

ماهنامه
شماره ۲۹۸
بهمن ماه ۱۴۰۴

کهریزک

سال بیست و پنجم

توانخواه
آسایشگاه خیریه کهریزک

اجتماعی
آموزشی
ترویجی



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 مؤسسه 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 طرح: محمد حسین خواجه علی
عکس و تصویر: سیاوش گراوند - حمید اسدی - مهیار جعفری
- مهدی مرادی اقدم - محمد حسین خواجه علی
خبرنگاران: محمدرضا همتی - حمید اسدی - رقیه جعفری - ریحانه رضائی
امور مشترکان: روابط عمومی: بهشته محمدی
چاپ و صحافی: ایران چاپ

دفتر مرکزی مؤسسه خیریه کهریزک
■ نشانی: میدان هفت تیر /مفتح شمالی
خیابان ملایری پور/ پلاک ۱۱۰
■ مرکز تلفن: ۸۸۸۲۶۸۷۹ / ۸۸۸۲۶۱۱۸
■ دفتر ماهنامه: ۸۸۸۶۲۱۲۵
■ روابط عمومی مرکز: ۸۸۳۱۰۶۸۸

■ نشانی: آسایشگاه خیریه کهریزک تهران
تهران، جاده قدیم قم، بعد از بهشت زهرا (س) انتهای
کهریزک بلوار دکتر حکیم زاده آسایشگاه خیریه کهریزک.
■ روابط عمومی آسایشگاه: ۵۶۵۲۳۱۳۱ - ۲

■ نشانی: آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز
کرج، محمد شهر، خیابان گلستانک، ابتدای خیابان
صاحب الزمان، آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز.
■ روابط عمومی آسایشگاه البرز:
۰۲۶۳۶۳۰۱۸۵۸
پست الکترونیکی ماهنامه:

mahnameh@kahrizakcharity.com

پست الکترونیکی روابط عمومی ستاد مرکزی:
pr@kahrizakcharity.com

پست الکترونیکی آسایشگاه خیریه کهریزک روابط عمومی:
pr.ravabet@gmail.com

پست الکترونیکی درمانگاه جوادالائمه(ع):
j.dayclinic@gmail.com

پست الکترونیکی مشارکت های مردمی:
mosharekt@kahrizakcharity.com

فهرست

از درون آسایشگاه

۲ سخن مدیر مسئول

۳ دلنوشته

بهداشت و درمان، روان، تغذیه و توان بخشی

۴ ورزش و تاثیر آن بر کمر درد در سالمندی

۶ چالش های اجتماعی دوران سالمندی و راهکارهای پیشنهادی

۸ اهمیت ورزش و چالش های آن برای معلولین جسمی - حرکتی

۱۰ ده راهکار کاربردی برای کاهش استرس والدین کودکان دارای اتیسم

۱۲ استار تاپ مراقبت سالمندی

۱۴ مشکلات و نیازهای روان شناختی مراقبین خانوادگی در سالمندان

۱۶ توان بخشی جامع: تحلیل ابعاد و تاثیر آن بر کیفیت زندگی در محیط آسایشگاهی

۱۸ تغذیه برای سالمندان در زمستان، از اهمیت ویژه ای برخوردار است

۲۰ گیاهان مناسب نمای ساختمان

۲۲ نقش مددکار اجتماعی در تیم توان بخشی

۲۴ برای پر کردن اوقات فراغت فرد مبتلا به آلزایمر چه فعالیت هایی مناسب است ؟

۲۵ فشار اقتصادی، استرس والدین و تاثیر آن بر کودکان و نوجوانان

زندگی و اجتماع

۲۶ مرکز جراحی محدود و درمانگاه تخصصی جوادالائمه (ع)

۲۷ رفتار مناسب با افراد پیر در خانه سالمندان

۲۸ پایش و مدیریت ریسک حقوقی در مراکز نگهداری: از یک واقع ساده تا یک چالش بزرگ

۳۰ بزرگترها برکت زندگی اند و احترام آنها واجب است

۳۲ پاپوس حسین(ع): روایتی از دل های پاک کهریزک

۳۴ مردی که امید را زندگی می کند برشی کوتاه از زندگی و تلاش داود سربالاوند

۳۶ برگی از خاطرات بانوی نیکوکار اعظم السادات میراعلایی

اخبار و گزارش

۳۸ اخبار و گزارشات مؤسسه خیریه کهریزک

اطلاعات عمومی

۴۷ فالنامه

۴۸ جدول

روز جوان؛ امید، توانمند و زندگی در آیین کهریزک

دکتر حسن احمدی / مدیرمسئول ماهنامه کهریزک

روز جوان، فرصتی مغتنم برای تأمل در جایگاه نسل جوان در جامعه و نقش آنان در ساختن آینده‌ای پویا و انسانی است. این روز که به مناسبت ولادت حضرت علی اکبر (ع) نام‌گذاری شده، یادآور جوانی آگاه، شجاع و مسئولیت‌پذیر است؛ الگویی که می‌تواند برای همه جوانان، با هر شرایط جسمی و اجتماعی، الهام‌بخش باشد. در این میان، توجه به جوانان دارای معلولیت، به‌ویژه جوانان ساکن مؤسسه خیریه کهریزک، جلوه‌ای عمیق‌تر از معنای واقعی جوانی، امید و اراده را به نمایش می‌گذارد. جوانی، صرفاً یک مرحله سنی نیست، بلکه دوره‌ای سرنوشت‌ساز در شکل‌گیری هویت، شخصیت و نگاه انسان به زندگی است. جوانان، سرمایه‌های اجتماعی هر جامعه‌اند و میزان توجه به آنان، شاخصی مهم برای سنجش توسعه انسانی به شمار می‌رود. این اهمیت زمانی دوچندان می‌شود که سخن از جوانانی به میان می‌آید که با وجود محدودیت‌های جسمی یا ذهنی، از توانمندی‌های درونی، احساسات عمیق و استعدادهای ارزشمند برخوردارند.

حضرت علی اکبر (ع) به‌عنوان نماد روز جوان، تجسم ایمان، بصیرت، اخلاق و شجاعت است. جوانی که در سخت‌ترین شرایط، مسئولیت‌پذیری و وفاداری به ارزش‌ها را معنا کرد. این الگو، پیامی روشن برای جوانان امروز دارد: ارزش انسان به اراده، ایمان و کرامت اوست، نه به ظاهر و توان جسمانی. این پیام، به‌ویژه برای جوانان دارای معلولیت، حامل امید، عزت‌نفس و معناست.

در مؤسسه خیریه کهریزک، جوانان دارای معلولیت نمونه‌ای روشن از همین حقیقت‌اند. آنان با وجود محدودیت‌های جسمی یا ذهنی، سرشار از احساس زندگی، تلاش برای ارتباط، یادگیری و مشارکت در محیط پیرامون خود هستند. لبخندها، تلاش‌ها و پیشرفت‌های کوچک اما عمیق این جوانان، یادآور این نکته است که جوانی، پیش از آن‌که در توان جسمی معنا یابد، در روح، امید و میل به زندگی متجلی می‌شود.

امروزه یکی از مهم‌ترین وظایف جامعه، تغییر نگاه به معلولیت است. جوانان دارای معلولیت نه صرفاً نیازمند حمایت، بلکه شایسته احترام، دیده‌شدن و فراهم شدن فرصت‌های متناسب با توانایی‌هایشان هستند. مؤسسه خیریه کهریزک، با سال‌ها تجربه در نگهداری، توان‌بخشی و ایجاد محیطی انسانی، نمونه‌ای ارزشمند از توجه عملی به کرامت انسان‌هاست؛ جایی که جوانان معلول می‌توانند در فضایی امن، با عشق و احترام زندگی کنند. روز جوان، بهانه‌ای مناسب است تا از تلاش‌های کادر درمانی، توان‌بخشی، پرستاران، مددکاران اجتماعی و داوطلبان کهریزک قدردانی شود؛ افرادی که با صبر، تعهد و مهر، نقش مهمی در بهبود کیفیت زندگی جوانان دارای معلولیت ایفا می‌کنند. این همراهی انسانی، نشان می‌دهد که جامعه‌ای زنده و اخلاق‌محور، هیچ‌گاه اعضای آسیب‌پذیر خود را به حاشیه نمی‌راند.

رسانه‌ها و نشریات فرهنگی-اجتماعی، از جمله مجله کهریزک، نقش مهمی در اصلاح نگرش عمومی نسبت به معلولیت دارند. پرداختن به زندگی، احساسات، توانمندی‌ها و نیازهای جوانان دارای معلولیت، می‌تواند به افزایش همدلی اجتماعی و شکستن نگاه‌های کلیشه‌ای کمک کند. روز جوان فرصتی است تا صدای این جوانان شنیده شود و حضور آنان به‌عنوان بخشی جدایی‌ناپذیر از جامعه به رسمیت شناخته شود.

از سوی دیگر، خانواده‌ها نیز نقشی اساسی در شکل‌گیری روحیه جوانان دارای معلولیت دارند. حمایت عاطفی، پذیرش، صبوری و امیدآفرینی، می‌تواند مسیر زندگی این جوانان را روشن‌تر سازد. تجربه کهریزک نشان می‌دهد که ترکیب مراقبت تخصصی و محبت انسانی، چگونه می‌تواند احساس امنیت و آرامش را در دل جوانان ایجاد کند.

روز جوان، تنها روز جشن و تبریک نیست؛ روز مسئولیت‌پذیری اجتماعی است. مسئولیتی که همه ما در قبال جوانان، به‌ویژه جوانان دارای معلولیت، بر عهده داریم. ایجاد بسترهای مناسب فرهنگی، اجتماعی و حمایتی، نه یک انتخاب، بلکه یک وظیفه انسانی است.

در پایان، روز جوان یادآور این حقیقت است که جوانی، مفهومی فراتر از توان جسمی و ظاهری دارد. جوانان دارای معلولیت ساکن مؤسسه خیریه کهریزک، با حضور، احساس و اراده خود، معنای عمیق‌تری از زندگی و امید را به ما می‌آموزند. امید است با نگاهی آگاهانه و مهربانانه، بتوانیم جامعه‌ای بسازیم که در آن همه جوانان، بدون استثنا، فرصت زیستن با کرامت و احترام را داشته باشند.



چشمی به هم زدیم و دنیا گذشت...؟!

مهدی بهشتی / آسایشگاه خیریه کهریزک

تو محله قدیمی ما ، پیرمردی در همسایگی مون بود که بهش می-گفتن " بابا اذان گو " .
صبح و ظهر و غروب ، سرساعت و با صدای دلنشین ، اذان می داد و ماشاله طنین صدای او
به کل محل می رسید . مادرم میگفت از وقتی یادم می یاد ، بابا اذان گو همین شکلی پیرمرد
بوده و اصلاً جوونی هاش رو ندیده .

بابا اذان گو با اون چهره نورانی ، وقتی از خونه بیرون میومد ، کوچیک و بزرگ ، پیر و جوان ،
همه و همه بهش سلام می دادن و احترامش می کردن. او هم پاسخ احترام های مردم رو با
دست روی سینه گذاشتن و سلام دادن ، پاسخ می داد .

بگذریم که این پیرمرد چقدر مقدس بود و چقدر مردم از او راضی بودن ، فقط همین قدر
بگم که وقتی عمر نازنینش تموم شد و به رحمت خدا رفت ، یه محله رو عزادار کرد . مردم
طوری پشت سر تابوت او موقع تشییع پیکر پاکش شیون می کردن ، انگار که کس و کار و
یکی از اعضا خانواده خودشون رو از دست دادن . تو مراسم ختم بابا اذان گو هم مسجد
جای سوزن انداختن نبود و بالاخره اینکه تا سالها هر وقت کسی با یکی از فرزندان یا همسر
اون عزیز سفر کرده احوالپرسی می کرد ، حتماً جمله « خدا رحمت کنه بابا اذان گو » رو به
زبان می آورد .

توی همون محله قدیمی ، یه مغازه لبنیاتی یا به زبان خودمونی ماست بندی بود که مردم
مجبور بودن شیر و پنیر و کره و ماست خونه شون رو از این کاسب بداخلاق ترش رو عصبانی
تهیه کنن . اینکه میگم مجبور بودن ، به این دلیل بود که اون دور وبر به غیر از این مغازه
ماست بندی ، مغازه دیگه ای نبود و مردم به ناچار نیازهای خونه رو از این بابا می خریدن .
خود من با اینکه سن و سال چندانی نداشتم ، یکبار روی خوش از این ماست بند محله
ندیدم . همش بداخلاقی بود و تند خویی . بارها هم از زبان بزرگ ترها شنیده بودم که چقدر
درباره اش بد می گفتن و ازش راضی نبودن ، اما خب کاریش نمی شد کرد و باید باهاش می
ساختند . بالاخره یه روز خبر اومد که عمر او هم به سر اومده و هم از دنیا رفت . راستش
خیلی کمتر شنیدم که کسی خداییمارزی براش بگه و یک خاطره خوب ازش تعریف کنه . یا
بدگویی بود یا جمله معروف « ولش کن ، دیگه دستش از دنیا کوتاه شده » .

اما من با سن و سال کم پیش خودم می گفتم « بابا اذان گو کجا و ماست بند محل کجا ، این
کجا و اون کجا » .

بله دوستان ؛

از یک واقعیت همیشه فرار کرد . هر کسی یکی از روزهای خدا عمرش به پایان می رسه و
باید بار سفر ببنده ، اما چقدر قشنگ و خوبه خوشنام زندگی کنیم و در جمع و در محله و
بین فامیل و دوستان و آشنایان از ما به نیکی یاد کنند . ما رو طوری قضاوت کنند که
ارزشمند و قابل احترام باشه ، نه اینکه خدایی نکرده از بدی ها و بی احترامی و خصلت های
بد ما بگن .

راه دور نمیرم .

در همین آسایشگاه خودمون ، می شناسم عزیز فرهیخته و توانایی رو با وجود اینکه پست
مهم و البته سن و سال بالایی داره ، به کوچیک و بزرگ احترام میزاره و همچنین احترام هم
می بینه .

می شناسم جوان فهیم و صاحب منصبی رو که با جان و دل برای همکاران و بیماران مایه
میزاره و همه او را تحسین می کنند .

می شناسم پرستاری رو که سالمندان و معلولین رو مثل کس و کار و خانواده خودش می
دونه و همه برای در کنار او بودن سر و دست می شکنند .

اون روی سکه هم با عرض تأسف قابل مشاهده است . می بینم و می شناسم صاحب منصبی
رو که خیلی ها آرزوی رفتنش رو دارند . سراغ دارم صاحب پست پوشالی رو که با
فخرفروشی و تحقیر زیردستان و داستان سرایی برای این و اون ، حکومتی برای خودش
دست و پا کرده و البته همه می دونن که رو به " ناکجاده آباد " میره .

حتی می شناسم پرستاری رو که با خلق و خوی بد هرجا میره ، یه دردسر درست می کنه و
البته باید بدونه خیلی زودتر از اونی که فکرش رو بکنه ، به پایان خدمت نزدیک شده .

و کلام آخر اینکه ؛

چقدر خوبه که بین فامیل و تو محله و سرکارمون ، آدم خوبه همه جا باشیم و چقدر بد بین
همه و همه جا ، از بدی های ما بگن .

آنها که همه ازشون راضی ان ، تکلیفشون با خود و خدا روشنه ، اما بعضی افراد که قضاوت
های دیگران براشون مهم نیست یا انقدر غرق در خودبزرگ بینی و غرور شدند ، ای کاش تا
دیر نشده به خود بیان و برگردن به راهی که باید برگردن . چرا که باید بدانند : «خیلی زود
دیر میشه ، خیلی زود ، خیلی خیلی »



ورزش و تاثیر آن بر کمر درد در سالمندی

پیوند کیوانی / کارشناس ارشد آسیب شناسی و حرکات اصلاحی آسایشگاه کهریزک استان البرز

کمر درد یکی از مشکلات شایع در سالمندان است که می تواند کیفیت زندگی آن ها را تحت تاثیر قرار دهد. با این حال، ورزش منظم به عنوان یک روش مؤثر برای کاهش کمر درد و بهبود سلامت کلی شناخته شده است. در این مقاله به بررسی تاثیر ورزش بر کاهش کمر درد در سالمندان می پردازیم.

۱. علل کمر درد در سالمندان

کمر درد در سالمندان می تواند به دلایل مختلفی ایجاد شود، از جمله:

- **آرتروز:** التهاب مفاصل ستون فقرات.
- **پوکی استخوان:** کاهش تراکم استخوان و افزایش خطر شکستگی.
- **تنگی کانال نخاعی:** باریک شدن فضای اطراف نخاع.
- **ضعف عضلات:** کاهش قدرت عضلات اطراف ستون فقرات.
- **سبک زندگی کم تحرک:** عدم فعالیت بدنی کافی.

۲. نقش ورزش در کاهش کمر درد

ورزش منظم می تواند به بهبود کمر درد در سالمندان از طریق مکانیسم های زیر کمک کند:

- **تقویت عضلات:** ورزش های تقویتی، عضلات اطراف ستون فقرات را تقویت می کنند و از فشار روی مهره ها می کاهند.
- **افزایش انعطاف پذیری:** حرکات کششی، انعطاف پذیری ستون فقرات را بهبود می بخشد و سفتی عضلات را کاهش می دهند.
- **بهبود گردش خون:** ورزش باعث افزایش جریان خون به بافت ها و تسریع بهبودی می شود.
- **کاهش التهاب:** فعالیت بدنی منظم می تواند التهاب مفاصل را کاهش دهد.
- **کنترل وزن:** ورزش به حفظ وزن سالم کمک می کند و فشار روی ستون فقرات را کاهش می دهد.

۳. انواع ورزش های مفید برای کاهش کمر درد در سالمندان

الف) ورزش های تقویتی

- تمرینات با وزنه های سبک: تقویت عضلات کمر و شکم.
- پیلاتس: بهبود قدرت مرکزی بدن و ثبات ستون فقرات.

ب) ورزش های کششی

- یوگا: افزایش انعطاف پذیری و کاهش تنش عضلانی.
- حرکات کششی ملایم: کشش عضلات همسترینگ، کمر و لگن.

ج) ورزش های هوازی

- پیاده روی: بهبود گردش خون و کاهش سفتی عضلات.
- شنا یا ورزش های آبی: کاهش فشار روی مفاصل و تقویت عضلات.

د) ورزش های تعادلی

- تای چی: بهبود تعادل و کاهش خطر زمین خوردن.

۴. فواید ورزش منظم برای سالمندان مبتلا به کمر درد

- کاهش درد: ورزش منظم می‌تواند شدت و دفعات کمر درد را کاهش دهد.
- بهبود تحرک: افزایش دامنه حرکتی و کاهش سفتی مفاصل.
- تقویت استخوان‌ها: پیشگیری از پوکی استخوان و کاهش خطر شکستگی.
- بهبود کیفیت زندگی: افزایش استقلال و کاهش وابستگی به دیگران.
- کاهش استرس و اضطراب: ورزش باعث ترشح اندورفین (هورمون احساس خوب) می‌شود.

۵. ملاحظات و توصیه‌ها

- شروع تدریجی: سالمندان باید ورزش را به آرامی شروع کنند و به تدریج شدت آن را افزایش دهند.
- اجتناب از حرکات خطرناک: از حرکاتی که باعث فشار زیاد به کمر می‌شوند (مانند خم شدن شدید یا بلند کردن وزنه‌های سنگین) خودداری شود.
- مشورت با پزشک: قبل از شروع هر برنامه ورزشی، سالمندان باید با پزشک خود مشورت کنند.
- استفاده از تجهیزات مناسب: کفش ورزشی مناسب و تشک یوگا می‌توانند از آسیب‌ها جلوگیری کنند.

۶. نتیجه‌گیری:

ورزش منظم یکی از مؤثرترین روش‌ها برای کاهش کمر درد در سالمندان است. با تقویت عضلات، افزایش انعطاف‌پذیری و بهبود گردش خون، ورزش می‌تواند کیفیت زندگی سالمندان را به طور چشمگیری افزایش دهد. برنامه‌های ورزشی باید متناسب با شرایط فردی سالمندان طراحی شوند و تحت نظارت پزشک یا مربی متخصص انجام شوند.

منابع:

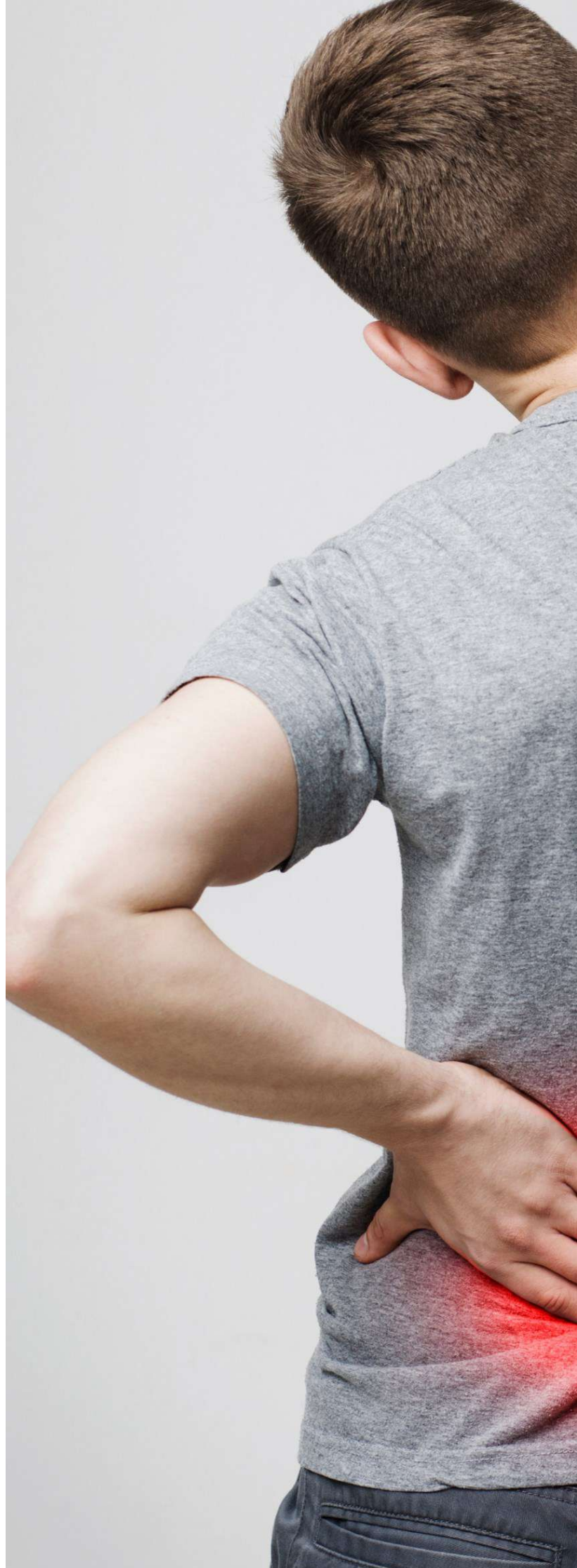
www.who.int¹.

۲. مؤسسه ملی پیری آمریکا

www.nia.nih.gov

۳. مجله پزشکی ورزشی بریتانیا

bjism.bmj.com



چالش‌های اجتماعی دوران سالمندی وراهکارهای پیش‌نیادهای

زهرا مهدی‌ثمینی / کارشناس مدیریت سلامت

علیرضا معماری / کارشناس ارشد پرستاری سالمندی

آسایشگاه خیریه کهریزک تهران

سالمندی فرآیندی طبیعی و اجتناب‌ناپذیر در چرخه زندگی انسان است. با پیشرفت‌های پزشکی و بهبود سطح بهداشت، امید به زندگی در سراسر جهان افزایش یافته و در نتیجه، جمعیت سالمندان رو به رشد است. این تغییر در ساختار جمعیتی، جوامع را با چالش‌های نوینی در حوزه‌های اجتماعی و اقتصادی روبه‌رو کرده است. دوران سالمندی، گرچه می‌تواند همراه با آرامش و بهره‌مندی از تجربه‌های ارزشمند باشد، در نبود حمایت‌های کافی ممکن است با احساس تنهایی، وابستگی و مشکلات مالی همراه شود.

۱. چالش‌های اجتماعی سالمندان

الف) انزوا و تنهایی

یکی از مهم‌ترین مشکلات اجتماعی در دوران سالمندی، احساس انزوا و تنهایی است. عواملی همچون بازنشستگی، دوری فرزندان، از دست دادن همسر یا دوستان صمیمی و کاهش فعالیت‌های اجتماعی می‌تواند منجر به احساس بی‌اهمیتی و کم‌ارزشی در سالمندان شود. اگرچه فناوری و ارتباطات مدرن می‌توانند تا حدی به کاهش این احساس کمک کنند، در عمل بسیاری از سالمندان از نظر عاطفی و اجتماعی در انزوایی ناخواسته به سر می‌برند.

تفاوت بین تنهایی و انزوای اجتماعی:

این دو مفهوم غالباً به جای یکدیگر به کار می‌روند، اما از لحاظ ماهوی متفاوت هستند.

• **تنهایی:** حالتی روانی است که در آن فرد احساس ناخشنودی از کمبود ارتباط معنادار با دیگران دارد. این احساس می‌تواند حتی در حضور جمع نیز بروز کند.

• **انزوای اجتماعی:** به شرایط عینی‌تری اشاره دارد که در آن فرد تعاملات اجتماعی محدودی دارد یا به کلی فاقد تماس منظم با دیگران است. این وضعیت می‌تواند ناشی از عوامل خارجی مانند دوری جغرافیایی یا محدودیت‌های فیزیکی باشد.

احساس طرد اجتماعی در سالمندان:

بسیاری از سالمندان، به ویژه در کلان‌شهرها، احساس بی‌ارزشی اجتماعی و نقشی کمرنگ در جامعه را تجربه می‌کنند. تبعیض سنی و نگرش‌های فرهنگی نادرست نسبت به سالمندی — مانند بی‌توجهی، تمسخر یا کنار گذاشتن آنان — می‌تواند به کاهش مشارکت اجتماعی، افت عزت نفس و ضعف روانی در این قشر بیانجامد.

ب) تغییر نقش در خانواده

در گذشته، سالمندان اغلب نقش محوری و تصمیم‌گیرنده در خانواده داشتند. امروزه با تغییر سبک زندگی، مشغله‌های فرزندان و تحول ساختار خانواده، این نقش کمرنگ شده است. این تغییر گاه سبب احساس بی‌اهمیتی و کاهش عزت نفس در سالمندان می‌گردد.

خانواده به عنوان مهم‌ترین منبع حمایت، می‌تواند در سه حوزه اصلی نقش آفرینی کند:

• **حمایت عاطفی:** شامل محبت، همدلی و احساس ارزشمندی است. سالمندانی که در محیطی سرشار از عشق و توجه قرار می‌گیرند، آرامش ذهنی بیشتری دارند و بهتر با چالش‌های زندگی کنار می‌آیند.

• **حمایت عملی:** کمک در انجام فعالیت‌های روزمره، مراقبت‌های پزشکی و مسائل مالی را شامل می‌شود. این حمایت به سالمندان اجازه می‌دهد تا حد امکان استقلال خود را حفظ کنند و با نگرانی کمتری زندگی کنند.

• **تسهیل مشارکت اجتماعی:** حضور در فعالیت‌های خانوادگی و اجتماعی، ارتباط با دوستان و مشارکت در گروه‌های محلی، حس تعلق و ارزشمندی را در سالمندان تقویت می‌کند. ارتباط با نسل‌های جوان‌تر، مانند نوه‌ها، نیز می‌تواند منبع شادی، انگیزه و معنا در زندگی آنان باشد.

با این حال، کاهش حمایت‌های سنتی خانوادگی به دلیل تغییر ساختار خانواده، مهاجرت و افزایش اشتغال زنان، خطر انزوای اجتماعی و افسردگی در سالمندان را افزایش می‌دهد.

ج) کمبود امکانات اجتماعی و فرهنگی

کمبود مراکز فرهنگی، تفریحی و مراقبتی ویژه سالمندان، از دیگر چالش‌های پیش‌روی این گروه است. بسیاری از شهرها فاقد فضاهای عمومی مناسب و ایمن برای حضور فعال سالمندان هستند. این کمبود، مشارکت اجتماعی آنان را محدود کرده و تأثیر منفی قابل توجهی بر سلامت روان آنان بر جای می‌گذارد.

۲. چالش‌های اقتصادی سالمندان

الف) کاهش درآمد پس از بازنشستگی

بازنشستگی معمولاً با کاهش چشمگیر درآمد همراه است. بسیاری از سالمندان تنها به مستمری بازنشستگی متکی هستند که اغلب پاسخگوی هزینه‌های روزافزون زندگی، از جمله درمان، تغذیه و مسکن نیست. این فشار مالی می‌تواند کیفیت زندگی آنان را به شدت تحت تأثیر قرار دهد.

ب) نبود پوشش بیمه‌ای کامل

با وجود پیشرفت‌های نسبی در نظام بیمه‌ای، بسیاری از سالمندان هنوز از خدمات درمانی و مراقبتی کافی برخوردار نیستند. پوشش ناکافی بیمه‌ها، به ویژه در زمینه بیماری‌های مزمن و مراقبت‌های بلندمدت، زندگی سالمندان را دشوارتر می‌سازد.

ج) وابستگی مالی به خانواده

با کاهش توانایی کار، برخی سالمندان ناچار به تکیه بر حمایت مالی فرزندان می‌شوند. این وابستگی می‌تواند احساس ناخوشایند بی‌کفایتی را در آنان ایجاد کند و بر روابط خانوادگی نیز تأثیر منفی بگذارد.

۳. پیامدهای چالش‌های اجتماعی

دوران سالمندی مرحله‌ای ارزشمند از زندگی است که اگر با برنامه‌ریزی دقیق و حمایت‌های اجتماعی و اقتصادی همراه شود، می‌تواند دورانی آرام و پربار باشد، نه دوره‌ای از اضطراب و وابستگی. توجه به نیازهای این قشر، نه تنها یک وظیفه اخلاقی، بلکه ضرورتی برای ایجاد جامعه‌ای انسانی‌تر و پایدار است.

ترکیب مشکلات مالی و انزوای اجتماعی می‌تواند منجر به کاهش کیفیت زندگی، بروز افسردگی و بیماری‌های روان‌تنی در سالمندان شود. در سطح کلان نیز، افزایش جمعیت سالمندان فشار بر نظام‌های بازنشستگی و خدمات درمانی کشور را افزایش داده و نیازمند سیاست‌گذاری‌های دقیق و آینده‌نگر است.

۴. راهکارها و پیشنهادها

۱. تقویت حمایت‌های اجتماعی و خانوادگی:

تشویق تعامل میان نسل‌ها و ترویج فرهنگ احترام به سالمندان در خانواده و جامعه.

۲. بهبود مستمری‌ها و بیمه‌ها:

بازنگری در نظام بازنشستگی و تأمین اجتماعی به منظور حفظ کرامت و امنیت اقتصادی سالمندان.

۳. ایجاد و توسعه مراکز اجتماعی و خدماتی ویژه سالمندان:

طراحی فضاهای عمومی مناسب، کلاس‌های فرهنگی، ورزشی و تفریحی جهت افزایش مشارکت اجتماعی.

۴. ترویج آموزش سلامت و سبک زندگی فعال:

ارائه برنامه‌های آموزشی برای ارتقای خودمراقبتی، تغذیه سالم و فعالیت بدنی در دوران سالمندی.

۵. افزایش آگاهی جامعه نسبت به چالش‌های سالمندان:

برگزاری کارگاه‌ها و کمپین‌های اطلاع‌رسانی در مورد مسائل و نیازهای این دوره از زندگی.

۶. هماهنگی بین‌بخشی دستگاه‌های مرتبط:

همکاری وزارتخانه‌های رفاه، بهداشت، ورزش و جوانان و همچنین سازمان‌های مردم‌نهاد در طراحی و اجرای برنامه‌های جامع.

۷. تدوین برنامه‌های آموزشی برای تغییر نگرش عمومی:

گنجاندن محتوای مرتبط با سالمندی در سیستم آموزشی و رسانه‌ها به منظور اصلاح باورهای نادرست و کاهش تبعیض سنی.

منابع

۱. فصلنامه رفاه اجتماعی، دوره ۲۱.

۲. تحلیل عوامل اجتماعی مؤثر بر انزوای سالمندان.

۳. پژوهشنامه علوم اجتماعی، شماره ۱۷.

۴. بررسی رابطه بین احساس تعلق اجتماعی و کیفیت زندگی سالمندان.

اهمیت ورزش و چالش های آن برای معلولین جسمی - حرکتی

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

ورزش یکی از مهم ترین ابزارهایی است که می تواند زندگی افراد را بهبود بخشد. برای معلولین جسمی-حرکتی، فعالیت بدنی نه تنها به عنوان یک فعالیت جسمی، بلکه به عنوان راهی برای توانمندسازی، افزایش اعتماد به نفس و ارتقاء کیفیت زندگی شناخته می شود. این مقاله به بررسی اهمیت ورزش برای معلولین جسمی-حرکتی، چالش ها و راهکارهای موجود در این زمینه می پردازد.

اهمیت ورزش برای معلولین جسمی - حرکتی

فعالیت بدنی نقش مهمی در سلامت جسمی و روانی افراد ایفا می کند. برای معلولین جسمی-حرکتی، این تأثیرات می تواند حتی چشمگیرتر باشد. برخی از مهم ترین فواید آن برای این افراد عبارتند از:

۱- بهبود سلامت جسمی:

فعالیت بدنی منظم به تقویت عضلات، افزایش انعطاف پذیری و بهبود گردش خون کمک می کند. برای افراد دارای معلولیت، این موارد می تواند به کاهش دردهای ناشی از عدم تحرک و پیشگیری از بیماری های مزمن مانند دیابت یا مشکلات قلبی کمک کند.

۲- ارتقاء سلامت روانی:

فعالیت بدنی به کاهش استرس، اضطراب و افسردگی کمک می کند. همچنین، حس موفقیت در دستیابی به اهداف ورزشی می تواند اعتماد به نفس افراد را به طور چشمگیری افزایش دهد.

۳- ایجاد فرصت اجتماعی:

شرکت در فعالیت های ورزشی گروهی، فرصتی برای برقراری ارتباط با دیگران و کاهش انزوا فراهم می کند. این تعاملات اجتماعی نقش مهمی در بهبود کیفیت زندگی افراد دارای معلولیت دارد.

۴- افزایش استقلال فردی:

با تقویت توانایی های جسمی، معلولین می توانند استقلال بیشتری در انجام فعالیت های روزمره خود پیدا کنند و کمتر به کمک دیگران وابسته باشند.

چالش های ورزش برای معلولین جسمی - حرکتی:

اگرچه فعالیت بدنی مزایای فراوانی برای افراد دارای معلولیت دارد، اما چالش هایی نیز در این مسیر وجود دارد که باید به آن ها توجه کرد:

۱- دسترسی به امکانات ورزشی:

بسیاری از باشگاه ها و سالن های ورزشی امکانات مناسب برای معلولین ندارند. نبود تجهیزات تخصصی و محیط های مناسب می تواند مانعی برای این افراد باشد.

۲- کمبود مربیان متخصص:

فعالیت بدنی برای معلولین نیازمند دانش و تخصص خاصی است. کمبود مربیان آشنا به نیازهای خاص این گروه می تواند یکی از موانع بزرگ باشد.

۳- موانع فرهنگی و اجتماعی:

در برخی جوامع، نگرش های نادرست نسبت به توانایی های معلولین می تواند مانع مشارکت آن ها شود. این نگرش ها نیازمند تغییر و آگاهی بخشی است.



۴- هزینه های بالا:

تجهیزات تخصصی و برنامه های ورزشی ویژه ممکن است هزینه های بالایی داشته باشند که برای بسیاری از خانواده ها قابل تحمل نیست.

راهکارها و پیشنهادات:

برای رفع چالش ها و توسعه ورزش برای معلولین جسمی-حرکتی، اقداماتی می توان انجام داد که برخی از آن ها عبارتند از:

۱- ایجاد امکانات ورزشی مناسب:

سازمان های دولتی و خصوصی می توانند با سرمایه گذاری در ایجاد سالن های ورزشی مناسب و تهیه تجهیزات تخصصی، دسترسی این افراد را تسهیل کنند.

۲- آموزش و تربیت مربیان متخصص:

ارائه دوره های آموزشی برای مربیان و کارکنان ورزشی می تواند به بهبود کیفیت خدمات برای معلولین کمک کند.

۳- ترویج آگاهی در جامعه:

برگزاری کمپین های آگاهی بخشی و رویدادهای ورزشی می تواند نگرش های مثبت را در جامعه تقویت کرده و مشارکت معلولین را افزایش دهد.

۴- حمایت مالی از خانواده ها:

خیریه ها و سازمان های حمایتی می توانند با تأمین مالی خانواده ها یا ارائه تخفیف در هزینه های ورزشی، از مشارکت بیشتر معلولین حمایت کنند.

نمونه هایی از ورزش های مناسب برای معلولین جسمی - حرکتی:

برخی از ورزش ها به طور خاص برای معلولین جسمی-حرکتی مناسب هستند و می توانند به تقویت مهارت ها و سلامت جسمی آن ها کمک کنند. از جمله می توان به موارد زیر اشاره کرد:

- **بسکتبال با ویلچر:** یکی از محبوب ترین ورزش ها برای افراد دارای معلولیت که باعث تقویت مهارت های تیمی و جسمی می شود.
- **شنا:** ورزشی ایده آل برای تقویت عضلات و کاهش فشار روی مفاصل.
- **دوچرخه سواری دستی:** نوعی دوچرخه سواری که با استفاده از دست انجام می شود و به تقویت بالاتنه کمک می کند.
- **یوگا و تمرینات کششی:** مناسب برای افزایش انعطاف پذیری و آرامش ذهنی.
- **دوومیدانی معلولین:** شامل مسابقات دو، پرتاب وزنه و پرتاب نیزه برای افراد دارای محدودیت های جسمی.

نقش خیریه ها در توسعه ورزش برای معلولین:

خیریه ها و سازمان های مردم نهاد نقش بسیار مهمی در حمایت از معلولین دارند. آن ها می توانند از طریق تأمین مالی، ایجاد امکانات ورزشی و برگزاری رویدادها، دسترسی افراد دارای معلولیت به ورزش را تسهیل کنند و با ارائه برنامه های حمایتی، نقشی کلیدی در ارتقاء سلامت جسمی و روانی این افراد ایفا کنند.

نتیجه گیری:

ورزش برای معلولین جسمی-حرکتی نه تنها یک فعالیت بدنی، بلکه ابزاری برای ایجاد امید، انگیزه و بهبود کیفیت زندگی است. با همکاری جامعه، خیریه ها و نهادهای مرتبط، می توان چالش های موجود را برطرف کرده و فرصت های بیشتری برای این افراد فراهم کرد. بیا بید با حمایت و آگاهی بخشی، گامی بزرگ در جهت توانمندسازی معلولین برداریم.

منابع:

-Zhang w, Qu J , Liu G-H, Belmonte JCI. The ageing epigenome and its rejuvenation. Nature reviews Molecular cell biology. 2020:1-14.

-<https://dio.org/10.1038/s41580-019-0204-5>

ده راهکار کاربردی برای کاهش استرس والدین کودکان دارای اتیسم

**زهرا آهنی / مربی کودکان اتیسم
آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز**

وقتی برای اولین بار کلمه «اتیسم» را می‌شنویم، انگار همه چیز یک لحظه متوقف می‌شود. خیلی از والدین می‌گویند در آن لحظه فقط یک سؤال در ذهن‌شان چرخید: «من چطور قرار است با این همه فشار سال‌ها زندگی کنم.

یکی از مادران می‌گفت: شب‌ها خواب به چشمم نمی‌آید. مدام فکر می‌کنم آیا کافی‌ام؟ همسرم خسته است و کمتر حرف می‌زند، فرزند دیگرمان گاهی حسادت می‌کند... احساس می‌کنم خودم را گم کرده‌ام.

او تنها نیست. تحقیقات نشان می‌دهد استرس والدین کودکان دارای اتیسم چند برابر والدین کودکان عادی است. خبر خوب این است که با چند تغییر کوچک و واقعی می‌توان این فشار را به شکل چشمگیری کم کرد.

در این مقاله ده راهکار ساده، عملی و آزمایش‌شده را با شما در میان می‌گذارم که همین امروز می‌توانید شروع کنید:

۱. پذیرش واقعی شرایط

با خودتان قرار بگذارید که «واتیسم فرزندم یک شیوه متفاوت از بودن است». وقتی این را از ته دل باور کنید، دیگر انرژی‌تان را صرف حسرت و «کاش‌ها» نمی‌کنید.

۲. ساختن ۱۵ دقیقه «جزیره امن» در روز

هر روز فقط ۱۵ دقیقه فقط برای خودتان: دوش آب گرم، یک فنجان چای در سکوت، قدم زدن، یا هر چیزی که به شما آرامش می‌دهد. این ۱۵ دقیقه مثل شارژر عمل می‌کند.

۳. استفاده از تقویم تصویری خانوادگی

یک تقویم بزرگ با عکس و شکل روی دیوار بزنید و برنامه روزانه همه اعضای خانواده را مشخص کنید. پیش‌بینی‌پذیری برای کودک آرامش می‌آورد و وقتی کودک آرام‌تر باشد، کل خانه آرام‌تر است.

۴. پیوستن به گروه‌های حمایتی والدین

وقتی می‌شنوید خانواده‌های دیگری هم دقیقاً همین چالش‌ها را داشته‌اند و از آن عبور کرده‌اند، بار سنگینی از دوش‌تان برداشته می‌شود. اگر گروه حضوری نیست، یک گروه کوچک در شبکه‌های اجتماعی با چند خانواده دیگر بسازید.



۵. یادگیری مهارت «نه گفتن» بدون عذاب وجدان

لازم نیست به خاطر قضاوت دیگران هر آخر هفته به مهمانی بروید یا اجازه دهید دیگران کودک را بغل کنند و باعث بحران حسی شوند. نه گفتن حق شماست.

۶. تقسیم کار شفاف و مکتوب با همسر

لیست وظایف روزانه را روی کاغذ بنویسید: درمان، حمام، خرید، آشپزی، کلاس... وقتی همه چیز شفاف باشد، دعوا و دلخوری خیلی کمتر می‌شود.

۷. تمرین تنفس ۴-۷-۸

چهار ثانیه دم، هفت ثانیه حبس، هشت ثانیه بازدم. فقط سه بار. در کمتر از یک دقیقه سیستم عصبی‌تان آرام می‌شود. هر جا احساس کردید در حال انفجار هستید امتحان کنید.

۸. دفتر سپاس‌گزاری روزانه

هر شب فقط یک جمله بنویسید که امروز به خاطر فرزندتان خوشحال یا سپاس‌گزار بودید (حتی کوچک‌ترین چیزها). بعد از یک ماه که دوباره بخوانید، پیشرفت‌ها را می‌بینید و دل‌تان گرم می‌شود.

۹. درخواست کمک حرفه‌ای بدون خجالت

اگر احساس افسردگی، اضطراب شدید یا خستگی غیرعادی دارید، مراجعه به روان‌شناس یا روان‌پزشک نشانه قدرت است، نه ضعف.

۱۰. تکرار این جمله هر صبح

«من بهترین والدی هستم که این فرزند خاص می‌توانست داشته باشد.» این جمله را جایی بچسبانید که هر روز ببینید.

همان مادر بعد از چند ماه گفت: برای اولین بار بعد از سال‌ها یک شب کامل خوابیدم. هنوز جالش هست، اما دیگر احساس نمی‌کنم دارم غرق می‌شوم.

شما هم لایق آرامش هستید. فرزندتان بیش از هر چیز به یک والد آرام و امیدوار نیاز دارد.

با آرزوی روزهایی پر از آرامش و لبخند برای همه خانواده‌های دوست‌داشتنی

منابع

- Hayes, S. A., & Watson, S. L. (2013). استرس والدینی در کودکان دارای اوتیسم: یک متاآنالیز. مجله اختلالات طیف اوتیسم.
- Yesilkaya, M., & Magallón-Neri, E. (2024). استرس والدین کودکان اوتیسم و فایده مداخلات ذهن‌آگاهی. مجله SAGE Open.
- Abbeduto, L. et al. (2022). مقایسه سطح استرس والدین کودکان اوتیسم با والدین کودکان عادی. مجله تحقیقات ناتوانی‌های رشدی.
- Karst, J. S., & Van Hecke, A. V. (2012). تأثیر اوتیسم بر خانواده و نقش گروه‌های حمایتی. فصلنامه روان‌شناسی بالینی و خانواده.
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). تأثیر تمرین سپاس‌گزاری بر بهزیستی روان‌شناختی. مجله روان‌شناسی شخصیت اجتماعی.
- انجمن اوتیسم ایران و سازمان بهزیستی کشور (۱۴۰۳). گزارش وضعیت سلامت روان والدین کودکان دارای اختلال طیف اوتیسم در ایران.

استارتاپ مراقبت سالمندی

سمیه محمودزاده / سوپروایزر مراقبت بالینی

علیرضا معماری / کارشناس ارشد پرستاری سالمندی

آسایشگاه خیره کهریزک تهران

استارتاپ مراقبت سالمندی یک کسب‌وکار نوپا و نوآورانه است که با ترکیب هوشمندانه فناوری، خدمات انسانی تخصصی و مدل‌های تجاری جدید، به دنبال حل چالش‌های مرتبط با سالمندی و بهبود کیفیت زندگی این جمعیت رو به رشد است. هدف نهایی این استارتاپ‌ها، ارتقای استقلال، ایمنی، سلامت و رفاه سالمندان و در عین حال، کاهش بار مراقبتی، عاطفی و مالی بر دوش خانواده‌ها و سیستم‌های بهداشتی است.

ایده‌های رایج و موفق در حوزه سالمندی

با توجه به روند پرشتاب سالمندی جمعیت در ایران و جهان و تنوع نیازهای این قشر، ایده‌های استارتاپی متعددی می‌تواند نقش مؤثری ایفا کند. برخی از این ایده‌ها عبارتند از:

۱. خدمات مراقبت در منزل: از مهم‌ترین و پرتقاضاترین ایده‌هاست. این خدمات طیف وسیعی را پوشش می‌دهد:

* مراقبت شخصی و بهداشتی: کمک در استحمام، لباس پوشیدن، تغذیه و تحرک.

* مراقبت پزشکی و پرستاری: تزریقات، پانسمان، فیزیوتراپی، کنترل علائم حیاتی.

* مراقبت همراهی: همصحبتی، انجام خرید، امور اداری و همراهی در مراجعات.

* مزیت های خدمات مراقبت در منزل: رفع نیاز مبرم، ایجاد حس امنیت در خانواده و اجتناب از انتقال به مراکز نگهداری.

۲. پلتفرم‌های ارتباطی و آموزشی: ایجاد بسترهای آنلاین یا آفلاین برای:

* ارتباط با متخصصان: مشاوره آنلاین با پزشکان، روانشناسان، کاردرمان‌ها و مددکاران اجتماعی.

* آموزش و توانمندسازی: کلاس‌های آنلاین ورزشی، هنری، تغذیه سالم، کار با فناوری.

* تفریح و ارتباط اجتماعی: باشگاه‌های مجازی سالمندان، گروه‌های بحث موضوعی و ایده‌ها.

* مزیت های خدمات ارتباطی و آموزشی: کاهش احساس انزوا، افزایش دانش سلامت و ایجاد جامعه‌ای حمایتگر.

پایش سلامت هوشمند برای سالمندان

این مفهوم فراتر از یک دستگاه است؛ یک اکوسیستم یکپارچه از سخت‌افزار، نرم‌افزار و خدمات است که نظارت مستمر و پیش‌آگهانه بر سلامت سالمند را ممکن می‌سازد.

• **دستگاه‌های پوشیدنی و غیرپوشیدنی:** دستبند و ساعت هوشمند، حسگرهای محیطی تشخیص سقوط، تشک‌های هوشمند، دستگاه‌های سنجش فشار خون و قند خون متصل.

• **اپلیکیشن کاربرپسند:** رابط کاربری ساده، با فونت درشت، دکمه‌های واضح و قابلیت‌های صوتی برای ثبت علائم، دریافت یادآور مصرف دارو و مشاهده گزارشات.

• **پلتفرم مرکزی و هوش مصنوعی:** داده‌ها به صورت امن به یک پلتفرم ارسال شده و توسط الگوریتم‌های هوش مصنوعی تحلیل می‌شوند. این سیستم قادر است الگوهای نگران‌کننده (مانند بی‌حرکتی طولانی، بینظمی در ضربان قلب، تغییر الگوی خواب) را شناسایی و به صورت خودکار به اعضای خانواده، مراقب یا مرکز اورژانس هشدار دهد.

• **ارزش افزوده:** پیشگیری از حوادث (مانند شکستگی لگن پس از سقوط)، مدیریت بهینه بیماری‌های مزمن، کاهش مراجعات غیرضروری به بیمارستان و ایجاد آرامش خاطر ۲۴ ساعته.

تله‌مدیسین و سلامت دیجیتال مخصوص سالمندان

این خدمت، دسترسی به مراقبت سلامت را دموکراتیک و آسان می‌کند.

• **ویژگی پزشکی و پرستاری آنلاین:** مشاوره تصویری/صوتی برای پیگیری بیماری‌های مزمن، تجویز دارو و بررسی علائم جدید.

۴. رعایت الزامات قانونی و اخلاقی:

- * اخذ مجوز از وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی.
- * انعقاد قراردادهای شفاف و بیمه مسئولیت حرفه‌ای برای مراقبان.
- * رعایت سخت‌گیرانه قوانین حفاظت از داده‌ها (مثل GDPR، قوانین داخلی).
- * تدوین پروتکل‌های فوریت‌های پزشکی و پاسخگویی.

۵. اعتمادسازی (پایه و اساس کار):

- * غربالگری دقیق، آموزش مستمر و رتبه‌بندی مراقبان.
- * پشتیبانی ۲۴ ساعته انسانی.
- * شفافیت کامل در قیمت‌گذاری و ارائه گزارش عملکرد.
- * استفاده از نظرات و امتیازهای کاربران.

۶. استراتژی بازاریابی هدفمند:

- * تمرکز بر بازاریابی برای "تصمیم‌گیران" (فرزندان)
- * همکاری با مطب پزشکان متخصص سالمندی، داخلی، قلب، فیزیوتراپی‌ها و داروخانه‌ها.
- * استفاده از بازاریابی محتوای آموزشی و داستان‌های واقعی موفق.
- * حضور در نمایشگاه‌های سلامت و کهنسالی.

۷. مسیر مقیاس‌پذیری:

- * شروع به عنوان پایلوت در یک محله یا شهر.
- * توسعه لایه‌های خدماتی (اضافه کردن خدمات جدید به مشتریان موجود).
- * گسترش جغرافیایی.
- * یکپارچه‌سازی با سیستم‌های بیمه‌ای و بیمارستانی.

۸. مدیریت ریسک:

- * ریسک ایمنی و خطای انسانی: آموزش، نظارت و پروتکل‌های کنترل کیفیت.
- * ریسک حقوقی: مشاوره حقوقی تخصصی و بیمه.
- * ریسک مالی: تنوع در مدل درآمدی و مدیریت نقدینگی.
- * ریسک فناوری: امنیت سایبری و پشتیبانی از زیرساخت.

افق آینده: ادغام عمیق‌تر هوش مصنوعی پیشبینیکننده، رباتیک کمکی، متاورس برای تعاملات اجتماعی، خانه‌های کامل هوشمند سازگار با سالمند و مراقبت کاملاً شخصی‌سازی شده بر اساس ژنتیک و سبک زندگی.

جمع‌بندی و نتیجه‌گیری

حوزه استارت‌آپ‌های مراقبت سالمندی، تنها یک فرصت تجاری سودآور نیست؛ بلکه یک ضرورت اجتماعی و پاسخ خلاقانه به یک تحول جمعیتی عمیق است. موفقیت در این مسیر نیازمند ترکیبی از تخصص سلامت، نوآوری فناوریانه، مدل کسب‌وکار پایدار و مهم‌تر از همه، رویکردی انسان‌محور و همراه با همدلی است. استارت‌آپ‌هایی که بتوانند اعتماد را جلب کنند، خدمات باکیفیت و مقرون‌به‌صرفه ارائه دهند و به‌طور مستمر با نیازهای در حال تغییر سالمندان و خانواده‌ها همگام شوند، نه تنها در بازار پیش‌تاز خواهند بود، بلکه سهم بسزایی در ساختن جامعه‌ای دوستدار سالمند خواهند داشت.

منابع

۱. سلیمی، صدیقه. (۱۴۰۰). مراقبت از سالمندان: مبانی و اصول. تهران: انتشارات جامعه‌نگر.
۲. حیدری گرجی، محمدعلی و همکاران. (۱۳۹۴). سالمندی و مراقبت از سالمندان. تهران: انتشارات دانشگاه علوم پزشکی تهران.
۳. علیرضایی شهرکی، روح‌انگیز و همکاران. (۱۴۰۲). دانستنی‌های ضروری در مراقبت از سالمندان. تهران: انتشارات اندیشه رفیع.
۴. رضایی، فرشته و همکاران. (۱۴۰۳). اصول و مفاهیم پایه‌ای مراقبت از سالمندان. تهران: نشر سالمند.
۵. World Health Organization (WHO). (2021). Decade of Healthy Ageing: Baseline Report.

• **پرونده سلامت الکترونیک یکپارچه:** دسترسی ایمن به سوابق پزشکی، نتایج آزمایش، نسخه‌ها و گزارشات دستگاه‌های پایش برای بیمار و تیم درمان.

• **مدیریت دارو هوشمند:** دستگاه‌های جعبه داروی هوشمند که مصرف را کنترل و به اپلیکیشن مرکزی گزارش می‌دهند.

• **مشاوره روان‌شناسی و روانپزشکی از راه دور:** رفع نیازهای سلامت روان که اغلب نادیده گرفته می‌شود.

خدمات اجتماعی، روانی و همراهی

تأمین نیازهای عاطفی و عملی روزمره، بخش جدایی‌ناپذیر کیفیت زندگی است.

• **هم‌صحبتی و دغدغه‌گویی:** خدمات حضوری یا تلفنی توسط افراد آموزش‌دیده برای کاهش تنهایی.

• **حمل‌ونقل و همراهی ویژه:** سرویس‌های نقلیه مجهز (ویلچر، برانکارد) و همراهان آموزش‌دیده برای مراجعه به پزشک، خرید یا پیگیری امور.

• **اپلیکیشن درخواست خدمات:** سامانه‌ای ساده برای درخواست فوری خدماتی مانند همراه، پرستار یا تعمیرکار.

مدل‌های درآمدی

یک استارت‌آپ موفق می‌تواند از ترکیبی از این مدل‌ها استفاده کند:

۱. **مدل اشتراکی:** دریافت هزینه ماهانه/سالانه برای دسترسی به بسته‌ای از خدمات (مثل پایش سلامت، چند ساعت مراقبت، مشاوره).

۲. **پرداخت به ازای خدمت:** محاسبه هزینه بر اساس هر جلسه مشاوره، هر بازدید پرستار یا هر سفر همراهی.

۳. **فروش یا اجاره تجهیزات:** درآمد از طریق فروش یا اجاره ماهانه دستگاه‌های پوشیدنی، حسگرها و تجهیزات هوشمند.

۴. **همکاری با سازمان‌ها:** عقد قرارداد با بیمه‌ها، بیمارستان‌ها، خانه‌های سالمندان یا شرکتها (به عنوان مزایای رفاهی برای کارمندان).

۵. **خدمات سطح پریمیوم:** ارائه پکیج‌های لوکس با خدمات اختصاصی مانند مراقب شخصی، مشاوره‌های ویژه و برنامه‌های سلامتی سفارشی.

چرا این حوزه آینده‌دار است؟ (عوامل کلیدی محرک بازار)

۱. **سوانمی سالمندی:** افزایش شدید نسبت جمعیت بالای ۶۰ سال در ایران و جهان.

۲. **تغییر ساختار خانواده:** کوچک‌شدن خانواده‌ها و اشتغال فرزندان، کاهش توان مراقبت خانوادگی.

۳. **صرفه‌جویی اقتصادی:** جلوگیری از بستری‌های پرهزینه با مراقبت پیشگیرانه و مدیریت در منزل.

۴. **پیشرفت فناوری:** بلوغ فناوری‌های IoT، هوش مصنوعی، ارتباطات پرسرعت و اپلیکیشن‌ها.

۵. **سیاست‌گذاری و حمایت دولتی:** جهت‌گیری نظام سلامت به سمت "مراقبت در منزل" و کاهش هزینه‌های بیمارستانی.

اجزای حیاتی یک استارت‌آپ موفق سالمندی

۱. **مشتری هدف واضح:** خانواده‌های شاغل، سالمندان تنها، بیمه‌های تکمیلی، مراکز درمانی، شرکتها (بازاریابی سازمانی).

۲. **ارزش پیشنهادی قوی و متمایز:** "آرامش خاطر ۲۴ ساعته برای خانواده"، "حفظ استقلال و عزت نفس سالمند"، "پیشگیری از بحران‌های سلامتی".

۳. **تیم چندرشته‌ای و متخصص:**

* **متخصصان سلامت:** پزشک، پرستار، کاردرمان، روانشناس سالمندی.

* **متخصصان فناوری:** توسعه‌دهنده، تحلیل‌گر داده، طراح.

* **متخصصان کسب‌وکار:** مدیر فروش، بازاریابی، مالی و حقوقی.

* **مددکار اجتماعی:** برای ارتباط با جامعه و نیازسنجی.

مشکلات و نیازهای روان شناختی مراقبین خانوادگی سالمندان

آرزو شاهی / کارشناس ارشد روان شناسی آسایشگاه خیریه کهریزک تهران

جمعیت سالمندان در جهان در حال افزایش است. براساس گزارش سازمان ملل، جمعیت سالمندان در جهان در سال ۲۰۲۳ حدود ۱/۱ میلیارد نفر بوده و پیش بینی می شود تا سال ۲۰۵۰ به ۱/۲ میلیارد نفر برسد. از این تعداد، بیش از ۸۰ درصد آن ها در کشورهای در حال توسعه (با درآمد پایین و متوسط) زندگی خواهند کرد. در ایران نیز بر اساس آخرین سرشماری در سال ۱۳۹۵ جمعیت سالمندان ۱/۶ درصد بوده است و این میزان روز به روز بیشتر می شود. هم زمان با افزایش جمعیت سالمندان، نیاز به دریافت مراقبت خانوادگی برای سالمندان نیز افزایش می یابد.

مراقبت خانوادگی معمولاً توسط اعضای خانواده یا دوستانی انجام می شود که بدون دریافت حق الزحمه از بیمار یا سالمند مراقبت می کنند. بر اساس تعریف، برای اینکه فردی را مراقب خانوادگی تلقی کنیم باید روزانه حداقل ۴ ساعت از فردی ناتوان یا فردی مراقبت کند که حداقل در یکی از فعالیت های روزانه خود وابسته است. مراقبت خانوادگی سالمندان تحت تاثیر نظریه های سیستم های خانواده و همبستگی بین نسلی قرار دارد. هر دو نظریه بطور مستقیم به تعاملات خانواده ها در زمینه مراقبت از سالمندان پرداخته و نقش های مختلف اعضای خانواده را در این فرایند بررسی می کنند. طبق نظریه سیستم های خانواده، تغییرات در وضعیت یکی از اعضا، بر دیگران تاثیر می گذارد و مراقبت از سالمندان به عنوان مسئولیتی جمعی در خانواده دیده می شود. در نظریه همبستگی بین نسلی نیز روابط بین نسل ها و تاثیرات عاطفی، اقتصادی و فرهنگی بر توانایی خانواده ها در ارائه مراقبت از سالمندان بررسی می شود. امروزه به سبب افزایش هزینه های بستری، خانواده ها به امر مراقبت از سالمندان در منزل تشویق می شوند، اما باید توجه داشت نگهداری و حمایت از سالمند بیمار در منزل چالش های فراوانی را برای خانواده ایجاد می کند. ارائه مراقبت خانوادگی از سالمندان علاوه بر اینکه موجب بروز مشکلات فیزیکی و روان شناختی در مراقبان می شود، بر زندگی اجتماعی و کارآمدی شغلی آنان تاثیر می گذارد. مراقبت خانوادگی، در حکم منبع استرس، ابعاد مختلف سلامت مراقبین را تحت تاثیر قرار می دهد. مطالعات نشان داده است مراقبین خانوادگی سالمندان با مشکلاتی از قبیل کمبود وقت، کاهش احساسات عاطفی، اختلال در زندگی اجتماعی و احساس از دست دادن کنترل بر زندگی شخصی مواجه هستند و از مشکلاتی همچون افسردگی، استرس، بیماری های جسمی، فرسودگی، حمایت ناکافی و نیاز های برآورده نشده رنج می برند. در مورد مراقبت از افراد سالمند مبتلا به دمانس، مراقبین دچار سردرگمی در مورد تشخیص، تاثیرات احساسی، مشکل در مقابله با فرد تحت مراقبت و چالش های نیازهای روزمره می باشد. قبل از هر گونه برنامه ریزی و مداخله برای مراقبین خانوادگی آگاهی از مشکلات و نیازهای آنان امری ضروری است.

۱- کنار گذاشته شدن نیاز های شخصی و تضعیف هویت شخصی

بسیاری از مراقبین خانوادگی گزارش کردند زمان کافی ندارند تا بر نیازهای شخصی خودشان تمرکز کنند. مراقبین خانوادگی تمایل داشتند امکان بیشتری برای انجام فعالیت هایی داشته باشند که مرتبط با رسیدگی به نیازهای شخصی خودشان باشد، ولی به دلیل درگیری در نقش مراقبت نمی توانستند زمان کافی برای نیازهای شخصی داشته باشند و به تدریج نسبت به نیازهای خودشان بی توجه می شدند و نیازهایشان را به فراموشی می سپردند و در عوض بر نیازهای سالمند تمرکز می کردند. هم چنین که به مرور که در نقش مراقبت فرو می رفتند، احساس می کردند تصویرشان از خودشان از دست رفته، از خودشان فاصله گرفته اند و هویتشان تضعیف شده است.

۲- تداخل نقش مراقبت با مدیریت زندگی و فعالیت های تفریحی

اغلب بین نقش مراقبت و سایر نقش هایی که یک مراقب ممکن است داشته باشد، تداخل ایجاد می شود و مراقبین خانوادگی در برنامه های روزمره زندگی به چالش خورده و مدیریت زندگی شان مختل می شود. در حالی که مراقبین قبل از تجربه مراقبت، توانایی مدیریت برنامه ها و زندگی شخصی خودشان را داشته اند، با اضافه شدن نقش مراقبت به نقش های قبلی، مدیریت زندگی شان مختل شده و دیگر قادر به مدیریت همه نقش ها باهم نیستند و در این میان برای رسیدگی به نقش مراقبت، مجبور می شوند فعالیت های تفریحی و خوشایندشان را کنار بگذارند.

۳- غرق شدن در هیجانات منفی و ناخوشایند

مراقبین خانوادگی سالمندان به صورت مستمر و مزمن با انبوهی از هیجانات منفی درگیر هستند. از رایج ترین هیجانات منفی آنها می توان به اضطراب، ترس و استرس مداوم، خشم و عصبانیت، افت انرژی، احساس دلمردگی، غمگینی و افسردگی اشاره کرد.

۴- فشار سنگین مراقبت و اختلال در سایر نقش های زندگی

در کنار سختی و فشار مراقبت، سایر نقش های زندگی مراقبین نیز مختل می شود. مراقبین خانوادگی از چندگانه شدن نقش ها، احساس نارضایتی و فشار می کنند. به عنوان مثال فرد هم به عنوان مراقب سالمند، هم به عنوان همسر و مادر در خانواده خودش و هم به عنوان یک فرد شاغل در محل کارش بصورت همزمان ایفای نقش می کند. با توجه به اینکه فرد نقش های متنوعی را ایفا می کند، توانایی مدیریت همگی آنها را نداشته و عموماً در سایر نقش های زندگی مراقب، اختلال ایجاد می شود و شغل مراقب، یکی از بخش هایی است که به شدت تحت تأثیر مراقبت قرار می گیرد. مراقب در نهایت مجبور به کنار گذاشتن کارش می شود یا اینکه بهره وری در کارش کاهش پیدا می کند.

۵- فقدان روابط صمیمی

یکی از رایج ترین مشکلات مراقبین خانوادگی، اختلال در روابط صمیمی می باشد. روابط اجتماعی مراقبین خانوادگی عموماً محدود و کمتر می شود که در بعضی مواقع این شرایط به دلیل کنار گذاشته شدن مراقب توسط دوستان و اطرافیان است و در بعضی مواقع کاهش میل به برقراری روابط اجتماعی صمیمی از طرف خود مراقب است. با محدود شدن روابط صمیمی مراقبین خانوادگی احساس منزوی بودن و تنهایی زیادی را تجربه می کنند.

۶- کاهش رفاه، سلامتی و مختل شدن خواب

شایع ترین مشکلات مراقبین خانوادگی، کاهش کیفیت و کمیت خواب است. اغلب مراقبین در خوابیدن مشکل دارند و کم خوابی باعث به وجود آمدن مشکلات متعددی برای آنان می شود.

۷- نیاز به حمایت و تکیه گاه

مراقبین خانوادگی نیازمند حمایت و کمک اطرافیان بوده تا بتوانند به صورت موقت از روتین مراقبت فاصله بگیرند و در مراقبت غرق نشوند و بتوانند به خودشان توجه کنند، بیشتر استراحت کرده و از یکنواختی، تکراری بودن مکالمات و وظایف مراقبت دور شوند. مشارکت سایر اعضای خانواده بصورت در کنار سالمند بودن و تنها نگذاشتن سالمند در زمان هایی که مراقب اصلی ناچار است سالمند را ترک کند، مراقبت در شب، جابه جا کردن سالمند، حمام کردن، تهیه غذا و تأمین هزینه ها مهم است.

۸- نیاز به رسیدگی وضعیت سلامت روان

مراقبین خانوادگی در کنار فرسایش روانی و نگرانی در مورد سلامت روانشان، احساس نیاز می کنند تا نحوه مراقبت از خودشان را یاد بگیرند و از خودشان بیشتر مراقبت کنند. در بیشتر مواقع مراقبین هزینه یا زمان کافی برای شرکت در جلسات روان درمانی را ندارند. فاصله گرفتن موقت از مراقبت به عنوان عامل تسهیل کننده محسوب شده و سبب کاهش فشار روانی مراقب می شود.

۹- نیاز به همدلی و دیده شدن

مراقبین خانوادگی احساسات منفی گسترده ای را در فرآیند مراقبت تجربه می کنند و هضم کردن این هیجانات به تنهایی کار دشوار و سختی است و نیاز دارند در روند روابط صمیمی، احساساتشان درک شده و با احساساتشان همدلی شود. هم چنین با روش های مختلفی مثل قدردانی شدن و هدیه گرفتن مورد توجه واقع شده و دیده شوند تا بهتر بتوانند سختی مراقبت را تحمل کنند و نقش مراقب را بهتر ایفا کنند. هم چنین احترام به سالمندان به ویژه والدین در فرهنگ ایرانی یک ارزش اساسی است و تعهدات بین اعضای خانواده را تعریف می کند. این موضوع در فرهنگ ایرانی، با ارزش های دینی آمیخته شده است. فرزندان نسبت به والدین سالمند خود احساس وظیفه می کنند و مراقبت را به نوعی جبران زحمات سالمند می دانند. به عقیده مراقبین فایده معنوی مراقبت به صورت برخورداری از دعای خیر به آن ها می رسد.

منابع:

-مشکلات مراقبین سالمندان؛ مجتبی عباسی و مهشید فروغان، نشریه سالمند؛ پاییز ۱۴۰۴

-تسهیل کننده های مراقبت از سالمندان در منزل و نیاز های آموزشی مراقبین خانوادگی سالمندان؛ فاطمه رحیمی و الهام شکیبا زاده؛ مجله سالمندی ایران ۱۴۰۳



توانبخشی جامع: تحلیل ابعاد و تأثیر آن بر کیفیت زندگی در محیط آسایشگاهی

لیلا حسنی منش / کارشناس ارشد روانشناسی بالینی آسایشگاه خیریه کهریزک تهران

محیط آسایشگاهی، فضایی خاص با ویژگی‌ها و فرصت‌های منحصر به فرد است که در آن، مفهوم "توانبخشی جامع" نقشی محوری در ارتقاء کیفیت زندگی افراد ایفا می‌کند. این مقاله به صورت تحلیلی، ابعاد گوناگون توانبخشی جامع - شامل جنبه‌های جسمی، روانی، اجتماعی، آموزشی و فعالیت‌محور - را در بستر زندگی آسایشگاهی مورد بررسی قرار می‌دهد. هدف، تبیین چگونگی تأثیر هر یک از این ابعاد بر استقلال فردی، بهبود سلامت روان، تقویت مشارکت اجتماعی، توسعه مهارت‌ها و غنای زندگی روزمره ساکنین است. این تحلیل، با در نظر گرفتن پتانسیل‌های موجود و راه‌های بهبود مستمر کیفیت زندگی از طریق رویکردهای توانبخشی در این محیط تمرکز دارد.

درک محیط آسایشگاهی و اهمیت رویکرد جامع

زندگی در آسایشگاه، تجربه‌ای چندوجهی است که شامل مراقبت‌های تخصصی، زندگی جمعی و فرصت‌هایی برای حمایت و رشد می‌شود. در این محیط، "کیفیت زندگی" ساکنین از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است و به عوامل متعددی از جمله سلامت جسمی، پایداری روانی، تعاملات اجتماعی و فرصت‌های مشارکت بستگی دارد. برای ارتقاء این کیفیت، رویکرد "توانبخشی جامع" به عنوان یک چارچوب تحلیلی و عملیاتی قدرتمند مطرح می‌شود. این مقاله، به تحلیل ابعاد مختلف توانبخشی جامع می‌پردازد و چگونگی تأثیر آن بر زندگی روزمره معلولین ساکن آسایشگاه، را بررسی می‌کند. هدف ما این است که با نگاهی تحلیلی اما همدلانه، نشان دهیم چگونه می‌توان با بهره‌گیری از این رویکرد، به سوی زندگی پربارتر و رضایت‌بخش‌تر گام برداشت، البته با تأکید بر پتانسیل‌های موجود

۲. تحلیل ابعاد توانبخشی جامع در بستر آسایشگاه

توانبخشی جامع، یک فرآیند منسجم و هماهنگ است که تمامی جنبه‌های وجودی فرد را در بر می‌گیرد. در محیط آسایشگاهی، هر یک از این ابعاد نقشی حیاتی در بهبود کیفیت زندگی ایفا می‌کنند:

الف) توانبخشی جسمی (پزشکی-حرکتی): پایه و اساس استقلال عملکردی این بعد، بر حفظ و بهبود توانایی‌های جسمی و حرکتی تمرکز دارد. در آسایشگاه، خدمات فیزیوتراپی، کاردرمانی و گفتاردرمانی به طور منظم ارائه می‌شود. تحلیل تأثیر این خدمات نشان می‌دهد که:

افزایش استقلال در فعالیت‌های روزمره: تمرینات هدفمند به افراد کمک می‌کند تا در انجام کارهایی مانند غذا خوردن، لباس پوشیدن و جابجایی، استقلال بیشتری داشته باشند. این استقلال، حس خودکارآمدی و کنترل بر زندگی را تقویت می‌کند.

کاهش درد و ناراحتی: مدیریت درد از طریق روش‌های درمانی و تمرینات مناسب، به بهبود کلی رفاه جسمی و روانی کمک می‌کند.

پیشگیری از عوارض ثانویه: فعالیت‌های جسمی منظم، از بروز مشکلاتی مانند زخم بستر، پوکی استخوان و ضعف عضلانی پیشگیری می‌کند.

مکانیسم تأثیر: بهبود عملکرد جسمی، به طور مستقیم بر توانایی مشارکت در فعالیت‌های دیگر تأثیر می‌گذارد و زمینه را برای سایر ابعاد توانبخشی فراهم می‌آورد.

ب) توانبخشی روانی: تقویت تاب‌آوری و سلامت عاطفی این بعد، به سلامت روان و رفاه عاطفی ساکنین می‌پردازد. زندگی در محیط آسایشگاهی می‌تواند با چالش‌های روانی مانند دلتنگی، اضطراب یا احساس انزوا همراه باشد. تحلیل تأثیر مداخلات روانی شامل:

مدیریت هیجانات و استرس: مشاوره فردی و گروه‌درمانی، به افراد کمک می‌کند تا با احساسات خود کنار بیایند و مهارت‌های مقابله‌ای سازنده را بیاموزند.

تقویت عزت نفس و خودباوری: حمایت‌های روانشناختی و برجسته کردن توانایی‌ها، به افراد کمک می‌کند تا ارزش خود را درک کنند و با دید مثبت‌تری به زندگی بنگرند.

کاهش انزوا و افسردگی: شرکت در گروه‌های حمایتی و فعالیت‌های اجتماعی، احساس تعلق را تقویت کرده و از بروز یا تشدید افسردگی جلوگیری می‌کند.

مکانیسم تأثیر: سلامت روان قوی، زیربنای مشارکت فعال در تمامی ابعاد زندگی است و به افراد امکان می‌دهد تا با چالش‌ها به شکلی مؤثرتر روبرو شوند.

ج) توانبخشی اجتماعی: پیوند با جامعه و غنای تعاملات این بعد، بر اهمیت تعاملات انسانی و مشارکت در فعالیتهای اجتماعی تأکید دارد. آسایشگاه، خود یک جامعه کوچک است که فرصتهای زیادی برای ارتباط فراهم می‌کند. تحلیل تأثیر توانبخشی اجتماعی شامل:

- **ایجاد و تقویت روابط دوستانه:** برنامه‌های گروهی، جشن‌ها و فعالیتهای مشترک، فرصتی برای آشنایی و دوستی با دیگر ساکنین فراهم می‌آورد.
- **احساس تعلق به جامعه آسایشگاه:** مشارکت در تصمیم‌گیری‌ها (در صورت امکان) یا فعالیتهای داوطلبانه کوچک، حس مسئولیت‌پذیری و تعلق را افزایش می‌دهد.
- **حفظ ارتباط با دنیای بیرون:** تسهیل ملاقات با خانواده و دوستان، و استفاده از فناوری برای ارتباط با عزیزان، به حفظ پیوندهای اجتماعی کمک می‌کند.
- **مکانیسم تأثیر:** روابط اجتماعی قوی، از عوامل اصلی خوشبختی و رضایت از زندگی هستند و به عنوان یک سپر حمایتی در برابر استرس‌ها عمل می‌کنند.

د) توانبخشی آموزشی و فعالیت‌محور: یادگیری مستمر و کشف علایق این بعد، فراتر از آموزش‌های رسمی، شامل فرصتهایی برای یادگیری مهارتهای جدید، توسعه علایق و مشارکت در فعالیتهای معنابخش است. تحلیل تأثیر این بعد شامل:

- **تحریک ذهنی و شناختی:** شرکت در کلاس‌های آموزشی (مانند آموزش کامپیوتر، زبان، یا هنرهای دستی)، بازی‌های فکری و مطالعه، به حفظ و تقویت عملکرد ذهنی کمک می‌کند.
- **کشف استعدادها و علایق جدید:** فعالیتهایی مانند نقاشی، موسیقی، باغبانی یا داستان‌گویی، می‌تواند استعدادهای پنهان را آشکار کرده و حس هدفمندی ایجاد کند.
- **افزایش حس موفقیت و رضایت:** خلق یک اثر هنری، یادگیری یک مهارت جدید یا کمک به دیگران، حس ارزشمندی و موفقیت را به ارمغان می‌آورد.
- **مکانیسم تأثیر:** فعالیتهای معنابخش و یادگیری مستمر، به زندگی هدف می‌بخشند و از یکنواختی و کسالت جلوگیری می‌کنند، که هر دو برای سلامت روانی حیاتی هستند.

۳. چالش‌ها و فرصت‌ها در اجرای توانبخشی جامع در آسایشگاه

با وجود مزایای فراوان، اجرای توانبخشی جامع در آسایشگاه‌ها نیز با چالش‌هایی روبرو است که شناخت آن‌ها به ما کمک می‌کند تا فرصت‌ها را بهتر ببینیم:

چالش‌ها:

- ⌘ **محدودیت‌های فردی:** گوناگونی سطح معلولیت و نیازهای هر فرد، نیازمند برنامه‌ریزی بسیار دقیق و فردی‌سازی خدمات است.
- ⌘ **موانع فیزیکی:** گاهی طراحی فضاها یا تجهیزات موجود، ممکن است به طور کامل برای همه افراد قابل دسترس نباشد.
- ⌘ **نگرش‌ها و باورها:** برخی از ساکنین یا حتی کارکنان ممکن است نسبت به پتانسیل‌های توانبخشی یا توانایی‌های فردی، نگرش‌های محدودکننده‌ای داشته باشند.
- ⌘ **کمبود منابع انسانی تخصصی:** نیاز به متخصصین توانبخشی با تجربه و صبور برای ارائه خدمات با کیفیت.

فرصت‌ها (راهکارهای قابل دسترس در آسایشگاه):

تیم مراقبتی چندتخصصی: وجود پزشکان، پرستاران، فیزیوتراپیست‌ها، کاردرمانگران و روانشناسان در آسایشگاه، امکان هماهنگی و ارائه خدمات جامع را فراهم می‌کند.

حمایت اجتماعی داخلی: آسایشگاه محیطی است که در آن افراد با تجربیات مشابه می‌توانند از یکدیگر حمایت کنند و حس همبستگی ایجاد کنند.

برنامه‌ریزی فعالیتهای گروهی: امکان سازماندهی برنامه‌های تفریحی، آموزشی و اجتماعی به صورت منظم و متناسب با توانایی‌های ساکنین.

استفاده از فناوری‌های ساده: بهره‌گیری از وسایل کمک‌تکنولوژیک ساده، بازی‌های فکری، کتاب‌های صوتی و برنامه‌های تلویزیونی آموزشی می‌تواند به غنی‌سازی زندگی کمک کند.

نقش فعال ساکنین: تشویق ساکنین به مشارکت در طراحی برنامه‌ها و ابراز نیازها و علایقشان، کلید موفقیت توانبخشی است.

۴. نتیجه‌گیری: شکوفایی پایدار با رویکرد جامع

توانبخشی جامع، نه تنها یک مجموعه از خدمات، بلکه یک فلسفه زندگی است که بر پتانسیل‌های رشد و شکوفایی در هر شرایطی تأکید دارد. در محیط آسایشگاهی، با توجه به مراقبت‌های مستمر و حمایت‌های موجود، این رویکرد می‌تواند نقش بی‌بدیلی در ارتقاء کیفیت زندگی ساکنین ایفا کند.

با تحلیل ابعاد جسمی، روانی، اجتماعی و فعالیت‌محور توانبخشی، مشاهده می‌کنیم که چگونه هر یک از این جنبه‌ها به استقلال بیشتر، سلامت عاطفی بهتر، تعاملات غنی‌تر و زندگی هدفمندتر منجر می‌شود. چالش‌ها وجود دارند، اما فرصتهای فراوانی نیز برای غلبه بر آن‌ها و بهبود مستمر وجود دارد.

هدف نهایی توانبخشی جامع، کمک به هر فرد برای زندگی با حداکثر توانایی و رضایت است. این امر به معنای پذیرش شرایط موجود، کشف توانایی‌های پنهان، و بهره‌گیری از حمایت‌های موجود در آسایشگاه است. با مشارکت فعال شما عزیزان، کادر درمانی و مراقبتی آسایشگاه، می‌توانیم محیطی را فراهم آوریم که در آن هر روز، فصلی تازه برای رشد، یادگیری و تجربه شادی‌های کوچک و بزرگ باشد. زندگی در آسایشگاه می‌تواند سرشار از معنا، دوستی و پیشرفت باشد، اگر با نگاهی جامع و امیدوارانه به توانبخشی بنگریم.

منابع

۱. WHO دستورالعمل‌های سازمان بهداشت جهانی در خصوص توانبخشی و مراقبت‌های سالمندی.

۲. Gerontology کتب و مقالات تخصصی در زمینه سالمندشناسی و رشته‌های مختلف توانبخشی (فیزیوتراپی، کاردرمانی، روانشناسی توانبخشی).

۳. پژوهش‌ها و بهترین شیوه‌ها در زمینه ارتقاء کیفیت زندگی و رفاه در مراکز مراقبت‌های طولانی‌مدت.

تغذیه برای سالمندان در زمستان، از اهمیت ویژه ای برخوردار است

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

فصل زمستان به نسبت دارای حسایت بیشتری نسبت به بقیه فصل ها است.

افراد مسن در هنگام کاهش دما در معرض خطر بیشتری برای مشکلات سلامتی و آسیب های مربوط به آب و هوا هستند، مانند هیپوترمی. هوای سرد منجر به کاهش دمای بدن می شود و بدن برای سازگاری با آب و هوای جدید تحت تنظیم حرارتی قرار می گیرد. شما می توانید با رعایت چند اقدام احتیاطی آسان در فصل زمستان و با کمی تلاش، زمستانی سالم و شاد داشته باشید. در حالی که باید از فصل زمستان لذت ببرید، به یاد داشته باشید که برای سالم ماندن اقدامات لازم را انجام دهید. این امر به ویژه در مورد افراد مسن که سیستم ایمنی ضعیف و مستعد ابتلا به بیماری هستند صدق می کند.

۱. گرم بمانید:

افراد مسن در هنگام کاهش دما در معرض خطر بیشتری از مشکلات سلامتی و آسیب های مربوط به آب و هوا هستند، مانند هیپوترمی. لباس گرم بپوشید - در لحظه ای که احساس سرما می کنید بدن خود را بپوشانید. منتظر نمانید تا شروع به لرزیدن کنید. پوشیدن دستکش، جوراب، روسری، کلاه پشمی و/یا هر چیزی که بدن شما را گرم و راحت نگه می دارد توصیه می شود. در حالی که لذت بردن از فصل زمستان ضروری است، به یاد داشته باشید که برای سالم ماندن اقدامات لازم را انجام دهید. این امر به ویژه در مورد افراد مسن که سیستم ایمنی آنها ضعیف است و بیشتر مستعد ابتلا به بیماری هستند، صادق است.

۲. فعال بمانید:

در حالی که زمستان ها ممکن است زمان مناسبی از سال برای ماندن طولانی تر در رختخواب، جمع شدن و ماندن در تمام طول روز در رختخواب به نظر برسد، فعال ماندن و در ارتباط بودن ایده خوبی است. هر ورزش می تواند به افزایش ضربان قلب، تنظیم جریان خون و از بین بردن افسردگی زمستانی، بی حالی، سفتی و درد کمک کند. فعالیت بدنی سالمندان همچنین باعث تعریق، دفع سموم و حفظ سلامت پوست می شود. وقتی نمی توانید بیرون بروید، می توانید روی تجهیزات ورزشی مفید در خانه سرمایه گذاری کنید. علاوه بر این، یوگا روزانه یا هر نوع فعالیت بدنی می تواند به گرم کردن و تقویت سیستم ایمنی بدن سالمندان کمک می کند و سیستم دفاعی شما را در برابر بیماری های فصلی مانند آنفولانزا و سرماخوردگی بهبود بخشد.

۳. هیدراته بمانید:

طبیعتاً در زمستان کمتر از حد معمول در طول سال تشنه می شوید. با این حال، کم آبی بدن می تواند به دلیل کمبود رطوبت در هوا باعث کم آبی بدن شود. آب به تمیز کردن سیستم ما کمک می کند، مواد مغذی را به سلول های بدن می رساند و به حفظ تعادل مایعات بدن کمک می کند. بنابراین مطمئن شوید که آب زیادی می نوشید. اگر نمی خواهید آب سرد بنوشید، در دمای اتاق بنوشید یا برای خودتان چای ولرم درست کنید که بتوانید در طول روز بنوشید. اتاق ها را گرم و مرطوب نگه دارید.

۴. مراقب پوست خود باشید:

افراد مسن اغلب از مراقبت از پوست خود غفلت می کنند. افراد مسن بیشتر از حد معمول به مراقبت از پوست نیاز دارند زیرا پوست آنها در زمستان خشک و خارش می کند. پوست آسیب دیده یکی از خطرات زمستانی است. هوای سرد باعث خشکی، خارش پوست، ترک خوردن لب ها و ترک پاشنه پا می شود. مراقبت از پوست در زمستان باید شامل مرطوب کردن، استفاده از کرم ضد آفتاب و افزایش مصرف آب باشد. فراموش نکنید که قبل از بیرون رفتن از کرم ضد آفتاب استفاده کنید. همه، از جمله افراد مسن، باید به بیرون بروند و از زمستان لذت ببرند. اما آنها باید قبل از بیرون رفتن هوشیارتر باشند.

تغذیه چیست و چرا برای افراد مسن اهمیت دارد؟

تغذیه متعادل سرشار از غلات کامل، گوشت بدون چربی، ماهی، مرغ، حبوبات، آجیل و دانه ها، گیاهان و ادویه ها و میوه ها و سبزیجات تازه برای تقویت سیستم ایمنی ضروری است. همچنین می توانید مصرف غذاهای غنی از ویتامین C را بهینه کنید که به تقویت سیستم و حفظ سلامت بدن شما کمک می کند. افراد مسن باید اطمینان حاصل کنند که مواد مغذی ضروری بدنشان را برای جلوگیری از عفونت ها از دست نمی دهند.

توصیه:

برای سالمندان با کلسترول بالا، مصرف ۳-۴ عدد در هفته کافی است.

۴- سوپ صبحگاهی سبک (برای سالمندان ضعیف‌تر)

در برخی سالمندان، صبحانه جامد خوشایند نیست.

سوپ‌های مناسب صبح:

- سوپ جو رقیق
- سوپ سبزیجات ساده
- آب مرغ سبک خانگی

این گزینه به‌ویژه برای سالمندان تنها یا بیمار بسیار مفید است

حلیم خانگی کم‌نمک (به‌صورت محدود)

حلیم یک صبحانه زمستانی سنتی و مقوی است، اما:

- باید کم‌نمک و کم‌چرب باشد
- حجم مصرف کم باشد
- برای همه سالمندان مناسب نیست

برای سالمندان دیابتی یا با اضافه‌وزن، مصرف هفتگی و محدود توصیه می‌شود.

نوشیدنی‌های مناسب صبحانه در زمستان:

نوشیدنی می‌تواند صبحانه سالمندان را کامل‌تر کند:

- چای کم‌رنگ
- شیر گرم (در صورت نداشتن عدم تحمل)
- دمنوش ملایم مانند بابونه یا به‌لیمو

پرهیز شود از:

- چای پررنگ
- قهوه ناشتا
- دمنوش‌های تند یا ناشناخته

چه صبحانه‌هایی برای سالمندان در زمستان مناسب نیستند:

برخی گزینه‌ها اگرچه رایج‌اند، اما برای سالمندان در فصل سرما توصیه نمی‌شوند:

- کیک، شیرینی و بیسکویت صنعتی
- صبحانه‌های سرد و یخچالی
- خوراکی‌های بسیار شیرین
- غذاهای نفاخ مانند حبوبات سنگین
- سوسیس، کالباس و فرآوری‌شده‌ها

صبحانه سالمندان دیابتی در زمستان::

- مصرف شکر و شیرها باید کنترل‌شده باشد
 - نان سبوس‌دار، پروتئین ملایم و چربی مفید اولویت دارند
 - فاصله صبحانه تا میان‌وعده نباید طولانی شود
- تنظیم صبحانه در این گروه باید کاملاً شخصی‌سازی شده باشد.

نتیجه‌گیری:

هیدراته ماندن، تغذیه صحیح و ورزش می‌تواند پایه خوبی برای حفظ سلامتی در زمستان باشد. زمستان از دیرباز با بیماری همراه بوده است. عفونت‌های باکتریایی در طول تغییر فصل انتظار می‌رود، بنابراین لطفاً اقدامات لازم را برای حفظ سلامت خود انجام دهید. هوای سرد ممکن است شما را وسوسه کند که استراحت کنید و از آب و هوا لذت ببرید، اما از سلامتی خود غافل نشوید. و تغذیه در فصل زمستان را جدی بگیرید. با آرزوی سلامتی برای شما عزیزان و سالمندان گرامی آسایشگاه کهریزک.

دوش گرفتن با آب ولرم: «هیچ چیز رضایت‌بخش‌تر از دوش آب گرم حباب‌دار وقتی بیرون سرد است، نیست. اما در حالی که دوش آب گرم احساس خوبی دارد، می‌تواند باعث مشکلات پوستی شود. از طرف دیگر، یک دوش ولرم و به دنبال آن یک برنامه مرطوب‌کننده می‌تواند به جلوگیری از خشکی پوست کمک کند.

• **سیگار را ترک کنید:** سیگار در زمستان فرد را مستعد ابتلا به عفونت‌های تنفسی می‌کند، بنابراین باید آن را ترک کنید.

• **ویتامین D:** بیرون بروید و از آفتاب گرم لذت ببرید. بدن ما به ویتامین D نیاز دارد. ویتامین D برای حفظ سلامتی و ایمنی بدن مهم است و ویتامین D نیز برای تنظیم خلق و خو ضروری است.

چرا صبحانه در زمستان برای سالمندان اهمیت دوچندان دارد؟

بدن سالمندان در زمستان با چند چالش هم‌زمان روبه‌روست:

- کاهش دمای بدن در ساعات ابتدایی روز
- کندتر شدن سوخت‌وساز
- کاهش اشتها
- حساسیت دستگاه گوارش
- افزایش خطر افت قند خون پس از بیدار شدن

صبحانه مناسب زمستانی می‌تواند:

- بدن را به آرامی گرم کند
 - قند خون را پایدار نگه دارد
 - دردهای صبحگاهی مفاصل را کاهش دهد
 - انرژی لازم برای فعالیت روزانه را فراهم کند
- ویژگی‌های یک صبحانه مناسب زمستانی برای سالمندان:

صبحانه سالمند در فصل سرما باید این ویژگی‌ها را داشته باشد:

- گرم یا نیمه‌گرم باشد-قابل‌هضم و بدون فشار گوارشی-کم‌قند و متعادل-دارای پروتئین
- ملایم برای حفظ انرژی-فاقد مواد نفاخ، بسیار چرب یا محرک نباشد.
- صبحانه‌های سرد، بسیار شیرین یا سنگین معمولاً برای سالمندان در زمستان مناسب نیستند.

بهترین گزینه‌های صبحانه زمستانی برای سالمندان

۱- فرنی، حریره و شیربرنج سبک، این گزینه‌ها از قدیمی‌ترین و امن‌ترین صبحانه‌های زمستانی هستند.

چون اولاً گرم‌کننده و آرام‌بخش هستند. دارای هضم آسان و مناسب سالمندان بی‌دندان یا معده حساس می‌باشد.

شکر را به حداقل برسانید و در صورت نیاز از مقدار کم شیر انگور یا خرما استفاده کنید.

۲- نان نرم + پنیر کم‌نمک + گردو یا کنجد

ترکیبی ساده، اما بسیار مؤثر.

مزایا:

- تأمین انرژی پایدار
- چربی مفید برای مفاصل
- مناسب برای اکثر سالمندان

نکته:

نان تازه و نرم انتخاب شود و گردو بیش‌ازحد مصرف نشود.

۳- تخم‌مرغ آب‌پز یا نیمرو کم‌چرب: یکی از بهترین منابع پروتئین صبحگاهی

گیاهان مناسب نمای ساختمان

مهندس دانیال نارنگ / مسئول فضای سبز آسایشگاه خیریه کهریزک تهران

تاریخ ایجاد اولین باغ سقفی را میتوان به زمان ساخت باغ های معلق بابل که بخت النصر پادشاه بابل برای همسر ایرانی اش ساخته بود نسبت داد.

سابقه گسترش باغ های عمودی در جهان به کمبود مواد غذایی در دوره جنگ جهانی دوم باز می گردد که طبق دستور هیتلر در کلیه فضاهای قابل کشت در آلمان نازی، مردم مجبور به کاشت سیب زمینی و سایر گیاهان مغذی شدند و بدین سان سکنه شهرها از گرسنگی نجات یافتند و چهره جنگ زده و آسیب دیده شهر های آلمان نازی به باغ های سبز مبدل شد.

تنوع فضای های شهری

چهره کلان شهر تهران را از این دیدگاه می توان به دو دسته کلی (نمای های ابنیه شهری) و (جداره گذرگاه ها و بزرگراه ها) تقسیم کرد. هر یک از دو گروه اصلی فوق دارای ویژگی های متعددی متاثر از متغیر های وسیع محیطی - کالبدی، اقتصادی و فرهنگی - اجتماعی هستند که در نهایت چهره شهر را با مسائل و مشکلات آسیب های بصری فراوانی مواجه نموده است.

مزایای ایجاد فضای سبز عمودی بر روی نماها

ایجاد زیبایی و هماهنگی نماها

ایجاد بافت نرم و ملایم بر روی ساختار سخت و بتنی ساختمان های و بدنه های شهری به منظور ایجاد فضای سبز در نمای شهری و کاشت گیاهان مناسب در گلجای ها و نگهداری از آنها لازم است به موارد زیر توجه شود:

کلیات

نوع کودهی:

با استفاده از کود کامل هر ماه در طول فصل رشد تکرار می شود

آبیاری به طور معمول: هر موقع خاک سطح گلدان یا گلجای خشک شده باشد باید آبیاری صورت گیرد در شرایط معمولی آب و هوای تهران در فصول گرم و با توجه به نوع گیاه و خاک آن آبیاری انجام می پذیرد.

نوع خاک: انواع خاک ها عبارتند از :

- **خاک معمولی:** از بافت درشت (شنی) تشکیل شده و دارای درصد بیشتری (۳۰ درصد) ماسه است
- **خاک سنگین:** از بافت سنگین (رسی) تشکیل شده و دارای در صد بیشتری (۳۰ درصد) رس است.
- **خاک غنی هموس دار:** دارای ترکیبی از (۴۰ درصد) خاک برگ و سلیت (۲۰ درصد) رس است.

تذکره: در کلیه موارد (خاک معمولی ، سبک و سنگین) اضافه نمودن ترکیبات عالی از جمله خاک برگ، کمپوست، زباله های شهری، کود پوسیده و... با حجم تقریبی (۱۰ درصد) مناسب می باشد.

کود کامل : کود کامل دارای سه عنصر اصلی ازت، فسفر و پتاسیم همراه با عناصر ضروری دیگر می باشد.

فسفر در تشکیل گل موثر است و پتاسیم در متعادل ساختن بالانس آب گیاه نقش دارد.

نام فارسی گیاهانی که در نمای ساختمان استفاده می گردد

پیچ اناری گل درشت

نام علمی: *campsis grandiflora schun*

گسترش: این گیاه بومی چین و ژاپن است که به خصوص در مناطق گرم گسترش میابد.

مشخصات ظاهری

- **ارتفاع:** در مکان های مناسب ارتفاع این گیاه به شش متر یا بیشتر هم می رسد.
- **برگ:** برگهای کامل ، چرمی ، مرکب از هفت تا نه برگچه تخم مرغی ، دندانه دار و براق با رگبرگ های زیر هستند.
- **گل:** گل های نر - ماده، نامنظم ، شیپوری شکل با پنج گلبرگ گرد
- **نیاز اکولوژیکی:** این گیاه به سرمای زمستان نسبتا مقاوم است و رشد آن سریع می باشد.
- **تکثیر:** به وسیله گرفتن قلمه چوب نر یا چوب سخت در آخر فصل بهار

نام فارسی: آبشار طلایی

نام علمی: *Rosa banksiae*

گسترش: مخصوص نواحی استپی می باشند. همچنین به عنوان زینت در باغ ها کاشته می شوند.

مشخصات ظاهری:

- ✂ **ارتفاع:** به سه تا پنج متر میرسد.
 - ✂ **گل:** پرپر زرد رنگ ظاهر می شود.
 - ✂ **زمان گلدهی:** اردیبهشت ماه
 - ✂ **نیاز اکولوژیکی:** کاشت این گیاه آسان است و در اکثر خاک ها به غیر از خاک های مرطوب و اسدی رشد میکند. در محل آفتابی نتیجه بهتری حاصل میشود و به سرما مقاوم است.
 - ✂ **هرس:** نیاز به هرس فرم دارد.
 - ✂ **کاربرد:** در حاشیه حصارها، داربستها و دیوار منازل ، مناظری زیبا به وجود میاورد.
 - ✂ **تکثیر:** گرفتن قلمه چوب سخت به طول ۱۵ تا ۲۰ سانتی متر در پاییز صورت می گیرد.
- آبشار طلای گونه زیبایی از نسترن است که با سرازیر شدن از دیوارخا و نرده ها مناظر زیبایی به وجود می آورد.

نام فارسی: پیچ تلگرافی پروانش

نام علمی: *Vinca major*

- ✂ **مشخصات ظاهری:** گیاهی است رونده یا خزنده و همیشه سبز که به وسعت ۳ تا ۵/۴ متر گسترش میابد.
- ✂ **برگ:** تخم مرغی، متقابل، براق و به رنگ سبز تیره
- ✂ **زمان گلدهی:** اوایل بهار و نیز در پاییز
- ✂ **نیاز اکولوژیکی:** در سایه و آفتاب به خوبی رشد میکند. در نقاط آفتابی به آلباری فراوانی نیاز دارد. انجام هرس در هر ۴ یا ۵ سال باعث تجدید رویش و پر پشت شدن گیاه میشود.
- ✂ **کاربرد:** برای کاشت در سطوح شیب دار(با شیب بیش از ۲۵ درصد) و سطوح وسیع مناسب است.
- ✂ **تکثیر:** به وسیله تقسیم بوته ، تهیه قلمه و کاشت بذر صورت میگیرد.

منبع



“نقش مددکار اجتماعی در تیم توانبخشی”

**فرشته شهباز / مددکار اجتماعی کودکان اسیسم
آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز**

معلولیت یک انتخاب نیست بلکه واقعییتی است که به طور غیر منتظره رخ می دهد و شیوه زندگی فرد و اطرافیان وی را تحت تاثیر قرار می دهد. از این رو در روند کار توانبخشی تلاش می شود تا شرایط انطباق و پذیرش فرد در جامعه فراهم شود. طبق آخرین تعریف سازمان بهداشت جهانی W.H.O توانبخشی بدین شرح می باشد: “توانبخشی عبارت است از فرآیندی هدفگرا، دارای محدودیت زمانی که هدفش توانا ساختن یک شخص دارای اختلال برای رسیدن به یک سطح ذهنی، جسمی، اجتماعی و کارکردی مناسب است که در این راه او را برای تغییر دادن زندگی اش با ابزارهایی مجهز می سازد. توانبخشی شامل اقداماتی است که فقدان کارکرد را جبران می کند و همچنین شامل اقداماتی است که سازگاری اجتماعی را تسهیل می نماید.” در همین راستا تلاش مددکاران اجتماعی بر این است که با یک رابطه حامیانه به توان یابان برای داشتن یک زندگی مستقل کمک کنند. آنها با جعبه ابزاری از امکانات درمانی، آموزشی، اجتماعی و... فرآیند توانبخشی را پیش می برند و می کوشند تا توانمندی های عملکردی این افراد را افزایش دهند. مددکار اجتماعی در تیم توانبخشی مسئولیتی محوری و مهم داشته و اهمیت مددکاری اجتماعی در جهان مدرنی که انتظاراتی متغیر و روزافزون از شهروندان خود دارد، غیر قابل انکار است. در نبود خدمات مددکاری اجتماعی افرادی که در زندگی و سلامت خود با چالش مواجهند، ممکن است به سادگی از اجتماع طرد شده یا به حاشیه رانده شوند.

در بیان مهم ترین اهداف توانبخشی به صورت کلی به موارد زیر می توان اشاره نمود:

۱. پیشگیری از بروز اختلال و معلولیت
۲. جلوگیری از پیشرفت و حاد شدن آن
۳. افزایش آگاهی عمومی از این پدیده
۴. تلاش برای خودکفایی فرد توان-یاب و زندگی مستقل
۵. تلاش برای ایجاد برابری فرصت-های اجتماعی
۶. آموزش و آگاه-سازی توان-یاب و خانواده وی از حقوقشان
۷. تلاش برای بازگرداندن فرد توان-یاب به جامعه
۸. آماده-سازی جامعه برای پذیرش توان-یاب در مقام یک شهروند

در ادامه باید به نیازهای افراد توان یاب اشاره نمود که شامل نیازهای احساسی شده که دربرگیرنده نیازها و انتظارات فرد و خانواده وی می باشد و بسیار تحت تاثیر فرهنگ و ارزش های حاکم بر جامعه نیز هست. مورد بعدی نیازهای بیان شده که شامل اقداماتی است که فرد توان یاب و خانواده وی جهت دریافت کمک انجام می دهند و ضرورت دارد جهت پیشگیری از سرخوردگی آنها این نیازها به صورت کارشناسانه تحلیل شوند. و مورد آخر نیازهای ارزیابی شده است که متخصصان توانبخشی تعیین می کنند که اساس برنامه های خدمات توانبخشی بر پایه همین نیازها بنا شده است.

مددکار اجتماعی در ارتباط با توانبخشی فرد توان یاب

نقشی چند بعدی ایفا می نماید:

۱. نقش آموزش دهنده: مددکار اجتماعی در این نقش فرد معلول و خانواده وی را نسبت به ماهیت و پیامدهای معلولیت آگاه نموده و از طریق آموزش غیر مستقیم، نسبت به تغییر نگرش آنان در مورد معلولیت و ترغیب به آشتی با ناتوانی های خود اقدام می نماید.

۲. نقش حامی و مدافع: مددکار اجتماعی در این نقش با حساس نمودن مسئولین و جامعه، نسبت به تغییر محیط اجتماعی مطابق با نیازها و تقاضای توان یابان اقدام می نماید.

۳. نقش تسهیل کننده روابط اجتماعی: مددکار اجتماعی در این نقش با ایجاد هماهنگی و همکاری بین سیستم های مختلف و آگاهی بخشی و آموزش به جامعه در جهت تغییر نگرش مردم قدم برمیدارد.

۴. تعیین نیازها و تعریف برنامه توانبخشی: در این برنامه مددکار اجتماعی، تمامی نیازهای توان یاب در حوزه های مختلف از جمله آموزش و... را در نظر گرفته و طی ارتباط نزدیک با فرد و خانواده وی (از جمله تماس های منظم و...) و نیز شبکه اطراف او، برنامه مدنظر خود را دنبال نماید.

۵. ارزیابی برنامه طراحی شده: در این نقش مددکار اجتماعی پس از طرح برنامه و اجرای آن، با ارزیابی کردن و بررسی چگونگی اجرا و حصول نتیجه، تا انتهای برنامه های توانبخشی در کنار توان یاب بوده و هر زمان نیاز به تغییر در برنامه توانبخشی وی و یا مسیر درمانی وجود داشته باشد، برنامه فرد را تغییر داده و تمامی جوانب موثر بر جسم و روان توان یاب را درنظر می گیرد.

منابع:

• www.casw-acts.ca

• کریمی درمنی؛ حمیدرضا / توانبخشی گروه های خاص با تاکید بر خدمات مددکاری اجتماعی / ۱۳۸۵



برای پرکردن اوقات فراغت فرد مبتلا به آلزایمر چه فعالیت هایی مناسب است؟

الناز قدیمی / کارشناس مددکاری اجتماعی آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز

برای افراد مبتلا به آلزایمر فعالیت های ساده و ساختاریافته با توجه به توانمندی حال و علائق گذشته میتواند به حفظ مهارت شناختی و افزایش احساس آرامش کمک کند. برخی از این پیشنهادات شامل موارد زیر هستند:

۱- گوش دادن به تلاوت قرآن ، ادعیه و موسیقی؛ با توجه به تمایلات گذشته و علاقه-مندی فرد شنیدن صوت میتواند خاطرات شیرین خوشایند او را تحریک کند و احساس آرامش ایجاد کند.

۲- تماشای فیلم های قدیمی یا برنامه های تلویزیونی مورد علاقه ؛ مرور خاطرات خوشایند میتواند به تقویت حافظه کمک کند.

۳- خواندن یا شنیدن روزنامه یا کتاب شاد ؛ مطالعه میتواند ذهن را فعال نگه دارد و حس آرامش ایجاد میکند.

۴- صحبت درباره خاطرات گذشته ؛ گفتگو درباره دوران کودکی ، خانواده و تجربیات گذشته میتواند به تقویت ارتباطات اجتماعی کمک کند.

۵- تماشای آلبوم عکس های خانوادگی ؛ مرور عکس های قدیمی میتواند به تقویت حافظه و ایجاد حس ارتباط کمک کند.

۶- پیاده روی در فضای باز ؛ قدم زدن در پارک یا باغچه میتواند به بهبود روحیه و کاهش استرس کمک کند.

۷- انجام بازی های ساده ؛ بازی های ساده مانند دومینو، پازل ، پرتاپ توپ در سبد میتواند تمرکز و هماهنگی ذهنی را تقویت کند

۸- نقاشی یا رنگ آمیزی ؛ فعالیت های هنری میتوانند به بیان احساسات و کاهش اضطراب کمک کنند.

۹- آشپزی ساده ؛ کمک در تهیه غذا، چیدن میز یا مخلوط کردن مواد غذایی میتواند حس مشارکت و اشتها را افزایش دهد.

۱۰- باغبانی سبک ؛ کاشت گل یا آبیاری گیاهان میتواند احساس آرامش و ارتباط با طبیعت را تقویت کند

فرد مبتلا به آلزایمر در فعالیت های روزمره با چه تهدیداتی مواجهه است ؟

افراد مبتلا به آلزایمر بیشتر از سایر سالمندان در معرض آسیب قرار دارند. ناتوانی فرد در تشخیص خطرات، او را در معرض حوادث و سوانحی همچون سقوط ، بریدگی ، له شدگی ، سوختگی قرار میدهد. کاهش توانایی حرکتی ، احتلال در حفظ تعادل و کاهش بینایی ، همچنین عوارض جانبی برخی داروها ، با افزایش حوادث ارتباط دارند.

به منظور تامین حفظ ایمنی ، محیط زندگی را مناسب سازی کنید :

- نور منزل را بخصوص در صورت وجود مشکل بینایی مناسب کنید.
- هر وسیله ای که احتمالاً موجب سقوط میشوند؛ مانند لبه های فرش روی هم افتاده ، روفرشی ، گلدانها، مجسمه و تزئینات روی زمین را از سر راه بردارید.
- اختلاف ارتفاع بین قسمت های مختلف ساختمان مانند آشپزخانه و سالن را برطرف کنید.
- در مسیر حرکت دستگیره های حمایتی نصب کنید.
- اشیاء آسیب رسان مانند چاقو ، فندک و کبریت را بخصوص در شب هنگام در محلی ایمن و دور از دسترسی مخفی کنید.
- از قفل برای کابینت آشپزخانه و مکان های نگهداری مواد شوینده یا سایر مواد شیمیایی استفاده کنید.
- هنگام ایاب و ذهاب حفظ ایمنی و آرامش روانی فرد را مورد توجه قرار دهید . به طوری که داخل و خارج وسیله نقلیه حمایت شود. از بسته بودن کمر بند ایمنی اطمینان حاصل کنید . در صورت امکان ، علاوه بر راننده فرد دیگری نیز همراه باشد.

فشار اقتصادی، استرس والدین و تأثیر آن بر کودکان و نوجوانان

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

در دنیای امروز، فشارهای اقتصادی به عنوان یکی از چالش‌های اصلی خانواده‌ها در بسیاری از جوامع مطرح است. این فشارها نه تنها بر وضعیت مالی خانواده‌ها تأثیر می‌گذارد، بلکه سلامت روانی والدین و کودکان را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهند. تحقیقات نشان داده‌اند که استرس اقتصادی می‌تواند منجر به مشکلات روانی در والدین شود که این مشکلات به نوبه خود بر رفتار و سلامت روانی کودکان و نوجوانان تأثیر می‌گذارد.

فشار اقتصادی و استرس والدین

مطالعات مختلف نشان داده‌اند که فشارهای مالی می‌توانند منجر به افزایش استرس، اضطراب و افسردگی در والدین شوند. این وضعیت ممکن است باعث کاهش کیفیت روابط خانوادگی، افزایش تعارضات و حتی در برخی موارد جدایی والدین گردد. به عنوان مثال، تحقیقی نشان داده است که استرس‌های مالی، والدین را دچار افسردگی، خشم و پرخاشگری می‌کند و از کارایی آنان برای مدیریت صحیح مسائل خانوادگی می‌کاهد.

تأثیر بر کودکان و نوجوانان

کودکان و نوجوانان در مواجهه با فشارهای اقتصادی ممکن است علائمی مانند اضطراب، افسردگی، پرخاشگری، افت تحصیلی و مشکلات رفتاری را نشان دهند. در تحقیقی دیگر آمده است که نوجوانانی که در خانواده‌های محروم اقتصادی بزرگ شده‌اند، در معرض خطر بیشتری برای درگیر شدن با رفتارهای نادرست مانند پرخاشگری هستند.

مدل استرس خانوادگی Family Stress Model

مدل استرس خانوادگی که توسط کونگر در سال ۲۰۰۲ معرفی شد، به طور گسترده‌ای برای درک تأثیر فشار اقتصادی بر خانواده‌ها استفاده می‌شود. این مدل بیان می‌کند که فشارهای اقتصادی می‌توانند منجر به استرس در والدین شوند که این استرس به نوبه خود بر رفتار و سلامت روانی کودکان تأثیر می‌گذارد.

راهکارهای مقابله‌ای

- برای کاهش اثرات منفی فشارهای اقتصادی بر خانواده‌ها و به ویژه کودکان، پیشنهاد می‌شود:
- گفت‌وگو با کودکان: والدین باید با زبان ساده و متناسب با سن کودک، درباره وضعیت مالی خانواده صحبت کنند تا کودک احساس امنیت کند.
 - حمایت اجتماعی: ایجاد شبکه‌های حمایتی از جمله کمک‌های مالی، روان‌شناختی و اجتماعی می‌تواند به کاهش استرس کمک کند.
 - آموزش مهارت‌های مقابله‌ای: آموزش تکنیک‌های مدیریت استرس به والدین و کودکان می‌تواند در مقابله با فشارهای اقتصادی مؤثر باشد.

نتیجه گیری

فشارهای اقتصادی تأثیرات عمیقی بر سلامت روانی والدین و کودکان دارند. با اتخاذ راهکارهای مناسب و ایجاد حمایت‌های اجتماعی، می‌توان از این بحران عبور کرده و سلامت روانی خانواده‌ها را حفظ کرد.



« هذا من فضل ربي »

مرکز جراحی محدود و درمانگاه تخصصی جواد الائمه (ع)

در سالهای مسئولیت در دهه شصت و هفتاد همیشه به این فکر بودم که ای کاش موسسه خیریه کهریزک با این حجم فعالیت خصوصاً خدمت به محروم ترین و نیازمندترین قشر جامعه معلولان و سالمندان یک بیمارستان یا مرکز درمانی اختصاصی داشته باشد. چون با انتقال مددجو به بیمارستان یا مراکز درمانی جهت انجام موارد تشخیصی ام آر آی - سی تی اسکن - ماموگرافی و ... و یا جراحی های سبک مانند چشم - گوش و حلق و بینی و اورولوژی یا گرفتن وقت بسیار سخت بود یا از پذیرش مددجویان به جهت شرایط خاص جسمی (بی کنترلی و انتقال با ویلچر) خودداری می کردند. در اردیبهشت ماه ۱۳۸۴ در پی مذاکره مقدماتی خانواده محترم و معزز ارجمندی بعد از فوت زنده یاد حاج جواد ارجمندی این مرکز را در سال ۱۳۷۹ افتتاح و در خدمت مراجعین محترم بودند اما در اجرا با مشکلات و سختی هایی مواجه بودند که با راهنمایی و مشورت جناب آقای هادی هاشمی به موسسه خیریه کهریزک واگذار گردید که به لطف خداوند متعال و همت بانیان خیراندیش و نیت خالص و پاک زنده یاد حاج جواد ارجمندی موسس این مرکز امروز بخش کلینیک ها چشم ، گوش و حلق و بینی ، متخصص داخلی ، ارتوپدی ، زنان ، ارورولوژی ، اطفال ، دندانپزشکی ، فیزیوتراپی ، مغز و اعصاب ، قلب و عروق، مشاوره روانشناسی و مشاوره تغذیه و واحدهای تشخیصی آزمایشگاه مجهز و تصویر برداری (رادیولوژی - سی تی اسکن - ماموگرافی و سنجش تراکم استخوان و OPG نوار عصب و عضله ، ادیومتری و سنجش شنوایی) ، داروخانه با حدود ۱۳۰۰ نفر خدمت در روز در خدمت مراجعین محترم خصوصاً بخش جراحی محدود برای عمل های مجاز می باشد. مددجویان عزیز کهریزک مالکین این مجتمع و پرسنل خدمت کهریزک با افتخار از خدمات تخصصی این مجموعه استفاده می کنند که جای بسیار خوشحالی و خوشبختی دارد. این همه موهبت های الهی میسر نمی شد مگر به لطف خداوند متعال و نیت خالص و مقدس زنده یاد حاج جواد ارجمندی و پیگیری و همراهی جنت مکان حاج سید علی حکاک از موسسین خیریه کهریزک در بدو تاسیس و خدمات شبانه روزی همکاران عزیز خصوصاً پزشکان متعهد و علاقمند این مرکز و آسایشگاه کهریزک تهران ، خداوند را شاکریم که این توفیق شامل حال ما شده است و بخش غربالگری و شیمی درمانی بیماران سرطانی به همت بانیان محترم افتتاح می گردد و امیدواریم بتوانیم این خدمات را گسترش دهیم. از همه بانیان محترم خرید تجهیزات و تامین هزینه های توسعه سپاسگزاریم و مطمئن هستیم که دعای خیر مراجعین محترم بدرقه راه و زندگی آنها خواهد بود.



رفتار مناسب با افراد پیر در خانه سالمندان

الناز قدیمی / کارشناس مددکاری اجتماعی آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز

رفتار مناسب با سالمندان و برقراری ارتباط موثر بین پرستار و سالمند در خانه سالمندان، در دریافت نتایج مثبت کمک میکند. سالمندان ممکن است به چندین بیماری، مانند از دست دادن شنوایی، نقص بینایی، زوال عقل یا آلزایمر مبتلا باشند. تمامی این بیماری ها ارتباط مناسب برای فردی که مراقب آنها است را سخت تر میکند، بنابراین داشتن تجربه و آموزش برای مراقبت از سالمندان اهمیت ویژه ای دارد.

سالمندان به ویژه آنهایی که مبتلا به بیماری های خاصی هستند، اغلب صبور نیستند یا چیزهایی که بنظرشان برای آنها مناسب نیستند را تحمل نمیکند؛ به همین دلیل حضور پرستار آموزش دیده در خانه سالمندان که در برقراری ارتباط، روتین مراقبت از بیمار و کمک پزشکی فوری تا حدودی مهارت داشته باشد، بسیار مهم است. او باید به یکی از بهترین دوستان آنها، به جای یک کارمند عادی در خانه سالمندان، تبدیل گردد.

رفتار مناسب با افراد پیر در خانه سالمندان

زندگی کردن سالمندان در کنار افرادی که به آنها کمک میکنند فواید زیادی از جمله: ایجاد محیط امن برای زندگی و مراقبت شبانه روزی برای آنها را دارد. به همین دلیلی بسیاری از جمله خود افراد مسن، خانه سالمندان را ترجیح میدهند؛ اما ارائه خدمات مناسب و محیطی امن مواردی هستند که به ندرت در مراقبت از سالمندان در نظر گرفته میشوند. یکی از مسائلی که اهمیت بسیاری دارد، نحوه برخورد با سالمندان میباشد. احترام به سالمند، همراهی ایشان در هنگام صحبت کردن و برقراری ارتباط، داشتن صبر در مقابل سوالات آنها، نشان دادن مهربانی در هنگام برخورد با آنها، واکنش های مناسب به رفتارهای بد سالمند و ... همگی از مواردی هستند که پرستار بخش باید در نظر داشته باشند.

احترام به سالمند

یکی از ضروریات، احترام به سالمند میباشد. معمولاً سالمندان زودرنج هستند و به مرور زمان حساس تر میشوند. پرستار و اطرافیان سالمند باید به ایشان بیشتر توجه کنند. به هنگام صحبت کردن با آنها بی احترامی نکنند و حرمت ایشان را حفظ کنند. احساس ترحم به سالمند، یکی از مواردی است که عزت نفس سالمند را تحت تاثیر قرار میدهد. بسیار مهم است که طوری با سالمند رفتار نکنید که ایشان احساس سرباری و ... داشته باشد.

پرستاری که به خوبی آموزش دیده میداند چگونه مکالمه و ارتباطات خود را محترمانه نگه دارد و در همان حال رفتار مهربانانه او روی انجام وظایف و مراقبتی که باید انجام دهد تاثیر نداشته باشد. آموزش مناسب و تجربه در مقابل سالمندان ممکن است در این مورد ارزشمند باشد.

تمرین صبور بودن

مراقبین در هنگام برخورد با سالمندان باید صبور بودن را تمرین کنند. مراقبین گاهی باید مواردی را چندین بار تکرار کنند تا سالمندان کاملاً آن را درک کنند. اگر برقراری ارتباط نیاز به تکرار بیش از حد دارد، مراقبین باید سرعت صحبت کردن خود را پایین بیاورند و واضح صحبت کنند تا سالمندان بتوانند متوجه بشوند. بیماران مسن ممکن است مدت زمان بیشتری برای واکنش به گفتگو نیاز داشته باشند. در مورد زمانی که مراقبین از سالمندان میخواهند کار فیزیکی انجام دهند یا برای درمان ها یا روتین روزانه همکاری کنند نیز اینچنین است؛ برخی سالمندان ممکن است قادر به انجام کاری با سرعتی که انتظار می رود نباشند و برخی ممکن است حتی از انجام دستورات امتنا کنند، تمامی این موارد نشان دهنده اهمیت بالای تمرین صبوری در هنگام کار با سالمندان است.

ادامه دارد...



پایش و مدیریت ریسک حقوقی در مراکز نگهداری: از یک واقعه ساده تا یک چالش بزرگ

علی ایلچی / مسئول حقوقی آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز

یک روز عادی است. مددکاری که به طور همیشگی مسئول تحویل گرفتن داروهای مددجویان از خانواده‌هاست، متوجه می‌شود که بسته دارویی تحویلی، فاقد برچسب تاریخ انقضاست. خانواده می‌گویند: «این همان دارویی است که همیشه می‌دادیم، از همان داروخانه هم گرفتیم.» اما در همان روز، همان دارو موجب حساسیت شدید یک مددجو می‌شود و بحث بر سر این که مسئولیت این حادثه بر عهده چه کسی است؟ آغاز می‌شود.

این سناریو خیالی نیست؛ از این نمونه‌ها در مراکز نگهداری سالمندان و معلولین، کم اتفاق نمی‌افتد. آنچه این موقعیت‌ها را حیاتی می‌کند، نبود یا ضعف نظام پایش ریسک حقوقی و فرآیندهای مستند در مراکز است.

در چنین مراکزی، یک تصمیم ساده، یک بی‌دقتی کوچک یا یک خلأ در مستندسازی می‌تواند پیامدهای حقوقی، مالی و حتی رسانه‌ای به دنبال داشته باشد. از اختلافات خانوادگی درباره وضعیت حقوقی توان‌خواه گرفته تا دعاوی ناشی از حوادث، قصورهای احتمالی کارکنان یا تعهدات قراردادی، همگی مصادیقی از ریسک‌های حقوقی‌اند که اگر به موقع شناسایی نشوند، می‌توانند روند خدمت‌رسانی را مختل کنند.

۱. ریسک حقوقی چیست و چرا در مراکز نگهداری اهمیت بیشتری دارد؟

ریسک حقوقی عبارت است از احتمال وقوع هرگونه خسارت، مسئولیت، دعوی یا مطالبه‌ای که ناشی از عدم رعایت قوانین، مقررات، قراردادها یا فرآیندهای داخلی باشد.

در مراکز نگهداری، به دلیل ماهیت خدمات—مراقبت، درمان، پذیرش، اموال، مالی و ارتباط با خانواده‌ها—طبیعت این ریسک‌ها پیچیده‌تر است. مواردی مثل:

- اختلاف بر سر حدود تکالیف خانواده و مرکز
 - نحوه دریافت، نگهداری و مصرف داروها
 - وضعیت محجوریت قانونی برخی توان‌خواهان
 - حوادث داخل مرکز
 - قراردادهای مربوط به ارائه خدمات
 - رضایت‌نامه‌ها و برگه‌های تعهد
 - تعامل با نهادهای قضایی و انتظامی
- همگی از مهم‌ترین منابع ایجاد ریسک حقوقی هستند.

۲. چرا پایش مستمر لازم است؟

پایش ریسک حقوقی به مراکز اجازه می‌دهد که:

- زودتر از بحران متوجه مشکلات احتمالی شوند
- نقاط آسیب‌پذیر در فرآیندها را شناسایی کنند
- تعهدات قانونی خود را دقیق‌تر انجام دهند
- از شکایات، دعاوی و هزینه‌های اضافی جلوگیری کنند
- اعتماد خانواده‌ها و نهادهای نظارتی را افزایش دهند

وقتی اسناد، قراردادها و فرآیندها دقیق باشند، تصمیم‌گیری نیز اسر و خطا کمتر می‌شود.

۳. مهم‌ترین ریسک‌های حقوقی که باید پایش شوند

الف) ریسک‌های مرتبط با توان‌خواهان و خانواده‌ها

- عدم تکمیل فرم‌های تعهد و رضایت‌نامه مطابق قوانین
- ناهماهنگی میان پرونده پزشکی و اجتماعی
- نبود اطلاعات دقیق درباره وضعیت محجوریت یا ولایت قهری
- اختلاف درباره هزینه‌ها، بدهی‌ها و تعهدات مالی

ب) ریسک‌های مرتبط با کارکنان

- ❑ قصور احتمالی در مراقبت و گزارش‌دهی
- ❑ رفتارهای خارج از شرح وظایف
- ❑ ناآگاهی از الزامات قانونی در تعامل با توان‌خواهان

ج) ریسک‌های قراردادی

- اختلاف بر سر زمان‌بندی، کیفیت خدمات و ضمانت اجرا
- عدم دریافت تضمین مناسب در قرارداد

د) ریسک‌های ناشی از حوادث

- ❏ سقوط، جراحت، درگیری بین توان‌خواهان
- ❏ نبود گزارش دقیق یا تضاد در اظهارات
- ❏ عدم رعایت استانداردهای ایمنی و مراقبتی

۴. چگونه ریسک‌های حقوقی را مدیریت کنیم؟

۱) مستندسازی دقیق

هر اقدام مهم—از پذیرش توان‌خواه تا گزارش حادثه—باید مستند و قابل استناد باشد. قراردادها، رضایت‌نامه‌ها، سوابق دارویی و گزارش‌های روزانه باید یکپارچه و قابل بازیابی باشند.

۲) اصلاح و به‌روزرسانی قراردادها و دستورالعمل‌ها

قراردادهای پذیرش، فرم‌های خانواده‌ها، رویه‌های دارویی و ضوابط مراقبتی باید با قوانین روز منطبق باشند.

۳) آموزش کارکنان

بسیاری از ریسک‌ها به‌دلیل ناآگاهی ساده کارکنان از وظایف یا الزامات قانونی ایجاد می‌شود؛ آموزش منظم، هزینه‌ها را به‌شدت کاهش می‌دهد.

۴) ارزیابی دوره‌ای و گزارش‌دهی

ریسک‌های پرتکرار باید شناسایی و اولویت‌بندی شوند. گزارش‌های داخلی ماهانه یا فصلی می‌تواند مراکز را از مسیر مشکلات برگرداند.

کلام پایانی

در مراکز نگهداری، ریسک حقوقی یک موضوع حاشیه‌ای نیست؛ بخشی از سلامت سیستم است. همان‌طور که سلامت جسمی توان‌خواهان نیازمند مراقبت مداوم است، سلامت حقوقی یک مرکز نیز بدون پایش و مدیریت مستمر، در معرض خطر قرار می‌گیرد. از یک داروی بدون برچسب گرفته تا یک قرارداد بدون ضمانت اجرا، هر جزء کوچک اگر دقیق مدیریت نشود، می‌تواند تبدیل به موضوعی بزرگ شود. بنابراین پایش ریسک حقوقی، نه یک فعالیت تشریفاتی، بلکه قطب‌نمای مدیریتی مراکز نگهداری است.

منابع

۱. آئین‌نامه اجرایی قانون حمایت از حقوق معلولان، وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی (آخرین ویرایش ۱۴۰۲).
۲. قانون حمایت از حقوق افراد دارای معلولیت (۱۳۹۷).
۳. قانون مدنی، قانون مسئولیت مدنی، و قانون مجازات اسلامی.
۴. منشور حقوق سالمندان، وزارت بهداشت (۱۴۰۱).
۵. استانداردهای ISO 31000:2018 در مدیریت ریسک.
۶. مقالات علمی به‌روز در حوزه “ – ”Legal Risk Management in Care Facilities مجلات Health Policy and Law (2023–2024)

بزرگترها برکت زندگی اند و احترام آنها واجب است.

حمید اسدی / کارمند روابط عمومی آسایشگاه خیریه کهریزک البرز

گفت و گوی صمیمی با محمد احمدی توانخواه ساختمان لاله که چندسالی است در کهریزک زندگی می کند...

محمد احمدی متولد ۱۳۴۱/۰۶/۱۰ فرزند مرحوم عباس صادره از روستای دmq شهرستان رزن استان همدان که حدود چهار سال است ساکن کهریزک می باشم.

محمد احمدی در روستای دmq همدان که مردمانش به کار دامداری و کشاورزی مشغول بودند، به دنیا آمده است و می گوید روستای دmq بسیار سبز سبز و زیباست. یادم می آید تا سن ۱۰ سالگی در این روستا ساکن بوده ام. در طی این سال ها ما در روستا باغ و زمین کشاورزی داشتیم. باغ انگور که هنوز هم با یاد کردن آن روزها حال خوب می شود. روستای دmq مدرسه ای داشت به نام دبستان دولتی مولوی دmq که تا کلاس ششم می توانستیم در آنجا تحصیل کنیم.

پس از آن همراه خانواده به باغ صباي تهران عزیمت کردیم. زندگی ما از طریق مغازه ای که تحت مالکیت عموی بزرگوارم بود تامین می شد. پس از حدود دو سال سکونت به حصارک کرج عزیمت کردیم. در حصارک باغی بزرگ که صاحب آن سرهنگ بود و نگهداری از آن را به پدرم سپرد.

حدود ۱۲ سال سن داشتم یاد می آید با توصیه پدرم نگهداری مادر سرهنگ (صاحب باغ) را که در محله ی صباي تهران ساکن بود را پذیرفتم. روزها در گالری و عکاس خانه و شب ها درس می خواندم. خلاصه که حساسی درگیر ساختن آینده ای خوب و درخشان بودم.

پس از حدود دوسال فعالیت در نقاشی رنگ روغن، شغل گرافیک تبلیغاتی را برای همیشه انتخاب کردم و خیلی هم موفق بودم با این شغل توانستم صاحب زمین و خانه شوم.

۴ برادر و ۲ خواهر به همراه پدرم مادرم ما را تشکیل می داد.

پدرم انسان میانه رو و شادی بود و البته بزه گویی را بسیار دوست می داشت و در هر محفلی که حضور می یافت حاضرین را شاد می کرد. متدین و دارای رفتار خوب بود. همیشه نصیحت می کرد که احترام بزرگترها را داشته باشیم.

مادرم بسیار پرتلاش، کار بلد و دلسوز بود. به بسیاری از هنر ها اعم از قالی بافی اشراف داشت. بهترین ترشیجات و شیره انگور و... به نام مادرم بود. برای خودش کدبانویی بود و بهترین غذاها رو طبخ می کرد.

تا حدود چهل سالگی به امورات نقاشی و گرافیک مشغول بودم تا اینکه متوجه شدم دیگر دستهای توانایی نوشتن را ندارند یا پاهایم حالت لمس و دیگر قادر به راه رفتن نبودم. با مراجعه به پزشک و انجام معاینات و آزمایشات مکرر متوجه شدیم که به بیماری ام اس دچار شده ام.

اولین باری که شنیدم به بیماری ام اس دچار شده ام اوایل بیماری احساس بدی داشتم اما پس از پذیرش این بیماری دریافتم که باید با این بیماری کنار بیایم. خلاصه این بیماری دوست من است و سعی می کنم با فعالیت و تلاش روزهای باقی مانده از زندگی ام را به بهترین نحو سپری نمایم و در این مسیر توکلم به خدا است و با امید زنده ام.

به بیت شعر:اون پریشانی شب های دراز غم دل

همه در سابه ی کیسوی نگاه اخر شد(حافظ)

بشنو از نی چون حکایت می کند

از جدایی ها شکایت می کند(مولانا)

بهترین کتاب: کتاب با موضوع روانشناسی پیروزی فکر

از زندگی راضی هستی؟ (با ناراحتی) نه ولی ناگزیر باید افکار مثبتم را به افکار منفی غالب کنم تا زندگی ام در جریان باشد.

بهترین غذا؟ قرمه سبزی و قیمه آبگوشت

بهترین میوه؟ انگور و خرمالو

بهترین رنگ؟ طلایی

چه حسی داری از نقاشی کردن؟ حس بسیار خوبی دارم یک کار مفید برای داشتن حال خوب و اینکه کار خوب ارائه دهم تا دیگران هم حال خوبی داشته باشند.

هنر؟ هنریک پدیده نا محدود است حد و مرزی ندارد. یک روش برای بیان یک ایده و یک حرف ناگفته است. با این همه سابقه هنوز خود را نیمه راه می بینم.

از شرايطی که داری راضی هستی؟ خداروشکر باید بسازم گرچه دلم برای خانواده ام تنگ است اما می گذرد.

اگر بخوای به دعا بگنی اون دعا چیه؟ درخواست من از خدا فقط سلامتی و تندرستی و دوم موفقیت در زندگی برای همه مردم است.

چه توصیه های برای جوانان داری؟ مهمترین توصیه من به جوانان داشتن اخلاق خوب است. اخلاق خوب بالاترین دارایی یک انسان است. انسان بد اخلاق جایگاهی در اجتماع ندارد.

و اما زندگی در کهریزک...

تنها پناهگاه و تکیه گاه امن که با تمام وجود دوستش دارم، مکان مقدسی به نام کهریزک است. کهریزک به لحاظ ارائه خدمات بی نظیر است. احترامی که به توانخواه قائل هستند هیچ کجا نه دیده و نه شنیده ام. به درخواستی دارم اینکه دوست دارم تمام کلاس هایم اعم از گیتار و... که در گذشته برگزار می شد، دوباره برگزار شود.

کهریزک را بسیار متمدن می دانم. حدود ۲۰ تابلو آب رنگ که به فروش رسید و حدود ۱۵ تابلو آب رنگ در حال حاضر در آرشيو خود دارم.

از مدیریت و پرسنل خدوم مجموعه بزرگ و ارزشمند کهریزک علی الخصوص مدیران، مسئولین و کارکنان ساختمان لاله که زحمات زیادی متحمل می شوند، نهایت تقدیر و تشکر را دارم.

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

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



پابوس حسین (ع)؛ روایتی از دل‌های پاک کهریزک

رقیه جعفری / کارشناس روابط عمومی آسایشگاه خیریه کهریزک تهران

در شب میلاد امام جواد (ع) و همزمان با ایام گرامیداشت روز پدر، ششمین کاروان توانخواهان اعزامی کربلا با بدرقه پرستاران و خادمان آسایشگاه به سمت دیار نور حرکت کرد. این سفر، سفری معمولی نبود؛ مسافراتش هم معمولی نبودند. کاروانی بود از پدرانی که در قفس جسمانی گرفتارند؛ فرشتگانی که از سالها پیش در آسایشگاه خیریه کهریزک برای چنین پروازی آماده شده بودند. پروازی برای رهایی از رنج‌ها؛ رسیدن به رویایی که سال‌ها در سکوت‌های شیرین و در میان زمزمه‌های شبانه‌روزی آسایشگاه پنهان مانده بود و در انتظار پر کشیدن بود؛ رسیدن به بارگاه ملکوتی اباعبدالله الحسین (ع) و امامان همام دیگر...

کاروان ما متشکل از پنج پدر سالخورده و یک جوان معلول بود که با وجود محدودیت‌ها، قلبی سرشار از شوق زیارت داشتند، شوقی که محدود به توانایی و حرکت در پاها نبود، بلکه ریشه در عمق جان داشت. این سفر مهر تأییدی شد بر این باور که دل‌های آماده، هرگز توسط جسم محدود نمی‌شوند.

وقتی اولین اتوبوس در سکوت صبحگاهی مرز عراق حرکت کردند، قلبم سرشار از حسی عجیب بود؛ غرور، عشق و اندکی نگرانی برای سلامت این مسافران دریادل. در چهره هر یک از توانخواهان، چه آن‌هایی که بر ویلچرهای مدرن نشسته بودند و چه آن‌هایی که نیازمند دستان پرمهر پرستاران بودند، نوری خاص می‌درخشید. پدران سالمند کسانی که روزگاری سختی‌های جسمانی را به جان خریده بودند، امروز، آماده بودند تا برای لحظه‌ای کوتاه، رنج‌های جسم را در برابر دریای بیکران رحمت حسینی به فراموشی بسپارند.

پرستاران و خادمان کهریزک، با تعهدی بالاتر از وظیفه، خود را وقف این سفر کرده بودند. هر حرکت ویلچر، هر کمک برای نوشیدن آب و... جلوه‌ای از عشق بود. در نگاه زائران کهریزک، شاهد آن بودم که چگونه عشق به حسین (ع) دیوار تنگ محدودیت‌های جسمی را در هم می‌شکنند و روح را آزاد می‌سازد.

کاظمین؛ آغاز زمزمه‌ها و پیاده‌روی ارادت

اولین مقصد، میعادگاه عاشقان، کاظمین بود. در هوای سرد زمستانی، این سفر آغاز شد. با وجود محدودیت زمان و تنها دو ساعت توقف در حرم کاظمین، شاهد صحنه‌هایی بودیم که عمق ارادت را به نمایش می‌گذاشت. برخی از سالمندان، با سختی تمام، اصرار داشتند که با پای پیاده وارد صحن شوند. دست‌ها برای دعا خواندن و ذکر گفتن به سختی بالا می‌آمد، اما شور درون، بر ضعف جسم غلبه کرده بود. هر ذکر، هر سلام، با تمام وجودشان ادا می‌شد، گویی هر قدم در آنجا، ثواب راه رفتن هزاران ساله را در بر داشت.

کربلا؛ میعادگاه اشک و نور و کلام محبت

لحظه ورود به سرزمین نور، لحظه‌ای بود که زمان در آن متوقف شد. از دور، وقتی گنبد طلایی و گلدسته‌های ساطع‌کننده نور، در افق کربلا خودنمایی کردند، سکوت سنگینی بر کاروان حاکم شد. سکوتی آمیخته با احترام، شگفتی و موجی از احساسات نهفته در دل‌ها... حسین بچگی هایمان. همان که بازمزمه‌های مادرانه مان از کودکی تا کنون زیباترین لالایی و نجوا بوده است...

تصویر آن لحظه هنوز در ذهنم می‌درخشد؛ مثل نوری که از دل غبار عبور کند و همه حس‌ها را در خودش حل کند.

پیرمرد ساکن بنفشه پنج، که سال‌ها رنج بیماری، قدم‌هایش را با درد آمیخته بود، روبه‌روی گنبد نشست؛ اما نه، گویی تنش نشست، روحش اما ایستاد، خیره در نور، سبک و رها... دستان لرزانش را دیدم که با لرزشی آهسته، بی‌تعالی و به زحمت آرام آرام بالا آمدند، مثل شاخه خشکیده‌ای که هنوز در جان‌ش ریشه ایمان باقی‌ست.

لب‌های خشک و ترک‌خورده سالمند لرزیدند و در آن لحظه، گویی همه‌ی صداهای جهان خاموش شدند تا نجوای پیرمرد شنیده شود؛ نجوایی که از عمق جان برخاست، لرزان، اما پرقدتر از هزار فریاد.

صدایی شکست خورده از درد، از میان لب‌های پیر و دل هنوز جوان سالمند گذشت:

«یا حسین...» چه غمگین و چه سوزناک صدا زد...

اغراق نیست اگر بگوییم: زمین و آسمان در برابر این زمزمه، به احترام سکوت کردند. در آن لحظه احساس کردم زمین لرزید، نه از هیاهو، بلکه از خلوص آن صدا.

اشک‌هایی اختیار روان شدند؛ اشکی که از درد جسم نبود، از دیدن زیباترین رزق روح بود.

در گوشه‌ای دیگر، سالمندی نشسته بود که شعرش با او پیری کرده بود؛ همان شعر ساده و تکرارشونده که در تمام عمرش فقط تنها آن را حفظ بود:

"علی‌ای شیر خدا، شاه نجف..." همان را زمزمه می‌کرد، با صدایی گرفته و بی‌ادعا اما چنان از دلش می‌گفت که گویی هوا می‌ایستاد تا گوش دهد. شاید سوادش کم بود، شاید واژه‌ها را گاه نادرست ادا می‌کرد، اما در آن سادگی، معنایی نهفته بود که از عمق ایمان برمی‌آمد.

آن لحظه فهمیدم دل‌های عاشق، برای عشق زبان نمی‌خواهند؛ هرکس به اندازه شعورش، عشقش را فریاد می‌زند و گاه همین محدودیت زبان است که اشک را واقعی‌تر می‌کند.

دعای پیرمرد در آن لحظه و شعر کهنه‌ی علی‌ای شیرخدا... در دل همه زائران، یک حقیقت واحد را فریاد می‌زد: این‌که عشق، گاهی تنها در لرزش یک دست یا در یک بیت ساده خلاصه می‌شود، اما همین لرزش و همین بیت، توان آن را دارد که تا ابد در حافظه زمین جاودانه بماند.

در راه بازگشت از حرم، خاطره‌ای شیرین رقم خورد؛ سالمندی خطاب به دوستش گفت: «نمردیم و کربلایی شدیم.»

و دیگری با خنده‌ای گرم پاسخ داد: «دم پیری باید بهم بگید کربلایی منصور...» این تبادل، گواهی بود بر اینکه روح شاداب این عزیزان، حتی در سخت‌ترین شرایط جسمی، زنده و پر از امید است.

نجف اشرف؛ شیرین‌ترین پایان

سفر ما با یک لطف بزرگ آسمانی به پایان رسید. درست در لحظه‌ای که به نجف اشرف رسیدیم، تولد امام علی (ع)، مولای ما، جشن گرفته می‌شد.

این تقارن یک هدیه بود. سفری که با عشق به فرزندان امام حسین (ع) شروع شد، در کنار خود امام حسین (ع) به اوج رسید و در آغوش پدر ایشان، حضرت علی (ع) کامل شد.

این پایان زیبا، توانست تلخی دل کندن از کربلا را با شیرینی بزرگترین جشن جهان (تولد امام مؤمنان) در هم آمیزد و خاطره‌ای ماندگار برای همه بسازد.

عشق بی‌قید و شرط زائران کهریزک

سفر خادمان و توانخواهان آسایشگاه خیریه کهریزک به کربلا، یک اثبات بزرگ برای عشق حقیقی بود.

در کنار گنبد و بارگاه امام حسین (ع)، هیچ تفاوتی میان زائران نبود. فقیر و غنی، توانایی جسمی و ناتوانی، همه چیز بی‌معنی شد. تنها معیار سنجش، خلوص علاقه‌ای بود که در سینه‌های پاک آنها موج می‌زد.

زائران سالمند کهریزک نشان دادند که ارادت به اهل بیت (ع) مخصوص گروه خاصی نیست؛

این عشق مانند نور خورشید است که به همه می‌تابد، اما تنها دل‌های آماده آن را جذب می‌کنند. آنها با تمام محدودیت‌هایشان، خالص‌ترین شکل عشق را نمایش دادند؛ عشقی که نه دنبال سود دنیاست و نه به توانایی بدن وابسته است.

آنها با کوله‌باری از آرامش به کهریزک بازگشتند؛ خانه‌ای که حالا بوی حضور حسین (ع) و برکت علی (ع) گرفته بود.

وقتی به آسایشگاه برگشتند، بدنشان سنگین‌تر بود، اما روحشان سبک‌بال و پر از آرامش. این تجربه معنوی، تجربه‌ای شد که تا آخرین لحظه زندگی با عشق آن را بخاطر نگه دارند.

پایان این روایت، تکرار این حقیقت است: عشق همیشه راهی برای عبور پیدا می‌کند. دل‌های پاک کهریزک نشان دادند که سیمای واقعی ارادت، بالاتر از هر مانعی است و تنها با قلب‌های آماده می‌توان به میعادگاه نور رسید. این سفر، داستان کسانی بود که با کمترین توان جسمی، بزرگترین سرمایه معنوی را به دست آوردند، سفری که در حافظه آسایشگاه و دل‌های همه ما، جاودانه خواهد ماند.



مردی که امید را زندگی می‌کند برشی کوتاه از زندگی و تلاش داود سربالاوند

مهدی مرا دی اقدم / کارمند روابط عمومی آسایشگاه خیریه کهریزک تهران

در میان چهره‌های پرتلاش و پرنور آسایشگاه خیریه کهریزک، نام داود سربالاوند همواره با احترام و لبخند همراه است؛ مردی آرام، متین، اما پرنرزی و مصمم، که در دل محدودیت‌ها معنا و مفهوم تازه‌ای از توانستن را ساخته است. او سال‌هاست در کهریزک زندگی می‌کند، اما زندگی‌اش تنها در چهاردیواری آسایشگاه خلاصه نمی‌شود. داود با دل امیدوارش، هر روز دری تازه از حرکت و انگیزه می‌گشاید؛ گویی در وجودش چشمه‌ای است که هیچ‌گاه خشک نمی‌شود. زندگی در کهریزک برای بسیاری از توانخواهان، سفری ست پر از چالش و تلاش برای استقلال، اما داود نشان داده که هرچالش را می‌توان به فرصت بدل کرد. او نمونه‌ای از اراده‌ای است که در برابر سختی خم نمی‌شود. در نگاهش آرامش موج می‌زند؛ آن آرامشی که فقط از دل خودباوری و تجربه برمی‌خیزد. داود سربالاوند را امروز نه تنها توانخواهان کهریزک، بلکه کارکنان، مربیان و حتی بازدیدکنندگان آسایشگاه می‌شناسند و می‌ستایند؛ انسانی که هر رفتارش، پیام آور انرژی و لبخند به زندگی است.

شطرنج؛ بازی زندگی در نگاه داود

داود مربی شطرنج است. اما این عنوان برای او تنها یک شغل یا فعالیت سرگرم‌کننده نیست؛ بلکه فلسفه‌ای از زندگی محسوب می‌شود. او می‌گوید شطرنج یادمان می‌دهد برای هر حرکت فکر کنیم، تصمیم‌هایمان را بسنجیم و هیچ‌گاه ناامید نشویم حتی اگر مهره‌هایمان کم شوند. این نگاه آموزنده، سبب شده شاگردانش نه تنها ذهنی پویا داشته باشند، بلکه هر روز در زندگی شخصی‌شان نیز اعتماد به نفس بیشتری پیدا کنند. در سالن شطرنج آسایشگاه، داود با صبر و مهربانی آموزش می‌دهد. صدای آرامش‌بخش او هنگام توضیح حرکت مهره‌ها در فضا می‌پیچد و گاه لبخند رضایتش وقتی شاگردی حرکت درستی انجام می‌دهد، از یک تشویق ساده فراتر می‌رود. او به هر توانخواه یاد می‌دهد که بازی را جدی بگیرد اما از شکست نترسد، زیرا در هر شکست، فرصتی نهفته است برای یادگیری. این آموزه، همان اصل زندگی داود است؛ اصل «ایستادگی و امید». زندگی داود تنها به شطرنج محدود نیست. او قهرمان تیم بوچیا آسایشگاه کهریزک نیز هست؛ ورزشی مخصوص توانخواهان که نیاز به تمرکز، هماهنگی و اراده دارد. در اواخر مهرماه امسال، داود همراه دوستان ورزشکارش در مسابقات لیگ باشگاهی بوچیا کشور شرکت کرد و توانستند مقام سوم تیمی را برای کهریزک به‌دست آورند. این موفقیت، نتیجه کمی تمرین یا شانس نبود؛ بلکه حاصل ماه‌ها کوشش، همدلی و ایمان به توانایی‌های خود بود. برای داود، ورزش تنها رقابت نیست؛ راهی است برای اثبات ارزش انسانیت و اراده. او می‌گوید: «وقتی توپ بوچیا را پرتاب می‌کنی، انگار تمام توانت را به سوی هدف می‌فرستی. اگر با دل آرام و ذهن متمرکز این کار را انجام دهی، موفقیت خودش می‌آید». همین نگرش است که سبب شده اعضای تیم او، از روحیه‌ی بالایی برخوردار باشند و به جای نگرانی از نتیجه، از مسیر تلاش لذت ببرند. داود در تمرین‌ها نه فقط هم‌تیمی، بلکه مربی و دوست است؛ دوست صبور که همیشه می‌گوید «اول دل را قوی کن، بعد دست را».

موسیقی؛ صدای زندگی و نشانه حضور داود

در محوطه‌ی کهریزک، حضور داود همیشه حس می‌شود، حتی پیش از آن که چهره‌اش دیده شود. باند کوچکی که به ویلچرش متصل است، ترانه‌های شاد پخش می‌کند؛ آهنگ‌هایی که از دور شنیده می‌شوند و با نسیم در میان درختان محوطه می‌پیچند. صدای موسیقی داود مثل علامتی است برای همه؛ یعنی او آمده، پرنرزی و سرزنده. کارکنان آسایشگاه می‌گویند وقتی مشغول کارند و ناگهان از پنجره یا راهرو صدای آهنگی به گوش می‌رسد، بی‌اختیار لبخندی روی لب‌شان می‌نشیند؛ زیرا می‌دانند داود، همان مرد شاد و مثبت، در نزدیکی‌شان است. او با همین کار ساده، فضا را دگرگون کرده است. جز صدای موزیک، گاهی هم خودش هم‌خوانی می‌کند، یا با دست ضرب می‌گیرد و همراه دیگر توانخواهان می‌خندد. در حقیقت، داود ثابت کرده است که شادی، انتخاب است نه شرایط؛ و با اندک امکانات می‌توان شادی را ساخت و بخشید.

بازارچه‌ی دوستی؛ جایی برای امید و خلق ارزش

یکی دیگر از عرصه‌های فعالیت داود، بازارچه‌ی دوستی کهریزک است. این بازارچه حدود سه سال پیش راه‌اندازی شد تا توانخواهان بتوانند هنرها، محصولات و دست‌سازه‌های خود را عرضه کنند و از راه آن در مسیر استقلال مالی گام بردارند. داود یکی از غرفه‌داران فعال این بازارچه است و همیشه با ذوق و افتخار از آن یاد می‌کند.

او می‌گوید: «این بازارچه فقط برای فروش نیست، برای زنده نگه‌داشتن حس مفید بودن است. هر لبخندی که از مشتری می‌بینیم، انگیزه‌ای می‌شود برای ادامه کار.» در غرفه‌ی او، معمولاً اجسام کوچک تزئینی، نقاشی‌های روی پارچه و آثار هنری با رنگ‌های شاد دیده می‌شود. داود تلاش می‌کند با گفتگوهای صمیمی و برخورد گرم، فضای بازار را به محلی برای ارتباط انسانی نه صرفاً معامله تبدیل کند.

از زمانی که بازارچه آغاز به کار کرده، حال و هوای آسایشگاه تغییر کرده است. توانخواهان با اشتیاق بیشتری روزشان را شروع می‌کنند، بیشتر با هم حرف می‌زنند، همکاری می‌کنند و حس تعلق و هدف پیدا کرده‌اند. داود معتقد است اگر مردم بیشتری از وجود این بازارچه آگاه شوند و از آن دیدن کنند، هم رونق بیشتری پیدا می‌کند و هم نگاه جامعه به توانخواهان واقعی‌تر و انسانی‌تر خواهد شد. برای او، هر رهگذری که وارد بازارچه می‌شود، فرصتی است برای شناساندن دنیای امید.

در گفت‌وگو با سربالاوند، نکته‌ای که بیش از همه جلب توجه می‌کند، ایمان قلبی او به زندگی است. هر واژه‌اش بوی امید و باور می‌دهد. می‌گوید: «محدودیت جسمی، پایان توانایی نیست؛ فقط شکل متفاوتی از تجربه‌ی زندگی است.» او یاد گرفته هرروز راهی برای بهتر زیستن پیدا کند. از تمرین ذهن در صفحه‌ی شطرنج تا تمرین دست در زمین بوچیا، از بخش موسیقی تا گفت‌وگوهای ساده در بازارچه.

شاید راز موفقیت داود در همین است: او هیچ بخشی از زندگی را بی‌ارزش نمی‌بیند. حتی زمانی که به ظاهر کاری کوچک انجام می‌دهد، با تمام دل انجامش می‌دهد. برایش، مهم نیست چقدر توان دارد، مهم این است که از همان اندازه بهترین استفاده را بکند. این فلسفه، از او انسانی ساخته که نه تنها خودش می‌درخشد، بلکه دیگران را نیز به حرکت وامی‌دارد.

در پایان گفت‌وگو، داود پیامی می‌دهد که از دل تجربه‌هایش برآمده است:

«هیچ‌کس نباید دست از امید بردارد. محدودیت جسمی پایان راه نیست. زندگی یعنی تلاش، همکاری و ایمان به اینکه اگر با هم باشیم، می‌توانیم از هر دیوار عبور کنیم.»

این جمله، خلاصه‌ی تمام زندگی اوست: زندگی مردی که میان دیوارهای آسایشگاه، دنیایی از عشق و حرکت ساخته است.

داود سربالاوند، نه یک نام، بلکه نمادی از اراده و انسانیت است. او با شطرنج، ذهن‌ها را بیدار کرده؛ با ورزش، عزم‌ها را محکم ساخته؛ با موسیقی، شادی را هدیه داده و با بازارچه، حس مفید بودن و امید به آینده را زنده نگه‌داشته است. در نگاه داود، «معلولیت» نه نشانه‌ی ناتوانی، بلکه فرصتی برای درخشش دوباره است؛ فرصتی برای اینکه نشان دهد انسان بودن، یعنی ارزش زندگی را حتی در سخت‌ترین شرایط دانستن.

کهریزک با حضور او روشن‌تر شده است. همان‌گونه که هر انسانی با ایمان، می‌تواند چراغی برای اطرافش باشد.

داود سربالاوند امروز یادآور این حقیقت است که زندگی، زیباتر می‌شود وقتی با امید زیسته شود؛ امیدی که در نگاه او هر روز تازه متولد می‌شود، درست مثل لبخندی که هر صبح بر لبش می‌نشیند.



برگی از خاطرات بانوی نیکوکار "اعظم السادات میرا علایی"

مریم عباس نژاد اصل / مسئول نیکوکاران آسایشگاه خیریه کهریزک تهران

۸۰ بانوی نیکوکار در روزهای دوشنبه به پرچمداری بانو اعظم السادات میرا علایی، رسالت بهداشت و شستشوی جمع زیادی از مادران ساکن در این مجموعه خیریه را عهده دار هستند. بانو میرا علایی که ۳۸ سال است مسیر کهریزک را به نیکی یافته و خود می گوید: "خدا مرا راهی کهریزک کرد"، از ابتدای جوانی دستی بر آتش امور خیر و خیرخواهی داشته و تجربیات ارزشمندی را که در خردسالی از پدر و مادر فهیم خود آموخته، به ذهن و جان سپرده، تا جایی که در طول سالیان طولانی سرگروهی بانوان نیکوکار روزهای دوشنبه، این برکات و تجربیات ارزشمند را آویزه دل و جان نموده است.

پای صحبتهای بانو اعظم السادات میرا علایی می نشینیم تا نگاهی به گوشه ای از خدمات ارزشمند این بانوی وارسته و فرهیخته بیندازیم.

سال ۱۳۴۱ در محله خانی آباد تهران و در خانواده ای مذهبی پدیا آمدم. پدرم کارمند شهرداری بود و مادرم از همان سالیهای خردسالی که ایشان را شناختم، عادت نیکوی کمک به افراد ضعیف را با خود یدک می کشید. من چهارمین فرزند این خانواده بودم و دو خواهر و یک برادرم از من بزرگتر بودند. شاید به همین خاطر مادرم هرگاه که برای رسیدگی به کودک معلولی که از خویشاوندان وی بود و در مرکز نگهداری از گل زندگی می کرد، مرا نیز همراه خود می برد تا بیشتر مراقب من باشد. از آن کودک معلول درس های زیادی گرفتم. نه آنکه آن طفل معصوم بخواهد به من خردسال آموزش بدهد، بلکه همین رفت و آمدهای مادرم به آن مرکز نگهداری و شستشوی هفتگی این کودک، ذهن مرا برای آینده ای آماده می کرد که شاید من نیز نقش آفرین در چنین کارهایی باشم.

یادم هست وقتی به سن ۱۸ سالگی رسیدم، همه خواهر و برادرهایم ازدواج کرده بودند و در این سن نوبت من بود که به خواستگار خوبم پاسخ مثبت بدهم. البته این پدر و مادرم بودند که تأیید کردند آقای تجربه همسر من باشد تا در کنار هم خوشبختی و آینده را بسازیم، آینده ای که باید و باید در آن امور خیر و خیرخواهی وجود داشته باشد، چرا که من فرزندان همان پدر و مادری بودم که به این راه های زیبا و جامعه پسند می رفتم.

پدرم نماد مهر بانی بود

بانو میرا علایی با نگاهی به گذشته های دور خود گفت: از حق نگذریم، پدرم بود که هدایتگر خانواده ما محسوب می شد. اگر مادر به امور خیرخواهی می پرداخت، با همراهی او بود. اگر در فامیل یا دوستان و آشنایان گرفتاری پیش می آمد، پدرم مرجع رفع آن گرفتاری بود.

حتی یادم هست وقتی مادر بزرگ همسرم بیمار شد و به رختخواب پناه آورد، تشویق های پدر و حمایت های همه جانبه همسرم از من پرستاری موفق به نگهداری آن عزیز سالخورده ساخت.

گذشت و گذشت تا اینکه برخی دلتنگی های من از روزگار با آشنایی بهترین مکان دنیا برطرف شد. صاحب خانه ما برای اولین بار کهریزک را برای من معرفی کرد. او گفت که اگر یکبار و فقط یکبار راهی کهریزک شوی، نمک گیر این سرزمین پاک خواهی شد.

آدمم تا ببینم او چه می گوید. من که تجربه پرستاری از بیمار و نیز کمک به برخی درمانگان در رختخواب را داشتم، این بار نیز آدمم تا در ابتدای جوانی تجربه ای زیباتر را در کهریزک بدست آورم.

آدمم تا کهریزکی شوم و مانند تمام آنهایی که دلشان و جانشان برای این فرشته های زمینی می تپد، تلاشی خستگی ناپذیر داشته باشم، شاید خدا از من کوچکتر راضی باشد، شاید.

دوشنبه های طلایی زندگی خانوادگی ما

بانو میرا علایی به این قسمت از صحبت هایش که رسید، گل از چهره او شکفت، چرا که ادامه داد: نمی دانم دقیقاً چند سال است که افتخار سرگروهی روزهای دوشنبه همکاران افتخاری کهریزک را عهده دار هستم، همین قدر بگویم که من از ابتدا تا به امروز خودم را کارگری ساده می دانستم و می دانم.

خانواده من هم به این مهم آگاهی کامل دارد. آنها می دانند که دوشنبه های من متعلق به کهریزک است. اگر برنامه سفری داریم، باید طوری برنامه ریزی شود تا من به شغل اصلی ام سر موعد مقرر برسم. اگر برنامه ریزی برای میهمانی داریم، همه می دانند که روزهای دوشنبه من به جایی بهتر از هر نوع میهمانی و دورهمی تعلق دارد. بنابراین آنها با من و البته همسرم مهربانم که همیشه یار و همراه من هستند، همسویی می کنند که مبادا مزاحمتی در این رفت و آمد های باشکوه ایجاد شود.

دانشگاه کهریزک، مقصد همیشگی زندگی ماست

انشاءالله که بلا و گرفتاری، در خانه هیچ کسی را نزند. اما از یک واقعیت نمی شود فرار کرد. یادم هست وقتی همسر من بیمار بود و من در بیمارستان بالای سر ایشان بودم، ناخواسته و بدون آنکه کسی از من بخواهد، شدم پرستار افتخاری چند نفر دیگر از بیمارانی که در آن اتاق دوران درمان و نقاهت را پشت سر می گذاشتند. یکی آب می خواست و یکی آبمیوه، یکی داروهایش دیر شده بود و آن یکی احتیاج به صحبت با خانواده داشت. یکی دلتنگ خانواده بود و آن دیگری بی تاب از مرخص شدن از محیط طاقت فرسای بیمارستان و من خودم را در جایگاه یک پرستار می دیدم که باید به آنها کمک و دلداری بدهم، باید ذهن آنها را برای ادامه درمان و تحمل این روزهای گذرا آماده کنم و در نهایت باید کمک حالشان باشم تا این روزهایی که خواهی نخواهی می گذرد، راحت تر بگذرد. چرا که همه اینها را در دانشگاه کهریزک آموخته بودم. وقتی مادر عزیزی در کهریزک از دلتنگی هایش برای من می گوید، وقتی عزیز دلی نیازی دارد که از عهده من یا دیگر دوستانم بر می آید، در خدمت آنها هستیم تا رفع نیاز و گرفتاری شود.

الهی خیر بینی مادر

بانو میراعلایی با اعتماد به نفس مثال زدنی یادآوری کرد: بخدا قسم "الهی خیر بینی مادر" بهترین و قشنگترین و زینده ترین دعایی است که در طول عمرم شنیده و توفیق شنیدن چندباره آن را دارم. امیدوارم خداوند آنقدر به من و همکاران مهربانم قوت بدهد تا هر هفته این دعای زیبا را بشنویم و با خیالی آسوده راهی منزل شویم. چرا که حس می کنیم واقعاً مفید بوده ایم به حال و دل عزیزانمان. آنها به ما اعتماد کردند، آنها به ما عادت کرده اند و آنها پذیرفته اند که ما بخشی از خانواده ایشان هستیم. پس وظیفه داریم به درد و دلایشان گوش کنیم و اگر کاری از دستانم بر می آید که به توفیق الهی این چنین نیز هست، کوچکترین کوتاهی از من و ما سر نزنم.

پاداش الهی در انتظار ابرار است

اعظم السادات میراعلایی گفتنی های بسیاری داشت و دارد که بیش از این در این مجال نمی گنجد، اما پایان بخش صحبت های شیوا و زیبای او را اینگونه به سمع و نظر خوانندگان خود می رسانیم:

هیچ وقت از خاطرم دور نمی شود وقتی پدر و مادر عزیزم به سالها و هفته های پایانی عمر خود رسیدند، خداوند به من توفیق داد تا پرستار آنها باشم. از چرخش نگاه آنها و لبخند های زیبای آن عزیزان سفر کرده که هرگاه نام مبارکشان به میان می آید، آن تبسم ها نیز در خاطرم خودنمایی می کند، یاد خدایی می افتم که پشت و پناه بیماران زیادی است و بانوان نیکوکار فراوانی را سازماندهی و ساماندهی کرده که بیایند و بشویند و نیکی کنند و دلهای زیادی را آسوده خاطر از جفای روزگار یا درماندگی های سنین کهن سالی.

از خداوند ملتمسانه می خواهم یکایک همکاران افتخاری کهریزک و خانواده های آنها و من کوچکتر را اگر قابل می داند، همه را در چتر حمایتی خود قرار دهد. بدون شک پاداش الهی نصیب کسانی می شود که زمینی فکر می کنند و به آسمانها می رسند.

مطمئن هستم بیشتر خدمتگزاران افتخاری کهریزک پاداش خود را از خدای بزرگ خواهند گرفت و شاید نام من نیز در گوشه ای از دفتر الهی ثبت شود. چه می دانم بلکه خداوند مرا هم قابل و لایق بداند تا همراه آنانی باشم که پاداش پایان ناپذیر نصیبشان می گردد، انشاءالله



بازدید و دلجویی از مادران سالمند کهریزک به مناسبت روز مادر



به مناسبت فرا رسیدن روز مادر و سالروز میلاد حضرت فاطمه زهرا (س)، جمعی از مسئولان و کارکنان آسایشگاه خیریه کهریزک با حضور در بخش مادران سالمند، ضمن گفت‌وگو و دلجویی از ایشان، این روز فرخنده را گرمی داشتند. به گزارش روابط عمومی آسایشگاه خیریه کهریزک تهران؛ در این دیدار، مسئولان با قدردانی از مقام شامخ مادر، یادآور شدند که در کهریزک، عشق، صبر و مهر مادرانه، الهام‌بخش همه‌ی فعالیت‌هاست و با اهدای شاخه‌گل‌های تازه و هدیه‌ای مناسب فصل، از مادران سالمند دلجویی و لحظاتی سرشار از مهربانی را رقم زدند.

آسایشگاه خیریه کهریزک با انجام چنین بازدیدهایی، تلاش دارد تا ضمن ترویج فرهنگ تکریم سالمندان، فضای محبت‌آمیز و امیدبخشی را برای ساکنان خود فراهم سازد.

آیین باشکوه شب یلدا در آسایشگاه خیریه کهریزک تهران

اخبار آسایشگاه خیریه کهریزک (تهران)

در طولانی‌ترین شب سال، سالمندان و معلولین ساکن در آسایشگاه خیریه کهریزک تهران گردهم آمدند تا سنت دیرینه شب یلدا را همراه با حامیان خود به شادی و سرور بگذرانند. به گزارش روابط عمومی آسایشگاه خیریه کهریزک تهران؛ مراسم شب یلدا با هدف پاسداشت سنت‌های کهن ایرانی و ایجاد فضایی شاد و صمیمی برای ساکنان آسایشگاه، همراه با برنامه‌های متنوع فرهنگی و هنری به اجرا درآمد. در این جشن، گروه سرود مشکات و هنرمندان برجسته‌ای همچون محمدرضا مقدم، امید افخم و بازیگر صبا کمالی با حضور خود، شبی خاطره‌انگیز را رقم زدند. اجرای رقص آذری، رقص سماع و حافظ‌خوانی نیز از دیگر بخش‌های جذاب مراسم بود که با استقبال پرشور حاضران همراه شد. دیران و مسئولان آسایشگاه خیریه کهریزک نیز در این آیین



حضور یافتند تا در کنار توانخواهان و خانواده‌هایشان، در این شب خاص شریک شوند. همچنین گروه‌های نیکوکاری با توزیع خوراکی‌های سنتی شب یلدا همچون لبو، باقالی، بستنی، نوشیدنی‌های گرم و هندوانه، از مهمانان پذیرایی کردند. این جشن باشکوه که با هدف زنده نگه‌داشتن سنت‌های اصیل ایرانی برگزار شد، فرصتی ارزشمند بود تا توانخواهان آسایشگاه لحظاتی سرشار از شادی، صمیمیت و حس زندگی را تجربه کنند.

جشن میلاد حضرت عیسی مسیح در آسایشگاه خیریه کهریزک



به همت کلیسای جماعت ربانی و با حضور جمعی از اقلیت‌های دینی، آیین جشن میلاد با سعادت حضرت عیسی مسیح (ع) در آسایشگاه خیریه کهریزک تهران برگزار شد. به گزارش روابط عمومی آسایشگاه خیریه کهریزک تهران؛ همزمان با فرارسیدن جشن‌های کریسمس در سراسر جهان، توانخواهان مسیحی ساکن در این مرکز روز ششم دی‌ماه ۱۴۰۴ مصادف با ۲۷ دسامبر، مراسمی شاد و معنوی را در کنار دیگر توانخواهان، کارکنان و مدیران آسایشگاه برگزار کردند. این جشن در فضایی صمیمی و پر نشاط برگزار شد و علاوه بر توانخواهان مسیحی ساکن در آسایشگاه، گروه‌هایی از سرای احسان و مرکز روان‌پزشکی رازی نیز در آن حضور داشتند و لحظاتی شاد را در کنار یکدیگر سپری کردند. در بخشی از این مراسم، کشیش ادموند ریجانیان با تبریک میلاد حضرت عیسی مسیح (ع) به همه پیروان و دوستداران آن پیامبر بزرگ گفت: "خداوند برای مولودی به نام مسیح، بخشی از خاک زمین را برداشت و از روح خود در او دمید تا روشنی‌بخش زمین و آسمان‌ها باشد. مسیح متولد شد تا به همه انسان‌ها پیام‌د، هر خدمتی به هم‌نوع، در حقیقت خدمتی به ذات پروردگار است."

وی همچنین با دعوت از همگان به نیکوکاری و یاری نیازمندان افزود:

"بیایید با الهام از آموزه‌های انسان‌دوستانه مسیح، دست در دست هم دهیم و با مهرورزی و کمک به دیگران، رضایت خداوند را در این سال و سال‌های آینده جلب کنیم." گفتنی است گروه سرود امانوئل با اجرای سرودهای مذهبی، فضای روحانی به این مراسم بخشید. اهداء هدایای مددجویان مسیحی از سوی خادمین کلیسای جماعت ربانی و شادی آفرینی بابانوئل کهریزکی از دیگر بخش‌های این مراسم مذهبی بود. در بخش پایانی، با شادباش متقابل حاضران، آرزوی سلامتی، صلح و دوستی برای همه هم‌میهنان به‌ویژه جامعه مسیحیان کشور بر زبان‌ها جاری شد و خاطره این روز زیبا با ثبت تصاویر یادگاری و اهدای هدایا ماندگار گردید.

گرامیداشت روز مددکار در آسایشگاه خیریه کهریزک تهران

به مناسبت فرارسیدن روز مددکار اجتماعی و هم‌زمان با میلاد باسعادت امیرالمؤمنین حضرت علی (ع)، مراسمی به‌منظور تقدیر از مددکاران اجتماعی آسایشگاه خیریه کهریزک با حضور مدیران و مسئولان این مجموعه نیکوکاری برگزار شد. به گزارش روابط عمومی آسایشگاه خیریه کهریزک تهران؛ در این آیین صمیمی، تلاشگران پرمهر حوزه مددکاری که نقش بسزایی در رسیدگی به نیازهای روحی و اجتماعی توانخواهان مقیم این مجموعه دارند، مورد تقدیر قرار گرفتند. در بخش اصلی مراسم، حمید قبادی دانا، مدیرعامل مؤسسه خیریه کهریزک، ضمن تبریک این روز ارزشمند به همه مددکاران، اظهار داشت: صبر، شکیبایی و روحیه خدمت‌گزاری شما در انجام مسئولیت‌های سنگین سازمانی و رسیدگی به نیازهای اساسی توانخواهان، همواره مایه تحسین و قدردانی است. وی مددکاران را "سنگ صبور سالمندان و معلولان در تمامی شرایط" توصیف کرد و افزود: همگی شما نسبت به رسالت انسانی و حرفه‌ای خویش آگاهید و نیازی به یادآوری شرح وظایف نیست؛ با این حال انتظار می‌رود هر یک از شما بیش از پیش در جهت تسهیل زندگی توانخواهان و ارتقای کیفیت خدمات اجتماعی تلاش کنید.



مدیرعامل آسایشگاه خیریه کهریزک در پایان سخنان خود با آرزوی توفیق روزافزون برای همکاران حوزه مددکاری، تأکید کرد: رضایتمندی سالمندان و معلولان باید مهم‌ترین معیار سنجش عملکرد هر مددکار باشد و ارائه خدمات روان‌شناختی و اجتماعی با کیفیت بالاتر باید همچنان در اولویت قرار گیرد. گفتنی است، در حال حاضر ۱۸ کارشناس مددکاری اجتماعی در قالب واحد امور اجتماعی آسایشگاه کهریزک، عهده‌دار سرپرستی و پیگیری امور زندگی توانخواهان هستند و با تلاش بی‌وقفه، به رفع نیازهای گوناگون آنان در ابعاد روحی، روانی و معیشتی می‌پردازند.

برگزاری جشن باشکوه روز پدر در آسایشگاه خیریه کهریزک



به مناسبت هفته جهانی معلولین، جشن و دورهمی شاد ویژه توانخواهان ارغوان آسایشگاه خیریه کهریزک در فضای دل‌انگیز محوطه استخر ارغوان‌ها برگزار شد. به گزارش روابط عمومی آسایشگاه خیریه کهریزک تهران، این مراسم با حضور پرشور توانخواهان، همراهی نیکوکاران و مشارکت کارکنان آسایشگاه، روزی خاطره‌انگیز و سرشار از شادی و نشاط را رقم زد. در این برنامه، نیکوکاران با مهر و همدلی به تدارک پخت کباب و جوجه کباب، تهیه انواع نوشیدنی‌های داغ و انرژی‌بخش، کیک و شیرینی پرداختند. همچنین کیک بزرگ ویژه متولدين آذرمه به‌عنوان نمادی از شیرینی مهربانی و همدلی میان حاضران توزیع شد. در ادامه، لباس‌های مناسب اهدایی نیز به تمامی توانخواهان اهدا گردید که بر لبان آنان لبخند رضایت و شادمانی نقش بست. وی در ادامه با تقدیر از هنرمندان و نیکوکاران همراه مؤسسه افزود: "با هیچ واژه‌ای نمی‌توان از مهربانی و همراهی صادقانه شما قدردانی کرد؛ تنها می‌توان گفت که دعای خیر همه توانخواهان و سالمندان کهریزک همواره بدرقه رهاختان باد."

از حاشیه‌های دل‌نشین این جشن می‌توان به پخت کباب به همت نیکوکار برزین‌پور و پخت جگر توسط نیکوکار حسین گودرزی ویژه پدران سالخورده و مهمانان حاضر اشاره کرد؛ اقدامی که بر گرمای محفل و حال خوب شرکت‌کنندگان افزود.

اخبار آسایشگاه خیریه کهریزک (تهران)

بازدید معاون رئیس‌جمهور در امور توسعه روستایی و مناطق محروم از آسایشگاه خیریه کهریزک

آقای عبدالکریم حسین‌زاده در جشن میلاد حضرت علی(ع) و روز مرد، در جمع سالمندان و توانخواهان کهریزک حضور یافت. به گزارش روابط عمومی آسایشگاه خیریه کهریزک استان تهران، آقای عبدالکریم حسین‌زاده، معاون رئیس‌جمهور در امور توسعه روستایی و مناطق محروم، با حضور در این مجموعه خیریه، از بخش‌های مختلف به‌ویژه بخش‌های سالمندی بازدید کرد. وی در جریان این بازدید با اهدای شاخه گل به سالمندان، از نزدیک در جریان وضعیت و خدمات ارائه‌شده به توانخواهان قرار گرفت و در فضایی صمیمی با آنان دیدار و گفت‌وگو کرد. آقای حسین‌زاده همچنین با حضور بر مزار مرحوم دکتر حکیم‌زاده، بنیان‌گذار فقید آسایشگاه خیریه کهریزک، ضمن قرائت فاتحه، یاد و خاطره خدمات ارزشمند ایشان را گرامی داشت. این بازدید هم‌زمان با جشن میلاد باسعادت حضرت علی(ع) و روز پدر برگزار شد و معاون رئیس‌جمهور با حضور در کنار توانخواهان، در این مراسم معنوی شرکت کرد.



معاون رئیس‌جمهور در پایان، ضمن بیان احساسات خود از حضور در آسایشگاه خیریه کهریزک، بر ضرورت حمایت از مؤسسات مردم‌نهاد و خیریه تأکید کرد و از تلاش‌ها و زحمات مسئولان و کارکنان این مجموعه در خدمت‌رسانی به سالمندان و توانخواهان قدردانی نمود.

ادای احترام کهریزک به مادران مسیحی در آیین آغاز سال نو میلادی



در نخستین روز از سال ۲۰۲۶ میلادی، همزمان با آغاز ماه ژانویه، جمعی از اعضای هیأت مدیره، مدیران و کارکنان آسایشگاه خیریه کهریزک به همراه "بابانوئل کهریزکی" با حضور در سرای سالمندان حضرت مریم (ع)، به دیدار مادران سالخورده مسیحی این مرکز رفتند. به گزارش روابط عمومی آسایشگاه خیریه کهریزک تهران؛ در این دیدار صمیمانه، بابانوئل کهریزکی ضمن ابلاغ پیام مهر و دوستی اهالی کهریزک، هدایای ویژه‌ای را به سالمندان مسیحی تقدیم کرد؛ اقدامی که با استقبال گرم و چهره‌های شادمان مادران سالخورده سرای حضرت مریم همراه بود. خواهر نورا، مدیر سرای خیریه حضرت مریم (ع)، ضمن قدردانی از حضور این هیأت، در سخنانی گفت: "هر سال در آغاز سال نو میلادی، مشتاقانه در انتظارتان هستیم."

این دیدارها دل مادران ما را شاد می‌کند. سالخوردگان ما می‌دانند که همچون همیشه، دوستان مهربانشان از کهریزک پیام‌آور عشق، صلح و شادی برایشان خواهند بود. "شایان ذکر است، طبق سنت دیرینه، آسایشگاه خیریه کهریزک هر سال در آغاز سال نو میلادی با هدف تجلیل و دلجویی از مادران سالخورده مسیحی، برنامه‌ای ویژه برگزار می‌کند تا ضمن گرمای داشت ارزش‌های انسانی و معنوی، پیام همدلی میان ادیان الهی را زنده نگه دارد."

بازدید هیئت بین‌المللی مددکاری اجتماعی از کهریزک

۵۵

به مناسبت چهلمین همایش روز ملی مددکار و در تقدیر از پنجاه سال ارائه خدمات مستمر، تخصصی و فراگیر مددکاری اجتماعی توسط موسسه خیریه کهریزک، هیئتی متشکل از مقامات و صاحب‌نظران بین‌المللی از این مجموعه بازدید کردند. به گزارش روابط عمومی آسایشگاه خیریه کهریزک تهران، روز پنجشنبه ۱۸ دی‌ماه هیئت ۱۰ نفره شامل معاون سلامت اجتماعی سازمان بهزیستی کشور، دبیر فدراسیون جهانی مددکاران در منطقه آسیا و اقیانوسیه، رئیس انجمن بین‌المللی آموزش مددکاری اجتماعی، معاون سلامت اجتماعی بهزیستی استان تهران و جمعی از مهمانان بین‌المللی از کهریزک دیدار داشتند. مهمانان در ابتدای بازدید با حضور بر مزار موسس فقید، دکتر حکیم‌زاده، با تاریخچه بیش از نیم قرن تلاش برای حمایت از سالمندان و معلولان آشنا شدند. سپس از بخش‌های مختلف شامل ساختمان توانبخشی، بخش‌های مراقبتی، بازارچه دوستی و ساختمان شکوفه دیدن کردند و از نزدیک با نحوه ارائه خدمات تخصصی به توانخواهان و سالمندان آشنا شدند. دکتر سیدحسن موسوی چلک، معاون سلامت اجتماعی سازمان بهزیستی کشور، طی بازدید از کهریزک اظهار داشت: «نشاط و امید را می‌توان به وضوح در توانخواهان دید. کهریزک واقعاً ما را تحت تأثیر قرار داد.»



در ادامه، مهمانان در جلسه رسمی هیئت مدیره حضور یافتند. حمید قبادی دانا، مدیرعامل موسسه خیریه کهریزک، با اشاره به رسالت اصلی این بنیاد گفت: «کهریزک بر اساس مأموریت نودوستی خود به سالمندان و معلولان خدمت می‌کند و ما هر روز تلاش می‌کنیم تا خدمات تخصصی‌تر و حرفه‌ای‌تری ارائه دهیم.» وی بر ضرورت تلفیق تخصص و عشق در ارائه خدمات تأکید کرد. دکتر موسوی چلک نیز در سخنان خود به پیشینه قوی مددکاری اجتماعی در ایران اشاره کرد و افزود: «با تلاش‌ها و پیگیری‌ها، ایران از سال ۱۳۹۱ به عضویت فدراسیون جهانی مددکاری درآمد.» وی همچنین انتشار دایره‌المعارف جهانی مددکاری و اختصاص ۴۰ صفحه به ایران را نشانه‌ای از جایگاه رو به رشد کشور در عرصه بین‌المللی دانست.

گرامیداشت روز جهانی معلول در آسایشگاه خیریه کهریزک البرز



مراسم شاد با اجرای برنامه های متنوع به مناسبت روز جهانی معلول با حضور دکتر افشین وجدانی مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز، مدیران و مسئولین آسایشگاه و هنرمندان، نیکوکاران و جمعی از معلولین به همراه خانواده در سالن اجتماعات آسایشگاه برگزار شد. دکتر افشین وجدانی مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز ضمن گرامیداشت روز جهانی معلولان در این باره گفت: احساس بسیار خوبی است اینکه همه ما به عنوان یک خانواده در کنار هم زندگی می کنیم و هر کس به سهم خود در تلاش است تا شرایط یک زندگی خوب را برای توانخواهان ایجاد کند هر چند که با مشقت ها و سختی هایی مواجه است اما در نهایت با توجه به عشق و انگیزه ای که دارد این امر خطیر را به سرانجام خوب و لبخند رضایت ختم می کند. دکتر وجدانی در ادامه افزود: معلولان در زندگی بار ها و بارها ثابت کرده اند که هیچ محدودیتی نمی تواند مانع از رشد و پیشرفت آدمی شود. موفقیت هایی که از زحمات این عزیزان در حوزه هایی اعم از ورزشی، فرهنگی، اجتماعی و سایر حوزه ها کسب شده حاصل ایمان، باور و امید است که در وجودشان زنده است و در نهایت به نتایج خوبی منتهی می شود. هدف از تعیین چنین روزی، درک و پذیرش افراد دارای معلولیت، افزایش آگاهی عمومی و تجلیل از دستاوردها و مشارکت های معلولان است. مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز در پایان با اشاره به دستاوردهای مجموعه بزرگ کهریزک در حوزه معلولان، بیان کرد:

خوشبختانه به همت و پشتکار همکاران پرتلاش مجموعه کهریزک گام های بلندی در حوزه معلولین برداشته ایم. باید بپذیریم که معلولان بخشی از جامعه و زندگی ما هستند بنابراین همه ما وظیفه داریم احترام به جایگاه معلولان در جامعه را به عنوان یک سنت پسندیده و فراگیر، فرهنگ سازی کنیم. در پایان تاکید می کنم که انسان یک روزی به دنیا آمده و یک روزی هم از دنیا خواهد رفت و حد فاصل این زمان زندگی است و سعی کنیم که این زندگی را به شادی سپری کنیم.

اخبار آسایشگاه خیریه کهریزک (البرز)

مراسم شب چله، دمی برای دورهمی و شب نشینی مددجویان آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز

آیین خاطره انگیز شب باستانی چله با اجرای برنامه های متنوع و شاد با حضور حمید قبادی دانا مدیرعامل موسسه خیریه کهریزک و هیئت همراه، دکتر افشین وجدانی روشن مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک البرز، معاونین، مدیران، کارکنان، نیکوکاران، هنرمندان و همچنین حضور با شکوه توانخواهان (سالمنندان، کودکان معلول ذهنی و اتیسم، معلولان جسمی حرکتی و بیماران ام اس) آسایشگاه در فضایی شاد و به یادماندنی همراه با تفال به دیوان حافظ و اجرای موسیقی شاد، دف نوازی، تن پوش عروسی با تم مخصوص شب یلدا همراه با صرف آش، لبو و اهدای انار به حاضرین در سالن اجتماعات آسایشگاه برگزار شد. دکتر افشین وجدانی روشن مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک البرز ضمن خیر مقدم به مدعوین و میهمانان و عرض تبریک این شب زیبا در حاشیه این جشن به یاد ماندنی گفت: شب باستانی چله یا یلدا یکی از بهترین آیین هایی است که از نیاکان اصیل به ما رسیده و بهترین بهانه برای دور هم بودن و لحظاتی را برای شاد بودن و خوشحالی است. دکتر وجدانی در ادامه تصریح کرد: ایرانیان باستان با این باور که فردای شب چله با دمیدن خورشید، روزها بلندتر می شوند و تابش نور ایزدی فزونی می یابد، آخر پاییز و اول زمستان را شب بزرگی برپا می کردند که البته الهام گرفته از طبیعت است. مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک البرز در پایان بیان کرد: از همه عزیزان اعم از کارکنان و خیرین و نیکوکاران که لبخند شادی را بر لبان توانخواهان نشانندند صمیمانه تقدیر و تشکر می کنم و از خداوند منان آرزوی سلامتی و تندرستی آرزو می کنم. حمید قبادی دانا مدیرعامل موسسه خیریه کهریزک ضمن تبریک به



مناسبت شب چله در این خصوص بیان کرد: افتخار می کنیم که در فرهنگ اصیل ایرانی به تمام موضوعات اعم از طبیعت توجه خاص شده که در نهایت موجبات شادی و خوشحالی همگان علی الخصوص توانخواهان را فراهم می کند. قبادی دانا در ادامه افزود: به پاس اقدامات ارزنده و ارزشمند نیکوکاران که یار و یاور همیشگی مجموعه کهریزک هستند محفل شادی همواره برپاست از این رو شب باستانی چله که نمادی از زایش خورشید است بهانه ای بود تا کنار هم لحظات خوبی را تجربه کنیم و آداب و سنن مخصوص به این شب خجسته را به جا بیاوریم.

حضور کودکان اتیسم آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز در کنسرت سهراب پاکزاد خواننده محبوب و مردمی کشور در تهران



کودکان شبانه روزی اتیسم مرکز نیلوفر با حضور در کنسرت سهراب پاکزاد خواننده محبوب و مردمی که در سالن همایش های برج میلاد تهران برگزار شد همراه با سایر حاضرین و شرکت کنندگان، لحظات بسیار شاد و دلنشینی را تجربه کردند. سهراب پاکزاد خواننده محبوب و مردمی کشور در این خصوص بیان کرد: اجرای کنسرت در حضور فرشته های زمینی بسیار ارزشمند است. بارها تاکید کرده ام که این فرشته ها همیشه در کنسرت ها چندین صندلی رزو شده نزد ما محفوظ دارند چراکه باور داریم با حضورشان ضمن ایجاد شور و نشاط موجب انتقال انگیزه و انرژی مضاعف به گروه کنسرت می شود. پاکزاد در ادامه افزود: در کنسرت امشب شاهد حضور میهمانان ویژه ای از آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز بودیم که قدم به دیده بنده حقیر نهادند و باعث افتخار بنده و همکارانم بود که توانستیم لحظات شاد و مسرت بخشی برای این فرشته های کوچک زمینی ایجاد کنیم. پاکزاد در پایان بیان کرد: سالها در عرصه موسیقی فعالیت داشته ام اما حال خوبی که در کنار فرشته های زمینی نصیب ما و همکاران می شود را با هیچ چیز جایگزین نمی کنیم. از عمق وجود دوستشان داریم و جزیی از خانواده خود می دانیم و با افتخار اعلام می کنیم که برای شاد کردن دل این های زمینی تمام تلاشمان را به کار خواهیم بست.

گفتنی است که حدود ۱۵ کودک از ساختمان نیلوفر مرکز نگهداری و توانبخشی شبانه روزی معلولان ذهنی و جسمی و کودکان اتیسم با مراقبین همراه به دعوت سهراب پاکزاد خواننده سرشناس کشور در کنسرت برج میلاد تهران حضور به هم رساندند و لحظات شاد و به یاد ماندنی را سپری کردند. در پایان کنسرت کودکان که حدود دو ساعت به طول انجامید پس از پذیرایی و صرف شام به آسایشگاه بازگشتند. گفتنی است در آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز بیش از ۸۰۰ 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.

حضور فرشته های زمینی کهریزک البرز به مناسبت یک سالگی آلبوم مشهور در کنسرت بابک جهانبخش خواننده محبوب و نام آشنای موسیقی کشور

۵۵



کودکان شبانه روزی اتیسم مرکز نیلوفر با حضور در کنسرت بابک جهانبخش خواننده محبوب و نام آشنا که در هتل اسپیناس پالاس تهران برگزار شد همراه با سایر حاضرین و شرکت کنندگان، لحظات بسیار شاد و دلنشینی را تجربه کردند. بابک جهانبخش خواننده محبوب و نام آشنای کشور در این خصوص بیان کرد: بعد از سالها اجرای کنسرت باید اذعان کنم که اجرای کنسرت امروز یکی از به یادماندنی ترین لحظاتی بود که برای همیشه در دنیای حرفه ای و کاری ام ثبت شد. حضور کودکان انرژی خوب برای برگزاری کنسرت بسیار مهیج و دلنشین بود. جهانبخش در ادامه افزود: در کنسرت امشب شاهد حضور فرشته های زمینی از آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز بودیم از این رو ضمن تشکر بابت حضور ارزشمند کودکان که جلوه ویژه ای به برنامه داده بودند، بسیار خوشحالیم و خداوند منان را شاکریم از اینکه توانستیم برای لحظاتی دل این عزیزان را شاد کنیم. خواننده محبوب و نام آشنای کشور در پایان بیان کرد: در دنیای امروز هیچ چیز به اندازه مهریانی به هم نوعان نمی تواند حال خوب و آرامش درونی را ایجاد کند بنابراین هر چه در توان داریم باید برای شادی این عزیزان به کار بندیم. یادمان باشد توانخواهان بخشی از وجود و زندگی ما هستند و قطعاً دعای خیر این عزیزان، آثار و برکات خوبی به همراه دارد. در پایان به رسم ادب و وظیفه از کارکنان پرتلاش مجموعه کهریزک بابت ارائه خدمات ارزشمند به توانخواهان صمیمانه تقدیر و تشکر می کنم.

گفتنی است که ۱۰ کودک از ساختمان نیلوفر مرکز نگهداری و توانبخشی شبانه روزی معلولان ذهنی و جسمی و کودکان اتیسم با مراقبین همراه به دعوت بابک جهانبخش خواننده نام آشنای کشور به مناسبت یک سالگی آلبوم مشهور در کنسرت هتل اسپیناس پالاس حضور به هم رساندند و لحظات شاد و به یاد ماندنی را سپری کردند. در پایان کنسرت کودکان که حدود دو ساعت به طول انجامید پس از ثبت عکس یادگاری و همچنین پذیرایی و صرف شام به آسایشگاه بازگشتند. گفتنی است در آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز بیش از ۸۰۰ 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.

برگزاری دومین همایش کارکنان مشارکت های مردمی در آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز



دومین همایش کارکنان مشارکت های مردمی آسایشگاه به منظور هم اندیشی، هم افزایی و تعامل و همچنین تجلیل از نفرات برتر عید قربان ۱۴۰۴ با حضور دکتر افشین وجدانی روشن مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز، معاونین، مدیران و کارکنان مشارکت های مردمی همراه با ارائه گزارش عملکرد ۸ ماهه سال جاری واحد مشارکت های مردمی و همچنین اجرای برنامه موسیقی شاد در سالن آمفی تئاتر ساختمان اقامت برگزار شد. دکتر افشین وجدانی روشن مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک البرز در این باره گفت: موجب غرور و افتخار است که در دنیا ما ایرانیان را به داشتن فرهنگ ناب و آداب نیک و ماندگار یاد می کنند که یکی از آن آداب و رسوم نیک، یاری و کمک به هم نوع می باشد. در هر بحرانی که نیاز به اتحاد و همدلی بود بارها شاهد بودیم که نیکوکاران و خیرین با تمام وجود پای کار آمدند و انسانیت و مهربانی را به زیبایی معنا کردند. دکتر وجدانی روشن اضافه کرد: همکاران ما در واحد مشارکت های مردمی همواره به یاد داشته باشند که نیکوکاران سرمایه های ارزشمند مجموعه کهریزک هستند. جذب نیکوکار باید در چهارچوب یک فرآیند منسجم صورت پذیرد تا نیکوکاران جذب شده بتوانند اقدامات و کمک های خود را برای همیشه در راستای اهداف مجموعه کهریزک به کار بگیرند. یادمان باشد ارتباط مجموعه کهریزک با نیکوکاران باید دوسویه و بر پایه صداقت، شفافیت و در راستای تامین نیازهای ضروری توانخواهان باشد.

مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک البرز در پایان بیان داشت: ایجاد ارتباط پایدار و منسجم و ارائه نتایج اقدامات انجام شده به نیکوکاران از دیگر نکات مهم و ضروری است که باید به آن توجه داشت. یادمان باشد که لازمه رسیدن به اهداف ترسیم شده و در راس آن تحقق شعار کهریزک جایی برای زندگی نه زنده ماندن، داشتن ارتباط توانمند و تکریم نیکوکاران است. در پایان از خداوند منان برای نیکوکاران و همچنین کارکنان مجموعه کهریزک آرزوی سلامتی و موفقیت خواهانم.

اخبار آسایشگاه خیریه کهریزک (البرز)

گرامیداشت روز مادر در آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز



به مناسبت سالروز میلاد با سعادت حضرت فاطمه (س) و پاسداشت روز زن و گرامیداشت مقام مادر، جشن باشکوهی با هدف تکریم مقام مادر و اهمیت جایگاه زن با حضور دکتر افشین وجدانی روشن مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز، جمعی از مدیران، مسئولان و مددجویان، نیکوکاران و هنرمندان در ساختمان های یاس، رز و لاله برگزار شد. این مراسم که در ساختمان های یاس مرکز جامع توانبخشی و نگهداری معلولان جسمی و حرکتی و بیماران ام اس، ساختمان رز مرکز جامع توانبخشی و نگهداری شبانه روزی سالمندان زن و ساختمان لاله مرکز جامع توانبخشی و نگهداری شبانه روزی سالمندان مرد با هدف تقدیر و تشکر و بزرگداشت مقام مادر و زن، با اجرای برنامه های شاد و مفرح با حضور توانخواهان این مراکز اجرا شد. دکتر افشین وجدانی روشن مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز ضمن تبریک این روز خجسته به تمامی مادران و زنان آسایشگاه گفت: در فرهنگ ایرانی، زن یکی از ارکان اصلی جامعه بشری محسوب می شود. او محور محبت و عاطفه در خانواده محسوب می شود و یکی از وظایف اصلی زنانی که نقش مادر را دارند تربیت فرزندان سالم صالح است. زنان مسئولیت مهم تربیت افراد جامعه را بر دوش دارند چرا که انسان ها در خانواده تربیت می شوند و سپس وارد اجتماع می شوند از این رو زن به عنوان مدیر خانه و در جایگاه مادر که بیشترین حضور را در خانه دارد، می تواند بالاترین نقش را در این زمینه ایفاء نماید.

مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز افزود: نقش مادری در میان تمام نقش هایی که یک زن می تواند ایفا کند، بی همتاست. هیچ واژه ای قادر به توصیف عظمت و ارزش یک مادر نیست. مادر نماد محبت، صبر و فداکاری است و نقش عمیقی در شکل گیری شخصیت افراد و سالم سازی جامعه دارد. مادر تنها یک واژه نیست، بلکه جهانی از احساس، مسئولیت، عشق بی قید و شرط و از خودگذشتگی است بنابراین در هر شرایطی باید قدر دان این عزیزان باشیم. دکتر وجدانی در پایان افزود: حقیت امر اینکه در پیشرفت مجموعه کهریزک زنان نقش بسیار پررنگی دارند و این نشأت گرفته از فرهنگ غنی و ارزشمند ایرانیان از گذشته تا حال بوده که همواره در موفقیت ها و دستاوردهای کسب شده به خوبی احساس می شود. برای تمام مادران و زنان سرزمینم آرزوی سلامتی و توفیقات روز افزون دارم. گفتنی است با حضور گروه های موسیقی در مراکز لحظات مفرح و شادی برای سالمندان فراهم شد و برنامه های متنوع و جذاب اعم از موسیقی شاد، موسیقی سنتی، دف نوازی و انواع رقص محلی در فضایی بسیار دل انگیز به اجرا در آمد که رضایت خاطر تمام حاضرین را به همراه داشت.

تجلیل از نویسندگان ماهنامه کهریزک در آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز



مراسم تجلیل و تقدیر از نویسندگان ماهنامه کهریزک با حضور دکتر حسن احمدی مدیر مسئول ماهنامه کهریزک، حمید قبادی دانا مدیر عامل موسسه خیریه کهریزک، دکتر افشین وجدانی مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز و دبیر بهداشت روان ماهنامه، فاطمه السادات محمدی معاون اجرایی ماهنامه و جمعی از نویسندگان ماهنامه در سالن آمفی تئاتر برگزار شد. در ابتدای مراسم دکتر افشین وجدانی روسن مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک البرز ضمن خیر مقدم به مدعوین در این خصوص بیان کرد: ارزش دانش به کاربردی کردن و همچنین به مرحله عمل رساندن و در نهایت تبدیل آن به تجربه است. در فرآیند کسب تجاربی که از علم و دانش به دست می آید اگر در مرحله نشر و توزیع آن در جامعه و افکار عمومی قرار نگیرد چه بسا فاقد ارزش و اعتبار خواهد بود بنابراین توزیع و نشر دانش یکی از کارهای زیبا و ارزشمند به حساب می آید. دکتر وجدانی ضمن قدردانی و خدا قوت به نویسندگان کهریزک البرز در پایان بیان کرد: ماهنامه ارزشمند که به نام مبارک کهریزک مزین شده سالهاست مسئولیت بسیاری خطیری در نشر و توزیع علم و دانش در حوزه های تخصصی ایتیم، بیماری ام اس و سالمندی که به نوعی از نیازهای مهم و ضروری جامعه می باشد را برعهده دارد.

در پایان از همکاران که در کنار انجام مسئولیت ها محول شده، دستی به کار دارند و با ارائه مطالب علمی در راستای نشر علم و دانش همواره در تلاش هستند، صمیمانه تقدیر و تشکر می کنم. در ادامه دکتر حسن احمدی مدیر مسئول ماهنامه کهریزک ضمن تشکر از نویسندگان مقالات ماهنامه در این باره گفت: امروز ماهنامه کهریزک جایگاه بسیار مهمی در بین نخبگان علمی کشور پیدا کرده به طوری که در اعتبار سنجی وزارت ارشاد به دلیل درج مطالب علمی و تخصصی به روز، همواره نمره کامل به ماهنامه کهریزک اختصاص یافته و مورد تشویق قرار گرفته که البته این موفقیت را مرهون و مدیون زحمات شما نویسندگان هستیم. مدیر مسئول ماهنامه کهریزک ضمن توصیف فرآیند سخت و دشوار چاپ ماهنامه و همچنین پیشنهاد راه اندازی دانشگاه سالمندان در این خصوص تصریح کرد: اعتبار ماهنامه کهریزک به درج مطالبی است که نیازهای جامعه را در بر می گیرد. با توجه به اینکه امروزه چاپ این قبیل ماهنامه ها با دشواری صورت می گیرد اما می بینیم به دلیل کاربردی بودن آن با استقبال بسیاری برخوردار است. مفتخرم که اعلام کنم از مجموع مقالات چاپ شده مجله کهریزک در یک سال گذشته بیش از ۱۱۰ مقاله متعلق به آسایشگاه کهریزک استان البرز است که این روند رو به رشد از سطح سواد و تحصیلات عالی کارکنان مجموعه بزرگ کهریزک نشأت می گیرد.

اولین جلسه شورای اداری سال ۱۴۰۴ در

آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز

اولین جلسه شورای اداری به ریاست دکتر افشین وجدانی روشن مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز و حضور معاونین، مدیران، مسئولان و سرپرستان آسایشگاه در سالن گردهمایی ساختمان افاقا برگزار شد. دکتر افشین وجدانی روشن مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز ضمن تقدیر و تشکر از معاونین، مدیران، مسئولان و سرپرستان آسایشگاه بابت عملکرد مثبت و روبه رشد در این خصوص گفت: در زندگی امروزی مجال خدمت به توانخواهان لطفی است که خداوند نصیب ما و همکاران دلسوز کرده از این رو ضمن شکرگزاری، باید از فرصت پیش آمده نهایت بهره را در راستای شاد کردن دل این عزیزان ببریم چرا که باور ما این است آثار و برکات آن در زندگی هایمان جاری و ساری خواهد شد. دکتر وجدانی در خصوص ثمرات برگزاری جلسات شورای اداری گفت: همواره برگزاری جلسه شورای اداری، نتایج و آثار خوب و موثری به همراه داشته است که می توان به دیدار صمیمی، بررسی عملکرد، احصاء نقاط ضعف و قوت، هم اندیشی، هم افزایی، تعامل و تبادل تجارب و از همه مهمتر نزدیک شدن ذهن و قلب ها به یکدیگر اشاره کرد. به یقین تمام نکاتی که در جلسات شورای اداری بازگو می شود در واقع ما و کارکنان مجموعه ارزشمند کهریزک را برای رسیدن به اهداف و ادامه مسیر خدمت به توانخواهان و در نهایت کسب دستاوردهای ارزشمند و ماندگار ترغیب می کند.



مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز در ادامه ضمن معرفی مدیران و مسئولان جدید گفت: در مجموعه کهریزک، اساس انتخاب و واگذاری مسئولیت ها بر پایه تخصص، اخلاق مداری، تعامل، خلایق، مسئولیت پذیری، تعهد و داشتن امید و انگیزه فردی می باشد بنابراین لازم است ضمن ارتقای سطح دانش و فراگیری تخصص های لازم، چهارچوب و اصول فعالیت گروهی و تیمی را خوب فرا بگیریم و در مسئولیت هایی که داریم به خوبی اجرا نماییم. دکتر وجدانی در ادامه گزارش عملکرد ۶ ماهه سال جاری را مورد تجزیه و تحلیل قرار داد و افزود: با توجه به اینکه در مجموعه ای فعالیت می کنیم که کاملاً مردم نهاد و متکی به اقدامات و کمک های نقدی و غیر نقدی نیکوکاران و خیرین است از این رو همواره باید خود را ملزم به رعایت و استفاده درست، صحیح و هدفمند از منابع و هر آنچه که در اختیارمان قرار دارد، بدانیم و نسبت به ارائه بهترین عملکرد و خدمات به توانخواهان اعم از کودکان معلول ذهنی و ایتیم، معلولان جسمی حرکتی و بیماران ام اس و همچنین سالمندان کوشا باشیم.

برگزاری سمینار آشنایی با استارت‌آپ و گستره آن در مرکز علمی کاربردی کهریزک



سمینار آموزشی «آشنایی با استارت‌آپ و گستره آن» روز پنجشنبه ۲۷ آذرماه سال جاری با حضور دانشجویان، پرسنل و علاقه‌مندان حوزه کارآفرینی و کسب‌وکارهای نوپا، در مرکز علمی کاربردی کهریزک برگزار شد. به گزارش روابط عمومی مرکز علمی کاربردی کهریزک، این سمینار با سخنرانی سید محمدرضا ناجیان، با محوریت معرفی مفهوم استارت‌آپ، ظرفیت‌های آن در بازار کار امروز و نقش ایده‌های نوآورانه در ایجاد کسب‌وکارهای پایدار برگزار شد. در این برنامه، سخنران به تبیین تفاوت استارت‌آپ‌ها با کسب‌وکارهای سنتی پرداخت و بر اهمیت خلاقیت، حل مسئله و شناخت نیاز بازار به‌عنوان ارکان اصلی موفقیت در این مسیر تأکید کرد. در ادامه، مراحل شکل‌گیری یک استارت‌آپ از ایده‌پردازی و شناسایی مسئله، بررسی نیاز بازار و اعتبارسنجی ایده، طراحی مدل کسب‌وکار، تشکیل تیم و جذب سرمایه اولیه تا ورود به بازار و توسعه کسب‌وکار مورد بررسی قرار گرفت و چالش‌ها و الزامات هر مرحله به‌صورت کاربردی تشریح شد.

هدف از برگزاری این سمینار، ارتقای آگاهی دانشجویان نسبت به زیست‌بوم استارت‌آپی، ایجاد نگرش کارآفرینانه و آشنایی با فرصت‌های شغلی نوین متناسب با شرایط اقتصادی و اجتماعی روز عنوان شد. این سمینار در راستای برنامه‌های آموزشی مرکز علمی کاربردی کهریزک و با هدف توانمندسازی دانشجویان برای ورود مؤثر به عرصه کارآفرینی و کسب‌وکارهای نوآورانه برگزار شد.

اخبار مرکز علمی کاربردی کهریزک

برگزاری دوره آموزشی اتوماسیون اداری ویژه پرسنل آسایشگاه خیریه و دانشگاه در مرکز علمی کاربردی کهریزک

به منظور ارتقای توانمندی‌های اداری و افزایش بهره‌وری در فرآیندهای مکاتبات سازمانی، آسایشگاه خیریه کهریزک یک دوره آموزشی اتوماسیون اداری ویژه کارکنان آسایشگاه و پرسنل دانشگاه را برگزار کرد. به گزارش روابط عمومی مرکز علمی کاربردی کهریزک، این دوره با هدف به‌روزرسانی مهارت‌های کارکنان در استفاده از سامانه‌های اتوماسیون، بهینه‌سازی جریان کارهای اداری و توسعه فرهنگ سازمانی فناوریانه برگزار شد. در طول دوره، مدرس با تجربه‌ی حوزه فناوری اطلاعات، مطالب کاربردی در زمینه‌های زیر را ارائه کرد: تعاریف و اصول پایه اتوماسیون اداری و الزامات اجرایی آن در سازمان‌ها، نحوه ثبت بایگانی و پیگیری مکاتبات الکترونیکی در سیستم‌های اتوماسیون، نقش اتوماسیون در تسریع امور و کاهش خطاهای انسانی.



مسئولان آموزش آسایشگاه خیریه کهریزک بر اهمیت اجرای این‌گونه برنامه‌های آموزشی تأکید کرده و اظهار داشتند: تداوم چنین دوره‌هایی نقش مهمی در بهبود کیفیت پاسخگویی، افزایش نظم اداری و ارتقای خدمات حمایتی و آموزشی دارد.

فائده

محمد رضا همتی / آسایشگاه خیریه کهریزک

متولدین مهر

مهر ماه با موضوع روابط و همکاری‌ها گره خورده است. گفت‌وگوهای سازنده می‌تواند بسیاری از مسائل را حل کند. اگر کدورتی وجود دارد، زمان مناسبی برای آشتی و درک متقابل است. در این ماه، زیبایی و هنر تأثیر مثبتی بر روحیه شما خواهد داشت. از حضور در جمع‌ها انرژی خوبی دریافت می‌کنید.

متولدین آبان

آبان ماه، ماه تحول درونی است. ممکن است با حقیقت‌هایی روبه‌رو شوید که نگاه شما را به زندگی تغییر دهد. این تغییرات اگرچه گاهی چالش‌برانگیز هستند، اما در نهایت به رشد شما کمک می‌کنند. بهتر است احساسات خود را سرکوب نکنید و با اعتماد، مسیر تازه را بپذیرید.

متولدین آذر

آذر ماه، زمان گسترش افق‌هاست. سفر، یادگیری یا آشنایی با افراد جدید می‌تواند نقش مهمی در زندگی شما داشته باشد. امید و انگیزه در این ماه افزایش می‌یابد. اگر ایده‌ای در ذهن دارید، آن را جدی بگیرید. خوش‌بینی همراه با واقع‌بینی، کلید موفقیت شماست.

متولدین دی

دی ماه، ماه مسئولیت و تمرکز است. ممکن است فشار کاری یا خانوادگی بیشتر شود، اما تلاش‌های شما بی‌نتیجه نخواهد ماند. صبر و پشتکار در این ماه اهمیت زیادی دارد. توجه به اهداف بلندمدت کمک می‌کند سختی‌های کوتاه‌مدت را بهتر مدیریت کنید. آرامش درونی، بزرگ‌ترین سرمایه شماست.

متولدین بهمن

بهمن ماه، ماه خلاقیت و نگاه متفاوت است. ایده‌های نو و غیرمنتظره به ذهن شما می‌رسد. بهتر است از چارچوب‌های قدیمی فاصله بگیرید و راه‌های تازه را امتحان کنید. روابط دوستانه در این ماه پررنگ‌تر می‌شود و حمایت اطرافیان دلگرم‌کننده خواهد بود.

متولدین اسفند

اسفند ماه، زمان جمع‌بندی و رها کردن است. آنچه دیگر به شما آرامش نمی‌دهد، کنار بگذارید و برای شروعی تازه آماده شوید. بخشش، چه نسبت به خود و چه دیگران، نقش مهمی در آرامش این ماه دارد. پایان سال با امید و نگاه مثبت، مسیر سال آینده را روشن‌تر خواهد کرد.

متولدین فروردین

فروردین ماه، آغاز حرکت و تصمیم‌های تازه است. در این ماه انرژی نو شدن در زندگی شما جاری می‌شود. فرصت‌هایی برای شروع پروژه‌های جدید یا اصلاح مسیرهای گذشته پیش می‌آید. اگر در ماه‌های قبل دچار تردید بوده‌اید، اکنون زمان آن است که با شجاعت قدم بردارید. در روابط خانوادگی، صبوری و گفت‌وگو می‌تواند سوء تفاهم‌های قدیمی را برطرف کند.

متولدین اردیبهشت

اردیبهشت ماه آرامش و ثبات بیشتری به همراه دارد. تلاش‌های شما در این ماه به تدریج نتیجه می‌دهد، به‌ویژه در امور کاری و مالی. بهتر است عجله نکنید و اجازه دهید روندها طبیعی پیش بروند. توجه به سلامت جسم و روح اهمیت ویژه‌ای دارد. یک دیدار یا گفت‌وگوی صمیمی می‌تواند دلگرمی بزرگی برایتان باشد.

متولدین خرداد

خرداد ماه، زمان ارتباط و تصمیم‌گیری است. ممکن است با پیشنهادها یا انتخاب‌های مهمی روبه‌رو شوید. هوشیار باشید و به حرف دل خود توجه کنید. این ماه برای یادگیری، مطالعه و گسترش مهارت‌ها بسیار مناسب است. در روابط اجتماعی، صداقت نقش کلیدی دارد و می‌تواند مسیرهای تازه‌ای را پیش رویتان باز کند.

متولدین تیر

تیر ماه با احساسات عمیق‌تری همراه است. ممکن است خاطرات گذشته دوباره در ذهن شما زنده شوند. بهتر است به جای درگیری با گذشته، از آن درس بگیرید. حمایت یک دوست یا عضو خانواده به شما آرامش می‌دهد. در این ماه، توجه به خانه و محیط اطراف می‌تواند حس امنیت و رضایت را افزایش دهد.

متولدین مرداد

مرداد ماه، زمان دیده شدن و ابراز توانمندی‌هاست. اعتماد به نفس شما افزایش می‌یابد و می‌توانید نقش پررنگ‌تری در کار یا اجتماع داشته باشید. اگر هدفی در ذهن دارید، اکنون زمان پیگیری جدی آن است. البته مراقب باشید غرور یا شتاب‌زدگی، مانع پیشرفت نشود. تعادل میان کار و استراحت را حفظ کنید.

متولدین شهریور

شهریور ماه، ماه نظم و برنامه‌ریزی است. توجه به جزئیات در این دوره اهمیت زیادی دارد. کارهای نیمه‌تمام را به سرانجام برسانید و برای ماه‌های آینده برنامه‌ریزی کنید. این ماه می‌تواند فرصتی برای بهبود وضعیت مالی یا شغلی باشد. نظم ذهنی شما، آرامش بیشتری به زندگی‌تان می‌بخشد.

عمودی

۱. شهر زیتون - غیر ممکن - برش
تلویزیونی
۲. یک قدم مانده تا وبار - درستی و
صداقت - محصول صابون - رود
فرانسوی
۳. لابی - گاوشتر پلنگ لقب این
حیوان است - می دهند تا مدرک شود
۴. همیشگی و دائمی - درخت زبان
گنجشک - مفهوم
۵. نفس خسته - آسایش و آرامش -
دماغ خودتان است - نیمی از تسمه!
۶. باز هم نامی زیبا برای بانوان -
ماندگار - عزم و اراده
۷. خالص و سره - ردیاب زمینی -
قضاوت
۸. باور و اعتقاد - خداوند جان و خرد -
لباس شنا
۹. استمرار - رود پر آب اروپایی -
اقدام و عمل
۱۰. عیب و ننگ - معرفت و مسلک -
قوای نظامی هر کشور
۱۱. تکیه بر پشیمی - آگاهی و علم -
متصور ساختن - مورد قبول واقع
نشده
۱۲. دو کلمه دو حرفی اولی طریق
کوتاه و بعدی سوم شخص از مصدر
زدن است - گاهی با ناله سودا می
کنند - از انواع رشته های قایقرانی
۱۳. نامی زیبا برای بانوان - همراهان و
دوستان - قابله
۱۴. حرف انتخاب - علامت مفعول بی
واسطه - حمام قدیمی - آئین و سنت
۱۵. لوس و بی مزه - توده انباشته شده
غله - تعاون

افقی

۱. گرمی باد بر همه توانمندان ساکن در آسایشگاه خیریه کهریزک که بدون اعتناء به بیماری و
نقص عضو همچنان با امید به زندگی بهتر در تلاشی خستگی ناپذیرند
۲. خراب و منهدم - مبادرت به انجام هرکاری - سخنان بیمارگونه
۳. نوبت بازی - همان میراب قدیم است - نقش هنر پیشه
۴. قدرت و توانایی - دل آزار کهنه - فصل طراوت و شادابی
۵. صدمتر مربع - آباد و برقرار - ارزیاب و مفتش - صدای درد
۶. هرگز به کسی نگویید! - از نوشت افزار - زیرکی و نیرنگ
۷. پیام آور از غیب - برادر خودمانی - گره ای بر ابرو!
۸. گازی بی رنگ و بی بو - هنگامی که - از غلات
۹. افسوس - از نعمات الهی - آتیه بود که ویران شد
۱۰. اشاره تأکیدی به نزدیک - رونق یافتن - لقبی زیبا برای مادر بزرگها
۱۱. اثر چربی - سر پیچی - همین طور هم برس کوچک است - نیز
۱۲. از غذاهای خوشمزه مورد علاقه کودکان - عزیز عرب - کامل و جامع
۱۳. از اعداد دورقمی - تهویه کننده هوا - توانمندی
۱۴. پاسخ مثبت - ممارست - عروس شهرهای شمال
۱۵. بهترین آرزوی ما برای همه خیرین و حامیان راست قامت آسایشگاه خیریه کهریزک است

جمع آوری کمک های مردمی تهران



۳۸۴۶۵
۳۳۳۸۶۵۸۶

جمع آوری کمک های مردمی البرز



۰۲۶۳-۶۳۰۹۱۸۳

جمع آوری کمک های مردمی بانوان نیکوکار تهران



۲۲۷۱۲۰۰۶

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

دریافت کمک ها و اقلام دست دوم نیکوکاران



مؤسسه خیریه کهریزک

واحد مشارکت های آسایشگاه استان تهران

۰۲۱-۵۶۵۲۳۱۳۶

۰۲۱-۵۶۵۲۳۱۲۶



*۷۸۰*۴۲۱۱۴#

*۷۳۳*۱۰۰۰۱#

*۷*۶#

آسایشگاه کهریزک استان تهران

*۷۸۰*۴۳۲۱#

آسایشگاه کهریزک استان البرز

۳۳۱۵۲۲۳۳

درمانگاه خیریه جوادالائمه (ع)

تلفن مشارکت های مردمی: ۴۲۱۱۴۰۰۰

