربردی کهریزک و کارخانه مارگارین جهت جذب استعداد های دانشجویی

در نشستی مشترک میان مسئولان دانشگاه علمی کاربردی کهریزک و مدیران کارخانه مارگارین، ظرفیت‌های آموزشی و پژوهشی دانشگاه معرفی شد و زمینه انعقاد قرارداد برای جذب اساتید و برگزاری دوره‌های تخصصی در کارخانه فراهم گردید. به گزارش روابط عمومی مرکز علمی کاربردی کهریزک، در این نشست با حضور مدیر آموزش دانشگاه و کارشناس روابط عمومی، تمامی امکانات دانشگاهی مانند تحصیل در مقاطع کاردانی و کارشناسی، امکان دریافت شهریه به صورت اقساطی، اعطای مدرک معتبر از وزارت علوم، تحقیقات و فناوری، هزینه‌های پایین‌تر نسبت به دانشگاه‌ها، امکانات رفاهی و تجهیزات مدرن شامل سالن غذاخوری، ورزشگاه چندمنظوره، کافی شاپ و درمانگاه، برنامه‌های کارآموزی و اساتید مجرب معرفی شد. علیرضا معماری نیز افزود: "ما ظرفیت‌های دانشگاه را برای آموزش دانشجویان در محیط صنعتی و جذب آن‌ها در اختیار کارخانه قرار می‌دهیم."



"مدیر روابط عمومی کارخانه، عامریان: "انعقاد قرارداد، امکان جذب اساتید و برگزاری دوره‌های آموزشی برای پرسنل را فراهم می‌کند و پیوند صنعت و دانشگاه را تقویت خواهد کرد."

معماری نیز تأکید کرد: "این همکاری فرصت‌های شغلی مستقیم برای دانشجویان ایجاد می‌کند. انتظار می‌رود قراردادها به زودی امضا شود و پروژه‌های مشترک آغاز گردد."

فائده

محمد رضا همتی / آسایشگاه خیره کهریزک

متولدین مهر

تجدید نظر کنید و رویکرد خود را نسبت به تولید درآمد و هزینه تغییر دهید. انتخاب مالی نیاز به تفکر دقیق دارد و در صورت لزوم باید در این ماه از آن اجتناب کرد. شما نیاز به برقراری ارتباط با شریک زندگی خود را در سطح عمیق تری احساس خواهید کرد و لایه های مختلف صمیمیت را کشف خواهید کرد. این همچنین یک فرصت عالی برای ادغام روش های درمانی جامع است که ثبات درونی را به ارمغان می آورد.

متولدین آبان

همکاری و مشارکت در این ماه برای زندگی شما بسیار مهم خواهد بود. شما می توانید به نقطه عطفی در سفر خود برای یافتن یک ارتباط معنادار برسید یا با کسی ملاقات کنید که قلب و ارزش های شما با شما مطابقت دارد. از نظر حرفه ای، این لحظه مناسب برای کشف یک سرمایه گذاری مشترک، جستجوی مشارکت های استراتژیک، یا ارتقاء تماس های حرفه ای خود است. برای رسیدن به اهداف حرفه ای خود باید به توانایی خود در تعامل مثبت با دیگران تکیه کنید.

متولدین آذر

مراقب نیازهای جسمی، ذهنی و عاطفی خود باشید و آگاهانه سعی کنید حالت متعادلی را در امور حفظ کنید. سیگنال هایی را که بدنتان به شما می دهد دنبال کنید و از قبل به مشکلات سلامتی حمله کنید تا از خطر بدتر شدن آنها جلوگیری کنید. در محل کار، احساس بهره وری و کارایی بالا و همچنین احساس مسئولیت پذیری قوی خواهید داشت. از این زمان برای انجام وظایف با پشتکار و تعهد استفاده کنید. ترفیع یا ارتقای شغلی در کارت است.

متولدین دی

این ماه فرصت خوبی است تا چیزها را چاشنی کنید و به روابط خود طراوت ببخشید. ماجراجویی های هیجان انگیز را سازماندهی کنید یا کارهای خلاقانه مشترکی برای تقویت رابطه انجام دهید. اگر مجرد هستید، ممکن است جذب افراد شیک پوش شوید. از فرصت های عشقی که برایتان پیش می آید استفاده کنید. در محل کار، ایده ها و روش های جدید زیادی برای انجام وظایف خواهید داشت. انعطاف پذیر باشید و گزینه های جستجوی شغل خود را باز نگه دارید، زیرا ممکن است به چیز بهتری دست پیدا کنید.

متولدین بهمن

این ماه یک سفر درونی را امکان پذیر می کند که منجر به پیشرفت شخصی در مسائل عاطفی می شود. این زمان برای ارزیابی مجدد استانداردهای خود در روابط و رسیدن به سطح عمیق تری با عزیزانتان است. ارتباط شفاف و سازنده به غلبه بر هرگونه تصور غلط کمک می کند. سرمایه گذاری در زمین و املاک مطلوب خواهد بود. به تلاش لازم برای ایجاد روابط با همکاران خود فکر کنید.

متولدین اسفند

این ماه زمان افزایش ارتباطات و مشارکت فکری در کار شما را نشان می دهد. ممکن است ناگهان بصیرتی پیدا کنید که افکارتان را به شیوه ای بهتر نشان دهد و برای بیان بهتر خود به اصلاح برسید. این لحظه طلایی برای نشان دادن خود به عنوان یک شبکه کننده و ارتباط دهنده است، اهداف خود را با شجاعت تأیید کنید و همه شانس های جدید رشد را دنبال کنید. این بهترین زمان برای شکستن یخ و به اشتراک گذاشتن ایده ها و احساسات خود، صادقانه است.

متولدین فروردین

در این ماه، ممکن است افزایش سرمایه را تجربه کنید که منجر به ثبات مالی می شود. تصمیمات هوشمندانه ای برای سرمایه گذاری در مهارت ها یا کسب و کار خود بگیرید. با این حال، هنگام مدیریت امور مالی خود برای استفاده شخصی، یک رویکرد محتاطانه و خود انضباط را اتخاذ کنید. این زمانی است که باید ارتباطات خانوادگی خود را مرور کنید و مسیر آنها را دوباره ارزیابی کنید. ممکن است لحظاتی پیش بیاید که ارزش ثبات عاطفی در روابط عاشقانه خود را زیر سوال ببرید.

متولدین اردیبهشت

در این ماه بیشتر به سیگنال های بدن خود توجه کنید و اطمینان حاصل کنید که به نگرانی های فعال سلامتی خود رسیدگی می کنید. در حین کار، یافتن تعادل بین کار و استراحت برای حفظ سلامت عمومی ضروری است. در محل کار، تمرکز خود را حفظ کنید. ایده های نوآورانه می توانند به شما در بالا رفتن از نردبان شغلی کمک کنند. فرصت را برای به نمایش گذاشتن مهارت های خود از دست ندهید و به عنوان یک رهبر پیشرفت کنید.

متولدین خرداد

در این ماه، الگوهای هزینه و اولویت های خود را با نگاهی انتقادی به طور کامل تجزیه و تحلیل کنید. زمانی را صرف بررسی بودجه خود کنید، مشخص کنید که در چه مواردی اصلاحات لازم است، و یک برنامه مالی بلند مدت تهیه کنید. به جای خرج کردن عجولانه، روی ایجاد یک عادت مالی بلندمدت سالم تمرکز کنید. به عقب برگردید تا در درون خود کاوش کنید و احساسات درونی خود را در روابط کشف کنید. آنچه را که در روابط می خواهید پیدا کنید.

متولدین تیر

هنگام جستجوی افراد بالقوه جدید برای کمک به دستیابی به اهداف شغلی خود در این ماه فعال باشید. نوآر بودن و آماده بودن برای انعطاف پذیری توجه مافوق و همسالان شما را به خود جلب می کند و این پایه و اساس موفقیت شما خواهد بود. همچنین می توانید با سرمایه گذاری در دارایی ها، مشارکت ها یا درآمدهای غیرمنتظره درآمد خود را افزایش دهید. اگر مجرد هستید، تعاملات اجتماعی به شما کمک می کند با شریک آینده خود ارتباط برقرار کنید.

متولدین مرداد

ممکن است در این ماه در کانون توجه قرار بگیرید، زیرا بسیاری از افراد به دستاوردهای حرفه ای شما توجه می کنند. همانطور که تجربه و دانش خود را افزایش می دهید، شانس پیشرفت در رشته خود را خواهید داشت. با نگرش و اراده ای مطمئن برای گرفتن این فرصت ها آماده باشید. یاد بگیرید چگونه زندگی شخصی و حرفه ای خود را مدیریت کنید. با شریک زندگی خود در مورد اهداف شغلی خود شفاف باشید و برنامه های خود را برای آینده با آنها در میان بگذارید.

متولدین شهریور

شما می توانید متوجه شوید که جذب مرزهای جدید شده اید، چه در سطح حرفه ای یا با باز کردن مسیرهای شغلی جدید و چه در سطح شخصی با جستجوی دانش و مهارت های جدیدی که تخصص شما را افزایش می دهد. با مطالعه بیشتر، راه اندازی کسب و کار خود یا حتی سفر به خارج از کشور، از این زمان برای بزرگتر کردن نمایه حرفه ای خود نهایت استفاده را ببرید. چه مجرد و چه در یک رابطه، این زمان برای انتخاب تنوع و گشاده رویی در مسائل قلبی است.

عمودی

۱. جای مطمئن - کمانگیر باستانی - به پشت خوابیده - بخشی از کل
۲. از صفات باری تعالی - آهو - کج و مایل
۳. قلب قرآن - دفعه و مرتبه - مخالف - یازده
۴. از کشورهای حوزه خلیج فارس - بدل از اصل - محصول صابون
۵. حرف نداری - هوس خانم باردار - ماهر و آشنا به انجام کار - به تنهایی
۶. سگ بیمار - نگهداری و تیمار - علامت مصدر جعلی
۷. توانمند خودمانی - پایتخت اتریش - علامت مفعول بی واسطه - کمک و همراهی
۸. جاهل - عامه مردم - دفعات زیاد
۹. قله در فارس - ضمیر اول شخص - عیب و ننگ - نزدیک بین
۱۰. آخرین توان - میل و علاقه فراوان - روشنایی
۱۱. تصدیق بیگانه - خواب خوش - منصوب به هنر - نیمی از دستی!
۱۲. عدد پیشتاز - همیشگی - از سبزی های خوراک
۱۳. پسوند شباهت - نقش هنرپیشه - قوم ایرانی - صحرای آزمایشات اتمی آمریکا
۱۴. دید و امروزی - نظم و ترتیب - منشی و میرزا
۱۵. از عناصر اربعه - سالمند و کهنسال - کاشتنی انفجاری - مخفی و پنهانی

افقی

۱. مسئولین آسایشگاه خیریه کهریزک با تقویت این عنصر حیاتی، نقشی سازنده در سلامت جسم و جان مددجویان تحت پوشش خود دارند - آسمان
۲. محلی در مکه - همراهان - بزرگی و سروری
۳. سازمان فضایی آمریکا - حيله گران و نیرنگ بازان - باران اندک
۴. توان و قدرت - یک قدم مانده به گام! - صدمتر مربع - رود فرانسوی
۵. نوکر و غلام - رطوبت اندک - حیوان عظیم الجثه دریایی
۶. ردیف و دسته - زدن نارفیک - جانشین - چاشنی غذا
۷. سرازیری - رود مقدس اروپا - خوشحال و مسرور
۸. جوانمرد - موجب افزایش ثروت و روزی می شود - اسب چاپار
۹. پرندۀ نجار - همیشه بدنالمان است - ابزار صیاد
۱۰. سه کیلو تمام - مایع حیات فرنگی! - جابجایی زمین - شکوه گردایی ها
۱۱. ره آورد خسارت - اسب آذری - کتاب آسمانی
۱۲. نام آذری - ماه سرد - اندک و قلیل - دین موسی (ع)
۱۳. نیمه صدای الاغ - ممارست - خشک
۱۴. جشن و میهمانی - از پیامبران آسمانی - زود نیست
۱۵. این هم روزگاری بیماری همه گیر بود - پیشگامان عرصه درمان

جمع آوری کمک های مردمی تهران ۰۲۱- ۳۳۳۸۶۲۳۵
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



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)