

شماره ۲۹۳ شهرپور ماه ۱۴۰۴

کهریزک

ماهنامه سال بیست و پنجم



اجتماعی
آموزشی
ترویجی

توانخواه آسایشگاه خبریه کهریزک



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
مرکز آموزش علمی کاربردی معلولین و سالمندان کهریزی



از تحصیل تا اشتغال با کهریزی

رشته های کاردانی

- حسابداری امور مالی
- برق الکترونیک و ابزار دقیق
- تجهیزات پزشکی (تجهیزات آزمایشگاه تشخیص پزشکی)
- مددکاری اجتماعی- خانواده
- مددکاری اجتماعی- مراقبت سالمندان
- حرفه ای حقوق (حقوق ثبتی)
- مدیریت کسب و کار

رشته های کارشناسی

- حسابداری امور مالی
- مددکاری اجتماعی- خانواده
- مدیریت کسب و کار
- مدیریت سلامت خانواده-مراقبت سالمندان

آغاز پذیرش دانشجو بدون کنکور
با هر نوع مدرک تحصیلی



knhde-uast.ac.ir

جهت ثبت نام و کسب اطلاعات بیشتر اسکن کنید

و یا با شماره ۰۲۱۵۶۵۱۱۳۵۰ (تهران) تماس بگیرید
۰۲۶۳۶۳۳۱۶۵۳ (البرز)

به نام خداوند بخشنده مهربان

آسایشگاه خیریه کهریزک
Kahrizak Charity Foundation



ماهنامه اجتماعی، آموزشی، ترویجی

صاحب امتیاز آسایشگاه خیریه کهریزک

مدیر مسئول: دکتر حسن احمدی
سر دبیر: محمد رضا صوفی نژاد
معاون اجرایی: فاطمه السادات محمدی

هیأت تحریریه

دبیر توان بخشی: دکتر کیوان دواتگران
دبیر منابع طبیعی و محیط زیست: دکتر غلامرضا زهتابیان
دبیر طب سالمندی: دکتر فرشاد شریفی
دبیر سالمندشناسی: دکتر رضا فدای وطن
دبیر نیکوکاری: محمدرضا صوفی نژاد
دبیر بهداشت روان: دکتر افشین وجدانی روشن
دبیر زندگی و اجتماع: فاطمه سادات محمدی

کارشناس گرافیک و طراح: محمد حسین خواجه علی
عکس و تصویر: سیاوش گراوند - حمید اسدی - 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 /مفتوح 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 حضور ریاست سازمان بهزیستی کل کشور در آسایشگاه تهران و البرز

۶ راه هایی برای پیشگیری از سقوط در سالمندان

۸ تاثیر تمرینات اصلاحی بر سالمندان

۱۰ توان بخشی سالمندان چیست؟ و چه فوایدی دارد؟

۱۲ اصلاح زانوی خمیده

۱۴ اصول طب سالمندی

۱۶ بی خوابی در سالمندان

۱۸ تاب آوری در شرایط سخت: کلید بقا و سلامت روان

۲۰ نکات کاربردی برای کاهش لجبازی در سالمندان

۲۲ اصول رفتار با کودکان اتیسم

۲۴ بررسی سبک دلبستگی در کودکان دارای اختلال طیف اتیسم

زندگی و اجتماع

۲۶ امکا ۳

۲۸ مواد غذایی ارگانیک و غیرارگانیک

۳۰ ۷ نشانه سالخوردگی موفق

۳۲ تاثیر آسایشگاه بر کیفیت زندگی در دوره سالمندی

۳۴ هیچ چیز مثل گذشته لذت بخش نیست

۳۶ فرشته ای از دل رنج

اخبار و گزارش

۳۸ اخبار و گزارشات مؤسسه خیریه کهریزک

اطلاعات عمومی

۴۷ فالنامه

۴۸ جدول

به مناسبت روز کارمند

دکتر حسن احمدی / مدیر مسئول ماهنامه کهریزک

روز کارمند فرصتی ارزشمند است تا درنگی کنیم و بار دیگر یادآور شویم که ستون‌های اصلی هر سازمان، نه ساختمان‌ها و تجهیزات، بلکه انسان‌های شریف و متعهدی هستند که با تلاش، تخصص و فداکاری خود آن سازمان را زنده و پویا نگاه می‌دارند. کارمند بودن فقط یک شغل نیست؛ بلکه رسالتی است آمیخته با وجدان کاری، تعهد اخلاقی و احساس مسئولیت در برابر جامعه.

کارمند یعنی فردی که هر روز، فارغ از شرایط و مشکلات شخصی، با انگیزه خدمت به محل کار می‌آید تا وظایف خود را به بهترین شکل انجام دهد. او شاید در ظاهر فقط وظایف سازمانی را پیش می‌برد، اما در حقیقت چرخ‌های زندگی اجتماعی، اقتصادی و حتی فرهنگی را می‌چرخاند. جامعه‌ای موفق است که قدر نیروی انسانی خود را بداند و در مسیر رشد و تعالی، از ظرفیت ارزشمند کارمندانش بهره گیرد.

در مجموعه کهریزک، این ارزش دوجندان است. زیرا کارمندان ما فقط به یک شغل یا وظیفه مشغول نیستند؛ بلکه رسالتی انسانی و اخلاقی را بر دوش دارند. خدمت به سالمندان، بیماران و معلولانی که بخشی از خانواده بزرگ ما هستند، تنها با تخصص کافی معنا پیدا نمی‌کند؛ بلکه نیازمند عشق، صبوری و روحیه‌ای سرشار از نوع‌دوستی است. کارمندان این مجموعه، در حقیقت سفیران مهر و انسانیت هستند که با حضورشان، چراغ امید و آرامش را در دل‌های بسیاری روشن می‌کنند.

روز کارمند، فرصتی است تا بگوییم: «ما قدرتان شماییم.» قدرتان صبوری شما در روزهای پرمشغله، قدرتان دقت و توجه شما در انجام وظایف، قدرتان مهربانی و محبتتان نسبت به مددجویان و سالمندان، و قدرتان لحظه‌هایی که حتی خستگی خود را نادیده گرفتید تا لبخندی بر چهره کسی نقش ببندد. اگر امروز مجموعه کهریزک در میان مردم جایگاه والایی دارد، بی‌شک بخش بزرگی از آن به دلیل همت والا و تلاش‌های بی‌وقفه شماست.

کارمند بودن، گاه به معنای گذشتن از آرامش‌های شخصی است. بسیاری از شما روزهایی را تجربه کرده‌اید که خستگی در نگاهتان موج می‌زد، اما با این وجود در کنار همکاران و مددجویان ماندید تا چرخه خدمت متوقف نشود. این ایثار خاموش، همان چیزی است که ارزش کارمندان را فراتر از تعریف‌های معمول می‌برد.

ما در کهریزک معتقدیم که «سرمایه انسانی» بزرگ‌ترین دارایی هر سازمان است. هیچ تجهیزات پیشرفته‌ای بدون حضور نیروی انسانی کارآمد معنا پیدا نمی‌کند. شما سرمایه‌هایی هستید که با دانش، مهارت و قلبی سرشار از عشق، بنیان‌های این مؤسسه را استوار کرده‌اید.

روز کارمند، فقط روز تقدیر نیست؛ روز اندیشیدن به آینده نیز هست. آینده‌ای که در آن، کارمندان ما باید بیش از پیش توانمند شوند، آموزش ببینند، و در مسیر رشد فردی و حرفه‌ای گام بردارند. زیرا هرچه نیروی انسانی توانمندتر و با انگیزه‌تر باشد، کیفیت خدمات ما نیز بالاتر خواهد رفت. به همین دلیل، نگاه ما به کارمند صرفاً به عنوان مجری وظایف اداری نیست، بلکه او را شریک راه و همسفر آینده می‌دانیم.

امروز از خداوند متعال مسئلت داریم که به یکایک شما کارمندان شریف مجموعه کهریزک، سلامتی، آرامش و توفیق خدمت صادقانه عطا کند. باور داریم که هیچ کوششی بی‌ثمر نخواهد بود و هیچ لبخندی که بر اثر تلاش شما بر چهره مددجویی نقش می‌بندد، از نظر پروردگار پنهان نمی‌ماند.

در پایان، بار دیگر روز کارمند را به همه شما عزیزان تبریک عرض می‌کنم. امید که این روز نه تنها یادآور تلاش‌های گذشته، بلکه انگیزه‌ای برای حرکت به سوی آینده‌ای روشن‌تر باشد. آینده‌ای که در آن، هر کارمند با افتخار بگوید: «من عضوی از خانواده بزرگ کهریزک هستم؛ خانواده‌ای که خدمت را نه فقط وظیفه، بلکه عبادت می‌داند.»

نو که اومد به بازار...؟!؟

دکتر شهناز محمد رضا همتی / آسایشگاه خیریه کهریزک

شب عید ، بابام به جفت کفش کتونی نو برام خرید تا با لباس های عید بپوشم . اما به من گفت که اینارو فقط تعطیلات عید وقتی مهمونی رفتیم ، بپوش. بعد از تعطیلات ، همون کفش های کتونی قبلی تا سالمه ، استفاده کن و بعد نوبت کتونی های نو بشه، منم گفتم چشم.

تعطیلات عید مثل همیشه عین برق و باد گذشت و بعد از سیزده به در باید راهی مدرسه می شدیم. حتما همه ما یادمون هست وقتی بچه بودیم ، دوست داشتیم بعد از تعطیلات با لباس های نو بریم مدرسه . نمی شد من لباس های نو بپوشم اما با کتونی های کهنه برم مدرسه. صبح که می رفتم مدرسه ، کتونی های نو را پوشیدم و خیلی شیک و مرتب به جمع دوستان و همکلاسی هام اضافه شدم. چند روزی از این جریان گذشت تا اینکه یه روز اتفاقی بابام دید من کتون های نو رو پوشیدم. بهم گفت مگه قرار نبود کتونی های قبلی رو بپوشی ؟ و من در جواب گفتم : >> چرا ،همین چند روز که بگذره عوض می کنم <<.

گذشت و گذشت تا من همچنان با کتونی های نو مدرسه می رفتم و فقط موقع بازی فوتبال یا بازی های دیگه از کتونی های کهنه استفاده می کردم. راستش رو بگم کتونی های قبلی به کمی تنگ بود و انگشت های پاهام رو اذیت می کرد. منم خیلی وقتا پاشنه هاش رو می خوابوندم تا اذیتم نکنه . در عوض کتونی های نو خیلی خوب بودن و خیلی ازشون راضی بودم . نه انگشت هامو می زدن و نه جیر جیر می کردن . منم خیلی مرتب نگهداری شون می کردم تا همیشه نو بمونن ، گرچه هیچ وقت هیچ کفش و لباسی نو نمی مونه

بله دوستان؛

>> نو که اومد به بازار ، کهنه میشه دل آزار << چه ضرب المثل قشنگیه که درباره خیلی اتفاقات اجتماعی درست از آب در میاد . بیاین به بار خودمون رو جای کفش های نو بگذاریم و بعد نوبت کفش های کهنه بشه و از زبان اونا صحبت کنیم تا برسیم به خط پایان.

کفش های نو

>> من از صاحب خیلی راضی ام . خیلی هوای منو داره . اصلا با من لکد به توپ نمی زنه.

همیشه دستمال به بدنم می کشه و تمیز تمیزم . بندهامو خیلی محکم نمی بنده و وقتی از پاهاش درمیاره ، به جای خوب تو جاکفشی میزاره. منم احترامش رو دارم. اصلا انگشت ها و پاشنه پاهاشو اذیت نمی کنم . موقع راه رفتن جیر جیر نمی کنم و بعدش هم اگر کتونی های کهنه ای پای یکی از دوستانش ببینم ، چپ چپ بهشون نگاه نمی کنم که فکر نکنند برای اونا قیافه گرفتم<<

کفش های کهنه

>> ای روزگار؛ تو خودت شاهی من هم یه روزی نو و تروتمیز بودم. صاحبم هومو داشت. اما حالا چی ، فقط موقع بازی فوتبال یا تو کوچه بازار رفتنی از من استفاده می کنه . چون به کمی کهنه شدم . نمی دونم شاید هم تقصیر خودم باشه . نباید انگشت های پاهاشو اذیت می کردم و نباید اون موقع که کفش نو بودم ، به کفش های کهنه دیگران می خندیدم یا مسخره می کردم ، شاید دل کسی رو شکوندم ، شاید هم کسی رو اذیت کردم. اما دیگه حالا هرچی بوده ، گذشته و من از رده خارج شدم<<

و کلام آخر اینکه؛

یادمون باشه مثل >> کفش های نو << باشیم. تا زمانی که در هر جایگاه و پایگاهی بودیم ، تا می تونیم دل افراد بویژه اونایی که نیازمندتر هستن رو به دست بیاریم . به وقت خدایی نکرده مثل >> کفش های کهنه << نباشیم و از بالا به پایین نگاه نکنیم. دلی رو نرنجونیم و برای کسانی که به ما احتیاج دارند، طاقچه بالا نزاریم که آخرش فقط پشیمانی است و بس.

به امید بهترین ها برای بهترین ها

یاقق



حضور ریاست سازمان بهزیستی کل کشور در آسایشگاه کهریزک تهران والبرز

سید جواد حسینی چهره نام آشنای حوزه ی اجتماعی کشور در دولت سیزدهم سکان راهبردی سازمان بهزیستی کل کشور را بر عهده گرفته است ، او تلاش دارد با حضور فعالانه در مراکز مختلف و بازدید از آنها و شنیدن مسایل و مشکلات آنان چاره اندیشی نماید.

او که دانش آموخته جامعه شناسی است تلاش دارد با شناخت کامل مباحث فکری و اجرایی صحیح به ویژه با افزایش مشارکتهای مردمی اهداف سازمان را محقق سازد.

در همین راستا و طی دو روز پی در پی در آسایشگاه های تهران والبرز حضور پیدا کرده و با ادای احترام به روح دکتر حکیم زاده بیش از پنج ساعت وقت صرف بازدید و گفتگو با توانخواهان ، کارکنان و مدیران هر دو مرکز کرد و در آخر دو یادداشت مرقوم و منتشر کرد که در زیر می آید:

فکر خوب

شهرک رفاه و سلامت اجتماعی کهریزک

سید جواد حسینی

معاون وزیر و ریاست سازمان بهزیستی کشور

سخنان بسیاری در باب کار خیر، مشارکت مردم برای کمک به رفع مشکلات و... مطرح شد که همه کاملا درست بود، من هم بر اساس مطالعات و مشاهداتم اشاره کردم؛ گاهی وقت ها برای انجام کار خیر «فکر خوب» از پول بهتر است و از توران میرهادی بنیانگذار آموزش های مهدکودکی و پیش دبستانی در ایران، جبار باغچه بان موسس و بنیانگذار آموزش کودکان ناشنوا و بهمن بیگی موسس و پایه گذار آموزش و پرورش کودکان عشایر در ایران یاد کردم این افراد بدون پشتوانه مالی آنچنانی و فقط با تکیه بر «فکر خوب» منشاء «به زیستن» هموعان خود شده اند.

اینها انسانهای ارزشمندی هستند که با فکر خوب خود روش خدمت را پایه گذاری می کنند و مسیر ایشان توسط متمکنین نیکوکار ادامه می یابد.

پس از بازدید مجموعه معظم و پر خیر و برکت کهریزک در تهران والبرز، بیشتر بر این باورم که «فکر خوب» در کار خیر ماندگاری و کارسازی بیشتری از پول دارد.

آسایشگاه کهریزک که من از آن به عنوان «شهرک رفاه و سلامت اجتماعی کهریزک» نام میبرم از همین دست کارهاست که در سال ۱۳۵۱ با «فکر خوب» زنده یاد دکتر محمدرضا حکیم زاده بنا نهاده شد و در ادامه با کمک متمکنین نیک اندیش تا به امروز تداوم یافته و می یابد.

(فکر خوب) تاسیس کهریزک باعث شده تا ۲۵۰۰ پرسنل امور نگهداری، توانبخشی، حرفه آموزی، درمانی، توانمندسازی و... قریب ۸ هزار توانخواه را در ۴ گروه اتیسم، سندروم دان، ام اس، معلولین جسمی، حرکتی و سالمند، بصورت شبانه روزی و روزانه انجام دهند

و آنقدر در این کار حمایتی، تخصصی شایسته عمل می کنند که میانگین سن امید به زندگی در میان سالمندان مقیم مجموعه کهریزک به ۸۰ سال رسیده.

علاوه بر این، روزانه ۶۰۰ نفر حرفه آموز سالمند و معلول (۴۰۰ نفر در تهران و ۲۰۰ نفر در البرز) از خدمات ۴۰ کارگاه حرفه آموزی در ۲۰ رشته استفاده میکنند.

مرکز زخم کهریزک به لحاظ اقدامات درمانی زخم بسترهای عمیق و گسترده، زبازد است.

ماهانه بیش از ۲ میلیارد تومان هزینه داروی توان خواهان مقیم را پرداخت میکنند.

حدود ۶۵ درصد مددجویان کهریزک در تهران والبرز وابسته به پوشک هستند و سالانه قریب ۶۰ میلیارد تومان هزینه پوشینه ایشان است.

سالانه ۵۰۰/۰۰۰ وعده غذایی در مجموعه توزیع میشود، ۱۶۰ تن برنج و ۸۰ تن گوشت مصرف میکنند و...

آری، «شهرک رفاه و سلامت اجتماعی کهریزک او ۲» در تهران والبرز نمونه بارز و عینی «فکر خوب» است .

سفر به ایران کوچک (آسایشگاه کهریزک البرز)

سالها پیش کتابی نوشتیم تحت عنوان «مشارکت مردمی در باز آفرینی بافت های فرسوده شهری» که در آن به موضوع نقش مشارکت مردم در نوسازی بافت های فرسوده، ناهمگون، حاشیه ای و سکونت گاه های غیررسمی، پرداختیم.

در زمان نگارش این کتاب دور آدور وضعیت کلان شهر کرج را مطالعه کردم و بعد از آن تمایل داشتم از نزدیک مسایل و موضوعات این کلان شهر را بررسی و لمس کنم. اما مشغله فراوان فعالیت های اجرایی این اجازه را نداد.

حضور در سازمان بهزیستی و قبول مسئولیت اصلی ترین دستگاه دولتی متولی سلامت اجتماعی ایرانیان فرصتی شد تا بار دیگر و این بار به لحاظ وظیفه سازمانی، پررنگ تر از پیش به استان البرز و خصوصا جهان شهر کرج و مسایل و موضوعات اجتماعی پیرامونش که بی تردید بخش عمده آن متأثر از همجواری با پایتخت است، بیندیشم.

پس از چند مرتبه برنامه ریزی و لغو بالاخره صبح پنج شنبه ۸ خرداد به اتفاق تعدادی از معاونین و مشاورین عازم کرج شدم.

ساعت ۹ صبح در ورودی محمدشهر کرج به مدیرکل و معاونین بهزیستی و مدیرکل تعاون کار و رفاه اجتماعی ملحق و عازم آسایشگاه سالمندان کهریزک البرز شدیم.

در بدو ورود مورد لطف و محبت آقای دکتر قبادی دانا مدیرعامل خوشرو، مددکار و کاربلد مجموعه آسایشگاه و خیریه کهریزک البرز و تهران، دکتر وجدانی روشن مدیر آسایشگاه و زهرا و شهین دو نفر از توانخواهان خوش سخن قرار گرفتیم.

آسایشگاه کهریزک چندین بخش مستقل از هم دارد که در مجموع ۸۰۰ سالمند، معلول جسمی-حرکتی، بیمار ام اس و کودکان دچار معلولیت ذهنی و اتیسم از بسیار خدمات تخصصی و حرفه ای؛ نگهداری، توانبخشی، حرفه آموزی، توانمندسازی آن بهره مند هستند.

بازدید را از بخش سالمندان مستقل آغاز کردیم سپس بخش کودکان، بخش معلولان جسمی-حرکتی و بیماران ام اس، بخش نگهداری سالمندان مرد، بخش نگهداری سالمندان زن، کارگاه های حرفه آموزی، بخش هنر درمانی، بخش فیزیوتراپی، بخش اتیسم، مزرعه سالمندان مستقل و... را با توضیحات مسؤول هر بخش با دقت و حوصله دیدم.

در هر بخش علاوه بر اطلاع از فعالیت های حمایتی و تخصصی توانبخشی با تعدادی از توان خواهان سالمند و دارای معلولیت گفتگو کردم.

خانم سرتیپی مقیم بخش سالمندان مستقل، خانم مهین فومنی بانوی سالمند گیلانی که با لباس های رنگارنگ محلی عازم محل جشن بود، احمد تقی زاده سالمندی که تصویر همسرش را نقاشی و رنگ آمیزی کرده بود، امیرعلی کودک میکروسفالی که زندگی نباتی داشت ولی مطمئنم نوازش های مرا حس کرد، چند پسر بچه مبتلا به اتیسم سرگرم آقای مربی بودند و اصلا صدای مرا نشنیدند یا نخواستند که بشنوند، محمود سالمندی که ما را به صرف قهوه دعوت کرد، یا سروش کودک خردسال معلولی که لحظه ای در بغلم آرام نگرفت.

در حیات ساختمان رز توفیق یافتیم تا دقایقی را در فضایی صمیمانه با مادر شهید «بهنام محمدی» ملاقات و گفتگو کنیم.

بهنام محمدی نوجوان ۱۳ ساله خرمشهری بود که علیرغم سن کم رشادت های زیادی از خود در دفاع از خرمشهر نشان داد و چند روز قبل از سقوط خرمشهر بر اثر برخورد ترکش خمپاره شهید شد.

در حین عبور از ساختمان رز به ساختمان گلها ناخواسته وارد جشن با صفای توان خواهان به مناسبت روز ام اس شدیم، مجری برنامه اصرار کرد سخنرانی کنم، نپذیرفتم تا مبدا شادی و نشاط شان خراب نشود. برایم دست زدند و من زیر یک دقیقه گفتم: از حضور در کنارشان خوشحالم و آمده ام کمک کنم.

بازدیدها پس از گذشت ۲ ساعت تمام شد، به رسم معمول همه بازدیدهایی که دارم حالا نوبت جلسه جمع بندی بود.

در فاصله آغاز جلسه با خود می اندیشیدم، اینجا محلی ست برای عبور «از خشت تا بهشت» و چه سعادتمند هستند انسانهای نیکو خصالی که به هر روش و طریقی در این نوع مراکز برای خدمت به بهترین بندگان خدا، سر از پا نمی شناسند.

نشاط، سرزندگی و امید به زندگی سالمندان و معلولان مقیم شهادی صادق بر ارائه خدمات حمایتی و تخصصی کم نظیر در تراز استانداردهای بین المللی است که به توان خواهان و سالمندان ارائه می دهند و نیازی به هیچ جلسه، گزارش و توضیحی ندارد.

در ساختمان اداری پس از شنیدن گزارش و توضیحات، گفتم: به هیچ وجه فعالیت صرفا نگهداری سالمندان را قبول ندارم مگر در جایی که به لحاظ شرایط سالمند، راه دیگری وجود نداشته باشد.

ایده آل را ترکیب نگهداری، توانبخشی و توانمندسازی برای رسیدن به استقلال نسبی اعلام کردم و گفتم: امروز در کهریزک کرج و دیروز در کهریزک تهران دیدم که فعالیت ها بر همین اساس استوار است و خروجی این تفکر هم مشهود است.

حاضرین را به مسأله بغرنج دو تنهایی در طول حیات انسانها یعنی تنهایی در دوران کودکی و تنهایی دوران سالمندی توجه دادم و ضمن اشاره به آمار تنهایی ۵۰ درصدی سالمندان و رنجی که از این موضوع میبرند، فعالیت های تخصصی مجموعه کهریزک برای پر کردن خلاء تنهایی پدیده سالمند و کودک تنها را قابل تقدیر و گسترش در سایر مراکز مشابه دانستم.

بعنوان کسی که تجربه پژوهش های جامعه شناسی و سالها کار اجرایی در حوزه های مهم آموزشی و اجتماعی را دارد، ضمن تاکید بر لزوم وجود منابع، اعتبار، سرمایه و امکانات برای انجام امور خیر و عام المنفعه، گفتم: «فکر خوب» از پول بهتر است. و برای کمک به درک هر چه بهتر این نظریه از توران میرهادی بنیانگذار آموزش های مهدکودکی و پیش دبستانی در ایران، جبار باغچه بان موسس و بنیانگذار آموزش کودکان ناشنوا و بهمن بیگی موسس و پایه گذار آموزش و پرورش کودکان عشایر در ایران یاد کردم و گفتم: این افراد بدون پشتوانه مالی و فقط با تکیه بر «فکر خوب» منشاء «به زیستن» همنوعان خود شده اند.

گفتم: انسانهای ارزشمندی هستند که با فکر خوب خود روش خدمت را پایگذاری می کنند و مسیر ایشان توسط متمکنین نیکوکار ادامه می یابد.

گفتم: دو مجموعه معظم کهریزک در کرج و تهران از همین دست کارهاست که با «فکر خوب» آغاز و سپس با کمک متمکنین نیک اندیش تا به امروز تداوم یافته و می یابد.

در آخر هم همانگونه که در بازدید کهریزک تهران پیشنهاد دادم، گفتم: با توجه به ارائه خدمات جامع نگهداری، توانبخشی و توانمندسازی این دو مجموعه، بجای آسایشگاه از نام پیشنهادی «شهرک رفاه و سلامت اجتماعی کهریزک» استفاده کنند.

راه‌هایی برای پیشگیری از سقوط در سالمندان

فائزه احمدی / سوپروایزر بالینی
علیرضا معماری / کارشناس ارشد پرستاری سالمندی
آسایشگاه خیریه کهریزک تهران

ترس از زمین خوردن مشکل مهمی در سالمندان است. مشخص شده است که تقریباً نیمی از افراد بالای ۶۵ سال، ترس از زمین خوردن دارند. منشاء ترس از زمین خوردن ها ممکن است زمین خوردن های قبلی باشد یا گاهی ممکن است فرد نگران ترس از زمین خوردن داشته باشد و فعالیت های خود را محدود کند حتی اگر هرگز زمین نخورده باشد. محدود کردن فعالیت ها اگرچه ممکن است احتمال سقوط در کوتاه مدت را کاهش دهد اما در دراز مدت این رویکرد مشکلات را تشدید می کند، زیرا می تواند منجر به بدتر شدن وضعیت بدنی و از دست دادن عضلات و استخوان شود.

زمین خوردن سالمندان

عبارت از حادثه ای است که نتیجه آن قرار گرفتن ناخواسته فرد بر روی زمین که می تواند با از دست دادن هوشیاری یا بدون از دست دادن آن و با آسیب و یا بدون آسیب باشد. زمین خوردن با وقایع مهم حاد داخلی (صرع، سکته مغزی، سنکوپ) و تصادفات (تصادف ماشین) تفاوت دارد.

دلایل شایع زمین خوردن سالمندان:

- پوشیدن کفش نامناسب
- انتقال نا ایمن
- سرگیجه
- تصادفات
- زمین مرطوب و خیس
- نور کم در محیط
- نرده تخت و ارتفاع نامناسب
- ابتلا به فشار خون بالا
- ابتلا به افسردگی و مصرف داروهای ضد افسردگی
- از دست دادن ناگهانی هوشیاری
- بیماری حاد
- نیازهای شخصی بر آورده نشده (مانند توالت)
- خرابی تجهیزات
- اختلال در بینایی
- عوارض دارویی
- مصرف هم زمان داروهای متعدد (پلی فارماسی)
- اختلال خواب
- ابتلا به دیابت

ارزیابی :

- برای انجام ارزیابی باید بیماری حاد یا فرایند سیستمیک یا متابولیک را رد کرد (مانند عفونت، اختلال الکترولیتی و...)
- ارزیابی با گرفتن شرح حال، معاینه فیزیکی و آزمایشات مشخص می شود.

گرفتن شرح حال: برای گرفتن شرح حال بایستی موارد زیر بررسی شود:

بررسی موقعیت زمین خوردن :

۱. **مکانیکی:** لغزیدن یا سر خوردن، مخاطرات محیطی (حدود نیمی از موارد را شامل می شود).

۲. **غیر مکانیکی:** سرگیجه، ضعف (نیاز به تشخیص دارند).

بررسی علائم فعلی:

*مانند سبکی سر، سرگیجه، سنکوپ، ضعف، گیجی و منگی، تپش قلب.

بررسی سوابق فردی:

***بیماری های موجود:** مانند سکته مغزی که در گذشته رخ داده است، پارکینسون، بیماری قلبی، صرع، افسردگی، اضطراب، کم خونی، اختلال حسی، پوکی استخوان، اختلال شناختی

***سابقه زمین خوردن:** (مکرر، چند بار در سال اخیر چند بار و...)

***سابقه دارویی:** به داروهای پایین آورنده فشارخون یا دارای تاثیر عصبی -روانی توجه شود.

معاینه فیزیکی: برای انجام معاینه فیزیکی بایستی موارد زیر انجام گردد:

علائم حیاتی: تغییرات وضعیتی نبض، فشارخون، تب و هایپوترمی .

سر و گردن: اختلالات بینایی (خصوصاً دقت بینایی ضعیف، کاهش قدرت، تشخیص رنگ، کاهش میدان بینایی، کاتاراکت) و اختلال تعادل به علت وستیبولار

دستگاه عضلانی -اسکلتی: تغییرات آتریتی، محدودیت های حرکتی و مفاصل (خصوصاً عملکرد مفاصل اندام تحتانی)، ناپایداری وضعیتی و مشکلات کف پا .

دستگاه عصبی: آرام تر شدن رفلکس ها، تغییرات حس عمقی مفاصل، تغییرات وضعیت ذهنی و شناختی، اختلالات ناحیه ای عصبی، نورپاتی محیطی، اختلالات تعادل و راه رفتن، ضعف عضلانی (خصوصاً پا) ناپایداری و لرزش.

دستگاه قلبی -عروقی: آریتمی های قلبی و اختلال عملکرد دریچه قلبی.

عمومی: تب یا کاهش دمای بدن

ارزیابی عملکرد:

آیا سالمند توانایی ایستادن به مدت ۵ ثانیه بدون تکیه بر تکیه گاه به طور جداگانه روی هر پا را دارد؟ اگر جواب خیر باشد، خطر زمین خوردن در سالمند بالا است.

○ بررسی راه رفتن و حفظ تعادل: توجه به بلند شدن بیمار از روی صندلی، راه رفتن (طول قدم ها، سرعت، قرنیه بودن)، چرخیدن، بر روی زمین نشستن (می توان از تست Tinetti استفاده نمود)

○ بررسی تحرک : مشاهده استفاده بیمار از وسایل کمکی (عصا، واکر یا کمک فرد)، میزان راه رفتن و مقابله با موانع.

ادامه دارد...

منابع:

۱. مراقبت های بهداشتی اولیه در سالمندان ایران، تالیف دکتر شهر بانو مقصودنیا، انتشارات دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی

۲. مراقبت از سالمند، تالیف منصور حسینی انتشارات توانا گستر تهران

۳. پیشگیری از افتادن سالمندان، تالیف رز، دبرا، انتشارات پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم پزشکی

۴. مراقبت از سالمندان، تالیف آنجلا پری، انتشارات کتاب ارجمند

توانبخشی سالمندان چیست؟ و چه فوایدی دارد؟

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

توانبخشی سالمندان یک فرآیند برای بازیابی قدرت و توانایی است که باید به دست افرادی ماهر و باتجربه انجام شود. این کار می تواند کیفیت زندگی افراد سالمند را تا حدود زیاد افزایش دهد و انرژی از دست رفته و ناتوانی ایجاد شده در آن ها را برطرف سازد. در توانبخشی معمولاً با تقویت عضلات بدن فرد توانایی بیشتری کسب می کند و بعد از مدتی می تواند با اعتماد به نفس و توانایی بیشتری به امور روزمره خود رسیدگی کند.

معمولاً از توانبخشی و فیزیوتراپی سالمندان برای کمک به افرادی که دچار بیماری های خاص، شکستگی ها و سکتة مغزی هستند استفاده می شود و یک پرستار سالمند در منزل با انجام تمرینات مخصوص به بهبود شرایط بیمار و توانبخشی سالمندان در منزل کمک می کند.

توانبخشی چیست؟

توانبخشی به اقداماتی گفته می شود که به فرد سالمند کمک می کند تا سطح تا سطح توانایی های خود را افزایش دهد و در زمینه های مختلف جسمی، حسی، اجتماعی و ذهنی توانایی های بیشتری کسب کند. این فرآیند معمولاً با انجام تمرینات هدفمند انجام می شود و به بهبود وضعیت سلامت افراد سالمند کمک می کند. به علاوه توانبخشی سالمندان به این افراد کمک می کند تا بتوانند با افزایش قدرت بدنی و ذهنی یک زندگی مستقل داشته باشند و برای انجام امور روزمره خود کمتر محتاج کسی باشند.

اهداف توانبخشی چیست؟

توانبخشی در سالمندان با اهداف متفاوتی انجام می شود. این امر معمولاً به منظور افزایش کارایی و بهبود عملکرد در افراد ناتوان و کم توان انجام می شود و به آن ها کمک می کند تا بتوانند بهتر زندگی خود را کنترل کنند. در ادامه می توانید با مهم ترین اهداف توانبخشی در سالمندان آشنا شوید.

- جلوگیری از معلولیت در سالمندان
- جلوگیری از افزایش معلولیت
- بهبود سطح زندگی افراد ناتوان و کم توان
- کمک به معلولین در برخورد با مشکلات
- انجام تمرینات مفید برای افزایش قدرت و توانایی در سالمندان کم توان



فواید توانبخشی سالمندان

انجام فیزیوتراپی در منزل و درمان های توانبخشی برای سالمندان فواید زیادی به دنبال دارد. این تمرینات موجب افزایش تحرک در افراد سن بالا می شود و سطح متابولیسم و تعادل بدن در این افراد افزایش پیدا کند. از طرف دیگر تمرینات توانبخشی به تنظیم فشار خون، کاهش میزان قند خون و چربی خون در افراد سالمند کم توان کمک می کند.

این افراد بعد از اینکه از مزایای توانبخشی بهره مند می شوند توانایی های حرکتی، انعطاف پذیری و وضعیت بدنی بهتری به دست می آورند و می توانند بسیاری از کارهای روزمره زندگی را خودشان و بدون کمک دیگران انجام دهند.

به علاوه انجام تمرینات توانبخشی به این افراد کمک می کند تا سوخت و ساز بدن خود را افزایش دهند و با این کار از چاقی و اضافه وزن نیز جلوگیری کنند. معمولاً این فرآیند توسط یک پرستار سالمند در منزل و یا فردی که وظیفه نگهداری از سالمند را بر عهده دارد انجام می شود و کمک زیادی به بهبود شرایط زندگی در افراد ناتوان و کم توان سالمند می کند، بنابراین مزیت های توانبخشی و فیزیوتراپی سالمندان عبارت اند از:

- بالا بردن سوخت و ساز بدن
- بالا بردن تعادل بدن
- کاهش پوکی استخوان
- افزایش تحرک
- افزایش استقلال سالمند
- بهبود عملکرد سیستم تنفسی
- بهبود عملکرد و افزایش سلامت دستگاه قلبی و عروقی
- تنظیم فشار خون
- کاهش چربی خون
- کاهش قند خون
- افزایش انعطاف پذیری و بهبود وضعیت مفاصل

توانبخشی سالمند در منزل

در صورتی که بعد از عمل جراحی به توانبخشی نیاز دارید، سالمند شما احتمال زمین خوردن دارد و... می توانید از خدمات توانبخشی سالمند در منزل به سادگی بهره ببرید

مزیت استفاده از خدمات توانبخشی در منزل که سلامت شما را تضمین می کند

- ✓ کاهش هزینه های درمانی
- ✓ راحتی و آرامش بیمار
- ✓ کاهش خطر عفونت های بیمارستانی
- ✓ پشتیبانی عاطفی خانواده برای بیمار و شخصی سازی مراقبت ها

جمع بندی نهایی

توانبخشی سالمندان مسئله ای بسیار مهم برای کمک به افراد سالمند و کم توان است که نه تنها روی بهبود وضعیت جسمانی آن ها مؤثر است، بلکه می تواند شرایط روحی و روانی فرد سالمند را نیز ارتقا دهد.

منابع

- اصول توانبخشی: وسایل و دستگاه ها- سعید قربانی، میر حمید صالحیان، ندا پیک مهر، سید جواد ضیاءالحق- نشر ویراست - ۱۴۰۰

- مشاوره توانبخشی در سلامت جسم و روان* کیم اترینگتون - نسیم پاک نیا، فرزانه دورودیان، فرشاد زارعی، زهرا صداقتی، سعادت طاهری، زهرا قزوینی - انتشارات آکادمیک-۱۳۹۷



تأثیر تمرینات اصلاحی بر سالمندان

مریم پیمانی / کارشناس تربیت بدنی

آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز

با افزایش سن، بدن انسان تغییرات زیادی را تجربه می‌کند که بسیاری از این تغییرات می‌توانند به کاهش توانایی‌های حرکتی و عملکردی سالمندان منجر شوند. از جمله این تغییرات می‌توان به کاهش تراکم استخوانی، ضعف عضلات، محدودیت‌های حرکتی و اختلالات در تعادل اشاره کرد. در این راستا، تمرینات اصلاحی به عنوان یک رویکرد مناسب برای بهبود وضعیت حرکتی و پیشگیری از آسیب‌های احتمالی مطرح شده است. تمرینات اصلاحی مجموعه‌ای از تمرینات هدفمند است که با هدف اصلاح الگوهای حرکتی و تقویت نقاط ضعف بدن طراحی می‌شوند.

تعریف تمرینات اصلاحی

تمرینات اصلاحی به تمریناتی گفته می‌شود که به طور خاص برای بهبود وضعیت بدنی، اصلاح الگوهای حرکتی نادرست و پیشگیری از آسیب‌های جسمی طراحی می‌شوند. این تمرینات به ویژه برای سالمندان که به دلایل مختلف دچار اختلالات حرکتی و کاهش توانایی‌های جسمی می‌شوند، مفید است. این تمرینات معمولاً توسط فیزیوتراپ‌ها یا متخصصان ورزشی با تجربه در کار با سالمندان، به طور فردی و با در نظر گرفتن شرایط خاص هر فرد طراحی و اجرا می‌شوند.

اهمیت تمرینات اصلاحی برای سالمندان

تقویت عضلات و بهبود تعادل: سالمندان معمولاً با ضعف عضلات و مشکلاتی در حفظ تعادل مواجه هستند. تمرینات اصلاحی می‌توانند به تقویت عضلات اصلی بدن و بهبود تعادل کمک کنند، که این امر خطر سقوط را کاهش می‌دهد.

افزایش انعطاف پذیری: کاهش انعطاف پذیری در سالمندان می‌تواند به محدودیت در انجام فعالیت‌های روزمره منجر شود. تمرینات اصلاحی به ویژه حرکات کششی، می‌توانند انعطاف پذیری را افزایش دهند و به فرد کمک کنند تا راحت تر حرکات روزمره خود را انجام دهد.

کاهش درد و ناراحتی‌های مفصلی: بسیاری از سالمندان از دردهای مفصلی، به ویژه در نواحی زانو، کمر و شانه رنج می‌برند. تمرینات اصلاحی می‌توانند به کاهش این دردها کمک کرده و بهبود حرکت مفاصل را فراهم آورند.

بهبود سلامت روان: تمرینات اصلاحی تنها تأثیرات جسمی ندارند؛ بلکه باعث بهبود سلامت روانی سالمندان نیز می‌شوند. فعالیت‌های بدنی منظم می‌توانند احساس افسردگی و اضطراب را کاهش دهند و روحیه سالمندان را تقویت کنند.

اثرات مثبت تمرینات اصلاحی بر سالمندان

مطالعات متعددی نشان داده‌اند که تمرینات اصلاحی می‌توانند اثرات چشمگیری بر سلامت جسمی و روانی سالمندان داشته باشند. این اثرات شامل موارد زیر است:

- افزایش قدرت عضلانی و توانایی حرکتی
- کاهش خطر شکستگی‌ها و آسیب‌ها به دلیل تقویت استخوان‌ها و مفاصل
- بهبود کیفیت خواب و کاهش مشکلات خواب در سالمندان
- کاهش استرس و افزایش احساس شادابی و خوشحالی

مطالعات علمی

مطالعات مختلف علمی به‌ویژه در زمینه تمرینات اصلاحی برای سالمندان نتایج مثبتی را نشان داده‌اند. به‌عنوان مثال، یک مطالعه منتشرشده در **Journal of Geriatric Physical Therapy** نشان داده است که تمرینات اصلاحی می‌توانند به کاهش خطر سقوط در سالمندان کمک کنند و به‌ویژه تمرینات تعادلی تأثیر زیادی در پیشگیری از این حادثه دارند. علاوه بر این، مطالعه‌ای دیگر در **American Journal of Lifestyle Medicine** به این نتیجه رسیده است که تمرینات اصلاحی می‌توانند بهبود عملکرد روزمره و افزایش استقلال سالمندان را به همراه داشته باشند.

نتیجه‌گیری

با توجه به افزایش جمعیت سالمندان و اهمیت حفظ کیفیت زندگی آن‌ها، تمرینات اصلاحی به‌عنوان یک راهکار موثر در بهبود وضعیت جسمی و روانی سالمندان شناخته می‌شوند. این تمرینات نه تنها می‌توانند از بروز آسیب‌های جسمی جلوگیری کنند، بلکه به سالمندان کمک می‌کنند تا توانایی‌های خود را حفظ کرده و با کیفیت بهتری به زندگی ادامه دهند. از این رو، توصیه می‌شود که سالمندان تحت نظارت متخصصان ورزشی و فیزیوتراپیست‌ها این تمرینات را به‌طور منظم انجام دهند.

پیشنهادهای

- سالمندان باید قبل از شروع هر نوع برنامه ورزشی، به‌ویژه تمرینات اصلاحی، مشاوره پزشکی داشته باشند.
- تمرینات اصلاحی باید به‌طور فردی و با در نظر گرفتن شرایط جسمانی و پزشکی هر سالمند طراحی شوند.
- استفاده از تجهیزات کمکی مانند عصا یا دستگاه‌های تعادلی در هنگام تمرینات ممکن است برای برخی از سالمندان ضروری باشد.

منابع

- American College of Sports Medicine. (2019). Exercise and physical activity for older adults. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 51(4), 766-775.
- Chodzko-Zajko, W. J., Proctor, D. N., Fiatarone Singh, M. A., Minson, C. T., Nigg, C. R., & Salem, G. J. (2009). Exercise and physical activity for older adults. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 41(7), 1510-1530.
- Tinetti, M. E., Williams, T. F., & Mayewski, R. (1986). Fall risk index for elderly patients based on number of chronic disabilities. *American Journal of Medicine*, 80(3), 429-434.
- Sherrington, C., Tiedemann, A., Fairhall, N., Close, J. C., & Lord, S. R. (2011). Exercise to prevent falls in older adults: An updated systematic review and meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*, 45(12), 1-10.
- Pescatello, L. S., Arena, R., Riebe, D., & Thompson, P. D. (2014). *ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription* (9th ed.). Lippincott Williams & Wilkins.



اصلاح زانوی خمیده

پیوند کیوانی / کارشناس تربیت بدنی آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز

زانو بزرگترین مفصل بدن انسان است. زانو ها هنگام راه رفتن و ایستادن کل وزن بدن ما را تحمل می کنند و هنگام دویدن و همچنین هنگام بالا رفتن و پایین آمدن از پله ها فشار زیادی را متحمل می شوند. خمیدگی زانو در بین افراد بالغ و بزرگسال نسبتا رایج است و همه افراد در تمام سنین ممکن است دچار این مشکل شوند. در این مقاله نگاهی به علل خمیدگی زانو و روش های درمان آن میندازیم. با ما همراه باشید. خمیدگی زانو معمولا بر اثر لق شدن یک یا دو زانوی شما اتفاق می افتد. به این حالت، بی ثباتی زانو یا زانوی ضعیف هم می گویند. این مسئله همیشه نه ولی بیشتر وقت ها با درد همراه است اگر این حالت را فقط یک یا دو بار تجربه کرده اید، ممکن است بخاطر سر خوردن ناگهانی شما باشد. اما اگر تکرار شد، می تواند نشانه ی نوعی بیماری باشد.

عوارض زانوی خمیده:

- ظاهر ناخوشایند
- خستگی زودرس
- کوتاهی قد
- ضعف عضله چهارسرانی

حرکات اصلاحی زانوی خمیده:

- ✓ اگر کوتاهی یک پا عامل این ناهنجاری باشد، با رفع کوتاهی بوسیله کفی کفش یا عمل جراحی این ناهنجاری اصلاح می شود.
- ✓ به پشت دراز بکشید یک پا را روی شکم جمع کنید و با دست پای دیگر را با زانوی صاف روی میز ثابت کرده، در این حالت تا آنجا که ممکن است زانوی خم شده را به شکم نزدیک نمایید.
- ✓ به پشت خوابیده مچ پا را با استفاده از پارچه گرفته و تا آنجا که ممکن است به تنه نزدیک کنید، توجه داشته باشید که زانو نباید خم شود.
- ✓ شخص به پهلو خوابیده پارچه ای را به پای شخص می بندیم و با استفاده از پارچه در مقابل باز کردن زانو مقاومت ایجاد می کنیم.
- ✓ فرد می نشیند و عمل باز کردن زانو را انجام می دهد و سعی می کند تا آنجا که ممکن است زانوها را باز کند این حرکت موجب کشش عضلات پشت زانو می شود.
- ✓ فرد طاقباز می خوابد زانوها مختصری خم هستند و سپس شروع به انجام حرکت دراز و نشست می کند به طوری که فرد بعد از بلند شدن از حالت خوابیده خود رابه سمت جلو کشیده به طوری که دستها را از روی انگشتان پا رد کند این حرکت موجب کشش عضلات پشت ران می شود.

تمرینات تقویتی :

➤ فرد روی زمین نشسته و پاها را دراز می کند. حال عضله چهار سر را منقبض کرده و سعی می کند پشت زانو را به زمین نزدیکتر نماید. هربار ۵ ثانیه عضله رامنقبض نگه می دارد.

➤ فرد روی زمین می نشیند و پاها را دراز می کند. حال سعی می کند تمرین شماره یک را تکرار نماید. با این تفاوت که مچ پاها را بالا می برد تا علاوه بر ایجاد کشش میزان باز شدن زانو را افزایش می دهد و عضله چهارسر در دامنه بیشتری فعال شود.

➤ فرد روی صندلی می نشیند و سعی می کند با انقباض عضله چهارسر عمل باز کردن زانو را انجام دهد و ابتکار را در دامنه های آخر باز کردن با تلاش و قدرت بیشتری دنبال کند تا عضله چهارسر در دامنه جدید به دست آمده تقویت شود.

➤ فرد در حالت ایستاده قرار می گیرد و سعی می کند که زانو را صاف نماید.

هدف نهایی تمرینات اصلاحی :

✓ تقویت عضلاتی که از زانو محافظت می کنند و جهت قرارگیری کاسه زانو را تنظیم می کنند.

✓ افزایش دامنه حرکت در بخش پایینی و بالایی پا

✓ کاهش سفتی عضلات

✓ افزایش انعطاف پذیری

تمرینات معمولاً بر کشیدگی و تقویت موارد زیر تمرکز دارند:

© عضلات چهار سر ران که عضلات جلوی پا ها هستند.

© عضلات همسترینگ که شامل عضلات پشت پا است.

© عضلات ساق پا که شامل عضلات پایین ساق پا هستند.

© عضلات گلو تئال که در واقع عضلات واقع در باسن و سرینی هستند.

منابع :

-حرکات اصلاحی دکتر یحیی سخنگوی

-www.medicalnewstoday.com/articles/320454

-www.sports-health.com/sports-injuries/kneeinjuries/understanding-knee-hyperextension

- kneepadsreview.com/hyperextended-knee



اصول طب سالمندان

دکتر حسین نحوی نژاد / متخصص طب سالمندی

طب سالمندان شاخه‌ای از علم پزشکی است که به بررسی، پیشگیری، تشخیص، درمان و مراقبت از بیماری‌ها و شرایط خاص در افراد سالمند می‌پردازد. با افزایش امید به زندگی، جمعیت سالمندان در حال رشد است. این موضوع چالش‌ها و مسئولیت‌های جدیدی در نظام سلامت ایجاد کرده است.

نگاهی کوتاه به تعریف سالمند

سالمند به فردی گفته می‌شود که معمولاً بالای ۶۰ یا ۶۵ سال سن دارد. دو نوع سالمندی وجود دارد:

- سالمندی طبیعی (فیزیولوژیک): روند طبیعی پیری
- سالمندی پاتولوژیک: بروز بیماری‌ها و کاهش عملکرد

اصول کلیدی طب سالمندان

۱. رویکرد جامع: (Comprehensive Geriatric Assessment - CGA) شامل بررسی‌های جسمی، روانی، عملکردی و اجتماعی است.

ارزیابی جامع سالمند یک فرآیند دقیق و چندبخشی است که شامل:

- ارزیابی وضعیت پزشکی
 - ارزیابی عملکردی ADL و IADL
 - ارزیابی شناختی و روان‌شناختی
 - بررسی وضعیت اجتماعی و حمایت خانوادگی
۲. تمرکز بر استقلال عملکردی: هدف، حفظ توانایی فرد در انجام امور روزمره است.
۳. درمان‌های فردمحور: تصمیمات درمانی با توجه به اولویت‌ها و کیفیت زندگی سالمند اتخاذ می‌شوند.

مشکلات رایج در سالمندان

الف) چند دارویی (Polypharmacy): مصرف همزمان چند دارو که ممکن است تداخل و عوارض ایجاد کند.

ب) سندرم‌های سالمندی: مانند زمین خوردن، زوال شناختی، سوء تغذیه، افسردگی، بی‌اختیاری ادرار، سوءتغذیه، دلیریوم (گیجی ناگهانی)، ضعف عمومی Frailty، زخم بستر

ج) افت شنوایی و بینایی: که باعث انزوای اجتماعی می‌شود.

د) نقش خانواده و مراقبین: تأثیر مستقیم بر سلامت روان و جسم سالمند دارد.

چند دارویی و راهبردهای درمانی

چند دارویی (Polypharmacy)

تعریف: مصرف همزمان ۵ دارو یا بیشتر

خطرات:

- تداخل دارویی
- عوارض جانبی شدید
- سردرگمی، افت فشار خون، سقوط
- کاهش کیفیت زندگی

اقدام لازم: بازبینی منظم داروها و کاهش تدریجی داروهای غیرضروری (Deprescribing)

راهنمای درمانی در سالمندان

شخصی سازی درمان متناسب با نیازها و اهداف فرد

مشارکت خانواده در تصمیم گیری

مراقبت در منزل یا خانه سالمندان

استفاده از تیم درمان چندرشته ای (پزشک، پرستار، فیزیوتراپیست و روان شناس)

اصول درمانی در طب سالمندان

- **حداقل گرایی درمانی:** دارو فقط در صورت نیاز و با دوز کم.
- **پایش مداوم:** بررسی عوارض دارویی و وضعیت بیمار.
- **توانبخشی و فیزیوتراپی:** برای حفظ تحرک و کاهش خطر سقوط.
- **مراقبت در منزل:** ترجیح مراقبت در خانه به جای بیمارستان.

ملاحظات اخلاقی و نتیجه گیری

- ↗ ملاحظات اخلاقی
- ↗ حفظ استقلال و کرامت فرد سالمند
- ↗ توجه به انتخاب آگاهانه و رضایت بیمار
- ↗ احترام به اولویت های فردی و کیفیت زندگی
- ↗ تصمیم گیری درباره اقدامات حیاتی (مانند احیای قلبی)

نتیجه گیری

طب سالمندان صرفاً درمان بیماری نیست، بلکه حفظ عملکرد، عزت نفس و کیفیت زندگی در سال های پایانی عمر را هدف قرار می دهد.

سیستم مراقبت باید چندجانبه، انسان محور و مبتنی بر همکاری باشد.

منابع:

1. World Health Organization – Ageing and Health (2023)
2. American Geriatrics Society – Clinical Guidelines
3. British Geriatrics Society Toolkit for Geriatric Care

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

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

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

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

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

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

اپیدمیولوژی بی خوابی در سالمندان

در سال ۱۹۸۲، موسسه ملی پیری چند بررسی مرکزی و اپیدمیولوژیک را برای ارزیابی شیوع خواب در میان بیش از ۹۰۰۰ افراد مسن ۶۵ سال و بالاتر انجام داد. گزارش شد که بیش از نیمی از این افراد سالمند (۵۷ درصد) دارای برخی از اختلالات مزمن خواب هستند، در حالی که تنها ۱۲ درصد از بی خوابی شکایت نداشتند. در میان همه شرکت کنندگان (متوسط سن = ۷۴ سال)، شیوع خواب مزمن دشواری در آغاز یا حفظ خواب (۴۳ درصد)، شب بیداری (۳۰ درصد)، بی خوابی (۲۹ درصد)، چرت زدن در طول روز (۲۵ درصد)، مشکل افتادن در خواب (۱۹ درصد)، بیدار شدن خیلی زود (۱۹ درصد) و استراحت پس از بیدار شدن (۱۳ درصد) گزارش شد. پس از مطالعه گزارش سالانه میزان بروز در حدود ۵ درصد، با حدود ۱۵ درصد از افراد مسن علائم خود در هر سال حل نمودند. بی خوابی مزمن در این جمعیت شایع تر است. بنیاد ملی خواب (۱۹۹۱) یک نمونه نماینده از ۱۰۰۰ آمریکایی ۱۸ ساله یا مسن تر را تحت نظر سنجی قرار داد که به ۶ گروه (۱۸-۲۴ ساله) تقسیم می شدند و متوجه شد که ۹ درصد نمونه بی خوابی مزمن را گزارش می دهند در حالی که ۲۰ درصد گروه (بالای ۶۰ سال) بی خوابی مزمن را گزارش می دهند که در میان تمام گروه سنی، بالاترین مقدار بود.

بار بی خوابی در سالمندان

بی خوابی متحمل بار مستقیم و غیر مستقیم قابل توجهی در جامعه است. هزینه های اقتصادی مستقیم بی خوابی در ۱۳ میلیارد دلار در سال ۱۹۹۵ محاسبه شده و بررسی ۱۹۹۶ نشان داد که مجموع هزینه های مستقیم، غیر مستقیم و مرتبط با اجرا تا ۳۰ تا ۳۵ میلیارد دلار در سال می رسد. در حالی که هزینه های اقتصادی کلی بی خوابی به طور خاص در افراد مسن ارزیابی نشده است، مطالعات متعدد داده هایی را در تقسیم هزینه های مستقیم و غیر مستقیم و عوارض جانبی پارامترهای کیفیت زندگی در سالمندان را فراهم کرده اند.

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

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

تمرکز بر حفظ خواب

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

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

منابع:

* مجله کنفرانس-روانپزشکی بالینی

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

* Clinical Psychiatry

* 2018-2020 dndsofthub All Rights Reserved



تاب آوری در شرایط سخت: کلید بقا و سلامت روان

مژگان یاراحمدیان / کارشناس روانشناسی عمومی آسایشگاه خیریه کهریزک تهران

تاب آوری به عنوان ظرفیت انطباق مؤثر در برابر مشکلات و بحران‌های زندگی تعریف می‌شود. امروزه با پیچیده‌تر شدن چالش‌های فردی و اجتماعی، تاب آوری از مولفه‌های حیاتی برای حفظ سلامت روان و کیفیت زندگی به شمار می‌آید. این مقاله با رویکردی تحلیلی و مروری به بررسی ابعاد تاب آوری، عوامل مؤثر بر آن، راهبردهای تقویت آن و نتایج حاصل از پژوهش‌های بین‌المللی می‌پردازد و اهمیت توسعه این ویژگی را در شرایط دشوار اجتماعی و فردی، به‌ویژه در موقعیت‌های بحرانی و پرتنش، مورد تأکید قرار می‌دهد.

مقدمه

در هر مرحله از زندگی، افراد ممکن است با بحران‌ها و فشارهای روانی مانند بیماری، مشکلات اقتصادی، از دست دادن عزیزان یا تغییرات عمده در زندگی مواجه شوند. توانایی فرد برای مدیریت این وضعیت‌ها، به‌گونه‌ای که کمترین آسیب به سلامت روان و جسم وارد شود، به تاب آوری بستگی دارد. تاب آوری می‌تواند از افراد، خانواده‌ها و حتی جوامع در برابر اثرات منفی استرس‌های شدید محافظت کند.

ابعاد تاب آوری

مطالعات نشان داده‌اند تاب آوری پدیده‌ای چند لایه است که شامل جنبه‌های مختلف می‌شود:

- (۱) **عاطفی:** کنترل احساسات شدید و بازگشت به تعادل روانی پس از بحران.
- (۲) **شناختی:** داشتن افکار منطقی و سبک اسناد مثبت که موجب کاهش احساس درماندگی می‌شود.
- (۳) **رفتاری:** برخورد فعالانه با مشکلات به جای اجتناب یا انفعال.
- (۴) **اجتماعی:** بهره‌گیری از حمایت‌های اجتماعی برای کاهش اثرات استرس.
- (۵) **معنوی:** تکیه بر ارزش‌های معنوی و باورهایی که به زندگی معنا می‌دهند و امید را زنده نگه می‌دارند.

عوامل مؤثر بر تاب آوری

تاب آوری ویژگی‌ای اکتسابی است و تحت تأثیر عوامل زیادی شکل می‌گیرد:

- ویژگی‌های شخصیتی مانند خوش‌بینی، خودباوری و کنترل درونی.
- تجربه‌های کودکی از جمله حمایت والدین و کیفیت روابط خانوادگی.
- سطح حمایت اجتماعی و کیفیت ارتباطات در دوران بزرگسالی.
- دسترسی به خدمات آموزشی و بهداشتی برای توسعه مهارت‌های مقابله‌ای.
- وضعیت اقتصادی-اجتماعی که می‌تواند منبعی برای کاهش استرس یا عاملی برای تشدید آن باشد.

راهبردهای تقویت تاب آوری

برای ارتقای تاب آوری در شرایط سخت، راهبردهای مؤثری توسط متخصصان روان‌شناسی توصیه شده است:

- ✦ **آموزش مهارت حل مسئله:** کمک به افراد برای ارزیابی موقعیت و یافتن راه‌حل‌های عملی.
- ✦ **تمرین ذهن‌آگاهی و مراقبه:** افزایش توانایی حضور در لحظه و کاهش اضطراب.
- ✦ **برقراری اهداف کوچک و قابل دستیابی:** تجربه موفقیت‌های تدریجی باعث بهبود اعتماد به نفس می‌شود.
- ✦ **تقویت ارتباطات اجتماعی:** ایجاد و حفظ روابط حمایتی با خانواده و دوستان.
- ✦ **بازسازی شناختی:** شناسایی و اصلاح افکار منفی و جایگزینی آن‌ها با افکار واقع‌بینانه و مثبت.
- ✦ **فعالیت‌های بدنی منظم:** بهبود ترشح اندورفین و کاهش اثرات منفی استرس.
- ✦ **توسعه معنویت یا ارتباط با ارزش‌های شخصی:** احساس معنا و هدف می‌تواند تاب‌آوری را افزایش دهد.

تاب‌آوری در موقعیت‌های دشوار و شرایط بحرانی

افرادی که دارای سطح بالایی از تاب‌آوری هستند، نه تنها از بحران‌ها و فشارهای شدید زندگی کمتر آسیب می‌بینند، بلکه از این موقعیت‌ها برای رشد شخصی و یادگیری بهره می‌گیرند. تاب‌آوری در موقعیت‌هایی که شرایط اجتماعی بی‌ثبات است یا فشارهای محیطی افزایش می‌یابد، به‌ویژه اهمیت می‌یابد. افراد تاب‌آور قادرند در موقعیت‌هایی که احساس ناامنی، ابهام و خطر بر زندگی روزمره سایه می‌افکند، آرامش نسبی خود را حفظ کنند، تصمیم‌گیری منطقی داشته باشند و در صورت نیاز به دیگران کمک کنند.

شواهد پژوهشی

مطالعات نشان دادند کودکانی که در محیط‌های دشوار و پرتنش زندگی می‌کنند اما حمایت عاطفی و اجتماعی دریافت می‌کنند، تاب‌آورترند و سلامت روان بهتری دارند. همچنین مطالعه دیگری نشان داد که افراد تاب‌آور از منابع حمایتی خود فعالانه بهره می‌گیرند و از احساس درماندگی دور می‌مانند. پژوهش دیگری بر نقش هیجانات مثبت در تاب‌آوری تأکید کرد؛ افراد تاب‌آور پس از تجارب منفی سریع‌تر به حالت عاطفی طبیعی برمی‌گردند.

نتیجه‌گیری

تاب‌آوری یکی از مولفه‌های مهم سلامت روان و عملکرد اجتماعی در شرایط دشوار است. توسعه برنامه‌های آموزشی برای تقویت تاب‌آوری در گروه‌های مختلف سنی و اجتماعی می‌تواند به ارتقای کیفیت زندگی و کاهش آسیب‌های روانی کمک کند. با توجه به چالش‌های رو به رشد جوامع مدرن، تاب‌آوری باید به عنوان مهارتی اساسی در نظام آموزشی و بهداشتی مورد توجه ویژه قرار گیرد.

منابع:

- Connor, K.M., & Davidson, J.R.T. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76-82.
- Southwick, S.M., et al. (2014). Resilience definitions, theory, and challenges: interdisciplinary perspectives. *European Journal of Psychotraumatology*, 5(1), 25338.
- Masten, A.S. (2014). Global perspectives on resilience in children and youth. *Child Development*, 85(1), 6-20.
- Tugade, M.M., & Fredrickson, B.L. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86(2), 320-333.

نکات کاربردی برای کاهش

لجبازی در سالمندان

الهام توکلی / کارشناس ارشد روانشناسی شخصیت

آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز

پیری می‌تواند ترسناک باشد. سالمندان اغلب از ناشناخته‌ها می‌ترسند؛ از بین رفتن استقلال و اثرات طولانی مدت بیماری‌ها و شرایط پزشکی جدید می‌تواند سالمندان را برای کمک گرفتن باز دارد. آن‌ها ممکن است شرایط و علائم جدید از بیماری‌ها را تجربه کنند که آن‌ان را مخفی کنند و از کسی کمک نخواهند و به سمت لجبازی با فرزندان می‌روند. این موضوع سبب می‌شود تا سالمندان تصمیمات خطرناکی بگیرند، اما تماشای آنان در مقابل این تصمیمات خطرناک می‌تواند آزار دهنده باشد. بسیاری از روانشناسان این تغییرات در والدین را یک بحران هویت می‌دانند که باید کنترل شود. اکنون زمان آن است که احساسات خود را کنترل کنید و با در نظر گرفتن نیازهای والدین خود، به آنان کمک کنید و سعی کنید نیازهای جسمی و احساسی آنان را مدیریت کرده و لجبازی در سالمندان خودتان را کاهش دهید.

زمانی که بین سالمندان و فرزندانشان اختلاف نظر وجود داشته باشد، برخی از درگیری‌های قدیمی و رایج ممکن است نمایان شود. شاید رفتار والدین سالمند خود را مانند رفتار یک کودک یا نوجوان تلقی کنید و از این موضوع عصبی شوید. این اختلافات می‌تواند بر اساس طولانی بودن مدت مراقبت از والدین شما بیشتر خودش را نشان دهد و لجبازی آنان بیشتر شود. نکات زیر می‌تواند به شما کمک کند تا بدون خشم و عصبانیت از والدین خود نگهداری و حمایت کنید و آنان را مجبور به لجبازی و اعمال فشار روانی نکنید.

رفتارهای سالمند لجباز

حمام نکردن

یکی از مهم‌ترین مواردی که اکثر مراقبان سالمند با آن مواجه هستند، ممانعت سالمند در استفاده از حمام است که می‌تواند دلایل زیادی به همراه داشته باشد. مانند: شرم و نیاز به حفظ حریم خصوصی، ناراحت کننده بودن تماس آب با بدن (به خاطر سردی یا گرمی بیش از حد)، احساس ناامنی (ترس از لیز خوردن)، داشتن تجربه تلخ قبلی و... برای مقابله با این مشکل راه‌های زیادی وجود دارد که موثرترین آن، گفت و گو با سالمند است. زیرا باعث می‌شود بتوانیم ذهنیت او را کشف و علت اصلی را پیدا کنیم. برای این کار می‌توانیم خیلی دوستانه و با رعایت احترام وی، سوال‌هایی را مطرح کنیم. مانند: آیا خاطره‌ای دارید که باعث شده حمام را دوست نداشته باشید؟ دوست دارید دمای حمام برای شما چگونه باشد؟ دوست دارید در حمام پوششی داشته باشید؟ و... با طرح این سوالات به سالمند اطمینان می‌دهید که حفظ حریم شخصی و استقلال و آرامش وی برای شما مهم است و او به این - طریق می‌تواند به شما اعتماد کند.

استفاده نکردن از عصا

مورد دوم سالمند لجباز، استفاده نکردن از عصا است. زیرا اکثر سالمندان فکر می‌کنند اگر از عصا استفاده کنند ناتوان و از کار افتاده شده‌اند و پذیرفتن این مسئله برایشان غم‌انگیز است. ولی ما می‌دانیم که این طرز فکر درست نیست و عصا به عنوان یک ابزار کمکی، باعث می‌شود سالمند کم‌تر خسته شود. برای حل این مشکل ابتدا می‌توانیم مزایای عصا را برایش توضیح دهیم. مانند: راحتی در حرکت کردن، کاهش احتمال لیز خوردن و سقوط کردن، و... بعد از این کار، برای این‌که راحت‌تر با مسئله کنار بیایید می‌توانیم از هم‌سن و سالانش کمک بگیریم. با این کار او متوجه می‌شود که عصا، وسیله‌ای بسیار رایج است و اکثر افراد از آن استفاده می‌کنند. همچنین می‌توانیم از جذابیت‌های بصری کمک بگیریم و مدل‌های مختلف عصا را به او نشان دهیم و به فرد سالمند بگوییم که این وسیله چقدر در خوشحالی و وقار وی تأثیرگذار است. اما چیزی که از همه چیز مهم‌تر است، عدم وجود زور و اجبار است. به هیچ وجه نگوید عصایت را بردار، بلکه شما فقط آن را فراهم کنید و تصمیم‌گیری درمورد استفاده از عصا را به خودش بسپارید.

عوض نکردن لباس‌ها

یکی دیگر از کارهایی که یک سالمند لجباز ممکن است انجام دهد، عدم تعویض لباس است که از علل احتمالی آن می‌توان به بی‌تفاوتی، بی‌علاقگی، افسردگی و زوال عقل اشاره کرد. چگونه باید این مشکل را رفع کنیم؟

ابتدا باید از خود سوال کنید که مشکل واقعی چیست؟ اگر با شستن لباس‌های مورد علاقه‌اش به طور منظم، موافق است و دوست دارد آن‌ها را بپوشد، مسئله متفاوت است با وقتی که لباس‌ها کثیف است اما توجهی به عوض کردن آن‌ها ندارد. هنگامی که به حمام می‌رود، به سرعت لباس‌های کثیف را داخل ماشین لباسشویی قرار دهید و آن‌ها را بشویید. اگر او لباس‌های خاصی را بیشتر دوست دارد، تعداد بیشتری از آن نوع لباس تهیه و بقیه لباس‌ها را از کمدهش خارج کنید. توجه کنید که پوشیدن یک لباس بارها و بارها، از نشانه‌های مشکوک ابتلا به آلزایمر، از دست دادن حافظه و اختلال در مهارت‌های تصمیم‌گیری است.

چطور با پدر و مادر لجباز رفتار کنیم؟

با صبور بودن، لجبازی در سالمندان را کاهش دهید

این انتظار را نداشته باشید تا با یکبار صحبت کردن با والدین خود همه چیز را حل کنید. شاید لازم باشد نگرانی‌های خود را بارها و بارها یا او در میان بگذارید، پس صبور باشید. موقع صحبت کردن با یک سالمند نباید تمام مسائل را به یکباره مطرح کنید زیرا ممکن است احساس کند که میخواهید استقلال او را بگیرید و او را تحت کنترل خود دریاورید. همچنین اگر والدین سالخورده شما دچار زوال عقل و یا آلزایمر باشد، نمیتواند تمام صحبت‌های شما را به خاطر بسپارد و اطلاعات را پردازش کند.

از موضع قدرت با والدین خود صحبت نکنید

والدین خود را تحت فشار قرار ندهید، تا هم خودتان آسیب نبینید و هم او. دادن اولتیماتوم، تذکرهای مکرر و یا حتی تهدید میتواند باعث بحث و فریاد کشیدن شود. دعوا، فریاد، تهدید، در کویدن و ... میتواند به رابطه بین شما آسیب جدی بزند

لجبازی با سالمندان با صحبت کمتر می‌شود

شما فردی هستید که نسبت به والدین خود حساس هستید و دوست دارید مراقبت از آن‌ها را به درستی انجام دهید. برای این کار نباید طوری رفتار کنید که والدین شما احساس کنند که نمی‌توانند زندگی خود را مدیریت کنند. به جای ایجاد این حس می‌توانید با آنان با گشاده رویی صحبت کنید؛ به عنوان مثال می‌توانید بگویید: "من نگرانم شما هستم، شما به اندازه غذا نمی‌خورید و دچار کمبود وزن شده‌اید." در این صورت والدین به جای لجبازی به حرف‌های شما فکر میکنند و به غذا خوردن بیشتر توجه میکنند

برای کاهش لجبازی در سالمندان آرام باشید و به آرامی سخن بگویید

اغلب والدین از نتیجه کار اشتباهی که کردند آگاه هستند و خودشان خود را به اندازه کافی مقصر می‌دانند. اگر شما با تندی با آنان صحبت کنید حتما هیزم در آتش افکار آنان ریخته‌اید. بیان صحبت با آرامش و عشق می‌تواند سالمندان را از افکار منفی دور کند و باعث اعتماد بیشتر شود. در این صورت سالمند می‌تواند با اطمینان بیشتری از تصمیماتی که گرفته با شما صحبت کند.

می‌توانید خودتان از دیگران کمک بگیرید

ممکن است خودتان احساس خستگی، ترس یا ناامیدی داشته باشید و نتوانید آرامش را به والدین خود منتقل کنید. برای این کار از دیگران کمک بگیرید تا دوباره انرژی خود را به دست آورید. کمک گرفتن از روانشناسان، دوستان و اعضای دیگر خانواده می‌تواند کمک بسیار زیادی به کسب دوباره انرژی شما کنند.

برای پدر و مادر سالمند خود بیشتر زمان بگذارید

این احتمال وجود دارد که مشغول زندگی خود باشید و وقت کمی را برای سبزی کردن با والدین خود نداشته باشید. اما در صورت توان این زمان را بیشتر کنید تا درک شما نسبت به والدین تان بیشتر شود. تعامل شما با والدین میتواند احساس خوبی به آنان منتقل کند و سازگاری والدین با تغییرات دوران پیری سریع تر صورت گیرد

از والدین خود بپرسید

به جای صحبت کردن و تذکرات مداوم، می‌توانید ذهن والدین سالمند خود را به چالش بکشید. به طور مثال از او بپرسید که چرا اجازه نمی‌دهد تا کسی به او کمک کند؟ یا چرا برای انجام کاری از او مشورت نمی‌گیرد؟ یا ایجاد سوال در ذهن والدین خود باعث می‌شود از میزان لجبازی در سالمندان خود کم کنید

از راه حل‌های متنوع برای حل مشکلات والدین خود استفاده کنید

به جای اینکه مدام به والدین خود بگویید که چه کارهایی انجام دهند، بیشتر تمرکز بر نگرانی‌های خود والدین داشته باشید. سعی کنید در مورد مشکلات او تحقیق کنید و راه حل‌های مختلفی را کسب کنید. هدف برای این کار علاوه بر پیدا کردن راه حل، ایجاد حس اعتماد بیشتر، حمایت و همکاری متقابل با والدین سالمند است.

در آخر

فرض کنید که تمام تصمیمات والدین مسن شما اشتباه باشد؛ شما حق ندارید با احساسات با آن‌ها رفتار کنید، عصبی شوید، بحث و دعوا راه بیندازید و ناسزا بگویید. برای کنترل خشم خود و برای این که لجبازی در سالمندان را کم کنید، تمرین انجام دهید یا از مشاوران کمک بگیرید. مسئله مهم دیگر این است که سالمندان ارزشمند هستند و نمیتوان از اهمیت حضور آن‌ها غافل شد. بهتر است با آنان در مورد امیدها، آرزوها و آینده صحبت کنید و سعی کنید آنان را برای رسیدن به این خواسته‌ها کمک کنید. پیری هر چقدر که سخت و دشوار باشد با وجود شما فرزندان بالغ و عاقل می‌تواند شیرین و شیرین‌تر شود

منابع :

-مراقبت از سالمند، صدیقه سالمی- سال و نوبت چاپ سوم/۱۴۰۲

-درمان رفتاری - شناختی سالمندان* کن لیدلو، لری دلبو تامپسون، لی دیک سیسکین، دلارز گالاگر تامپسون -مترجم: فریبا زرانی، طبیه فردوسی، رضا باقریان سراودی -انتشارات کتابسرای نیک

بعد از این کار، برای این که راحت‌تر با مسئله کنار بیایید می‌توانیم از هم‌سن و سالانش کمک بگیریم. با این کار او متوجه می‌شود که عصا، وسیله‌ای بسیار رایج است و اکثر افراد از آن استفاده می‌کنند. همچنین می‌توانیم از جذابیت‌های بصری کمک بگیریم و مدل‌های مختلف عصا را به او نشان دهیم و به فرد سالمند بگوییم که این وسیله چقدر در خوشتیپی و وقار وی تأثیرگذار است. اما چیزی که از همه چیز مهم‌تر است، عدم وجود زور و اجبار است. به هیچ وجه نگوئید عصایت را بردار، بلکه شما فقط آن را فراهم کنید و تصمیم‌گیری درمورد استفاده از عصا را به خودش بسپارید.

عوض نکردن لباس‌ها

یکی دیگر از کارهایی که یک سالمند لجباز ممکن است انجام دهد، عدم تعویض لباس است که از علل احتمالی آن می‌توان به بی‌تفاوتی، بی‌علاقگی، افسردگی و زوال عقل اشاره کرد. چگونه باید این مشکل را رفع کنیم؟

ابتدا باید از خود سوال کنید که مشکل واقعی چیست؟ اگر با شستن لباس‌های مورد علاقه‌اش به طور منظم، موافق است و دوست دارد آن‌ها را بپوشد، مسئله متفاوت است با وقتی که لباس‌ها کثیف است اما توجهی به عوض کردن آن‌ها ندارد. هنگامی که به حمام می‌رود، به سرعت لباس‌های کثیف را داخل ماشین لباسشویی قرار دهید و آن‌ها را بشوئید. اگر او لباس‌های خاصی را بیشتر دوست دارد، تعداد بیشتری از آن نوع لباس تهیه و بقیه لباس‌ها را از کمدهش خارج کنید.

توجه کنید که پوشیدن یک لباس بارها و بارها، از نشانه‌های مشکوک ابتلا به آلزایمر، از دست دادن حافظه و اختلال در مهارت‌های تصمیم‌گیری است.

تا این‌جا چند مورد از رفتارها و ناهنجاری‌هایی که احتمال دارد سالمندان از خود بروز دهند و شیوه مقابله با آن‌ها را بررسی کردیم. اما ناهنجاری‌های سالمندان به همین چند مورد خلاصه نمی‌شود و گاهی مستقیم بر اعصاب و آرامش مراقبان خود تأثیر می‌گذارند.

آرامش روانی برای لجبازی سالمند

۱. گاهی ممکن است در خلال ارتباط خود با سالمند احساس کنید که فضای حاکم روبه سوی دعوا و مشاجره دارد، در این شرایط شما باید آرامش خود را حفظ کنید. درست است که هر دوی شما بزرگسال هستید و ممکن است بخواهید مانند او جواب بدهید و به اصطلاح از خود دفاع کنید، اما باید بدانید که با عصبانیت همه چیز بدتر خواهد شد. سالمند لجباز خیلی بیشتر از شما سردرگم است و شاید هم فقط به دنبال جلب توجه‌تان باشد؛ بنابراین نیاز نیست با بی ادبی پاسخشان را بدهید. شما فقط باید آرام باشید. زیرا تنها چیزی که او نیاز دارد احترام و توجه است.

❖ **زبان بدن** یکی از عوامل مهم در ارتباط مناسب با همه افراد است. بنابراین بهتر است در ارتباط با افراد سالمند از این مهم غافل نشوید. لیخند یکی از تأثیرگذارترین موارد زبان بدن است. وقتی با آن‌ها حرف می‌زنید، لیخند بزنید. لیخند زدن و حفظ ارتباط چشمی با سالمند نشان می‌دهد که خوب به حرف‌هایشان گوش می‌کنید. حتی اگر لیخندتان مصنوعی باشد، نیاز آن‌ها به توجه از جانب شما را رفع خواهد کرد.

❖ **تأثیر حرف زدن** را فراموش نکنید. شما می‌توانید با صحبت کردن و یادآوری خاطرات شیرین گذشته، استرس فرد سالمند را کاهش دهید. اما باید مواظب باشید که وارد خاطرات منفی و ناراحت‌کننده نشوید.

❖ **کار کردن همیشه** برای رهایی از فکر و خیال گزینه مناسبی بوده است. کمکشان کنید تا کار کنند. برایشان سرگرمی ایجاد کنید. مانند: باغبانی، آبیاری گیاهان و با این روش هم آن‌ها سرگرم می‌شوند هم از بروز تنش‌های احتمالی جلوگیری کرده‌اید

❖ برای سالمندان **تفریحاتی بیرون از خانه** در نظر بگیرید. برای یک فرد مسن خیلی سخت است که بیش‌تر از ساعت در خانه بماند، ممکن است خیلی فعال به نظر نرسند اما افسردگی در هر سنی ممکن است اتفاق بیفتد. ازاین رو آن‌ها را از خانه بیرون ببرید تا کمی پیاده‌روی کنند. این‌کار باعث می‌شود ذهن هر دوی شما آزاد شود.

❖ **سالمندان را در آغوش بگیرید.** بغل کردن یکی از بهترین دارو برای سالمند لجباز است. آدم‌ها برای لمس کردن ساخته شده‌اند. افراد سالخورده‌ای که احساسات منفی دارند کسانی هستند که به ندرت در آغوش دیگران گرفته می‌شوند. ازاین رو، اگر می‌بینید عصبانی یا ناراحت هستند، بشانیدشان و با یک بغل گرم غافلگیرشان کنید. با این کار حالتی را در آن‌ها خواهید دید که قبلاً ندیده بودید.

❖ **اگر همه این روش‌ها با شکست روبه‌رو شد،** از آن‌ها فاصله بگیرید. ممکن است به دلایل دیگری عصبانیتشان را سر شما خالی کرده باشند. همچنین اگر دیدید به طور مداوم شما را به خاطر همه‌چیز متهم می‌کنند، بهترین روش این است که از آن‌ها فاصله بگیرید زیرا اگر اطرافشان باشید ممکن است از شما سوءاستفاده کنند که برای سلامت ذهنی شما اصلاً خوب نیست

اصول رفتار با کودکان اتیسم

معصومه عزت پور / مربی آموزشی مرکز آموزشی و

توانبخشی روزانه اتیسم آسایشگاه خیریه کهریزک البرز

یکی از چالش‌های پیچیده‌ای که بسیاری از والدین مربیان و متخصصان با آن رو به رو هستند چگونگی رفتار با کودکان اتیسم است اختلال طیف اتیسم (AsD) به عنوان اختلال عصبی رشدی است که به طور گسترده‌ای برای تعامل اجتماعی توانایی ارتباط و رفتاری فرد تأثیر می‌گذارد.

وقتی کودک بد رفتاری می‌کند ممکن است تمایل داشته باشید که او را سرزنش کنید یا امتیازات خاصی را از او بگیرید اما تنبیه کودک مبتلا به اتیسم ممکن است نیاز به رویکرد متفاوتی داشته باشند.

تکنیک‌های انضباط سنتی همیشه برای کودک مبتلا به اتیسم مؤثر نیست؛ اما این به آن معنا نیست که شما نباید از هیچ نظمی استفاده کنید، بلکه استراتژی ملایم‌تر و ثابت‌تر ممکن است کلید کمک به کودکان مبتلا به اتیسم برای مدیریت رفتارشان باشد.

ویژگی‌های کلیدی در رفتار با کودکان اتیسم

برای داشتن رفتار مناسب با کودکان اتیسم در قدم اول باید ویژگی‌ها و مشکلات خاص آنها را بشناسید. این ویژگی‌ها معمولاً به دو بخش اصلی تقسیم می‌شود:

❖ مشکلات در مهارت‌های اجتماعی و شناختی: کودکان اتیسم اغلب در برقراری ارتباط اجتماعی با دیگران مشکل دارند. برای مثال ممکن است نتوانند احساسات خود را به درستی بیان کنند یا نتوانند علایق و احساسات دیگران را درک کنند بسیاری از کودکان اتیسم از ورود به جمع‌های بزرگ و انجام فعالیت‌های گروهی و اجتماعی اجتناب می‌کنند؛ همچنین برخی از این کودکان ممکن است به طور کامل نتوانند صحبت کنند یا از زبان بدن به عنوان ابزاری برای ارتباط استفاده نکنند.

❖ ویژگی‌های رفتاری خاص: یکی دیگر از ویژگی‌های بارز کودکان اتیسم داشتن رفتارهای تکراری و علایق محدود است برای مثال برخی از این کودکان ممکن است ساعات زیادی را صرف فعالیت‌های خاص کنند یا به اشیاء خاصی علاقه نشان دهند. برخی دیگر ممکن است حساسیت‌های شدید داشته باشند که باعث می‌شود نسبت به صداها، نور یا حتی لمس‌های جزئی واکنش‌های شدید نشان دهند.

نحوه رفتار صحیح با کودکان اتیسم

رفتارهای رایج اتیسم را درک کنید: وقتی درباره نحوه تربیت کودک اتیسمی صحبت می‌شود، درک رفتارهای کودکان مبتلا به اتیسم اولین چیزی است که باید به آن اشاره شود. ما معمولاً کودکان را تنبیه می‌کنیم چون آن‌ها آگاهانه رفتار نامناسبی از خود نشان می‌دهند یا این حال کودک مبتلا به اتیسم ممکن است نتواند بعضی از رفتارها را کنترل کند و به همین دلیل نباید برای رعایت نکردن به سری نکات به سختی تنبیه شود. بعضی از رفتارهایی که ممکن است کودکان اتیستیک در کنترل آن‌ها مشکل داشته باشند، عبارتند از:

- گاز گرفتن دست و انگشت‌های خود
- تکان دادن دست‌ها (رفتارهای خود انگیزی که به افراد مبتلا به اتیسم در تنظیم احساسات شان کمک می‌کند)
- فریاد زدن
- پرخاشگری فیزیکی نسبت به همسالان و بزرگسالان
- آسیب زدن به خود از طریق ضربه زدن به سرشان

بسیاری از این رفتارها از تلاش کودکان برای بیان نیازها یا خواسته‌هایشان یا درک هنجارها و نشانه‌های اجتماعی ناشی می‌شود. شما نباید به خاطر این رفتارها کودک را در اتاق زندانی کنید، او را شرم‌دهنده کنید یا کتک بزنید در عوض بهتر است برای درک علت رفتارهای او تلاش کرده و در صورت لزوم از محرک‌هایی که باعث چنین رفتارهایی می‌شود اجتناب کنید.

✚ **صبور باشید:** مدتی طول می‌کشد تا یک کودک اتیسمی بتواند با دیگران ارتباط برقرار کند. لازم است شما به عنوان والد / مربی / متخصص کودک با او شمرده صحبت کنید و به صحبت کردن‌تان لحن تند ندهید.

✚ **عشق و علاقه‌تان را نشان دهید:** کودکانی که اتیسم دارند معمولاً در نشان دادن احساسات خود ناتوان هستند؛ اما باید بدانند که شما آنها را دوست دارید. بیشتر به آن‌ها عشق خود را نشان دهید و بیشتر حمایت‌شان کنید. به هر حال تعامل با افرادی که اتیسم دارند همواره یک چالش محسوب می‌شود؛ اما باید یاد بگیریم آنها را با شرایط زندگی بیشتر وفق دهیم.

✚ **استفاده از تقویت مثبت:** در رفتار با کودکان اتیسم تشویق کردن یا پاداش دادن را فراموش نکنید این کودکان به تکنیک‌های تربیتی که بر نکات مثبت تمرکز می‌کنند، بهتر پاسخ می‌دهند. کارهای زیادی برای تشویق و افزایش انگیزه وجود دارد؛ می‌توانید به بعضی از کودکان برای هر رفتار خوب یک استیکر یا برچسب بدهید تا در نهایت برای کسب تعداد معینی از آن‌ها جایزه دریافت کنند؛ اما بسیاری از کودکان اتیستیک به ویژه کودکان خردسال به باز خوردها و پاداش‌های فوری تری که مستقیماً به رفتار آن‌ها مربوط می‌شوند پاسخ می‌دهند.

✚ **تکنیک‌های خود-آرام‌سازی:** بهم ریختگی در کودکان اتیسم رایج است؛ اما آرام کردن کودک اتیسم دشوارتر است. برخی از کودکان مبتلا به اتیسم می‌توانند تکنیک‌های خود-آرام‌سازی را برای زمانی که احساس می‌کنند کنترل خود یا موقعیتی را ندارند بیاموزند. یکی از روش‌های ساده خود آرام بخشی که می‌توانند امتحان کنند این است که به آرامی از طریق بینی نفس بکشند و در حالی که چشمانشان را می‌بندند و چیزی خوشایند را تصور می‌کنند، مانند رفتن با پارک مورد علاقه‌شان. یک روش ساده دیگر اینکه اگر شما یا بزرگسال مورد اعتماد دیگری در اطراف کودک هستید، او می‌تواند بزرگسال را تا زمانی که به آرامش برسد در آغوش بگیرد و فشار ملایم و ثابت دهد؛ این کار برای کودکان مبتلا به اتیسم آرام بخش است.

✚ **به روال پایبند باشید:** بسیاری از کودکان مبتلا به اتیسم خواهان ثبات و نظم هستند و مختل شدن روتین‌های معمول و مواجهه با موقعیت‌های غیرمنتظره برای آن‌ها مشکل‌ساز است. پس بهتر است که به یک برنامه قابل پیش‌بینی پایبند و تعداد فعالیت‌های روزمره کودک را محدود کنید.

✚ **ارتباط واضح:** بهتر است در مورد کودکان مبتلا به اتیسم از زبان ساده و دستورالعمل ساده استفاده کنید. کودکان مبتلا به اختلالات طیف اتیسم اغلب در درک ظرافت‌های زبان کلامی یا زبان بدن مشکل دارند. زمانی که کودک شروع به بازی کردن می‌کند وی را به کارهایی که ترجیح می‌دهید انجام دهد هدایت کنید تا کارهایی که نباید انجام دهند. به عنوان مثال اگر کودکی در حال کشیدن دم سگ است نگویید به سگ آسیب نرسان در عوض می‌توانید بگویید سگ را به آرامی نوازش کن.

✚ **کنترل محیط آن‌ها:** برای کودکان مبتلا به اتیسم آرام و مساعد بودن محیط اطراف اهمیت زیادی دارد. پر کردن محل بازی یا اتاق خود با اسباب بازی‌ها و اشیاء مورد علاقه این کودکان می‌تواند در آن‌ها احساس امنیت و راحتی بیشتری بدهد که ممکن است منجر به رفتار منظم‌تر شود. برعکس سعی کنید از موقعیت‌هایی همچون مکان‌های شلوغ یا پر سرو صدا، که می‌دانید می‌توانند باعث تحریک کودکان اتیستیک شوند اجتناب کنید.

گاهی اوقات کودکان اتیسم ممکن است در مورد اسباب بازی‌ها یا فعالیت‌های خاص حواس پرت باشند و این می‌تواند در کارهای روزمره اختلال ایجاد کند.

♦ **رفتارهای بی ضرر را نادید بگیرید:** برخی از رفتارهای کودکان اتیسم عجیب به نظر می‌رسد اما خطرناک و مخرب نیستند. نمونه‌های اولیه این رفتارهای خود تحریکی مانند تکان دادن دست است. اگر یک رفتار مشکل‌ساز به ندرت رخ می‌دهد، خانواده یا دیگران را از روال عادی باز نمی‌دارد و به کودک یا دیگران آسیب نمی‌رساند، بهتر است تا حد امکان نادیده گرفته شود.

♦ **به حساسیت‌های حسی کودک توجه کنید:** بسیاری از کودکان اتیسم به نور، صدا، لمس، طعم و بو حساس هستند و برخی از کودکان نیز نسبت به محرک‌های حسی /کم حس / هستند. متوجه شوید که چه منازری، صداها، بوها حرکات و احساسات لامسه باعث تحریک رفتارهای بد یا مخرب کودک می‌شود و چه چیزی باعث پاسخ مثبت می‌شود. کودک چه چیزی را استرس‌زا می‌داند؟ اگر بدانید چه چیزی بر کودک تأثیر می‌گذارد در علت‌یابی مشکلات، پیشگیری از موقعیت‌هایی که باعث ایجاد مشکل می‌شوند و ایجاد تجربیات موفق موفق‌تر خواهید بود.

♦ **به دنبال کمک حرفه‌ای باشید:** اگر مدیریت رفتار کودکان اتیسم برایتان سخت است در جستجوی کمک حرفه‌ای تردید نکنید. به دنبال افراد متخصص در کمک به کودکان مبتلا به اتیسم باشید. مانند متخصصان اطفال، متخصصان رشد، متخصصان رفتاری یا روانشناسان کودک.

اشتباهاتی که در رفتار با کودکان اتیسم باید از آن‌ها پرهیز کنیم:

- از فشار آوردن بیش از حد به کودک اتیسم برای انجام کارهایی که آمادگی انجام آن را ندارد پرهیز کنیم.
- علایم و نشانه‌های خاص خود را نادید نگیرید؛ زیرا هر کودک اتیسم ویژگی‌های خاصی دارند و برای رفتار با آنها نمی‌توان یک رویکرد واحد را در نظر گرفت.
- نباید تنبیه بدنی یا کلامی برای کودکان اتیسم بسیار آسیب زننده باشد و رابطه‌ی مثبت میان کودک و شما را به خطر اندازد.

کلام پایانی

تربیت کودک مبتلا به اتیسم آسان نیست؛ اما مهم است که بدانید آن‌ها قصد بد رفتاری یا سرپیچی از شما را ندارند. این کودکان معمولاً برای برقراری ارتباط با دیگران یا مقابله با احساسات ناخوشایند خود تلاش می‌کنند. آن‌ها سزاوار مراقبت و شفقت هستند، نه رفتار خشن یا تنبیه فیزیکی. برای کمک به آموزش رفتارهای خوب به کودکان اتیسم باید تا حد امکان از شرایط و برنامه‌های قابل پیش‌بینی پیروی کنید، خواسته‌های خود را با زبان ساده به کودک بگویید و زمانی که بعضی از رفتارهای کودک عجیب به نظر می‌رسد اما خطر ناک نیستند؛ صبور باشید.

منبع:

-<https://darmanakade>

-<https://axonclinics>



بررسی سبک دلبستگی در کودکان دارای اختلال طیف اتیسم: تأثیرات ایجاد دلبستگی و رابطه عاطفی در آموزش و توانبخشی کودکان

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

اختلال طیف اتیسم (ASD) یک وضعیت پیچیده و چندبعدی است که با چالش‌های ارتباطی، اجتماعی و رفتاری همراه است. این اختلال می‌تواند کیفیت زندگی کودکان مبتلا و خانواده‌های آن‌ها را تحت تأثیر قرار دهد. یکی از عوامل اساسی که می‌تواند به بهبود این چالش‌ها کمک کند، سبک دلبستگی و کیفیت روابط عاطفی بین کودک و والدین است. این مقاله به بررسی سبک‌های دلبستگی در کودکان مبتلا به اتیسم، نقش دلبستگی ایمن در توانبخشی و اهمیت آن در پیشگیری نوع دوم می‌پردازد. همچنین، پژوهش‌های جدید مرتبط با این موضوع نیز تحلیل خواهند شد.

سبک‌های دلبستگی و نقش آن در آموزش و توانبخشی

دلبستگی به‌عنوان یکی از مفاهیم کلیدی روان‌شناسی رشد، نقش مهمی در شکل‌گیری روابط اجتماعی و تنظیم هیجانی کودکان ایفا می‌کند. سبک‌های دلبستگی که در سال‌های اولیه زندگی و از طریق تعاملات کودک با مراقبان اصلی (معمولاً والدین) شکل می‌گیرند، به چهار نوع کلی تقسیم می‌شوند.

۱. دلبستگی ایمن (Secure Attachment):

در این سبک، کودک احساس امنیت و اطمینان می‌کند که والد یا مراقب اصلی در مواقع نیاز به او پاسخ مناسب می‌دهد. کودکان با دلبستگی ایمن معمولاً اعتماد به نفس بالاتری دارند، در برقراری روابط اجتماعی موفق‌تر هستند و توانایی بهتری در تنظیم هیجانات خود دارند.

۲. دلبستگی اجتنابی (Avoidant Attachment):

در این سبک، کودک به‌دلیل تجربه عدم پاسخ‌گویی یا بی‌توجهی مکرر از سوی مراقب، به‌طور عمدی از برقراری ارتباط عاطفی اجتناب می‌کند. این کودکان ممکن است در بزرگسالی مشکلاتی در تعاملات اجتماعی و روابط نزدیک داشته باشند.

۳. دلبستگی دوسوگرا (Ambivalent Attachment):

در این سبک، کودک به‌دلیل رفتارهای متناقض و غیرقابل پیش‌بینی مراقب، احساس ناامنی می‌کند. این کودکان معمولاً اضطراب بیشتری تجربه می‌کنند و ممکن است در تعاملات اجتماعی وابستگی بیش‌ازحد نشان دهند.

۴. دلبستگی آشفته یا بی‌سازمان (Disorganized Attachment):

این سبک اغلب در کودکانی دیده می‌شود که تجربه سوءاستفاده یا غفلت شدید داشته‌اند. کودکان با این سبک دلبستگی ممکن است رفتارهای غیرقابل پیش‌بینی یا حتی متناقضی از خود نشان دهند و در تنظیم هیجانات ناتوان باشند.

اهمیت سبک‌های دلبستگی در آموزش و توانبخشی کودکان مبتلا به اختلال طیف اتیسم

۱. **تأثیر بر مهارت‌های اجتماعی و هیجانی** کودکان مبتلا به اتیسم اغلب در برقراری ارتباطات اجتماعی و درک هیجانات دیگران مشکل دارند. ایجاد دلبستگی ایمن می‌تواند به این کودکان کمک کند تا اعتماد به دیگران و تعاملات اجتماعی را بهتر بیاموزند.

۲. **تقویت توانایی تنظیم هیجانی:** تنظیم هیجانی یکی از مهارت‌های حیاتی در توانبخشی کودکان مبتلا به اتیسم است. دلبستگی ایمن می‌تواند به کودکان کمک کند تا به روش‌های سالم‌تر با استرس، خشم و اضطراب مقابله کنند.

پیشگیری نوع دوم و نقش دلبستگی ایمن

پیشگیری نوع دوم به مداخلاتی اشاره دارد که در مراحل ابتدایی اختلال یا مشکل، با هدف کاهش شدت و عوارض آن انجام می‌شود. در مورد کودکان مبتلا به اتیسم، تقویت دلبستگی ایمن می‌تواند به‌عنوان یک راهکار پیشگیری نوع دوم در نظر گرفته شود. این امر از طریق روش‌های زیر محقق می‌شود:

۱. تشخیص زودهنگام و مداخلات اولیه: شناسایی مشکلات دلبستگی در سنین پایین می‌تواند به متخصصان کمک کند تا برنامه‌های مداخله‌ای مناسب را طراحی کنند.

۲. آموزش والدین: والدین کودکان مبتلا به اتیسم اغلب به دلیل فشارهای روانی و عدم آگاهی، در برقراری ارتباط مثبت با فرزندانشان دچار مشکل می‌شوند.

۳. ایجاد محیط حمایتی: محیطی که در آن کودک احساس امنیت کند، نقش مهمی در کاهش استرس و افزایش مشارکت او در برنامه‌های توانبخشی دارد.

پیشنهادهای برنامه‌های آموزشی و توانبخشی

۱. مداخلات مبتنی بر بازی: بازی‌های مشارکتی که شامل تعاملات عاطفی و اجتماعی هستند، می‌توانند به تقویت دلبستگی ایمن کمک کنند.

۲. استفاده از تکنیک‌های ذهن‌آگاهی: آموزش والدین برای تمرکز بر لحظه حال و واکنش آگاهانه به نیازهای عاطفی کودک می‌تواند به ایجاد ارتباط مثبت کمک کند.

۳. مشاوره و حمایت روان‌شناختی: ارائه خدمات مشاوره‌ای به والدین و کودکان می‌تواند به شناسایی مشکلات دلبستگی و تدوین برنامه‌های مداخله‌ای کمک کند.

نتیجه‌گیری

درک و تقویت سبک‌های دلبستگی در کودکان مبتلا به اتیسم یکی از مهم‌ترین گام‌ها در بهبود کیفیت زندگی آن‌ها و خانواده‌هایشان است. توجه به این موضوع در برنامه‌های آموزشی و توانبخشی می‌تواند به کاهش مشکلات اجتماعی و هیجانی این کودکان کمک کند و از بروز مشکلات ثانویه جلوگیری نماید.

منابع:

1. American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.). Washington, DC: Author.
2. Rutgers, A. H., Bakermans-Kranenburg, M. J., van IJzendoorn, M. H., & van Berckelaer-Onnes, I. A. (2004). Autism and attachment: A meta-analytic review. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 45(6), 1123-1134. <https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.2004.00305.x>
3. Kerns, C. M., & Barth, M. E. (2015). Attachment in children with autism spectrum disorder: A systematic review. *Research in Autism Spectrum Disorders*, 20, 39-50. <https://doi.org/10.1016/j.rasd.2015.08.004>
4. Oppenheim, D., Koren-Karie, N., Dolev, S., & Yirmiya, N. (2009). Maternal insightfulness and resolution of the diagnosis are associated with secure attachment in preschoolers with autism spectrum disorders. *Child Development*, 80(2), 519-527. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2009.01276.x>



امگا ۳

معصومه حمزه / سوپروایزر آزمایشگاه

آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز

امگا ۳ خانواده‌ای از اسیدهای چرب ضروری برای بدن است که نقش مهمی در عملکرد صحیح اندام‌های داخلی دارد. از آنجایی که بدن انسان قادر به تولید این گروه از اسیدهای چرب نیست باید از طریق وعده‌های غذایی روزانه جذب شوند.

از خانواده امگا ۳، سه عضو آن نقش بسیار مهمی در سلامت بدن انسان دارند که شامل:

آلفا لینولئیک اسید (ALA)،

دوکوساهگزانوئیک اسید (DHA) و ایکوزاپنتانویک اسید (EPA) هستند. نوع ALA در گیاهان موجود است اما دو نوع دیگر یعنی EPA و DHA در غذاهای دریایی و حیوانی یافت می‌شود.

فواید امگا ۳

• سلامت قلب:

امگا ۳ می‌تواند به کاهش کلسترول بد (LDL) و تری گلیسیریدها، افزایش کلسترول خوب (HDL) و کاهش فشار خون کمک کند.

• سلامت مغز:

امگا ۳ برای عملکرد صحیح مغز، به ویژه در دوران بارداری و کودکی، ضروری است و می‌تواند به بهبود حافظه و کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های عصبی مانند آلزایمر کمک کند.

• سلامت چشم:

امگا ۳ برای سلامت چشم و پیشگیری از بیماری‌های چشمی مانند دژنراسیون ماکولا مرتبط با سن (AMD) مفید است.

• کاهش التهاب:

امگا ۳ دارای خواص ضد التهابی قوی است و می‌تواند به کاهش التهاب در بدن کمک کند، که این امر در پیشگیری از بسیاری از بیماری‌ها موثر است.

• کاهش استرس و اضطراب:

مطالعات نشان می‌دهد که مصرف روزانه ۲۰۰ تا ۲۰۰۰ میلی گرم امگا ۳ به ویژه از نوع EPA و DHA تاثیر چشمگیری در کاهش علائم افسردگی و اضطراب دارد. این اسیدهای چرب با بهینه‌سازی عملکرد مغز و تسریع تولید هورمون‌های شادی آور نظیر سروتونین و دوپامین نقش مهمی در کاهش افسردگی دارند. همچنین این ماده یکی از فاکتورهای کلیدی در کاهش التهابات مغزی است و تاثیر چشمگیری در پیشگیری از بیماری‌هایی مثل MS و آلزایمر دارد.

• بهبود عملکرد سیستم ایمنی:

امگا ۳ می‌تواند به تقویت سیستم ایمنی بدن و مبارزه با عفونت‌ها کمک کند.

• کاهش علائم ADHD در کودکان:

امگا ۳ می‌تواند به کاهش علائم اختلال نقص توجه و بیش فعالی (ADHD) در کودکان کمک کند.

• سرطان‌ها:

مصرف بالای امگا ۳ و ماهی با کاهش ابتلا به سرطان‌های پستان، پروستات و کولون در ارتباط است. این اسیدهای چرب با تقویت عملکرد لنفوسیت‌ها و لکوسیت‌های سیستم ایمنی، از تکثیر سلول‌های سرطانی در بدو شکل‌گیری جلوگیری می‌کنند.

دوکوساهگزانوئیک اسید (DHA) و ایکوزاپنتانوئیک اسید (EPA) از خانواده امگا ۳ به عنوان موثرترین مواد طبیعی جهت پیشگیری از سرطان پستان در جهان شناخته شده‌اند. مصرف ماهی و به دنبال آن افزایش امگا ۳ دریافتی سبب بهبود نسبت امگا ۳ به امگا ۶ می‌شود که در پیشگیری از سرطان‌ها و حتی در اثربخشی روند درمانی آن‌ها نیز بسیار موثر است.

منابع امگا ۳:

• منابع گیاهی:

بذر کتان، گردو، روغن کانولا، سبزیجات برگ‌دار.

• منابع حیوانی:

ماهی‌های چرب (سالمون، ساردین، قزل‌آلای آب شیرین، ماهی تن)، روغن ماهی، روغن کالاماری.

مکمل امگا ۳:

❏ مکمل امگا ۳ به صورت قرص، کپسول، شربت و... در دسترس است و برای افرادی که نیاز به دریافت مقادیر بیشتری از امگا ۳ دارند، توصیه می‌شود.

❏ مکمل‌های امگا ۳ معمولاً از ماهی‌های چرب استخراج می‌شوند و به همین دلیل به آن‌ها مکمل روغن ماهی نیز گفته می‌شود.

دوز مناسب روزانه امگا ۳ چقدر است؟

میزان نیاز روزانه بدن به امگا ۳ به سن، جنس و شرایط فرد بستگی دارد. بر اساس منابع معتبر پزشکی دوز مصرفی روزانه آن به شرح زیر است:

- نوزادان از ۰ تا ۱ سالگی ۰.۵ گرم
- کودکان ۱ تا ۳ ساله ۰.۷ گرم
- کودکان ۴ تا ۸ ساله ۰.۹ گرم
- پسران ۹ تا ۱۳ ساله ۱.۲ گرم و دختران ۱ گرم در روز
- مردان بالغ مقدار نیاز روزانه ۱.۶ گرم و در زنان بالغ نیز ۱.۱ گرم در روز

البته زنان باردار به مقادیر بیشتری از امگا ۳ روزانه نیاز دارند و پزشکان بر این باورند که هر خانم باردار برای سلامت جنین بایستی روزانه ۳۰۰ تا ۴۰۰ میلی گرم بیشتر از مقدار طبیعی مصرف کند.

نکات مهم:

- مصرف بیش از حد امگا ۳ ممکن است عوارضی داشته باشد، بنابراین بهتر است قبل از مصرف مکمل با پزشک یا متخصص تغذیه مشورت کنید.
- مصرف مکمل‌های امگا ۳ در کودکان باید تحت نظر پزشک باشد.
- بهترین زمان مصرف امگا ۳ همراه با وعده‌های غذایی

منابع:

-<https://ods.od.nih.gov/>

-<https://nutritionsource.hsph.harvard.edu>

مواد غذایی ارگانیک و غیر ارگانیک

دکتر سمیرا عمومی / مدیر تیم مراقبت در منزل آسایشگاه خیریه کهریزک تهران

برای درک بهتر تفاوت بین مواد غیرارگانیک (مرده) و مواد ارگانیک (زنده) ویتامین ها را در نظر بگیرید "ویتامین" واژه ایست که از دو بخش "ویتا" به معنای زندگی و "مین" به معنای ماده تشکیل شده است. ویتامین یعنی ماده حیات بخش یا ماده ای که با خود زندگی به همراه دارد. با توجه به توضیحات پیشین استفاده از واژه ویتامین برای قرص ها، کپسول ها، آمپول ها و هر نوع ماده مصنوعی دیگر یک فریب بزرگ است زیرا این مواد دارای حوزه انرژی حیاتی و تشعشعات بایوفوتونیک (تابش نور بافت زنده) نیستند و در حقیقت با خود زندگی به همراه ندارند شاید استفاده از عنوان ماده تهی از حیات (novita+min) برای آن ها صحیح تر باشد. مواد تشکیل دهنده یک قرص ویتامین هر چند شامل ترکیبات شیمیایی مشابه با نمونه طبیعی آن باشد ولی به دلیل فقدان انرژی های حیاتی نمی تواند تأثیرات حیات بخش ویتامین طبیعی را به وجود آورد و فقط تأثیر شیمیایی ایجاد می کند و به معنای حقیقی کلمه ویتامین نیست.

شاید بهترین مثال برای درک این وضعیت تزریق ویتامین B12 (کوبالامین) باشد که بیش از هر موردی برای کم خونی تجویز می شود.

بعضی از ویتامین ها مانند ویتامین C طبیعی، بسیار ناپایدار هستند و خیلی زود خاصیت خود را ازدست می دهند در حدی که تنها چهل دقیقه فرصت دارید تا از لیموترش برش خورده استفاده نمایید. در غیر این صورت خواص حیاتی آن رو به کاهش می گذارد ولی برخی ویتامین ها مانند B12 بسیار پایدار هستند و برای مدت طولانی (بیش از ۴۰۰ روز) در کبد ذخیره می شوند و در زمان لازم مورد استفاده قرار می گیرند.

هنگامی که ۵ آمپول ویتامین B12 برای فرد بیمار تجویز می گردد و طبق دستور پزشک یک روز در میان یکی از آنها تزریق می شود با توجه به اینکه میزان مصرف روزانه ویتامین B12 برای یک فرد بزرگسال حدود ۲ میکروگرم است و هر آمپول ۱۰۰۰ میکروگرمی برای مصرف پانصد روز فرد بیمار کافی خواهد بود و اگر قرار باشد ۵ آمپول به طور یک روز در میان تزریق شود در واقع میزان مورد نیاز بدن برای ۲۵۰۰ روز یا ۷ سال تامین شده است ولی فرد بیمار پس از گذشت تنها چند هفته یا چند ماه نیاز به تزریق مجدد ویتامین B12 پیدا می کند!

علت این رویداد واضح است چون بدن بیمار مقدار زیادی از ویتامین تزریق شده را دفع نموده و در بهترین حالت مقدار اندکی را جذب می کند کما اینکه پس از تزریق ویتامین B12 شاهد تغییر رنگ ادرار احساس بوی ویتامین B12 در ادرار و همچنین عرق بدن و احساس مزه آن در دهان هستیم. یعنی بدن بلافاصله شروع به دفع این ماده از طریق وسیع ترین عضو بدن (پوست) و سیستم کلیه و مجاری ادراری می کند، در نهایت مقدار مصرفی ۲۵۰۰ روز حتی ۲۵۰۰ ساعت هم دوام نمی آورد چرا که این ویتامین طبیعی و ارگانیک به معنای زنده نیست و فاقد انرژی های حیاتی است، یا به عبارت دیگر اساساً ویتامین نیست. ویتامین B12 ارگانیک که از منابع طبیعی کسب شده باشد مانند نوع مصنوعی آن دفع نمی شود، این پرسش به ذهن ما متبادر گردد که اگر نوع مصنوعی که ارگانیک و طبیعی نیست و در آزمایشگاه به طور مصنوعی سنتز شیمیایی شده جذب نمی شود پس چرا پس از تزریق کمبود آن کاهش می یابد و آثار بهبود در بیمار مشاهده می شود؟ پاسخ این است: از آنجا که بدن انسان برگ سبز ندارد و فاقد سبزینه یا کلروفیل است امکان فتوسنتز و تزریق نور خورشید به مواد مصنوعی و معدنی را ندارد و نمی تواند همانند گیاهان این مواد را تبدیل به مواد ارگانیک نماید ولی دارای سازوکارهایی است که می تواند به جای فتوسنتز با صرف انرژی حیاتی و استفاده از ذخایر ارگانیک خود روند chelation را به انجام برساند و بخش اندکی از این مواد را شناسایی و آماده جذب کند.

در طبیعت، مواد معدنی موجود در خاک توسط گیاهان جذب می شود و با دریافت انرژی نور خورشید در روند فتوسنتز با یک ماده که حداقل یک اتم کربن در ترکیب آن وجود داشته باشد، پیوند شیمیایی می یابد و به این ترتیب تبدیل به یک ماده ارگانیک (زنده) می گردد. وقتی مواد ارگانیک وارد سیستم گوارش می شوند. ابتدا شلات (Chelation) اتفاق می افتد، یعنی یک پروتئین یا آنزیم مشخص آن ها را شناسایی می کند و به آن ها متصل می شود سپس روند هضم آن ها مقدور می گردد و برای سلول ها قابل جذب می شوند. بدن برای به انجام رساندن اعمال حیاتی به بیش از هفتاد نوع مواد معدنی نیازمند است مواد معدنی به دو دسته تقسیم می شوند: ارگانیک و غیرارگانیک. بدن ما با هر دسته از مواد معدنی به گونه ای متفاوت رفتار می کند به عنوان مثال می توانیم به آهن اشاره کنیم.

آهن تجویز شده در نسخه های پزشکی تقریباً اکسید آهن است که حاصل زنگ زدگی آهن در مجاورت یک اسید است و به عنوان مکمل غذایی یا دارویی به شکل قرص، کپسول یا قطره در اختیار مردم قرار می گیرد. این آهن غیرارگانیک سبب تیره رنگ شدن مدفوع می گردد و میتواند تأثیرات سمی به وجود بیاورد. هر چه بیشتر از این دارو استفاده کنید. بیشتر دچار یبوست می شوید ولی آهن ارگانیک و طبیعی موجود در مواد غذایی مدفوع را سیاه نمی کنند و تأثیرات سمی ندارند.

به عبارت ساده تر مواد معدنی غیرارگانیک هرگز بخشی از ارگانیزم نبوده اند و نمی توانند عنصر زندگی را برای سلول های ما به ارمغان بیاورند، آنها دارای نوعی پیوند کوالانسی هستند که بدن نمی تواند آن را بشکند. آن ها فلزات خاکی هستند و بدن آن ها را به عنوان مواد سمی شناسایی می کند نه به عنوان مواد مغذی، مگر زمانی که به شکل ارگانیک وارد بدن شوند. در مقابل، مواد ارگانیک بخشی از ارگانیزم زنده بوده اند و یا هنوز هستند. مانند میوه ها، سبزیجات، خشکبار، دانه ها، مغزا، ادویه جات، ریشه ها، جوانه ها، غلات، حبوبات و خوراکی های گیاهی دیگر. این دسته از مواد انرژی حیاتی به سلول ها می رسانند. به همین دلیل است که مواد ضد سرطان، ضد پیری و ضد التهاب تنها در قلمرو گیاهان یافت می شوند. مواد ارگانیک (زنده) تنها توسط گیاهان تولید می شوند و دارای پیوندهای یونی هستند که در بدن به سادگی شکسته می شود و تبدیل به مواد قابل جذب و قابل استفاده برای نسوج می گردند. به گفته دکتر کری ریمز گردش الکترتون ها در مواد غیرارگانیک پاد ساعت (برخلاف گردش عقربه های ساعت) است ولی گردش الکترتون ها در مواد ارگانیک همانند مواد موجود در تمام ارگانیزم های زنده از جمله سلول های بدن انسان ساعت گرد است از این رو ارتعاشات مواد ارگانیک همسو و سازگار با بدن است.

نکته مهم دیگر انرژی نهفته سلولی، انرژی مغناطیسی و فرکانس ارتعاشات حیاتی موجود در مواد ارگانیک است که به سادگی با یک الکتروفوتوگراف و همچنین با دستگاه g.d.v. و با یک اسکنر بایوفوتونیک قابل ثبت و اندازه گیری است. تمام این انرژی های حیاتی در ارگانیزم های زنده از جمله تک سلولی، گیاه، جانور، انسان و همچنین غذای زنده وجود دارد. به طور مثال یک سیب یا هویج مانند انسان دارای حوزه انرژی حیاتی و تشعشعات نوری زنده است که پس از فاسد شدن و گندیدن از بین می رود. همان طور که یک انسان پس از مرگ، دیگر دارای حوزه انرژی حیاتی و تشعشعات نوری زنده نیست و مرده محسوب می شود، میوه ها و سبزیجات هم در حالت طبیعی زنده هستند ولی پس از مرگ نیروی حیات و تشعشعات بایوفوتونیک خود را از دست می دهند به عبارت دیگر انرژی های حیاتی تا وقتی آن موجود زنده، هنوز زنده است وجود دارند و پس از مرگ دیگر قابل رصد و در دسترس نیستند. به مواد معدنی غیرارگانیک که اساساً فاقد انرژی های حیاتی می باشند مواد مرده گفته می شود و حامل هیچ انرژی زیستی برای بدن نیستند. منظور از انرژی های حیاتی یاد شده انرژی شیمیایی، انرژی یونی یا میزان کالری نیست.

در روند فتوسنتز انرژی خورشید از طریق فوتون ها در طیف وسیعی از فرکانس ها و طول موج های گوناگون نور عمل می کند ولی در روند فوق الذکر بدن از منابع محدود انرژی حیاتی خود استفاده می کند از این رو نتیجه به دست آمده از این مکانیسم ، قابل مقایسه با آنچه در طبیعت رخ می دهد نیست و در نهایت بازده اندکی دارد به گونه ای که در بهترین شرایط، بدن موفق به جذب کمتر از ۱۰ درصد از این مواد می گردد و مابقی دفع می شود و یا در بدن رسوب می کند. این در حالی است که مواد ارگانیک طبیعی بدون صرف انرژی حیاتی و ذخایر ارگانیک بدن بلافاصله شناسایی می شوند و در بهترین شرایط ۱۰۰٪ جذب می گردند. بنابراین پس از تزریق ویتامین B12 مصنوعی مقدار بسیار زیادی از این ویتامین وارد بدن شده و بخشی از آن هر چند اندک شناسایی و جذب می شود، از سوی دیگر تا زمان دفع کامل مقدار باقی مانده در بدن آثار کمبود آن به طور موقت کاهش می یابد ولی این وضعیت پایدار و ماندگار نیست و بیماری درمان نشده است، بلکه به طور موقت تحت تاثیر دارو کنترل شده است. در این حالت ممکن است تجویز دارو به شکل دوره ای تکرار گردد که در این صورت می تواند عوارض جانبی منفی جدی به همراه داشته باشد. بهترین راه برای رفع کمبود ویتامین ها و مواد معدنی استفاده از نوع طبیعی و ارگانیک آن است، البته این روش نیاز به زمان و فرصت کافی برای متعادل کردن ذخایر بدن دارد.

منابع:

Choose Life or Death: The Reams Biological Theory of Ionization/ C. Reary
Nutritional Quality of Organic Food/ C. Benbrook

-
-



۷ نشانه سالخوردگی موفق

نازنین چنوار / کارشناس مددکاری سالمندان آسایشگاه خیریه کهریزک تهران

۷ نشانه‌ی شگفت‌انگیز که نشان می‌دهند، یا به سن گذاشتن شما در مسیر طبیعی است در دنیایی که زیبایی، جوانی و سرعت همه چیز را تعریف می‌کنند، کمتر کسی به پیری به عنوان یک مرحله‌ی باشکوه و ارزشمند نگاه می‌کند. اما حقیقت آن است که سالخوردگی موفق، یک دستاورد است؛ ترکیبی از انتخاب‌های درست، عادت‌های سالم و ارتباطات انسانی معنادار.

تعریف سالخوردگی:

تحقیقات جدید در علم سالخوردگی (Geriatrics) نشان داده‌اند که کیفیت پیری نه به عدد سن، بلکه به نوع زیستن بستگی دارد. افرادی که با ذهنی پویا، جسمی فعال، و روابطی عمیق‌تر به استقبال سال‌های پیش‌رو می‌روند، نه تنها از سلامت بیشتری برخوردارند، بلکه رضایت بیشتری هم از زندگی دارند.

با کمک دیدگاه متخصصان، ۷ نشانه‌ی علمی و عاطفی را بررسی می‌کنیم که نشان می‌دهند در مسیر «پیری هوشمندانه» قرار دارید.

1. ذهن‌تان همچنان در حال یادگیری است یکی از اولین نشانه‌های پیری موفق، ذهن کنجکاو و فعال است. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که مغز هم مثل عضله، وقتی به‌طور مرتب تمرین داده شود، دیرتر تحلیل می‌رود. اگر در حال یادگیری زبان تازه‌ای هستید، نواختن سازی را شروع کرده‌اید، یا حتی یاد گرفته‌اید با گوشی بهتر کار کنید، بدانید که این رفتارها مستقیماً به تقویت حافظه و عملکرد شناختی شما کمک می‌کنند. ایجاد مسیرهای عصبی جدید در مغز از طریق یادگیری، نه تنها خطر زوال عقل (dementia) را کاهش می‌دهد، بلکه اعتمادبه‌نفس شما را نیز افزایش می‌دهد.

2. احساسات‌تان را پنهان نمی‌کنید توانایی بیان نیازهای شخصی، یکی از پایه‌های سلامت روان در دوران سالخوردگی است. بسیاری از افراد با بالا رفتن سن، دچار انزوا، احساس بی‌اهمیتی یا ترس از سربار شدن می‌شوند. اما کسانی که جرئت دارند بگویند «من تنها هستم» یا «نیاز دارم کسی را ببینم»، در واقع قدمی مهم به سوی سلامت روانی برمی‌دارند. بیان احساسات، نه تنها از افسردگی پیشگیری می‌کند، بلکه روابط خانوادگی و اجتماعی را هم عمیق‌تر می‌سازد. تحقیقات جدید تأکید کرده‌اند که اضطراب و افسردگی در پیری، طبیعی نیست و قابل درمان است؛ چه از طریق مشاوره، چه گروه‌های حمایتی، و چه ارتباطات انسانی گرم.

3. تنها نیستید؛ بخشی از یک اجتماع‌اید شما انسانید، نه جزیره‌ای تنها در میان اقیانوس زندگی. احساس تعلق به یک جمع، یکی از قوی‌ترین شاخص‌های پیری موفق است. پژوهش‌های گسترده‌ای در سال‌های اخیر نشان داده‌اند که ارتباطات اجتماعی معنادار، خطر مرگ‌ومیر را کاهش داده و حافظه را تقویت می‌کند. چه با همسایگان گپ می‌زنید، چه عضو گروه کتاب‌خوانی هستید، یا حتی از طریق تماس تصویری با فرزندان‌تان ارتباط دارید، مغزتان در حال تمرین است. انزوای اجتماعی، همان‌طور که پس از همه‌گیری کووید دیدیم، دشمن سلامت روان و جسم است. بودن در میان دیگران، ذهن را بازتر و قلب را گرم‌تر نگه می‌دارد.

4. با جسم‌تان مهربان هستید پیری سالم بدون مراقبت از جسم، ممکن نیست. رژیم غذایی مناسب، نوشیدن آب کافی، خواب منظم، و تحرک روزانه، چهار اصل اساسی سلامت جسمی در پیری‌اند. متخصصان توصیه می‌کنند از رژیم غذایی ترکیبی مدیترانه‌ای و غذا هایی که شامل سبزیجات فراوان، غلات کامل، روغن‌های گیاهی و گوشت بدون چربی است. اگر نگران سقوط یا ضعف عضلات هستید، تمرین‌های مقاومتی ملایم مثل یوگا، پیلاتس یا تای‌چی را امتحان کنید. کاهش تحرک، برخلاف تصور رایج، نه نشانه‌ی پیری بلکه عامل پیری زودرس است. هر قدمی که برمی‌دارید، قدمی است به‌سوی زندگی سالم‌تر

5. کارهایی را انجام می‌دهید که دلگرم‌تان می‌کنند لذت بردن از زندگی، فقط در جوانی نیست. اگر هنوز هم از یادگیری دستور جدید، باغبانی، تماشای سریال محبوب یا بازی با نوه‌تان لذت می‌برید، یعنی در حال تجربه‌ی پیری موفق هستید. محققان دریافته‌اند که «بیکاری احساسی» و «بی‌حوصلگی مزمن» نشانه‌هایی از کاهش کیفیت زندگی در پیری‌اند. در مقابل، انجام کارهایی که معنا و شادی برایتان دارند، حافظه را تقویت می‌کند، اعتمادبه‌نفس را بالا می‌برد و حتی دردهای مزمن را کاهش می‌دهد. زندگی بدون لذت، حتی اگر سالم باشد، ناقص است.

6. داروهایتان را هوشمندانه مدیریت می‌کنید با گذشت زمان، بدن تغییر می‌کند و نیازهای دارویی هم تغییر می‌یابند. گاهی دارویی که در دهه‌ی ۴۰ زندگی مفید بود، در دهه‌ی ۷۰ می‌تواند مضر باشد. صحبت با پزشک درباره‌ی تنظیم دوز و نوع دارو، یکی از مراحل مهم در پیری سالم است.

7. برای آینده‌تان برنامه دارید پیری موفق، یعنی پذیرش آینده نه با ترس، بلکه با آمادگی. اگر از حالا با عزیزانتان درباره‌ی گزینه‌های مراقبتی، خانه‌ی آینده، یا حتی نوع حمایتی که می‌خواهید در دوران ناتوانی دریافت کنید گفت‌وگو کرده‌اید، شما در مسیر بلوغ آگاهانه هستید.

نتیجه‌گیری:

پیری موفق به معنای حفظ توانایی‌های جسمی و شناختی در بالاترین سطح ممکن، حفظ تعاملات اجتماعی مثبت، و داشتن نگرش مثبت به زندگی در دوران سالمندی است. این موضوع فراتر از رهایی از بیماری‌هاست و به معنای حفظ کیفیت زندگی و لذت بردن از دوران سالمندی است.



تأثیر آسایشگاه‌ها بر کیفیت زندگی در دوره سالمندی

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

۱: سالمندی یک مرحله طبیعی از زندگی است که با تغییرات فیزیولوژیکی، روانی و اجتماعی همراه است. در این دوره، بسیاری از افراد به دلیل مشکلات جسمی، روحی و اجتماعی، به پشتیبانی نیاز دارند. یکی از مهم‌ترین مکان‌هایی که می‌تواند به سالمندان در این دوره از زندگی کمک کند، آسایشگاه‌های سالمندان است. اما تأثیر این مکان‌ها بر کیفیت زندگی سالمندان، موضوعی است که نیازمند بررسی دقیق و تخصصی است. در این مقاله، تأثیر آسایشگاه‌ها بر کیفیت زندگی سالمندان، از جنبه‌های مختلف فیزیکی، روانی، اجتماعی و فرهنگی مورد بررسی قرار می‌گیرد. ۱۰: تعریف کیفیت زندگی در دوره سالمندی کیفیت زندگی در سالمندی به مجموعه‌ای از عواملی اطلاق می‌شود که تجربه فرد از سلامت جسمی، روانی، اجتماعی و معنوی را تحت تأثیر قرار می‌دهند. در این دوره، افراد ممکن است با مشکلاتی مانند بیماری‌های مزمن، از دست دادن استقلال، تنهایی و کاهش فعالیت‌های اجتماعی روبه‌رو شوند. این مشکلات می‌تواند تأثیر زیادی بر کیفیت زندگی سالمندان داشته باشد، به‌ویژه زمانی که آن‌ها در شرایطی مانند آسایشگاه‌ها زندگی می‌کنند.

۲: آسایشگاه‌ها و تأثیرات فیزیکی آسایشگاه‌ها به طور معمول خدمات پزشکی و پرستاری را برای سالمندان فراهم می‌کنند. این خدمات شامل مراقبت‌های بهداشتی، دارویی و فیزیوتراپی می‌شود که می‌تواند به بهبود وضعیت جسمی سالمندان کمک کند. سالمندان در آسایشگاه‌ها ممکن است از نظارت و مراقبت‌های پزشکی حرفه‌ای بهره‌مند شوند که از بروز مشکلات جسمی مانند زخم بستر، بیماری‌های قلبی، دیابت و فشار خون جلوگیری کند. با این حال، در برخی موارد، شرایط فیزیکی آسایشگاه‌ها می‌تواند به کیفیت زندگی سالمندان آسیب بزند. اگر محیط آسایشگاه مناسب نباشد، مانند کمبود فضا، عدم دسترسی به امکانات حرکتی یا عدم نظافت و بهداشت، می‌تواند باعث ایجاد احساس کسالت، درد و ناراحتی در سالمندان شود.

۳: تأثیرات روانی و عاطفی یکی از بزرگترین چالش‌های سالمندان در آسایشگاه‌ها، مشکلات روانی و عاطفی است. بسیاری از سالمندان در این مکان‌ها دچار احساس تنهایی، افسردگی و اضطراب می‌شوند. جدا شدن از خانواده و محیط آشنای زندگی، می‌تواند باعث بروز احساسات منفی در سالمندان شود. بنابراین، اهمیت ارائه خدمات روانشناسی و مشاوره به این افراد در آسایشگاه‌ها از جمله مسائلی است که نباید نادیده گرفته شود. در مقابل، آسایشگاه‌های موفق و باکیفیت می‌توانند فضاهای اجتماعی فراهم کنند که سالمندان بتوانند با یکدیگر ارتباط برقرار کرده و احساس تعلق کنند. فعالیت‌های گروهی، بازی‌های فکری و فرصتی برای تعامل اجتماعی می‌تواند به کاهش احساس تنهایی و افسردگی کمک کند و کیفیت زندگی سالمندان را بهبود بخشد.



۴: تأثیرات اجتماعی و ارتباطات آسایشگاهها به عنوان فضاهایی برای زندگی اجتماعی سالمندان می‌توانند نقش مهمی در حفظ ارتباطات و تعاملات اجتماعی ایفا کنند. در بسیاری از آسایشگاهها، برنامه‌های اجتماعی و فرهنگی برگزار می‌شود که به سالمندان این امکان را می‌دهد تا همچنان از نظر اجتماعی فعال باقی بمانند. این فعالیت‌ها شامل کلاس‌های آموزشی، مراسم مذهبی، کارگاه‌های هنری، سفرهای تفریحی و ... می‌شوند که می‌توانند روحیه سالمندان را تقویت کنند. با این حال، اگر آسایشگاه نتواند شرایط اجتماعی مناسبی فراهم کند یا سالمندان به دلایل مختلف از مشارکت در این برنامه‌ها محروم شوند، ممکن است احساس انزوای اجتماعی و کاهش کیفیت زندگی ایجاد شود.

۵: محرومیت از استقلال و اثرات آن یکی از جنبه‌های منفی زندگی در آسایشگاهها، کاهش سطح استقلال است. بسیاری از سالمندان احساس می‌کنند که استقلال خود را از دست داده‌اند و به همین دلیل ممکن است احساس ضعف و ناتوانی کنند. این مشکل در افرادی که سابقاً مستقل بوده‌اند، می‌تواند باعث کاهش اعتماد به نفس و افسردگی شود. مددکاران اجتماعی و کارکنان آسایشگاهها می‌توانند با ایجاد فضاهایی برای تصمیم‌گیری و مشارکت سالمندان در امور روزمره، احساس استقلال را در آنها تقویت کنند. برنامه‌هایی که به سالمندان این امکان را می‌دهد که خودشان تصمیم‌گیرنده باشند، می‌تواند تأثیر مثبتی بر کیفیت زندگی‌شان داشته باشد.

۶: راهکارهای بهبود کیفیت زندگی در آسایشگاهها برای بهبود کیفیت زندگی سالمندان در آسایشگاهها، چندین راهکار وجود دارد: ارتقاء کیفیت خدمات پزشکی و مراقبتی: اطمینان از اینکه سالمندان در آسایشگاهها از خدمات پزشکی و پرستاری باکیفیت برخوردار باشند. ایجاد فضاهای اجتماعی فعال: فراهم کردن برنامه‌های اجتماعی، فرهنگی و تفریحی که سالمندان بتوانند در آنها شرکت کنند. حمایت روانی و مشاوره: ارائه خدمات مشاوره‌ای و روانشناسی برای کمک به سالمندان در مواجهه با احساسات منفی مانند افسردگی و اضطراب.

تقویت استقلال سالمندان

ایجاد فرصت‌هایی برای مشارکت سالمندان در تصمیم‌گیری‌های روزمره و حفظ استقلال آنها. ایجاد محیط‌های مناسب و امن: طراحی محیط آسایشگاه به گونه‌ای که سالمندان از امنیت و راحتی برخوردار باشند.

نتیجه‌گیری

آسایشگاهها می‌توانند تأثیر زیادی بر کیفیت زندگی سالمندان داشته باشند. در حالی که این مکان‌ها می‌توانند به سالمندان کمک کنند تا از خدمات پزشکی و مراقبتی بهره‌مند شوند و زندگی اجتماعی فعال‌تری داشته باشند، مشکلاتی همچون کاهش استقلال و احساس تنهایی نیز می‌تواند کیفیت زندگی را تحت تأثیر قرار دهد. بنابراین، ایجاد آسایشگاه‌هایی با امکانات بهتر، حمایت‌های روانی و محیط‌های اجتماعی مناسب می‌تواند به ارتقاء کیفیت زندگی سالمندان در دوره سالمندی کمک کند.



هیچ چیز مثل گذشت لذت بخش نیست

حمید اسدی / کارمند روابط عمومی آسایشگاه خیریه کهریزک البرز

گفت و گوی صمیمی با یکی از ساکنین ساختمان رز که اعتقاد دارد تازنده ایام قدر یکدیگر را بدانیم...

مریم رهی (معروف به مامان رهی) متولد ۱۳۳۲ با اصالتی تهرانی مدتی است که میهمان آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز است.

دوران کودکی ام را به بهترین شکل ممکن سپری کردم.

دوران کودکی ام را بسیار جذاب و شگفت انگیز سپری کردم. وضع مالی بسیار خوبی داشتیم. خانه ای که در آن زندگی می کردیم بسیار بزرگ بود. خانه ویلایی دو طبقه، با سازه سنتی، حیاط بسیار بزرگ و فضای سبز بسیار زیبا، طوری بود که روز و شب برای ما معنایی نداشت. خنده و شادی و بازی های کودکانه در غالب برنامه های آموزشی که پدر برای تک تک ما تدارک دیده بود لذت دوران کودکی ام را دو چندان می کرد.

یاد آن روزها بخیر

پدرم رئیس گمرک تهران بود. برای تمام لحظه های ما برنامه ریزی می کرد. دو خواهر و پنج برادر به همراه پدر و مادر، خانواده ما را تشکیل می داد. آن قدر مرفه بودیم که پدرم برای انجام کارهای خانه، پنج خانوم با شرح وظایف اختصاصی آشپزی، نظافت، نگهداری و... استخدام کرده بود. پدرم برای اینکه برای درس خواندن انگیزه ایجاد کند، ویلایی در شمال کشور خریداری کرده بود. یادم هست که وقتی نمرات خوب درج شده در کارنامه را می دید برای پاداش، سه ماه تعطیلی ما را به آنجا می فرستاد تا در آرامش مطلق خود را برای سال تحصیلی جدید آماده کنیم در ضمن برای پدر و مادرم، درس و علم از اهمیت بالایی برخوردار بود. از این رو اعضای خانواده ما تحصیل کرده بودند.

خاطره ای از دوران مدرسه...

درس ریاضی من ضعیف بود. پدرم برای جبران این مشکل، معلم خصوصی استخدام کرد. معلمی بسیار مهربان، دلسوز و با دانشی بود. آن قدر درس ریاضی را خوب یاد می داد که علاقه شدیدی به درس ریاضی پیدا کرده بودم. درس انگلیسی و ریاضی را خیلی دوست داشتم. من سال ۱۳۳۹ درس را شروع کرد. دوران دبیرستان را در مدرسه رضاشاه کبیر سپری کردم و با اخذ دیپلم در رشته ریاضی فیزیک و به دلیل بیماری، دیگر خواندن درس را ادامه ندادم.

کشور های آلمان و انگلیس، درمان و ازدواج

(با بغض) در دوران کودکی یک اتفاق ناگواری را از نزدیک شاهد بودم. یکی از نزدیکان ما مقابل چشمانم در دریا غرق شد. به واسطه این شوک بزرگ، مدتی به لحاظ روحی و روانی دچار افسردگی شدید همراه با غش و بیهوشی شدم. برای درمان به بسیاری از پزشکان معروف مراجعه کردم. در نهایت سال ۱۳۵۳ برای درمان به آلمان و سپس انگلیس رفتم. در حین دوران درمان با پسری به نام حسین که برای اتمام دوره مدیریت به انگلیس آمده بود، آشنا شدم. مدتی باهم نامزد بودیم. او وارد کننده تسمه ماشین آلات شرکت کفش ملی بود. بالاخره پس از سالها علی رغم میل باطنی پدر با همسرم ازدواج کردم که حاصل این ازدواج دو فرزند پسر بود.

حاصل یک عمر زحمت را در طول سه ماه از دست دادم...

(با گریه) روزهای تاریک زندگی ام از مرگ همسرم شروع شد. پس از سالها مبارزه با سرطان در سن ۳۹ سالگی درگذشت. بیماری مهلک کرونا را هیچ وقت فراموش نمی کنم. پسر کوچکم که سی و پنج سالش بود به دلیل بیماری کرونا از دنیا رفت. سه ماه بعد از آن پسر بزرگم در تصادف به دیار باقی شتافت. حقیقتا دوران سختی بود. وقتی خبر مرگ پسر بزرگم را شنیدم از شدت غم و اندوه، سکنه مغزی کردم. هفته روز در کما بودم. نمی دانم چه بگویم. انگار تقدیر ما هم این طور رقم خورده بود.

و در ادامه چند سوال کوتاه و جذاب...

توصیف پدر: خیلی خوشتیپ، خوشگل، پولدار، دست به خیر، بیشتر با ما رفیق بود تا پدر، باهوش و بسیار مهربان بود. به همه کارهای ما نظارت دقیق داشت.

توصیف مادر: مغرور و زیبا روی بود، اهل شمال و پدر و مادری داشت که اصالتی روسی داشتند. بسیار مرفه و تحصیل کرده بود. ریزبین و دقیق بود و همیشه کارهایش را به نحو احسن انجام می داد.

علاقه مندی های من ...

رنگ مورد علاقه: صورتی ، غذای مورد علاقه: جوجه کباب ، بهترین رفیق: بچه هام که الان نیستند، بهترین اسم: حسین چون نام همسرمه(باخنده) ورزش مورد علاقه: دوچرخه سواری، بسکتبال، والیبال، بهترین شهر: لندن

الگوی زندگی: پدرم، بهترین کتاب: ادبیات و تاریخ ایران

بهترین توصیه...

زندگی اصلا ارزش غم و اندوه را ندارد. با این اتفاقاتی برایم افتاد درس های زیادی یاد گرفتم. توصیه می کنم تا زنده ایم قدر یکدیگر را بدانیم. از لحظات زندگی لذت ببریم. هیچ چیز مثل گذشت لذت بخش نیست. با هم مهربان باشیم. امروز در کنار هم هستیم و زندگی می کنیم. شاید فردا ...

و اما کهریزک...

سال ۱۳۹۹ به کهریزک آمدم. خیلی خوشحالم از اینکه اینجا زندگی خوب و راحتی دارم، از اینکه کنار انسان های خوب و مهربانی هستم. لحظات خوب و خوشی را سپری می کنم. لحظاتی توام با آموزش و کلاس های موثر که روزهای دوران کودکی ام را برایم تداعی می کند. از تمام پرسنل زحمتکش و همچنین مدیریت توانمند مجموعه بزرگ کهریزک صمیمانه تشکر می کنم.

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 سالمندان 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 وعلایق 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.

فرشته‌ای از دل رنج

نگاهی به زندگی و آثار فرشته بابایی، نویسنده توان خواه آسایشگاه کهریزک تهران

ریحانه رمضانی / کارشناس روابط عمومی آسایشگاه خیریه کهریزک تهران

فرشته بابایی نامی ست که شاید برای بسیاری از مردم آشنا نباشد، اما برای آنان که در فضای آسایشگاه خیریه کهریزک زندگی می‌کنند یا در کنار توان خواهان این مجموعه نفس کشیده‌اند، این نام نماد صبر، اندیشه و باز آفرینی امید است.

فرشته، دختری ست که اگرچه جسمش در بند است، اما روح و ذهنش پرواز می‌کند. او نویسنده‌ای توان خواه است که در سکوت آسایشگاه، صدا پیدا کرده و در حصار محدودیت‌های جسمی، راهی برای گفت‌وگو با دنیا یافته است. زندگی او، داستان عبور از خاموشی، تلخی، و شکست است؛ عبوری که با قلم و اندیشه رقم خورده و اکنون در قالب دو کتاب چاپ شده به نام‌های «لحظات تلخ و شیرین» و «بازی چرخ گردون»، برای آیندگان به یادگار مانده است.

از کودکی تا حادثه

فرشته بابایی از همان سال‌های کودکی، علاقه‌ای ویژه به ادبیات داشت. از ده سالگی با دنیای رمان و مجلات آشنا بود، و به گفته خودش، ساعت‌های طولانی را در دنیای داستان غرق می‌شد. در هجده سالگی در رشته حقوق مشغول به تحصیل شد و رؤیای موفقیت در سر داشت. اما در بیست سالگی، حادثه‌ای سهمگین، همه چیز را دگرگون کرد.

یک تصادف شدید، بخشی از بدنش را دچار فلج کرد و توان گفتار را از او گرفت. دنیای رنگی او ناگهان خاموش شد. فرشته از مسیر زندگی عادی خارج شد و به اجبار، به زندگی با محدودیت‌ها تن داد. سال‌ها پس از آن، به آسایشگاه خیریه کهریزک منتقل شد؛ اما نه با امید، که با سکوت، انزوا و دیواری بلند از تنهایی.

سکوتی که واژه شد

سال‌های اول اقامتش در کهریزک، سال‌هایی تلخ بود. فرشته از دیگران فاصله می‌گرفت، به سختی با کسی حرف می‌زد، و بیشتر اوقات در اتاق یا گوشه‌ای از راهرو در خود فرو رفته بود. حتی تمام دفترها و داستان‌هایی را که پیش‌تر نوشته بود، از بین برد؛ گویی می‌خواست همه گذشته را به دست فراموشی بسپارد.

اما نقطه عطف زندگی‌اش، جایی در میان دیوارهای همین آسایشگاه رقم خورد. دیدن افرادی که با وضعیت‌های جسمی دشوارتر، در کلاس‌های فرهنگی، باشگاه، کتابخانه و فعالیت‌های اجتماعی شرکت می‌کردند، باعث شد او با خودش بیندیشد: تا کی باید قصه نداشته‌هامو بخورم؟

همان‌جا بود که تصمیم گرفت با آنچه دارد، زندگی تازه‌ای بسازد. به قول خودش: «با ذهنم، با داشته‌هام، کاری بکنم که یادگاری از من به جا بماند».

از ذهن به متن

فرشته در همان روزها، بار دیگر به دنیای داستان برگشت؛ اما این بار نه با دست خود، بلکه با زبانی آرام و صدایی لرزان که فقط برای دوستان نزدیکش قابل فهم بود. به کمک یکی از همراهان فرهنگی آسایشگاه به نام «خاتم جهانگیری»، افکار و داستان‌هایش هر هفته مکتوب شد و تبدیل به متن‌هایی دقیق، انسانی و الهام‌بخش گردید.

در سال‌های اخیر، حاصل این تلاش‌ها تبدیل شد به دو کتاب مستقل که به چاپ رسید. کتاب نخست، «لحظات تلخ و شیرین» روایتی صادقانه از زندگی خودش است. از کودکی تا تصادف، از افسردگی تا بازگشت به خویش و از تلخی روزهای خاموش تا شیرینی باز یافتن خود. کتابی که درد دارد، اما تحقیر ندارد؛ صداقت دارد، اما زخم را نمک نمی‌باشد.

کتاب دوم، «بازی چرخ گردون»، داستانی است درباره دو کودک یتیم که در مسیر زندگی با سختی‌های بسیار مواجه می‌شوند، اما با تلاش و امید، یکی پزشک و دیگری وکیل می‌شود. داستانی ساده اما پر معنا که نشان می‌دهد فرشته همچنان به آرزوهای از دست‌رفته‌اش فکر می‌کند، اما با نگاه امید و نه اندوه.

پیام یک ذهن زنده

شب‌ها، تا دیرنگام بیدار می‌ماند، قصه‌هایش را در ذهن مرور می‌کند مبدا که فراموش شوند. خودش می‌گوید: هر نوشته‌ام مثل فرزندانم اند. خدا را شاکرم که ذهنی فعال و زاینده به من عطا کرده. هرکس گفت نمی‌توانی، گفتم: من می‌توانم...

و همین "می‌توانم"، عصاره‌ی وجود فرشته بابایی‌ست؛ دختری که به جای جسم، با ذهنش پر کشید، با واژه نوشت و با دل نوای بودن سر داد.

امروز، آن دختری که روزی گوشه‌ی آسایشگاه، در سکوت اشک می‌ریخت، حالا می‌نویسد تا اشک در چشم دیگران جاری شود؛ اما نه از اندوه، بلکه از ستایش، از احترام و از تحسین اراده‌ای که تسلیم ناپذیر بود

فرشته بابایی، نماد دختری‌ست که با قلم خویش، حصار محدودیت را درنوردید و به دیگران آموخت که توانستن، گاه از دل ناتوانی می‌روید.

روز جهانی شطرنج و رویارویی اندیشه‌ها در کهریزک



مراسم روز جهانی شطرنج با حضور ۴۸ شرکت‌کننده از میان توانخواهان، کارکنان و فرزندان کارکنان آسایشگاه برگزار شد. به گزارش روابط عمومی موسسه خیریه کهریزک، روز یکشنبه ۲۹ تیرماه، همزمان با فرا رسیدن روز جهانی شطرنج، آسایشگاه خیریه کهریزک میزبان یک دوره مسابقات شطرنج جذاب و دیدنی بود. این رویداد که با حضور ۴۸ شرکت‌کننده از میان توانخواهان، کارکنان و فرزندان کارکنان آسایشگاه برگزار شد، صحنه‌هایی به یادماندنی از رقابت و همدلی را به نمایش گذاشت. یکی از نکات برجسته این مسابقات، رویارویی جذاب و دیدنی پدران سالخورده با کودکان بود که نشان از پویایی و نشاط این سری از مسابقات داشت. این تقابل نسل‌ها، فضایی صمیمانه و پرشور را در سالن مسابقات ایجاد کرده بود. در پایان این رقابت نفس‌گیر، نفرات برگزیده اول تا سوم با اهدای جوایز نفیس مورد تقدیر قرار گرفتند. این جوایز که همگی از محصولات کار دست معلولان و سالمندان آسایشگاه تهیه شده بودند، نمادی از تلاش و توانمندی این عزیزان توانخواه بود و به این رویداد رنگ و بویی خاص بخشید.

دکتر حسین نحوی نژاد مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک، در حاشیه این مراسم ضمن تبریک روز جهانی شطرنج، هدف از برگزاری این مسابقات را ایجاد فضایی شاد و مفرح برای توانخواهان و کارکنان آسایشگاه و همچنین ترویج این ورزش فکری در میان خانواده‌ها عنوان کرد. وی افزود: «شطرنج ورزشی است که می‌تواند به تقویت حافظه، تمرکز و تفکر استراتژیک کمک کند و امیدواریم با برگزاری چنین رویدادهایی، بتوانیم این ورزش را بیش از پیش در جامعه ترویج دهیم.» این رویداد با استقبال گسترده شرکت‌کنندگان و تماشاگران روبرو شد و به عنوان یکی از برنامه‌های به یادماندنی آسایشگاه کهریزک در سال جاری به ثبت رسید.

اخبار آسایشگاه خیریه کهریزک (تهران)

اجرای طرح «صبحانه سلامت و ورزش صبحگاهی» در آسایشگاه کهریزک تهران

طرح «صبحانه سلامت و ورزش صبحگاهی» با هدف افزایش نشاط، تحرک و بهبود کیفیت زندگی مددجویان، در محوطه چهل‌ستون آسایشگاه خیریه کهریزک تهران آغاز شد و تا پایان مهر با همراهی نیکوکاران ادامه خواهد داشت. به گزارش روابط عمومی موسسه خیریه کهریزک، نخستین برنامه از طرح «صبحانه سلامت و ورزش صبحگاهی» با حضور دکتر نحوی نژاد مدیر آسایشگاه، مدیران، مددجویان، پرستاران، مددکاران و جمعی از نیکوکاران در فضای دل‌انگیز چهل‌ستون برگزار شد. در این برنامه، شرکت‌کنندگان با قرار گرفتن در دایره‌ای پیرامون حوض چهل‌ستون، حرکات ورزشی سبک و هماهنگ را زیر نظر مربی اجرا کردند. پس از آن، صبحانه‌ای سالم و مغذی در فضای باز و در جمعی صمیمی صرف شد. دکتر نحوی نژاد مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک تهران ضمن ابراز رضایت از استقبال مددجویان و همراهی کادر آسایشگاه در اجرای این برنامه عنوان کرد: فعالیت‌های صبحگاهی، خصوصاً در فضای باز، علاوه بر تأثیر مثبت بر سلامت جسمی، نقش مهمی در تقویت روحیه مددجویان دارد. اجرای چنین طرح‌هایی با مشارکت نیکوکاران، نشانگر پیوند عمیق جامعه با خانواده بزرگ کهریزک است.



طرح «صبحانه سلامت و ورزش صبحگاهی» تا پایان مهر ماه، هر هفته با همراهی یکی از نیکوکاران نهادینه‌شده در برنامه‌های آسایشگاه اجرا خواهد شد. هدف از اجرای این طرح، ایجاد لحظاتی سرشار از پویایی، همدلی و شادابی در میان سالمندان و توان‌خواهان مقیم آسایشگاه است. آسایشگاه خیریه کهریزک تهران همواره تلاش دارد با اجرای طرح‌های خلاقانه و سلامت‌محور، خدماتی فراتر از مراقبت جسمی به مددجویان خود ارائه دهد؛ خدماتی که زندگی آنان را معنادارتر، پویاتر و همراه با کرامت انسانی نگاه دارد.

تغییر ساختار بخش‌های آسایشگاه کهریزک در راستای ارتقاء خدمات تخصصی



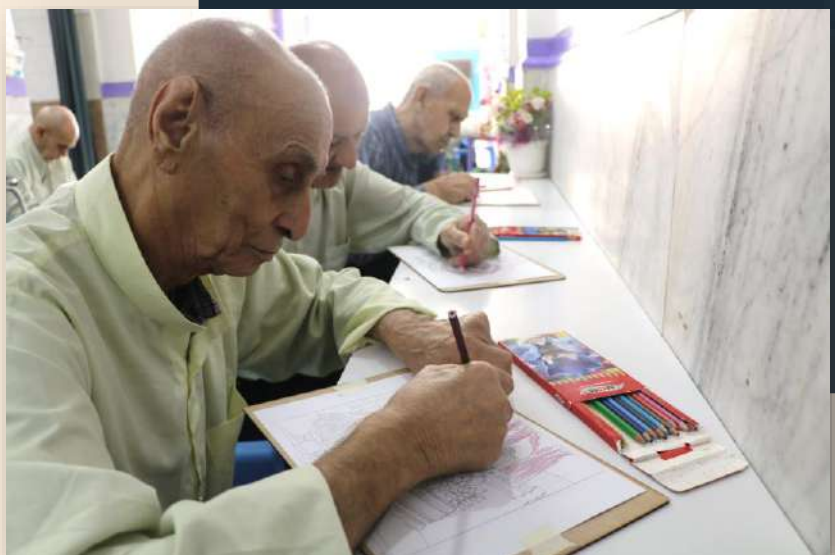
ساختار داخلی برخی از بخش‌های آسایشگاه خیریه کهریزک تهران با هدف ارتقاء کیفیت مراقبت و ارائه خدمات تخصصی به مددجویان بازنگری و سامان‌دهی مجدد شد. به گزارش روابط عمومی موسسه خیریه کهریزک؛ با رویکرد بهبود کیفیت خدمات‌رسانی و تمرکز بر مراقبت‌های تخصصی‌تر، تغییراتی در ساختار داخلی آسایشگاه به مرحله اجرا درآمد. بر اساس این تصمیم، بخش نارون ۳ که پیش‌تر محل استقرار سالمندان بود، با توجه به امکانات فیزیکی و شرایط محیطی مناسب، به‌طور کامل به بخش مراقبت از مددجویان مبتلا به آلزایمر اختصاص یافت. در راستای این تغییر، ۵۷ نفر از مددجویانی که پیش‌تر در نارون ۱ سکونت داشتند و نیازمند مراقبت‌های ویژه مرتبط با آلزایمر بودند، به بخش نارون ۳ منتقل شدند. این جابه‌جایی‌ها نه تنها به منظور ساماندهی بهتر جمعیت مددجویان انجام شد، بلکه با هدف تفکیک هر چه دقیق‌تر گروه‌های هدف و ارائه خدمات متمرکز و مطابق با نیازهای اختصاصی آن‌ها صورت گرفت. برقراری نظم جدید، امکان استقرار تیم‌های درمانی و مراقبتی متخصص‌تر را فراهم کرده و شرایط را برای ارتقاء کیفیت مراقبت‌های روزمره و توانبخشی بهبود داده است.

شایان ذکر است که این اقدامات با همکاری نزدیک تیم مدیریت آسایشگاه، کارشناسان مراقبتی، کارکنان فنی و پشتیبانی و همراهی پرسنل هر دو بخش صورت گرفته تا کمترین میزان اختلال در روند زندگی مددجویان ایجاد شود. آسایشگاه خیریه کهریزک تهران همواره در مسیر ارتقاء کیفیت خدمات، به‌روزرسانی ساختارها و اولویت‌بخشی به رفاه و کرامت انسانی مددجویان گام برمی‌دارد و اجرای این تغییر ساختار نیز گواهی دیگر بر همین رویکرد اصولی و متعهدانه است.

فرصت برابر برای توانمندسازی مددجویان آسایشگاه کهریزک تهران

۵۵

در راستای تحقق رویکرد توانمندسازی و با هدف بهره‌مندی مددجویان کم‌توان از خدمات آموزشی، کلاس‌های نقاشی در داخل بخش‌ها و به‌صورت چهره‌به‌چهره برگزار می‌شود. به گزارش روابط عمومی موسسه خیریه کهریزک؛ با توجه به اینکه تعدادی از مددجویان آسایشگاه خیریه کهریزک توان حرکتی محدودی دارند و امکان حضور مستمر در کارگاه‌های توانبخشی را ندارند، واحد آموزش با همراهی مربیان داوطلب و متخصص، آموزش را به بخش‌ها برده تا فرصت برابری برای مشارکت در فعالیت‌های توانبخشی ایجاد شود. کلاس‌های نقاشی در بخش‌های ویژه سالمندان، بیماران ام‌اس و معلولین جسمی-حرکتی برگزار می‌شود. در این فعالیت‌ها حتی حرکات ساده‌ای مانند کشیدن یک خط روی کاغذ با مداد، می‌تواند به هماهنگی ذهن و دست مددجو و بازیابی بخشی از توان حرکتی کمک کند. این آموزش‌ها نه تنها نقش توان‌بخشی دارند، بلکه موجب افزایش انگیزه، کاهش حس انزوا و تقویت امید به زندگی در مددجویان می‌شوند.



برنامه‌ریزی کلاس‌ها به گونه‌ای صورت گرفته که همزمان با فعالیت‌های صبحگاهی مددجویان حاضر در کارگاه‌های توانبخشی، آموزش نقاشی در بخش‌ها نیز به‌طور مستمر برگزار شود. در حال حاضر، بیش از ۱۷۵۰ سالمند، معلول و بیمار ام‌اس در آسایشگاه خیریه کهریزک تهران اقامت دارند که هر یک با نیازهای متفاوت جسمی، ذهنی و روحی، مخاطب مستقیم خدمات حمایتی، مراقبتی، درمانی و آموزشی هستند.

اربعین حسینی؛ همراه با خانواده بزرگ کهریزک



همزمان با اربعین حسینی، مراسم سوگواری و عزاداری سرور و سالار شهیدان، حضرت اباعبدالله الحسین (ع)، با حضور پرشور مددجویان، توانخواهان، سالمندان، و جمع کثیری از مدیران و کارکنان در محوطه چهلستون آسایشگاه خیریه کهریزک برگزار شد. به گزارش روابط عمومی موسسه خیریه کهریزک؛ مراسم معنوی اربعین حسینی با استقبال گسترده اعضای خانواده بزرگ کهریزک، فضایی از ارادت و همدلی را رقم زد. در بخش ویژه‌ای از این آئین مذهبی، داود عباداللهی، مداح و ذاکر اهل بیت (ع) و از همکاران واحد حراست آسایشگاه، با نوای دلنشین خود به ذکر مصائب خاندان شهید امام حسین (ع) پرداخت و فضای معنوی مراسم را دوچندان کرد.

همخوانی پرفیض زیارت عاشورا و قرائت ادعیه مخصوص اربعین حسینی از دیگر برنامه‌هایی بود که توسط مسئولین فرهنگی آسایشگاه برای این گردهمایی مذهبی تدارک دیده شده بود.

اخبار آسایشگاه خیریه کهریزک (تهران)

سفر نشاط آفرین دختران ارغوان به نشتارود نشتارود؛ مقصدی برای آرامش و تجربه زیست جمعی

در راستای اجرای برنامه‌های فرهنگی و اجتماعی آسایشگاه خیریه کهریزک تهران و به منظور ارتقاء نشاط و توانمندسازی اجتماعی، گروهی از دختران مقیم بخش ارغوان به مدت یک هفته به شهر نشتارود اعزام شدند. به گزارش روابط عمومی موسسه خیریه کهریزک؛ این سفر، در چارچوب تقویم فصلی خدمات فرهنگی و تفریحی آسایشگاه و با رویکرد توانمندسازی مددجویان، طراحی و اجرا شد که نه تنها باعث ایجاد لحظاتی مفرح، بلکه بازگرداندن شور زندگی، تقویت حس خودباوری و ترمیم پیوندهای انسانی را به همراه داشت. طبیعت دل‌انگیز نشتارود با ساحل نیلگون و جنگل‌های سرسبز، فضایی بکر و آرام برای بازیابی انرژی ذهنی و جسمی فراهم آورد. دختران ارغوان، طی این هفته، در فضایی امن، همراه با تیم پرستاری و مددکاری فرصت حضور در دل طبیعت را یافتند و با برنامه‌هایی چون دورهمی صبحگاهی در کنار دریا، بازی‌های گروهی در جنگل، صرف غذاهای گرم و سنتی از جمله جوجه‌کباب در فضای باز و خرید از بازارهای محلی، لحظاتی به‌یادماندنی را تجربه کردند. آسایشگاه خیریه کهریزک تهران، بر مبنای اصل کرامت ذاتی مددجویان، همواره بر این باور است که زندگی در آسایشگاه نباید به منزله انزوا یا محدودیت تلقی شود، بلکه می‌بایست بستری برای رشد، تعالی، و بازیابی هویت اجتماعی توانخواهان باشد.



در همین راستا، اعزام‌های زیارتی، سیاحتی و فرهنگی از جمله سفرهای سالانه به مشهد مقدس، جمرکان، امامزاده صالح (ع)، دریاچه چیتگر، لواسان و نشتارود، بخشی از سیاست‌های کلان آسایشگاه در ارتقاء سطح سلامت روان و نشاط جمعی مددجویان به‌شمار می‌رود. بازگشت دختران ارغوان از نشتارود، با چهره‌هایی مملو از لبخند، ذهن‌هایی آرام و روح‌هایی پر از امید همراه بود؛ تجربه‌ای که تنها یک سفر نبود، بلکه مجالی برای تنفس در هوای آزاد، لمس دوباره مهربانی طبیعت و حس ارزشمندی در متن زندگی بود. آسایشگاه خیریه کهریزک، با تدویم چنین برنامه‌هایی، در مسیر ساختن فردایی بهتر برای عزیزترین سرمایه‌های اجتماعی‌مان، یعنی مددجویان، گام برمی‌دارد و این راه روشن را با یاری خداوند و حمایت نیکوکاران ادامه خواهد داد.

نشست مشترک سرپرستان گروه‌های نیکوکاری با مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک



در نشستی با حضور مدیر آسایشگاه، معاونان، مدیران و سرپرستان گروه‌های نیکوکاری، موضوعات مرتبط با وضعیت جاری و روند خدمت‌رسانی در بخش‌های خدماتی مورد بررسی قرار گرفت. به گزارش روابط عمومی موسسه خیریه کهریزک، جمعی از سرپرستان گروه‌های نیکوکاری فعال در بخش‌های خدماتی آسایشگاه، در نشستی مشترک با مدیر آسایشگاه، معاونان و مدیران بخش‌های مختلف، پیرامون وضعیت فضاهای داخلی، شرایط مددجویان و روند خدمات‌رسانی گفت‌وگو و تبادل نظر کردند. در این نشست، دکتر حسین نحوی‌نژاد مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک تهران با سعه‌صدر و رویکردی کاملاً پاسخ‌گو به سؤالات و دغدغه‌های مطرح‌شده از سوی نیکوکاران پاسخ داد و ضمن قدردانی از زحمات و همراهی ارزشمند این گروه‌های داوطلب، بر لزوم استمرار ارتباط مستقیم میان مدیریت و بدنه داوطلبان تأکید کرد. ایشان با نگاهی کل‌نگر و مدیریتی، برخی چالش‌ها را تشریح و راهکارهایی را در حوزه ارتقاء خدمات، استفاده بهینه از ظرفیت‌های مردمی و هم‌افزایی در بخش‌های پشتیبانی مطرح کرد. تأکید بر نقش محوری نیکوکاران در شکل‌گیری روح انسانی این مجموعه، از دیگر نکات سخنان دکتر نحوی‌نژاد بود.

در ادامه، گزارشی از روند جذب کمک‌های نقدی و غیرنقدی ارائه شد و موارد مربوط به زیرساخت‌ها، فضای فیزیکی، و برخی محدودیت‌های موجود نیز مورد توجه قرار گرفت. از جمله موضوعات مهم مطرح‌شده در این نشست، آغاز فعالیت گروهی ویژه برای جابه‌جایی مددجویان در واحدهای توانبخشی بود؛ اقدامی که در ارتقای ایمنی، سهولت تردد و رفاه مددجویان مؤثر خواهد بود. شایان ذکر است بیش از ۸۰۰ نیکوکار داوطلب، به‌صورت منظم و طبق برنامه‌ریزی مشخص از نقاط مختلف شهر تهران در طول هفته به آسایشگاه خیریه کهریزک مراجعه می‌کنند و در بخش‌های مختلف خدماتی فعالیت می‌نمایند؛ حضوری بی‌چشم‌داشت که سرمایه‌ای گران‌سنگ و پشتوانه‌ای بی‌بدیل برای این نهاد مردمی به شمار می‌رود.

برگزاری میز خدمت سامانه حمل‌ونقل معلولان در آسایشگاه کهریزک تهران

۵۵

میز خدمت سامانه حمل‌ونقل ویژه معلولان با حضور مدیران این سامانه و مسئولان آسایشگاه خیریه کهریزک تهران، با هدف پاسخگویی به پرسش‌ها و بررسی مسائل مربوط به خدمات ایاب‌وذهاب مددجویان برگزار شد. به گزارش روابط عمومی موسسه خیریه کهریزک: دکتر نحوی‌نژاد ضمن تسلیت ایام عزاداری ماه‌های محرم و صفر، از تلاش‌های صورت‌گرفته در زمینه حمل‌ونقل معلولان تقدیر کرد و اظهار داشت: با مدیریت مناسب و هماهنگی‌های انجام‌شده میان مجموعه آسایشگاه، شهرداری تهران و سامانه حمل‌ونقل بخش قابل توجهی از نیازهای توان‌خواهان در حوزه جابجایی پوشش داده شده است. وی با اشاره به اهمیت استمرار این خدمات افزود: تأمین سرویس‌های منظم و پاسخگویی سریع به درخواست‌ها، تأثیر مستقیمی در کیفیت زندگی مددجویان دارد و انتظار می‌رود این تعامل سازنده ادامه یابد. در ادامه، جمعی از مددجویان با طرح مسائل، انتقادات و پیشنهادات خود، خواستار تقویت ناوگان، افزایش ساعات پاسخگویی و تخصیص سرویس‌های منظم برای امور درمانی، آموزشی و زیارتی شدند.



عیوض‌زاده رئیس سامانه حمل‌ونقل جانبازان و معلولان با اعلام قول مساعد برای پیگیری مطالبات مددجویان عنوان کرد: تمام درخواست‌ها و نکات مطرح‌شده با دقت ثبت شده و تلاش خواهد شد با همکاری شهرداری تهران، در جهت بهبود ناوگان، افزایش پوشش‌دهی و ارتقاء کیفیت خدمات اقدامات لازم صورت گیرد. همچنین یک دستگاه ون نیز برای تردهای اضطراری در اختیار آسایشگاه قرار خواهد گرفت.

برگزاری بازی های شناخت و حافظه در آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز



بازی های شناخت و حافظه با عنوان پیشگیری از خطاهای شناختی و با هدف بهبود عملکرد حافظه، افزایش دقت و تمرکز و همچنین افزایش اعتماد به نفس با حضور توانخواهان در ساختمان یاس مرکز جامع نگهداری و توانبخشی شبانه روزی معلولان و بیماران ام اس آسایشگاه برگزار شد. دکتر محمدرضا شهبازی مدیر مرکز نگهداری و توانبخشی شبانه روزی معلولان و بیماران ام اس آسایشگاه در این خصوص گفت: تحقیقات نشان می دهد که بازی های شناختی به توانخواهان کمک می کند تا مهارت های فکری و اجتماعی خود را تقویت کنند. از طریق این بازی ها، توانخواهان می توانند با تفکر منطقی، حل مسئله و کار گروهی آشنا شوند علاوه بر این، بازی های علوم شناختی می توانند به توانخواهان کمک کنند تا آرامش بیشتری پیدا کنند و استرس کمتری را تجربه کنند. دکتر شهبازی در ادامه گفت: چالش ها و فعالیت های موجود در این بازی ها می تواند به توانخواهان کمک کند تا با موقعیت های مختلف روبرو شوند و راه حل های خلاقانه تری برای مشکلات پیدا کنند. در واقع، بازی های شناختی نه تنها ابزاری سرگرم کننده هستند بلکه می توانند به عنوان ابزاری آموزشی در راستای تقویت مهارت های شناختی و اجتماعی توانخواهان مورد استفاده قرار گیرند.

اخبار آسایشگاه خیریه کهریزک (البرز)

فعالیت گروهی و فردی روان شناسان با عنوان بحران جنگ و مدیریت شرایط بحران با هدف مدیریت هیجانات ناخوشایند و کاهش خطاهای شناختی، پیشگیری از تنش فکری و آسیب های روان شناختی استرس پس از سانحه و بالا بردن تاب آوری، کاهش تنش فکری در کاهش استرس مدیریت بحران با حضور جمعی از توانخواهان و کارکنان مراکز شبانه روزی و روزانه در مراکز پنجگانه (نیلوفر، یاس، لاله، رز و خانه گلها) آسایشگاه انجام شد. دکتر رضا شهسواری معاون سلامت و توانبخشی آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز در این خصوص بیان کرد: با توجه به شرایط بحرانی جنگ در کشور و ایجاد اضطراب و ترس بین توانخواهان، خانواده توانخواهان و کارکنان مجموعه کهریزک، اقداماتی از قبیل مدیریت آسیب های روان شناختی، تهیه پروتکل اجرایی روان شناسی مداخله در بحران جنگ، ارسال پیام روان شناسی به تمامی همکاران و ارائه راهکار عملی در این شرایط، برگزاری جلسات حضوری و غیر حضوری و جلسه ماهانه با تمامی روان شناسان بابت آرام سازی و ایجاد همبستگی روان شناسان در آن شرایط، آموزش و پیگیری، اصلاح، تهیه و طراحی برنامه اجرایی گروهی فصل تابستان متناسب با بحران جنگ توسط روان شناسان صورت پذیرفت.

فعالیت روان شناسان در خصوص بحران جنگ و مدیریت شرایط بحران در آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز



دکتر شهسواری در ادامه افزود: روان شناسان مراکز با توجه به بحران جنگ موفق شدند بیش از ۲۴۵ خدمت آموزش، مشاوره و روان درمانی فردی و بیش از ۱۳۲ جلسه ی آموزش و مشاوره ی گروهی (گروه درمانی) به هر سه جامعه ی هدف توانخواهان، خانواده ی توانخواهان و کارکنان به صورت حضوری و غیر حضوری در قالب مقابله روانشناختی با بحران جنگ بر اساس رویکرد درمانی ACT، CBT و انجام تمرینات تنفسی عمیق و آگاهانه و آرام سازی بدن، کسب مهارت خودآگاهی موثر مبتنی بر تمرینات ذهن آگاهی باهدف کاهش تنش فکری در کاهش استرس های دوران جنگ و همچنین افزایش آگاهی در رابطه با مدیریت بحران، مدیریت اضطراب در بحران جنگ با هدف مدیریت هیجانات ناخوشایند و کاهش خطاهای شناختی، پیشگیری از تنش فکری و آسیب های روان شناختی استرس پس از سانحه و بالا بردن تاب آوری در توانخواهان، انجام بازی های شناختی با هدف بهبود خلق و افزایش نشاط و سرگرمی، آموزش راهکارهای مساله مدار و هیجان مدار شناختی و رفتاری مدیریت استرس و هیجان ارائه نمایند که در نهایت مجموع افرادی که به صورت فردی و گروهی که خدمات مربوطه را دریافت کردند، ۱۳۲۱ نفر می باشد.

پیام قدردانی از زحمات کارکنان در شرایط بحرانی جنگ توسط مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز



دکتر افشین وجدانی روشن مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک البرز در پیامی از درایت، لیاقت و توانمندی کارکنان در روزهای بحرانی جنگ و شرایط حاکم جهت خدمت رسانی مطلوب به توانخواهان آسایشگاه اعم از سالمندان، معلولان، بیماران ام اس، کودکان معلول ذهنی و اتیسم قدردانی کرد. دکتر افشین وجدانی روشن مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز در این باره گفت: مسیر رسیدن به افق های روشن و موفقیت همیشه در گرو امید، تلاش و حفظ آرامش می باشد. درایت، لیاقت و توانمندی کارکنان خدمت دلسوز در این روزهای بحرانی و شرایط حاکم جهت خدمت رسانی مطلوب به توانخواهان آسایشگاه اعم از سالمندان، معلولان، بیماران ام اس، کودکان معلول ذهنی و اتیسم که پناهشان ایزد یکتا می باشد و البته تکیه گاه امنی چون همکاران شجاع و متعهد، موجب شد تا با اتحاد و یکدلی از این تنگنا و سختی ها عبور کنیم. دکتر وجدانی در ادامه افزود: نتیجه بذل و تلاش و کوشش درخت امیدی است که به بار می نشیند و نیازمند فکر روشن، عزم راسخ، اراده ای استوار و شجاعت و اخلاص است. باور داریم تمام مهربانی هایی که به توانخواهان هدیه می کنیم باخورد آن را در زندگی هایمان به وضوح می بینیم و این موضوع از این جمله زیبا که (هرچه بکاری آن را درو خواهی کرد) نشأت می گیرد.

دکتر وجدانی در پایان ضمن آرزوی بهترین ها برای کارکنان گفت: بی شک بردباری، وفاداری و از خودگذشتگی های همکاران دلسوز در روزهای سخت و بحرانی همچون برگ زرینی در کتاب پرافتخار و مقدس مجموعه کهریزک به نیکی ثبت شد و آیندگان این روزها را به نیکی یاد خواهند کرد. در ادامه مسیر از ایزد یکتا سلامتی، توفیقات روز افزون و آرامش را خواهیم. گفتنی است که دکتر افشین وجدانی روشن مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز در فضای گرم و صمیمی، ضمن بازدید از مراکز با کارکنان و توانخواهان به گفت و گو پرداخت. لازم به ذکر می باشد بیش از ۸۰۰ سالمند، معلول جسمی حرکتی، بیمار ام اس و کودکان معلول ذهنی و اتیسم به صورت شبانه روزی در آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز مراقبت و نگهداری می شوند.

گروه درمانی با هدف آشنایی با شغل خیاطی به مناسبت روز خیاطی در آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز

۵۵

گروه درمانی با هدف آشنایی با شغل خیاطی، افزایش مهارت حرکتی ظریف، ایجاد خلاقیت و ایجاد حس همکاری به مناسبت روز خیاطی و انواع البسه در ساختمان نیلوفر مرکز نگهداری و توانبخشی شبانه روزی کودکان معلول ذهنی و اتیسم برگزار شد. سنا رجبی مدیر مرکز جامع نگهداری و توانبخشی شبانه روزی کودکان معلول ذهنی و اتیسم در این باره گفت: کارگاه خیاطی برای کودکان استثنایی فواید بسیاری دارد که هم به رشد مهارت های فردی و هم به تقویت اعتماد به نفس آنها کمک می کند. این کارگاه ها به کودکان امکان یادگیری یک مهارت عملی و کاربردی را می دهند که می تواند در آینده به عنوان یک حرفه برای آنها مفید باشد. دوختن و طراحی لباس، باعث تقویت هماهنگی بین چشم و دست، بهبود حرکات ظریف انگشتان و افزایش تمرکز می شود که برای بسیاری از کودکان با نیازهای ویژه بسیار حائز اهمیت است. رجبی در ادامه افزود: علاوه بر این کارگاه خیاطی محیطی حمایتی و خلاقانه فراهم می کند که در آن کودکان می توانند احساس موفقیت و استقلال داشته باشند. وقتی آنها یک محصول قابل استفاده می سازند، احساس مفید بودن و ارزشمندی می کنند که این مسئله تأثیر مثبتی بر روحیه و خودباوری آنها می گذارد. همچنین فعالیتهای گروهی در این کارگاه ها به تقویت مهارت های اجتماعی، کار تیمی و تعامل با دیگران میانجامد.



مدیر مرکز جامع نگهداری و توانبخشی شبانه روزی کودکان معلول ذهنی و اتیسم در پایان بیان داشت: در نهایت خیاطی می تواند به عنوان یک روش درمانی غیرمستقیم نیز عمل کند چرا که کاهش استرس، افزایش صبر و تحمل و ایجاد آرامش از دیگر مزایای این هنر است. برای بسیاری از کودکان استثنایی این فعالیت نه تنها یک سرگرمی سازنده بلکه راهی برای بیان احساسات و بروز خلاقیت های درونی آنهاست. بنابراین کارگاه های خیاطی می توانند نقش مهمی در رشد همه جانبه این کودکان ایفا کنند.

اجتماع هفتمین همایش شیرخوارگان حسینی در آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز

شکوه میثاق هفتمین همایش شیرخوارگان حسینی با شهید خردسال کربلا در اولین روز از ماه محرم با حضور جمعی از سالمندان، معلولان ام اس، کودکان معلول ذهنی و اتیسم، گروه های مردمی، خیرین و نیکوکاران در ساختمان نیلوفر (مرکز جامع نگهداری و توانبخشی شبانه روزی کودکان معلول ذهنی و اتیسم) برگزار شد. علیرضا چاواری مدیر روابط عمومی آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز ضمن تسلیت به مناسبت فرارسیدن ایام سوگواری سالار شهیدان در این خصوص بیان کرد: همایش شیرخوارگان حسینی هر سال در نخستین جمعه ماه محرم برگزار می شود از این رو در مجموعه کهریزک نیز آیین مذهبی و سنتی با حضور آحاد مردم مومن و متدین باشکوه و عظمت بی نظیری برگزار شد. چاواری در ادامه افزود: شیرخوارگان بی سرپرست کهریزک در فضایی بسیار معنوی و با پوشیدن لباس مشکی و بستن سربند شکوه میثاق با شهید خردسال کربلا را رقم زدند و با حضور خود برای لحظاتی به آستان مبارک سالار شهیدان چنگ توصل زدند. چاواری در پایان گفت: از حضور و مشارکت مردم مومن و حسینی در اجتماع باشکوه هفتمین همایش شیرخوارگان حسینی نهایت تقدیر و تشکر را دارم و از خداوند منان قبولی عزاداری ها و توفیقات روزافزون مسئلت می نمایم.

لازم به ذکر است مراسم ابتدا با اجرای بی نظیر گروه دمام یا جوالئه ادرکنی آغاز شد و در ادامه با مداحی و مدیحه سرایی ذاکرین اهل بیت (ع) همراه بود. همچنین نی زنی غمگین و مخصوص عزاداری ها اجرا شد که فضای معنوی و عرفانی باشکوهی برای حاضرین به همراه داشت. لازم به ذکر 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.

اخبار آسایشگاه خیریه کهریزک (البرز)

مراسم سوگواری و سینه زنی و همچنین برپایی موبک پذیرایی به مناسبت تاسوعا و عاشورای حسینی به یاد شهیدان دشت کربلا، با حضور مددجویان، خیرین، نیکوکاران و خیل عظیم عاشقان آقا امام حسین (ع) در آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز برگزار شد. علیرضا چاواری مدیر روابط عمومی آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز ضمن تسلیت ایام سوگواری شهیدان کربلا، در این خصوص گفت: عاشورا یادآور جانفشانی امام حسین (ع) و یارانش در برابر ظلم و ستم است. این روز نمادی از ایستادگی در برابر ستم و دفاع از حق و حقیقت است. در حقیقت واقعه کربلا درس های ایثار، فداکاری، و شهادت در راه عقیده را به جهانیان آموخت. چاواری در ادامه گفت: خدا را شاکریم که در زمره رهروان مسیر بندگی و آزادی هستیم از این رو در روز های ارزشمند و با همکاری و تلاش خیرین گرامی توانستیم در کنار توانخواهان، عاشقان و دلدادگان سالار شهیدان کربلا با برپایی مراسم عزاداری و سینه زنی، یاد و خاطره امام حسین (ع) و یاران با وفایش را پرشورتر از همیشه گرامی بداریم. چاواری ضمن آرزوی قبولی عزاداری ها و تشکر از خیرین و نیکوکاران، افزود: با همکاری نیکوکاران و فعالان فرهنگی مذهبی استان البرز، برنامه های بسیار منسجم و ارزشمندی در ایام محرم به خصوص در تاسوعا و عاشورای حسینی برگزار شد.

حضور دسته جات عزاداری، برافراشته شدن پرچم های منقش به نام شهیدان کربلا، برگزاری آئین سنتی و مذهبی علم کشی، اجرای سوزناک گروه دمام زنی و ذاکرین اهلبیت (ع) که با نوحه خوانی و مدیحه سرایی در رسای مقام شهادت امام حسین و یاران و اصحاب باوفایش موجب برانگیختن و تحسین احساسات پاک خیل عظیم عزاداران شدند، از جمله برنامه هایی بود که در ایام محرم با استقبال و رضایت مددجویان مواجه شد. 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.

شور حسینی با حضور عاشقان حسینی در آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز



هجدهمین حضور خادمین حرم مطهر امام رضا (ع) با نام کاروان زیر سایه خورشید در آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز



به مناسبت فرا رسیدن ولادت تابناک امامت و ولایت علی بن موسی الرضا(ع) و هفته کرامت، مراسم باشکوه پرچم گردانی با حضور خادمین حرم مطهر رضوی با نام کاروان زیر سایه خورشید، با هدف استنشاق عطر یاس حرم مطهر رضوی با پرچم متبرک و نزدیک کردن دل های عاشقان امام رضا(ع) به صحن متبرک آن امام همام، در ساختمان نیلوفر(مرکز نگهداری و توانبخشی شبانه روزی کودکان معلول ذهنی و اتیسم) و ساختمان یاس(مرکز نگهداری و توانبخشی شبانه روزی معلولین جسمی حرکتی و بیماران ام اس) آسایشگاه برگزار شد. مرتضی کمالی رئیس ستاد استقبال از خادمین حرم امام رضا(ع) محمد شهر در این خصوص بیان کرد: خداوند منان را شکر گزاریم که این توفیق بزرگ و ارزشمند را نصیب ما کرد تا بتوانیم همراه خادمین حرم مطهر امام رضا (ع) در کنار مددجویان، حال و هوای آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز را امام رضایی کنیم. کمالی در ادامه افزود: سالهاست که یک فرهنگ سازی خوبی توسط خادمین حرم امام رضا(ع) با عنوان کاروان زیر سایه خورشید صورت گرفته و هر سال پرشور تر از گذشته به اجرا در می آید. وظیفه خود می دانیم با توجه به استقبال با شکوه و کم نظیر مددجویان و کارکنان مجموعه ارزشمند کهریزک که در زمره انسان های دل پاک، عاشق و دلدادۀ ائمه اطهار (ع) هستند در دهه کرامت همراه با پرچم بارگاه مطهر حرم امام رضا (ع) لحظاتی حال و هوای امام رضایی را برای این عزیزان ایجاد کنیم و قلب های مددجویان دل شکسته را به صحن متبرک ضامن آهو آقا امام رضا(ع) گره بزنیم.

رئیس ستاد استقبال از خادمین حرم امام رضا(ع) محمد شهر در پایان بیان داشت: به رسم ادب و احترام از میزبانی گرم و صمیمی مجموعه ارزشمند کهریزک صمیمانه تقدیر و تشکر می کنیم و ضمن آرزوی موفقیت برای مدیریت و پرسنل خدوم آسایشگاه خیریه کهریزک البرز، امیدواریم تمام مددجویان و توانخواهان به لطف امام مهربانی ها حاجت روا گردند. لازم به ذکر است در این بازدید مددجویان با توسل و استغاثه به امام غریبان آقا امام رضا (ع) لحظاتی را به درد دل با آن امام همام پرداختند.

برنامه گروهی با عنوان کتابخوانی برای کودکان به مناسبت روز ادبیات کودک و نوجوان در آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز

برنامه گروهی با عنوان کتابخوانی برای کودکان به مناسبت روز ادبیات کودک و نوجوان ویژه سالمندان و کودکان مرکز شبانه روزی به منظور تقویت مهارت های اجتماعی کودکان و افزایش شادابی و مفید بودن در دوره سالمندی در کتابخانه آسایشگاه واقع در ساختمان شقایق برگزار شد. سنا رجبی مدیر مرکز جامع نگهداری و توانبخشی شبانه روزی کودکان معلول ذهنی و اتیسم در این باره گفت: ادبیات کودک و نوجوان نقش مهمی در رشد روانی و اجتماعی کودکان دارد. این آثار می توانند به پرورش تخیل، خلاقیت و همدلی کمک کنند و مفاهیم پیچیده ای مانند عدالت، مسئولیت پذیری و نوع دوستی را به زبانی ساده به کودکان منتقل کنند. داستان ها همچنین می توانند به کودکان کمک کنند تا با ترس ها و نگرانی های خود مواجه شوند و به درک بهتری از دنیای اطراف برسند. ادبیات کودک همچنین در توانمندسازی و تقویت احساس خودباوری در نوجوانان نقش دارد. شخصیت های قوی و الهام بخش به کودکان و نوجوانان نشان می دهند که می توانند در مواجهه با چالش ها و مشکلات زندگی قوی و مصمم باشند. رجبی در ادامه افزود: به مناسبت این روز کودکان و سالمندان گرد هم آمدند تا با عنوان کتاب خوانی مادر بزرگ ها این مهم به این جهت انجام شد که بتوانیم حس شادابی و مفید بودن در سالمندان تقویت کنیم و از طرفی مهارت های اجتماعی در کودکان را افزایش دهیم همچنین ضمن بازگشت و تداعی خاطرات دوران کودکی برای سالمندان،



کودکان با انجام قصه گویی آشنا شده و در نهایت خوشحالی و شادابی هر دو گروه هدف و یادگیری نظم در کودکان و خاطره سازی برای بزرگتر ها و حس مفید بودن را فراهم آوریم. مدیر مرکز جامع نگهداری و توانبخشی شبانه روزی کودکان معلول ذهنی و اتیسم در پایان بیان داشت: ادبیات کودک و نوجوان جهان نه تنها وسیله ای برای سرگرمی است، بلکه ابزاری قدرتمند برای آموزش، تربیت و تقویت ارزش های اجتماعی و انسانی به شمار می رود. این ادبیات از دوران گذشته تا به امروز، همراه با تغییرات اجتماعی و فرهنگی، به شکلی پویا رشد کرده و امیدواریم تأثیری موثر و عمیق بر ذهن و روان نسل های آینده داشته است.

پیش ثبت نام مرکز علمی کاربردی کهریزک آغاز شد

مرکز آموزش علمی کاربردی کهریزک بدون برگزاری کنکور، در دو مقطع کاردانی و کارشناسی ویژه مهرماه ۱۴۰۴ دانشجو می پذیرد.

به گزارش روابط عمومی مرکز علمی کاربردی آسایشگاه خیریه کهریزک، ثبت نام مرکز علمی کاربردی کهریزک، در ۱۰ رشته ی کاردانی و کارشناسی آغاز شد. فارغ التحصیلان دوره های این مرکز در پایان دوره های آموزشی، مدرک معتبر دانشگاه جامع علمی کاربردی را که مورد تایید وزارت علوم است، دریافت می کنند. ثبت نام در این دانشگاه بدون کنکور بوده و از مزایای اصلی این مرکز، ایجاد فرصت بی نظیر اشتغال برای دانش آموختگان، آموزش بر اساس آخرین استانداردهای بین المللی نگهداری از سالمندان و معلولین، تحصیل رایگان برای دانشجویان ممتاز در پایان هر ترم، اعطای اخذ وام دانشجویی، پرداخت هزینه شهریه بصورت اقساط می باشد.

رشته های این مرکز در دوره های کاردانی و کارشناسی عبارتند از:

دوره های کاردانی:

دوره های کارشناسی:

- حسابداری امور مالی
- مدیریت کسب و کار
- تجهیزات پزشکی (تجهیزات آزمایشگاه تشخیص پزشکی)
- حقوق (حقوق ثبتی)
- مددکاری اجتماعی - خانواده،
- مددکاری اجتماعی - مراقبت سالمندان
- حسابداری امور مالی
- مدیریت کسب و کار
- مددکاری اجتماعی - خانواده
- مدیریت سلامت خانواده - مراقبت سالمندان

ثبت نام وزارت علوم، تحقیقات و فناوری **آغاز شد!**
مرکز آموزش علمی کاربردی معلولین و سالمندان کهریزک

از تحصیل تا اشتغال با کهریزک

رشته های کاردانی

- حسابداری امور مالی
- مدیریت کسب و کار
- تجهیزات پزشکی (تجهیزات آزمایشگاه تشخیص پزشکی)
- مددکاری اجتماعی - مراقبت سالمندان
- مددکاری اجتماعی - خانواده
- حرفه ای حقوق ثبتی

رشته های کارشناسی

- حسابداری امور مالی
- مددکاری اجتماعی - خانواده
- مدیریت کسب و کار
- مدیریت سلامت خانواده - مراقبت سالمندان

آغاز پذیرش دانشجو بدون کنکور
با هر نوع مدرک تحصیلی

QR Code: khdevasat.ac.ir

جهت ثبت نام و کسب اطلاعات بیشتر از آموزش های علمی کاربردی
و یا با شماره ۰۲۱۵۶۵۱۱۳۵۰ تماس بگیرید

پیش ثبت نام این دانشگاه از تاریخ ۱ شهریور ماه آغاز شده و داوطلبان می توانند پس از دانلود دفترچه و مطالعه آن نسبت به ثبت نام اقدام نمایند. علاقمندان جهت کسب اطلاعات بیشتر و ثبت نام می توانند در ساعات اداری با شماره تلفن های ۰۲۱۵۶۵۱۱۳۵۰ (تهران) و ۰۲۶۳۶۳۳۱۶۵۳ (البرز) تماس حاصل فرمایند.

اخبار مرکز علمی کاربردی کهریزک

آشنایی با اصول امداد و کمک های اولیه از مهم ترین نیازهای آموزشی کارکنان محسوب میشود. به گزارش روابط عمومی مرکز علمی کاربردی کهریزک: به همت واحد آموزش ضمن خدمت ستاد مرکزی یک دوره آموزشی کمک های اولیه با هدف ارتقای سطح آگاهی و آمادگی کارکنان در مواجهه با شرایط اضطراری، توسط مدرس شمیلا خداپناهی در محل ستاد مرکزی برگزار شد. این کلاس در راستای برنامه های آموزشی ستاد و با رویکرد پیشگیری و آمادگی بیشتر در مواقع بحرانی تشکیل گردید. در این کلاس آموزشی که با حضور جمعی از کارکنان ستاد و با همکاری مدرسین مجرب برگزار شد، مباحث پایه ای کمک های اولیه شامل احیای قلبی-ریوی (CPR)، کنترل خونریزی، شکستگی ها، سوختگی ها و اقدامات اولیه در حوادث رایج آموزش داده شد. این دوره بخشی از برنامه های آموزشی ستاد در حوزه ارتقاء سلامت و ایمنی محیط کار است و در آینده نیز ادامه خواهد داشت.

برگزاری دوره آموزش ضمن خدمت آشنایی با مبانی کمک های اولیه



فانامه

محمد رضا همتی / آسایشگاه خیره کهریزک

متولدین مهر

برای دستیابی به اهداف خود در این ماه، باید تمرکز خود را حفظ کنید و از پراکندگی در برنامه‌ها و تصمیماتتان اجتناب ورزید، زیرا پرش از یک مسیر به مسیر دیگر ممکن است شما را از خواسته‌هایتان دور کند. فردی پیشنهادی به شما ارائه می‌دهد که ممکن است در نگاه اول مفید به نظر برسد، اما در واقع زمانی مطرح می‌شود که فرصت مناسب برای بهره‌برداری از آن گذشته است؛ بنابراین، با دقت آن را بررسی کنید. ممکن است تمایلی به شرکت در یک رویداد یا مهمانی نداشته باشید، اما حضور در آن می‌تواند تجربه‌ای شاد و خاطره‌انگیز برایتان رقم بزند.

متولدین آبان

در این ماه، ملاقاتی مهم و تأثیرگذار در انتظار شماست که می‌تواند راه‌حلی برای مشکلی که اخیراً با آن دست‌وپنجه نرم کرده‌اید، ارائه دهد؛ از این فرصت به بهترین شکل استفاده کنید. حمایت و کمک به اعضای خانواده‌تان در این دوره نه تنها پیوندهای عاطفی شما را تقویت می‌کند، بلکه حس همدلی و دلگرمی را در میان عزیزانتان افزایش می‌دهد. به جای دوری از مسئولیت‌ها، با پذیرش آن‌ها با روی باز، خواهید دید که امور زندگی‌تان با نظم و موفقیت بیشتری پیش می‌روند.

متولدین آذر

در این ماه، برای فردی که به او اهمیت می‌دهید، هدیه‌ای تهیه کنید، زیرا این کار می‌تواند رابطه‌تان را گرم‌تر و صمیمی‌تر کند؛ همان‌طور که یک گیاه به آب و نور نیاز دارد، روابط شما نیز به توجه و مراقبت مداوم نیازمند است. برای پیشبرد کارهای مهم، برنامه‌ریزی دقیق داشته باشید تا از هدر رفتن زمان و انرژی جلوگیری شود. شنیدن حرفی ممکن است شما را آزرده‌خاطر کند، اما پیش از واکنش، بهتر است خودتان تحقیق کنید و بدون تأیید صحت آن، به هیچ سخنی اعتماد نکنید. شما در حال تجربه روزهای پرباری هستید، اما مراقب باشید که وقت خود را صرف مسائل بی‌اهمیت نکنید تا از این دوره به بهترین شکل بهره ببرید.

متولدین دی

در این ماه، فردی به شما روی می‌آورد و از شما درخواست کمک می‌کند؛ اگر شرایطش را دارید، با گشاده‌دستی به او یاری برسانید، زیرا این کار نه تنها حس خوبی به شما می‌دهد، بلکه می‌تواند روابطتان را نیز تقویت کند. فرصتی برای سفری کاری پیش روی شما قرار می‌گیرد که نباید آن را از دست بدهید، زیرا این سفر می‌تواند نتایج مالی مثبتی برایتان به همراه داشته باشد و به پیشرفت حرفه‌ای شما کمک کند. در یک مهمانی یا گردهمایی شرکت خواهید کرد که در آن با افراد جدیدی آشنا می‌شوید.

متولدین بهمن

در این ماه، ممکن است توقف یا تأخیری در یکی از کارهایتان شما را نگران کند، اما اجازه ندهید این موضوع شما را مضطرب کند، زیرا این وقفه ممکن است در نهایت به نفع شما تمام شود و فرصتی برای بازنگری در برنامه‌هایتان فراهم کند. در محیط خانواده، اتفاقی خوشحال‌کننده رخ می‌دهد که شادی و نشاط را برای همه به ارمغان می‌آورد؛ از این لحظات لذت ببرید. اگر نذر یا تعهدی دارید، این ماه زمان مناسبی برای ادای آن است تا آرامش بیشتری احساس کنید. در روابط خود، افراد صادق و بی‌ریا را به حلقه دوستانتان نزدیک‌تر کنید و از کسانی که صرفاً به دنبال منافع خود هستند، فاصله بگیرید تا انرژی مثبت بیشتری در زندگی‌تان جریان یابد.

متولدین اسفند

شما در این ماه از اقبال خوبی برخوردار هستید و به‌زودی مبلغی به دستتان می‌رسد که می‌تواند شرایط مالی‌تان را بهبود بخشد. خبری غیرمنتظره دریافت خواهید کرد که ممکن است شگفت‌زده‌تان کند، اما در عین حال، ایده‌های خلاقانه در کارتان به کار می‌گیرد که نتایج بسیار خوبی برایتان به همراه خواهد داشت. به شخصی که عمیقاً به شما اهمیت می‌دهد و در هر شرایطی حامی شماست، توجه بیشتری نشان دهید و قدر محبت او را بدانید. جشنی بزرگ در انتظار شماست که می‌تواند لحظات شادی را برایتان رقم بزند.

متولدین فروردین

شما در این ماه با رفتارهای نامناسب فردی از نزدیکان خود مواجه خواهید شد که نادیده گرفتن آن‌ها ممکن است به تکرار این رفتارها منجر شود؛ بنابراین، با قاطعیت و در عین حال با آرامش، این موضوع را مدیریت کنید تا از ادامه یافتن آن جلوگیری شود. برای تأمین مالی نیازهای خود، احتمالاً باید مسئولیت یا پروژه‌ای را بپذیرید که انجام آن برایتان چالش‌برانگیز و دشوار است، اما با تلاش و پشتکار می‌توانید از پس آن بآیید. خبر خوشحال‌کننده‌ای از سوی فردی به شما می‌رسد که نه تنها روحیه‌تان را تقویت می‌کند، بلکه برکت و فراوانی را به زندگی‌تان می‌آورد.

متولدین اردیبهشت

در این ماه، شما ممکن است در برخی موقعیت‌ها تصمیم‌هایی عجولانه بگیرید که بعداً باعث پشیمانی‌تان شود؛ بنابراین، بهتر است پیش از هر اقدامی، زمانی را به تأمل و بررسی دقیق اختصاص دهید. در لحظات عصبانیت، مراقب کلماتی که به کار می‌برید باشید، زیرا ممکن است سخنی بگویید که بعداً مجبور به عذرخواهی شوید. در مسائل مالی، توصیه می‌شود با احتیاط بیشتری عمل کنید و پیش از هرگونه سرمایه‌گذاری یا خرج بزرگ، تمام جوانب را به دقت بسنجید. فردی ممکن است با نیت‌های مالی به شما نزدیک شود؛ بهتر است پیش از اینکه دیر شود، نیت واقعی او را شناسایی کنید و فاصله خود را حفظ کنید.

متولدین خرداد

شما در این ماه به فکر ارتقای دانش یا یادگیری مهارتی جدید هستید؛ بهتر است هرچه سریع‌تر برای این هدف برنامه‌ریزی کنید و اقدام عملی انجام دهید، زیرا زمان برای پیشرفت محدود است. در مورد نیت یا هدفی که در سر دارید، صبر و احترام به نظرات دیگران کلید موفقیت شماست و نباید به دنبال راه‌های میان‌بر باشید. شما فردی سخت‌کوش هستید و به تلاش‌های خود ارزش زیادی قائلید، در حالی که ممکن است برخی اطراف شما با تنبلی و شکایت مداوم، انرژی شما را تضعیف کنند؛ بهتر است از این افراد فاصله بگیرید.

متولدین تیر

در این ماه، فرصتی برای سفر پیش روی شما قرار می‌گیرد که می‌تواند روحیه‌تان را تازه کند؛ پیشنهاد می‌شود با دوستان صمیمی خود وقت بگذرانید، گپ بزنید و از لحظات خوش معاشرت لذت ببرید. برای ثبت احساسات و تجربیات روزانه‌تان، نوشتن خاطرات می‌تواند به شما کمک کند تا در لحظه زندگی کنید و ذهنتان را منظم‌تر سازد. مراقب باشید که به فردی که در ظاهر دوست صمیمی به نظر می‌رسد اما در باطن حسادت یا بدگویی می‌کند، اعتماد نکنید و با احتیاط او را از زندگی‌تان کنار بگذارید. تمرکز خود را روی مسائل مهم و اولویت‌های زندگی‌تان بگذارید و از پرداختن به شایعات یا موضوعات بی‌اهمیت دوری کنید.

متولدین مرداد

در این ماه، ذهن شما درگیر فردی است که ممکن است به خواسته‌های خودش بیش از نیازها و احساسات شما اهمیت دهد؛ بهتر است با آرامش و قاطعیت او را متوجه این رفتار کنید تا رابطه‌تان متعادل‌تر شود. زندگی شما در این دوره با سرعت زیادی پیش می‌رود و ممکن است احساس کنید زمان از دستتان در می‌رود؛ برای مدیریت بهتر، سعی کنید کارهایتان را اولویت‌بندی کنید تا از سردرگمی و مشکلات بزرگ‌تر جلوگیری شود. یادگیری مهارت‌ها یا دانش جدید می‌تواند به شما انرژی و انگیزه بیشتری بدهد و روحیه‌تان را جوان نگه دارد.

متولدین شهریور

در این ماه، رخدادی غیرمنتظره پیش می‌آید که دیدگاه شما را نسبت به زندگی تغییر می‌دهد؛ این اتفاق را به‌عنوان فرصتی برای رشد و بازنگری در اولویت‌هایتان بپذیرید. آشنایی با فردی جدید می‌تواند تحولات مثبتی در زندگی شخصی یا حرفه‌ای شما ایجاد کند، پس با ذهن باز از این فرصت استقبال کنید. درس‌های ارزشمندی در این ماه خواهید آموخت که می‌توانند به بهبود کیفیت زندگی‌تان کمک کنند؛ این آموخته‌ها را به کار ببندید تا تغییرات پایدار ایجاد کنید. مطالعه و کسب دانش بیشتر در این دوره به شما کمک می‌کند تا ذهنتان را فعال نگه دارید و برای آینده آماده‌تر شوید.

عمودی

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

افقی

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

جمع آوری کمک های مردمی تهران



۳۸۴۶۵
۳۳۳۸۶۵۸۶

جمع آوری کمک های مردمی البرز



۰۲۶۳-۶۳۰۹۱۸۳

جمع آوری کمک های مردمی بانوان نیکوکار تهران



۲۲۷۱۲۰۰۶

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

دریافت کمک ها و اقلام دست دوم نیکوکاران



مؤسسه خیریه کهریزک

واحد مشارکت های آسایشگاه استان تهران

۰۲۱-۵۶۵۲۳۱۳۶

۰۲۱-۵۶۵۲۳۱۲۶

تلفن مشارکت های مردمی: ۴۲۱۱۴۰۰۰



*۷۸۰*۴۲۱۱۴#

*۷۳۳*۱۰۰۰۱#

*۷*۶#

آسایشگاه کهریزک استان تهران

*۷۸۰*۴۳۲۱#

آسایشگاه کهریزک استان البرز

۳۳۱۵۲۲۳۳

درمانگاه خیریه جوادالائمه (ع)