

ماهنامه
شماره ۲۹۵
آبان ماه ۱۴۰۴

که‌ریزک

سال بیست و پنجم

توانخواه
آسایشگاه خیریه که‌ریزک

اجتماعی
آموزشی
ترویجی



از تحصیل تا اشتغال با کهریزک

رشته های کاردانی

- حسابداری امور مالی • فناوری اطلاعات - اینترنت و شبکه های گسترده
- 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



ماهانامه اجتماعی، آموزشی، ترویجی

صاحب امتیاز آسایشگاه خیریه کهریزک

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

هیأت تحریریه

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

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

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

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

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

mahnameh@kahrizakcharity.com

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

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

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

پست الکترونیکی مشارکت های مردمی:
mosharekt@kahrizakcharity.com

فهرست

از درون آسایشگاه

۲ سخن مدیر مسئول

۳ دلنوشته

بهداشت و درمان، روان، تغذیه و توان بخشی

۴ سلامت پروستات در مردان سالمند

۶ تاثیر یک دوره تمرینات تنفسی مردان سالمند غیرفعال

۸ چگونگی راه اندازی بانک زمان در ایران با بهره گیری از الگوهای بین المللی و بومی

۱۰ کنترل خشم در نوجوانان

۱۲ اصول مراقبت های تسکینی بیماران

۱۴ بیماری های شایع در دوران سالمندانی: نگاهی جامع به سلامت جسم و روان

۱۵ ترسیم بین شخصیت و زوال شناختی

۱۶ چالش های روانشناختی و حساسیت های هیجانی در افراد دارای معلولیت

۱۸ هوش مصنوعی در روانشناسی: مروری بر کاربردها، چالش ها و چشم انداز آینده

۲۰ اهمیت ویتامین ها در سالمندان

۲۲ تغذیه سالمندان؛ کلید سلامت و نشاط در زندگی سالمندان

۲۴ تاثیر استرس بر سیستم ایمنی و غذاهای متعادل برای رفع استرس

زندگی و اجتماع

۲۶ گیاهان آپارتمانی با نگهداری آسان

۲۸ توصیه های بهداشتی برای مواجه با گرد و غبار

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

۳۱ پشت لبخندها فرسودگی پنهان مددکاران

۳۲ سالمندی در ایران؛ چالش ها، فرصت ها و چشم انداز آینده

۳۴ یاد بگیریم هرکاری را به موقع انجام دهیم

۳۶ بنفشه ای که دوباره شکفت

اخبار و گزارش

۳۸ اخبار و گزارشات مؤسسه خیریه کهریزک

اطلاعات عمومی

۴۷ فالنامه

۴۸ جدول

به مناسبت هفته کتاب و کتابخوانی

دکتر حسن احمدی / مدیرمسئول ماهنامه کهریزک

کتاب، گنجینه‌ای بی‌پایان از دانایی و تجربه‌های بشری است. هر برگ آن، نتیجه اندیشه، پژوهش و احساس انسان‌هایی است که در طول تاریخ کوشیده‌اند چراغ فهم و آگاهی را در مسیر زندگی بشر روشن نگاه دارند. هفته کتاب و کتابخوانی، فرصتی است تا دوباره به اهمیت این میراث گران‌بها ببیندیشیم و جایگاه مطالعه را در زندگی فردی و اجتماعی خود بازتعریف کنیم.

در دنیایی که سرعت و هیاهو، ما را از درنگ و تأمل دور کرده است، کتاب همچنان مأمن آرامش و اندیشه است؛ دوستی وفادار که بی‌هیچ ادعایی، در سکوت خود سخن می‌گوید و ذهن و دل ما را به سفری بی‌انتهای می‌برد. هر کتاب، پلی است میان انسان امروز و گذشته، میان تجربه و تخیل، میان دانستن و بهتر زیستن.

در آسایشگاه خیریه کهریزک، کتابخوانی تنها یک فعالیت فرهنگی نیست؛ بخشی از زندگی روزمره است. کتابخانه کهریزک، با مجموعه‌ای ارزشمند از کتاب‌ها و منابع متنوع، محیطی گرم و صمیمی فراهم کرده است تا مددجویان، کارکنان، داوطلبان و حتی خانواده‌ها بتوانند در کنار هم لحظه‌هایی آرام و پربار را تجربه کنند. هر جلد کتابی که در دستان مددجویی ورق می‌خورد، در حقیقت گامی است به سوی رشد فکری و آرامش روحی.

دانشگاه علمی کاربردی آسایشگاه کهریزک نیز با کتابخانه‌ای پویا و فعال، در مسیر ترویج فرهنگ مطالعه میان دانشجویان و کارکنان خود گام برمی‌دارد.

این کتابخانه نه فقط مکانی برای تحقیق و پژوهش، بلکه فضایی برای تبادل اندیشه، دوستی و تجربه است. دانشگاه و آسایشگاه در کنار هم می‌کوشند تا نسل امروز، بیش از هر زمان دیگری به ارزش یادگیری، اندیشیدن و مطالعه پی ببرد.

کتاب می‌تواند درمانگر دل‌های خسته باشد؛ می‌تواند امید را به ذهنی خسته بازگرداند و پنجره‌ای از نور بر دیوارهای محدودیت بگشاید. برای مددجویان کهریزک، کتاب تنها ابزاری برای سرگرمی نیست، بلکه همراهی صمیمی است که به آنان قدرت تخیل، انگیزه و آرامش می‌بخشد. دیدن لبخند یک مددجو در حالی که با دقت کتابی را ورق می‌زند، زیباترین پاداش برای همه ماست. بیا بید در این هفته کتاب و کتابخوانی، با هم پیمان ببندیم که فرهنگ مطالعه را از گوشه‌های فراموش‌شده ذهنمان بیرون بیاوریم و آن را به عادت روزانه‌مان تبدیل کنیم. حتی چند دقیقه مطالعه در روز می‌تواند تفاوت بزرگی در نگاه، رفتار و کیفیت زندگی‌مان ایجاد کند.

کتاب، راهی است برای ساختن جامعه‌ای دانا، مهربان و مسئول. اگر می‌خواهیم فردایی روشن‌تر برای فرزندانمان بسازیم، باید امروز چراغ مطالعه را در خانه‌ها و دل‌هایمان روشن نگه داریم. هر صفحه‌ای که ورق می‌زنیم، گامی است در مسیر رشد و آگاهی؛ گامی به سوی جهانی که در آن دانایی و انسانیت در کنار هم می‌درخشند.

به امید روزی که در کهریزک، در هر گوشه آسایشگاه و دانشگاه، صدای ورق خوردن کتاب‌ها، نوای آشنای اندیشه و آگاهی باشد.

آستین پیراهنت چرا پاره شده...؟!

دانشیار محترم / آسایشگاه خیریه کهریزک

(باز هم روایتی حقیقی از دوستی صمیمی)

تو محل کار، شاگرد جوانی داشتم که روی هم رفته خوب بود و قابل تحمل. درسته که گاهی شیطنت هایی می کرد، اما من بیشتر وقتا ندیده می گرفتم و ازش می گذشتم. آخه پیش خودم فکر می کردم شیطنت مال جوانتر هاست و اصلا اگر جوانی شیطنت نکرد، باید بهش شک بکنی! البته یه موقع هایی هم حوصله ام سر می رفت یا عصبانی می شدم و سرش داد می زدم و فوری آروم می شد. گاه و بیگاه هم نصیحت می کردم که فلان کار رو نکن، زشته و با فلانی نشست و برخاست نکن که آدم درستی نیست.

بگذریم؛ در طول چند سالی که این آقازاده زیردست من کار می کرد و فوت و فن کار و زندگی رو یادش می دادم، همیشه حواسم بود که به یک اصل مهم و اساسی توجه کنه و اون مردم داری بود. بهش یادآوری می کردم که با مردم درست صحبت کن، هیچ وقت کسی رو سرگردان نکن، ادب رو رعایت کن و هرکسی که احتیاج به کمک داشت، تا اونجا که میتونی کمکش کن. تذکر می دادم که فقط یه اسم و رسم خوب از آدم به یادگار میمونه و مبادا با پرخاشگری و اهانت کسی رو برنجونی. خلاصه اینکه دلم می خواست ازش یه مرد واقعی بسازم تا هم دیگران به من و اون افتخار کنن، هم خدا و بنده خدا از ما راضی باشه.

او هم حرف های منو تأیید می کرد و می گفت چشم.

اما خب از شما چه پنهون که بعضی وقتا از دوست و آشنا و غریبه می شنیدم که این آقازاده زیرآبی میره و گاهی مردم رو سرکار میزاره. گاهی با خلق خدا تند صحبت می کنه و حتی شنیدم به یکی دو نفر هم اهانت کرده! و تازه پشت سر من هم داستان سرایی می کنه.

اینجا بود که طاقتم طاق شد و از کوره در رفتم. صدش زدم و همه اشتباهات و تندخویی هاشو شمردم. گفتم که از تو توقع این رفتارها رو نداشتم و گفتم که داری میونه ما رو به هم میزنی. اولش سرخ و سفید شد و شروع کرد به انکار کردن، اما وقتی دید نشونه هایی که میدم، همه درسته، سرش رو پائین انداخت. فکر کردم از رفتار و کردارش پشیمون شده، اما اون با کمال پروپویی جلوی روی من ایستاد و گفت: (من همینم، میخوای بخوای، میخوای نخواه، تو فکر کردی کی هستی که منو نصیحت کنی. تو فکر کردی کی هستی که به من بگی چیکار کنم و چیکار نکنم. از این به بعد خودم می دونم چیکار کنم و آقابالاسر نمیخوام.....)

عجب و صد عجب. این بابا که حالا همه فوت و فن کار رو از من یاد گرفته، به جای تشکر و قدرشناسی، تو روی من ایستاده و اون ذات اصلی و واقعیشو اینجوری داره نشون میده. حرفی برای گفتن باقی نمونده بود الا که بگم (دست خوش، مرسی بابا، آفرین به تو حالا که از آب و گل در اومدی، اینجوری حق منو کف دستم گذاشتی.....)

بله دوستان؛

((آدم کم ذات را تعلیم مده، کم ذات اگر بالا رود، گردن زند استاد را)).

قربان دهان کسی برم که این جملات واقعی رو گفته و چقدر هم راست گفته. این جمله فقط درباره حکایتی که براتون تعریف کردم، نیست. اگر به دور و برمون خوب نگاه کنیم، تا دلتون بخواد از این آدم های کم ذات می بینیم. طرف تا دیروز تعظیم و تکریم می کرد، امروز که کمی اسم و رسم الکی پیدا کرده، احترام و عزت و همه چیز رو زیر پا میزاره و تازه کلی هم برات داستان درست می کنه! طرف تا دیروز چنان حاجی گفتن و چاکرم نوکرتم می کرد که قند تو دلت آب می شد، اما امروز که به نون و نوای مختصری رسیدی، دیگه خدا رو بنده نیست و عزت و احترام رو فراموش کرده. آدم در میمونه از این بازی های روزگار که گاهی با چه کسانی نشست و برخاست داشته و چه حساب و کتاب هایی برای خود می کرده. حیف و هزاران حیف که نمک شناس های زیادی تو جامعه و زندگی مون می بینیم و انگار کاریش هم نمیشه کرد.

و کلام آخر اینکه؛

حساب همه آدم های نجیب و اصیل و فهیم با نمک شناس ها و حرمت شکن ها جداسه. باید فاصله گرفت از بدخواهان و کم ذات ها. باید دندان لق رو کشید و انداخت دور. باید فهمید که کی دنبال منافع شخصی می گرده و کی آدم حسابیه. باید حواسمون به منفعت طلب های اطرافمون باشه که هم خودمون آسیب نبینیم و هم در این بازی ها، بازیچه آدم های ناحسابی نشیم. آخه چقدر قشنگ گفتن که:

نردبان می خواست یا اندیشه دینار داشت

نفع خود می دید تنها، او که با ما کار داشت

گر لباس پاره می بینی تنم، از فقر نیست

آستینم را پریدم، پس که در خود مار داشت...

سلامت پروستات در مردان سالمند؛ نگاهی جامع به پیشگیری و درمان

دکتر علی مرادی / متخصص اورولوژی جراح کلیه و مجاری ادراری

پروستات غده‌ای کوچک اما بسیار مهم در بدن مردان است که نقش اصلی آن در تولید مایع منی و سلامت دستگاه تناسلی است. این غده در زیر مثانه و اطراف مجرای ادرار قرار دارد و معمولاً تا میانسالی مشکلی ایجاد نمی‌کند. اما با افزایش سن، اندازه پروستات ممکن است بزرگ‌تر شود و به مجرای ادرار فشار بیاورد. این وضعیت که با نام «هایپرپلازی خوش خیم پروستات» (BPH) شناخته می‌شود، یکی از شایع‌ترین مشکلات مردان سالمند است.

بزرگی خوش خیم پروستات؛ مشکل شایع اما قابل درمان

بزرگی خوش خیم پروستات یک بیماری سرطانی نیست، اما می‌تواند علائم آزاردهنده‌ای ایجاد کند. مردان سالمند معمولاً از تکرر ادرار، احساس تخلیه‌نشدن کامل مثانه، بیدار شدن مکرر شبانه برای ادرار، و جریان ضعیف ادرار شکایت دارند. در بسیاری از موارد، این مشکل به تدریج پیشرفت می‌کند و بر کیفیت خواب و زندگی تأثیر می‌گذارد. اما خوشبختانه امروزه روش‌های مؤثر دارویی و درمانی وجود دارد که می‌تواند علائم را به‌طور قابل توجهی کاهش دهد.

علت‌های اصلی و عوامل خطر

افزایش سن مهم‌ترین عامل بزرگ شدن پروستات است، اما عوامل دیگری نیز در آن نقش دارند، از جمله:

- تغییرات هورمونی ناشی از کاهش تستوسترون
- سابقه خانوادگی بیماری پروستات
- چاقی و کم تحرکی
- مصرف زیاد گوشت قرمز و چربی‌های حیوانی
- سیگار و الکل

مطالعات نشان داده‌اند که سبک زندگی سالم، ورزش منظم، و تغذیه متعادل می‌تواند روند رشد پروستات را کند کند و احتمال بروز علائم را کاهش دهد.

علائم هشدار دهنده‌ای که نباید نادیده گرفته شوند

گاهی علائم بزرگ شدن پروستات به تدریج ظاهر می‌شود و فرد آن را نشانه پیری می‌داند. اما مردان سالمند باید به نشانه‌هایی مانند موارد زیر توجه کنند:

- دشواری در شروع ادرار
- قطع و وصل شدن جریان ادرار
- احساس تخلیه ناقص مثانه
- نیاز مکرر به ادرار به‌ویژه در شب
- سوزش یا درد هنگام ادرار

در صورت مشاهده هر یک از این علائم، مراجعه به پزشک متخصص اورولوژی ضروری است. تشخیص به موقع می تواند از عوارض جدی مانند عفونت ادراری، سنگ مثانه یا آسیب کلیه پیشگیری کند.

روش های تشخیص

پزشک برای بررسی وضعیت پروستات از چند روش ساده و بدون درد استفاده می کند:

- معاینه فیزیکی (لمس پروستات) از طریق مقعد، برای ارزیابی اندازه و قوام غده
- آزمایش PSA (آنتی ژن اختصاصی پروستات) که از طریق خون اندازه گیری می شود و در صورت افزایش، نیاز به بررسی بیشتر دارد
- سونوگرافی برای بررسی اندازه پروستات و میزان باقی مانده ادرار در مثانه

این آزمایش ها کمک می کنند تا مشخص شود که آیا بزرگی پروستات خوش خیم است یا نیاز به بررسی های بیشتر برای احتمال سرطان دارد.

درمان دارویی و غیر جراحی

در مراحل اولیه، درمان دارویی مؤثرترین روش است. پزشک ممکن است از داروهایی استفاده کند که باعث شل شدن عضلات اطراف پروستات و مثانه شوند (مانند تامسولوسین) یا داروهایی که اندازه پروستات را کاهش می دهند (مانند فیناستراید). تغییر سبک زندگی نیز بخش مهمی از درمان است:

- ✓ کاهش مصرف مایعات قبل از خواب
- ✓ پرهیز از کافئین و الکل
- ✓ حفظ وزن مناسب
- ✓ فعالیت بدنی منظم و پیاده روی روزانه

درمان های پیشرفته و جراحی

اگر درمان دارویی مؤثر نباشد یا بیمار دچار عوارض جدی شود، روش های جراحی مورد استفاده قرار می گیرند. رایج ترین روش، جراحی از طریق مجرا (TURP) است که بدون برش در بدن انجام می شود. در این روش بخش اضافی پروستات تراشیده و تخلیه می شود تا مسیر ادرار باز گردد. امروزه روش های لیزری نیز با عوارض کمتر در دسترس هستند.

سرطان پروستات؛ تشخیص زودهنگام، کلید نجات

سرطان پروستات دومین سرطان شایع در مردان پس از سرطان ریه است. خوشبختانه، اگر در مراحل اولیه تشخیص داده شود، شانس درمان بسیار بالاست. سرطان پروستات معمولاً در مراحل اولیه بدون علامت است، به همین دلیل غربالگری منظم PSA بعد از سن ۵۰ سالگی توصیه می شود. در مردانی که سابقه خانوادگی دارند، این آزمایش باید از ۴۵ سالگی آغاز شود.

نقش تغذیه و سبک زندگی در سلامت پروستات

تغذیه سالم، ستون پیشگیری است. مصرف سبزیجات برگ سبز، گوجه فرنگی (حاوی لیکوپن)، ماهی، دانه های سویا و چای سبز می تواند در حفظ سلامت پروستات مؤثر باشد. در مقابل، مصرف زیاد گوشت قرمز، غذاهای فرآوری شده، چربی های اشباع و قند بالا خطر ابتلا به بیماری های پروستات را افزایش می دهد. ورزش منظم نه تنها گردش خون را بهبود می بخشد، بلکه سطح هورمون ها را متعادل کرده و از التهاب بافت پروستات می کاهد.

جنبه روانی و اجتماعی بیماری پروستات

مشکلات ادراری ناشی از پروستات ممکن است باعث اضطراب، خجالت یا کاهش اعتماد به نفس در مردان سالمند شود. این احساسات کاملاً طبیعی اند و باید درباره آن ها صحبت کرد. حمایت خانواده، آگاهی و مراجعه زودهنگام به پزشک از بروز عوارض روحی جلوگیری می کند.

نقش مراقبت های توانبخشی در کهریزک

در آسایشگاه خیریه کهریزک، خدمات پزشکی و توانبخشی ویژه ای برای سالمندان مبتلا به بیماری های پروستات ارائه می شود. فیزیوتراپی، مشاوره تغذیه، مراقبت پرستاری و آموزش های بهداشتی به سالمندان کمک می کند تا بتوانند کیفیت زندگی خود را حفظ کنند. در کنار درمان، توجه به روحیه، تغذیه و تحرک، همان عواملی هستند که سلامت مردان را پایدار نگه می دارند.

سخن پایانی

پروستات بخش کوچکی از بدن است، اما تأثیر بزرگی بر سلامت و آرامش مردان دارد. آگاهی، پیشگیری و مراقبت منظم می تواند از بسیاری از مشکلات جلوگیری کند. بیایید یاد بگیریم که سالمندی زمان بی تفاوتی نیست، بلکه فرصتی است برای رسیدگی بیشتر به خود و زندگی. مراجعه سالانه به پزشک، انجام آزمایش های ساده و رعایت اصول زندگی سالم، راز تندرستی در سال های طلایی عمر است.

منبع:

- انجمن اورولوژی ایران، وزارت بهداشت و درمان، ۱۴۰۳

تأثیر یک دوره تمرینات تنفسی یوگا بر عملکرد تنفسی مردان سال‌المند غیر فعال

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

سالمندی فرایندی است که تمام افراد بشر از هر جنس، نژاد و فرهنگی آن را تجربه می کنند. برآورد می شود جمعیت افراد سالمند (۶۵ سال و بالاتر) در سال ۲۰۵۰ به حدود یک و نیم میلیارد نفر از جهان (۱۶ درصد) برسد. این فرایند طبیعی با کاهش پیشرونده در عملکرد فیزیولوژیکی افزایش عوامل التهابی همراه است که سبب شیوع بیماری های قلبی عروقی، متابولیکی و ارتوپدی می شود علاوه بر این سالمندی، تأثیر منفی بر شاخص های ریوی و بروز علائم و مشکلات دستگاه تنفسی را به دنبال دارد. دستگاه تنفسی از دستگاه های مهم بدن به شمار می رود که با همکاری دستگاه قلب و عروق، نقش مهمی در تهیه و تأمین اکسیژن سلول ها و تنظیم محیط داخلی بدن را بر عهده دارد.

مشکلات تنفسی به دسته ای از اختلالات مربوط با دستگاه تنفسی اطلاق می شود که با تنگی فوری راه های هوایی و محدودیت پیشرونده جریان بازدمی به هنگام مواجهه با عوامل محرک یا طی فعالیت های ورزشی مشخص می شود. اسپیرومتری از آزمون های مربوط به ارزیابی دستگاه تنفسی است که برای بررسی عملکرد ریوی کاربرد دارد و منحنی حجم های ریوی را در واحد زمان رسم می کند. استفاده از این آزمایش برای تشخیص و کنترل بیماری های ریوی مفید است. ظرفیت حیاتی (FVC)، ظرفیت بازدمی فعال در ثانیه اول (FEV1) و نسبت شاخص تنفسی (FEV1/FVC) از عوامل مهم تشخیص شدت بیماری در بیماران ریوی است که با آزمایش اسپیرومتری اندازه گیری می شود. از این رو تغییرات FEV1 و FVC به عنوان مقیاس های اصلی عملکرد ریوی در تحقیقات متعددی گزارش شده است. ظرفیت بازدمی فعال در ثانیه اول (FEV1) تحت تأثیر عوامل متعددی کاهش می یابد. کاهش در FEV1 بازتابی از کاهش مجموع ظرفیت ریه، افزایش انسداد راه های هوایی، از دست رفتن نیروی الاستیکی ریه به طور معمول رشد نابالغ عضلات تنفسی است. همچنین FVC، جریان بازدمی وسیعی از حجم های پویای ریوی است که به سن، سطح فعالیت بدنی، ترکیب بدن و وضعیت سلامت افراد بستگی دارد.

از دیگر شاخص های مهم عملکرد تنفسی نسبت شاخص تنفسی (FEV1/FVC) است که قدرت دستگاه تنفس و مقاومت جریان هوا را نشان می دهد و در افراد بزرگسال به سن و اندازه بدن بستگی دارد. کاهش این شاخص نشانه افزایش مقاومت راه های هوایی و کاهش راندمان تهویه است. از طرفی برخی محققان گزارش کرده اند که FEV1 علاوه بر نشان دادن چگونگی جریان هوا در مجاری تنفسی، می تواند با سگته مغزی، قلبی و بیماری های مرتبط با کرونر مرتبط باشد. پژوهش های پیشین گزارش کرده اند که ظرفیت و عملکرد ریوی افراد سالمند، ۴۰ درصد و حتی بیشتر نسبت به افراد جوان کاهش می یابد، به طوری که کاهش قدرت عضلات تنفسی با کاهش حجم و ظرفیت های ریوی از قبیل FEV1 و FVC همراه است. همچنین مشخص شده است، سالمندی منجر به اختلال در عملکرد شاخص های تنفسی و قدرت عضلات درگیر در تنفس، تنگی نفس، کاهش عملکرد و اختلال تنفسی حتی در هنگام استراحت می شود از این رو سالمندی با بروز علائم و مشکلات تنفسی و تأثیر منفی بر شاخص های ریوی باعث اختلال در عملکرد شاخص های تنفسی از جمله FEV1، FVC خواهد شد.

عنوان شده است که فعالیت ورزشی به عنوان خط درمان-پیشگیری و با مراقبت های ویژه پزشکی، وسیله مناسب و کم هزینه برای بهبود عملکرد شاخص های تنفسی و قدرت عضلات درگیر در تنفس محسوب می شود. به دنبال تمرینات ورزشی شاخص های تنفسی از جمله FEV1، FVC، VC، افزایش می یابد که این افزایش منجر به کاهش مقاومت مجاری هوایی، افزایش قطر مجاری هوایی، تقویت عضلات تنفسی خاص، الاستیسیتته ریه ها و قفسه سینه مربوط می شود. در این رابطه لوزارک و همکاران تأثیر معنی داری میان سطح بالایی از FEV1 و فعالیت بدنی را نشان دادند و بیان کردند بی تحرکی رابطه معنی داری با سطح پایین FEV1 دارد.

از طرفی، طبق بررسی های انجام شده یکی از راه های درمان بیماری های تنفسی به منظور حفظ عملکرد ریوی موجود و حذف یا کاهش مشکل تنفسی به وجود آمده انجام تمرینات تنفسی یوگا است. یوگا به مجموعه ای از تمرینات فیزیکی وضعیت گزینی(آسانا) ، کنترل شده تنفسی (پرانایاما) و رها سازی (شواسانا) گفته می شود. طر تنفس در ورزش یوگا که پرانایاما گفته می شود ، حائز اهمیت است .پرانایاما به معنی تنفس عمیق کتمل و کنترل شده است . طی تمرینات روزانه تنفسی فعالیت مرکز کنترل تنفس تغییر پیدا می کند. به طوری که به وسیله طولانی کردن اختیاری مدت زمان دم و بازدم ریتم تنفس نیز تغییر پیدا کرده و این عامل افزایش کارکرد تنفسی را به دنبال دارد .

در پژوهش حاضر به بررسی تاثیر یک دوره تمرین تنفسی پرانایاما بر شاخص های عملکرد ریوی سالمندان غیر فعال پرداخته شد . نتایج پژوهش حاضر نشان داد هشت هفته تمرینات تنفسی پرانایاما منجر به افزایش معناداری در شاخص های عملکرد ریوی FEV1, FVC در مردان سالمند غیر فعال می شود از طرفی تاثیر معناداری برنسبت شاخص تنفسی FEV1/FVC مشاهده نشد.

FVC با ظرفیت حیاتی اجباری یکی از شاخص های پویایی ریوی است که به سن، سطح فعالیت بدنی، شیوه زندگی و ترکیب بدنی وابسته است. ارزش این شاخص اغلب با قدرت عضلات تنفسی و عملکرد ریه ها، مقاومت راه های هوایی و قابلیت ارتجاعی ریه ارتباط دارد. مطالعات متعدد نشان داده اند که فعالیت فیزیکی ممکن است از عوامل منفی وابسته به سن در عملکرد عضلانی و ریوی بکاهدو در خصوص FVC نتایج پژوهش حاضر نشان داد که تمرین تنفسی پرانایاما موجب افزایش معناداری در FVC مردان سالمند غیر فعال می شود. در این پژوهش افزایش در ظرفیت حیاتی اجباری (FVC) را می توان با بهبود قدرت و استقامت عضلات به ویژه عضلات ثبات دهنده مرکزی بدن و هماهنگی عصبی عضلانی نسبت داد.

همچنین عملکرد ریوی افراد جوان و مسن ورزشکار با افراد بی تحرک بررسی گردید و بهداین نتیجه دست یافتند که افراد مسن ورزشکار FVC و EFV1 بیشتری از افراد مسن همتای بی تحرک خود دارند. بر این اساس گزارش شده است ، بر اثر ورزش عملکرد عضلات تنفسی بهبود می یابد که این می تواند موجب بهبود تبادلات گازی شود. افزایش کارایی عضلات تنفسی می تواند تغییرات حجم جاری ، حجم پایان دمی و بازدمی ، تغییر سرعت جریان های دمی و بازدمی را به همراه داشته باشد همچنین تمرینات باعث افزایش حجم ریوی بیماران می شود.

به طور خلاصه، سالمندی با اختلال در برخی از شاخص های تنفسی همراه است بر اساس یافته های پژوهش حاضر انجام تمرینات تنفسی احتمالاً به بهبود عملکرد ریوی ، منجر به افزایش FEV1, FVC و نسبت شاخص تنفسی FEV1/FVC در سالمندان می شود.

منابع:

۱. زهرا یوسف وند-دانشجوی دکتری فیزیولوژی ورزشی گروه علوم ورزشی

۲. مصطفی بهرامی-استادیار گروه علوم ورزشی

3. Potter PA, perry AG, stockert PA, hall A, fundamental of nursing –e- book , Elsevier health sciences.2021

4. Lowery EM, brubaker AL, kuhlmann .the aginglung . clinical interventions in aging.2013;14

5. Langan RC, good bread AJ, office spirometry:indications and interpretation. American family physician. 2020 ;101

چگونگی راه اندازی بانک زمان در ایران با بهره گیری از الگوهای بین المللی و بومی

دکتر حسین نحوی نژاد / متخصص طب سالمندی

«بانک زمان» یک نظام مبادله اجتماعی است که در آن افراد به جای پول، «زمان» خود را سپرده گذاری می کنند. هر فرد با ارائه خدمتی به دیگران (مانند آموزش، مراقبت، همراهی سالمندان یا کمک در کارهای روزمره) واحد زمانی دریافت می کند و در آینده می تواند از خدمات دیگران در مقابل همان زمان استفاده کند.

این ایده نخستین بار در آمریکا مطرح شد و بعدها در کشورهای مختلفی چون سوئیس، ژاپن، اسپانیا و انگلستان توسعه یافت. در ایران نیز با توجه به ساختارهای فرهنگی، همیاری های سنتی و تجربه موفق مراکز خیریه نظیر «آسایشگاه خیریه کهریزک»، امکان راه اندازی و بومی سازی بانک زمان وجود دارد.

بخش اول: تجربه های بین المللی

۱. سوئیس

در سوئیس، بانک زمان به ویژه در حوزه مراقبت از سالمندان رواج دارد. افراد داوطلب با ارائه خدمات (مراقبت خانگی، خرید روزانه، همراهی در مراجعات پزشکی) ساعت های خدمت خود را ذخیره کرده و در زمان پیری یا بیماری از آنها استفاده می کنند. دولت محلی و سازمان های مدنی بستر قانونی و اعتماد عمومی را فراهم کرده اند.

۲. ژاپن

مدل «فویاپو» (Fureai Kippu) در ژاپن بر پایه تبادل خدمات اجتماعی و مراقبتی است. افراد جوان تر از سالمندان مراقبت می کنند و امتیازشان برای آینده خود یا اعضای خانواده ذخیره می شود. این مدل به دلیل فرهنگ احترام به سالمندان در ژاپن، موفقیت چشمگیری داشته است.

۳. اسپانیا و انگلستان

بیشتر با محوریت تقویت همبستگی محلی و مشارکت داوطلبانه شکل گرفته اند. نقش دولت کمتر و نقش انجمن ها و نهادهای محلی پررنگ تر بوده است.

بخش دوم: ظرفیت ها و الگوهای بومی در ایران

۱. پیشینه های فرهنگی

سنت های دیرینه ای مثل «باری همسایه»، «همیاری های مذهبی» و «وقف» بستر مناسبی برای پذیرش بانک زمان فراهم می کند. فرهنگ خانوادگی و جمع گرایی ایرانی ظرفیت بالایی برای نهادینه سازی دارد.

۲. تجربه کهریزک

مؤسسه خیریه کهریزک نمونه ای موفق از شبکه سازی اجتماعی برای مراقبت از سالمندان و معلولان است. حضور داوطلبان، نظام سازماندهی خدمات و اعتماد عمومی به این مرکز می تواند الگویی برای مدیریت یک بانک زمان فراگیر باشد. می توان بخشی از خدمات داوطلبانه در کهریزک را وارد نظام بانک زمان کرد و آن را به صورت رسمی و قابل تبادل در سطح جامعه گسترش داد.

بخش سوم: مراحل پیشنهادی برای راه‌اندازی بانک زمان در ایران

۱. ایجاد چارچوب قانونی و نهادی

ثبت بانک زمان به‌عنوان نهاد اجتماعی تحت نظارت سازمان بهزیستی کشور و تدوین دستورالعمل شفاف برای مبادله زمان و ضمانت‌های حقوقی.

۲. راه‌اندازی پایلوت (آزمایشی)

آغاز طرح در یک یا دو شهر بزرگ با تمرکز بر خدمات سالمندان و استفاده از ظرفیت مراکزی چون موسسه خیریه کهریزک برای مدیریت اولیه.

۳. زیرساخت فناوریانه

طراحی پلتفرم دیجیتال (اپلیکیشن/وبسایت) برای ثبت ساعات خدمت، تبادل امتیاز و اعتمادسازی و استفاده از کیف پول اجتماعی برای ذخیره و انتقال «اعتبار زمانی».

۴. مشارکت جامعه مدنی

جلب همکاری خیریه‌ها، سمن‌ها، کانون‌های بازنشستگی، و انجمن‌های جوانان و برگزاری کارگاه‌های آموزشی برای آشنایی مردم با مفهوم بانک زمان.

۵. مشوق‌ها و تضمین‌ها

- ارائه معافیت‌های مالیاتی یا امتیازات اجتماعی به اعضای فعال.
- امکان انتقال ساعات ذخیره‌شده به بستگان درجه یک (مثلاً فرزندان یا والدین).

بخش چهارم: مزایا و چالش‌ها

مزایا:

- تقویت سرمایه اجتماعی و همبستگی ملی.
- حمایت مؤثر از سالمندان، بیماران و افراد کم‌توان.
- کاهش فشار هزینه‌های رفاهی بر دولت.
- بومی‌سازی ارزش‌های همیاری سنتی در قالبی مدرن.

چالش‌ها:

- کمبود آگاهی عمومی و نیاز به فرهنگ‌سازی.
- نبود زیرساخت‌های قانونی شفاف.
- خطر سوءاستفاده یا بی‌اعتمادی در تبادل خدمات.
- ضرورت حمایت پایدار دولت و نهادهای مدنی.

نتیجه‌گیری

بانک زمان می‌تواند با ترکیب تجربه‌های موفق بین‌المللی (مانند سوئیس و ژاپن) و ظرفیت‌های بومی ایران (مانند سنت‌های همیاری و تجربه کهریزک) به مدلی نوین برای رفاه اجتماعی تبدیل شود. اجرای پایلوت در حوزه مراقبت از سالمندان بهترین نقطه آغاز است. در صورت موفقیت، این طرح می‌تواند به سایر حوزه‌ها مانند آموزش، مشاوره و خدمات محلی نیز گسترش یابد.

منابع:

1. Seyfang, G. (۲۰۰۴). Time Banks: Rewarding community self-help in the inner city? Community Development Journal.

2. Collom, E. (۲۰۱۲). Key Indicators of Time Bank Participation: Using Transaction Data for Evaluation. International Journal of Community Currency Research.

۳. تجربیات سوئیس و ژاپن در گزارش‌های اتحادیه بانک‌های زمان اروپا (۲۰۱۸)

۴. وبسایت مؤسسه خیریه کهریزک

کنترل خشم در نوجوانان

زهرا مهد ثمرین / کارشناس مدیریت سلامت

علیرضا معماری / کارشناس ارشد پرستاری سالمندی

آسایشگاه خیریه کهریزک - تهران

خشم یک احساس طبیعی و سالم است که همه انسانها، مخصوصاً نوجوانان آن را تجربه می‌کنند. اما وقتی خشم کنترل نشود، می‌تواند به مشکلات جدی رفتاری و اجتماعی منجر و حتی سلامت روان را تهدید کند. مطالعه خشم از دوران باستان تا امروز ادامه داشته است. روانشناسان مدرن مثل فروید و بعدها رفتار گرایان، خشم را به عنوان بخشی از هیجانات پایه انسان بررسی و بر راهکارهای مدیریت آن در نوجوانان تأکید داشته‌اند.

طبق پژوهش‌های انجام شده، حدود ۲۰ تا ۳۰ درصد نوجوانان در ایران و جهان به طور جدی با مشکل خشم و پرخاشگری مواجه هستند و این میزان در پسران کمی بیشتر گزارش شده است. به عنوان مثال در یک مطالعه بر روی ۳۰۰ دانش‌آموز پسر دبیرستانی، تفاوت معناداری در میزان بروز خشم بین کسانی که بیشتر در معرض رسانه‌های خشن بودند و گروه دیگر دیده شد. همچنین طبق پژوهش‌های انجام شده، عوامل خانوادگی، فشارهای تحصیلی و مشکلات ارتباطی از مهم‌ترین دلایل افزایش خشم در نوجوانان است.

اتیولوژی (علت‌شناسی)

علت‌های ایجاد خشم در نوجوانان می‌تواند شامل تغییرات هورمونی، فشارهای تحصیلی، مشکلات خانوادگی، نداشتن مهارت‌های ارتباطی و حتی تأثیر فضای مجازی باشد. گاهی نیز عوامل ژنتیکی و محیطی نقش دارند.

تشخیص

برای تشخیص خشم در نوجوانان، معمولاً باید به نشانه‌هایی مانند عصبانیت ناگهانی، پرخاشگری کلامی یا فیزیکی، استفاده از زبان تهاجمی، تخریب وسایل یا حتی آسیب به خود توجه کرد. این رفتارها ممکن است به دلیل تغییرات هورمونی، فشارهای اجتماعی، مشکلات خانوادگی یا حتی اختلالاتی مثل افسردگی و بیش‌فعالی (ADHD) باشد.

درمان‌های دارویی و طبی

درمان اصلی کنترل خشم، آموزش مهارت‌های رفتاری و روان‌درمانی مثل درمان شناختی رفتاری (CBT) است. داروها فقط در موارد خاص (مانند وجود اختلالات همراه مثل افسردگی یا بیش‌فعالی) و با نظر روانپزشک تجویز می‌شوند. تکنیک‌های طبی مثل ریلکسیشن، تنفس عمیق و ورزش نیز در کنترل خشم کمک می‌کنند.

درمان‌های غیردارویی و راهکارهای عملی

- آموزش مهارت‌های حل مسئله و ارتباط مؤثر
- تکنیک‌های آرام‌سازی مثل مدیتیشن و تنفس عمیق
- بازسازی افکار منفی و آگاهی از احساسات
- شرکت در جلسات گروهی یا کارگاه‌های مهارت‌های زندگی
- حمایت خانواده و مشاوره با روانشناس

راهکارهای کنترل خشم

- ✓ تمرین نفس عمیق و آرام‌سازی، همانند چند نفس عمیق کشیدن یا نوشیدن یک لیوان آب وقتی احساس عصبانیت می‌کند.
- ✓ نوشتن احساسات یا صحبت کردن با یک فرد قابل اعتماد مثل دوست یا مشاور.
- ✓ انجام فعالیت‌هایی مانند ورزش، گوش دادن به موسیقی یا حتی قدم زدن برای تخلیه انرژی منفی.
- ✓ آموزش مهارت حل مسئله و فکر کردن قبل از واکنش نشان دادن، یعنی قبل از هر کاری از خودش بپرسد نتیجه این کار چه خواهد شد.
- ✓ پیدا کردن سرگرمی‌های آرامش‌بخش و حواس‌پرتی مثبت، مثل نقاشی یا بازی کردن.
- ✓ بازسازی افکار منفی و آگاهی از احساسات
- ✓ شرکت در جلسات گروهی یا کارگاه‌های مهارت‌های زندگی
- ✓ حمایت خانواده و مشاوره با روانشناس
- نوجوان یاد بگیرد که خشم را در خودش بشناسد و بفهمد چه چیزی باعث خشم وی می‌شود؛ این اولین قدم برای کنترلش است.
- **به خودش زمان بدهد:** وقتی عصبانی می‌شود، قبل از واکنش، چند لحظه صبر کند و به خودش فرصت بدهد تا آرام‌تر فکر کند.
- **همدلی و بخشش:** سعی کند موقع عصبانیت خودش را جای طرف مقابل قرار دهد و کینه به دل نگیرد؛ این کار باعث می‌شود راحت‌تر از خشم عبور کند.
- **تکنیک‌های آرام‌سازی:** تمرینات تنفسی، مدیتیشن و ورزش به کاهش خشم کمک زیادی می‌کنند.
- **تغییر افکار منفی:** الگوهای فکری منفی را با افکار مثبت و سازنده جایگزین کند.
- **ارتباط سالم:** احساسات را بدون پرخاشگری و با مهارت‌های ارتباطی سالم بیان کند.
- **استفاده مثبت از انرژی خشم:** انرژی نهفته در خشم را به کارهای مثبت و سازنده تبدیل کند.

ملاحظات پرستاری:

- حفظ آرامش پرستار و پرهیز از واکنش تند، چون نوجوان به الگو نیاز دارد.
- گوش دادن فعال و همدلی با نوجوان، یعنی به حرف‌هایش دقیق گوش دهید و احساساتش را جدی بگیرید.
- آموزش تکنیک‌هایی مثل نفس عمیق، آرام‌سازی و تشویق به بیان احساسات به شکل سالم.
- کمک به نوجوان برای شناسایی عوامل محرک خشم و پیدا کردن راه‌های تخلیه انرژی مثل ورزش یا نوشتن.
- ایجاد محیط حمایتی و بدون قضاوت تا نوجوان احساس امنیت کند.

نتیجه‌گیری

کنترل خشم در نوجوانان با آموزش صحیح و حمایت خانواده کاملاً امکان‌پذیر است و باعث بهبود روابط و سلامت روان می‌شود. استفاده از روش‌های علمی و مشورت با متخصص بهترین راهکار است.

منابع

- رهایی از خشم و پرخاشگری نوشته شهربانو قهاری
- کتاب کار کاهش خشم در نوجوانان نوشته ریچل کسادا لومن
- مدیریت خشم برای نوجوانان نوشته جنیفر اسمایت



اصول مراقبت های تسکینی بیماران

سحربراتی / کارشناس مدیریت سلامت مرکز علمی کاربردی کهریزک

در حوزه اخلاق پزشکی در مورد بیماران مشرف به موت و احساس درماندگی آنان مباحث عدیده ای وجود دارد و مراقبت های پایان حیات، تسکین درد، مدیریت محیط و لحظات احتضار بیمار، مرگ در آرامش، تسکین آلام اطرافیان بیمار مشرف به موت در عرصه اخلاق پزشکی نه تنها توصیه می گردد؛ بلکه حتی قسمتی از حقوق بیمار و وظایف کادر پزشکی است.

سیسلی ساندروز پایه گذار رشته مراقبت تسکینی و از بنیان گذاران این رویکرد مراقبتی است، وی در بحبوحه جنگ جهانی دوم (۱۹۶۰ میلادی) فعالیت خود را به عنوان پرستار در کمک به بیماران آغاز نموده و با ادامه روند مراقبت ها، توجه به علمی کردن مراقبت ها و افزودن توانایی خویش به تحصیل طب و انجام مطالعاتی در زمینه درد پرداخت.

مراقبت تسکینی باعث افزایش کیفیت زندگی بیمار و خانواده مواجه شده با وضعیت ناخوشایند می گردد.

تجربه، علم و تعهد وی منجر به جلب حمایت های مادی و معنوی گردیده و نهایتاً پس از سالها مطالعه و بررسی جوانب مختلف مراقبت از بیماران صعب العلاج، اولین مرکز نگهداری از این بیماران با هدف ارائه مراقبت های تسکینی به نام (هاسپیس سنت کریستوفر در سال ۱۹۶۷) در انگلستان راه اندازی گردید، به تدریج مراکز تخصصی مراقبت تسکینی ایجاد شدند. این در حالی است که این مراکز تحت حمایت خیرین و داوطلبین بوده و علاوه بر خدمات پرستاری در حوزه مراقبت تسکینی، فعالیت های آموزشی و پژوهشی نیز انجام می دادند.

در پی ارتقاء مراقبت تسکینی و از آنجایی که تسکین درد یکی از اهداف این رویکرد بشمار می رود، سازمان جهانی بهداشت در سال ۱۹۸۲ با کمک متخصصین مراقبت تسکینی، متخصصین درد سرطان و تولید کنندگان دارویی را جهت کاهش درد بیماران در سطح جهانی ارائه داد.

آمار در ایران و جهان:

ظرفیت ارائه این مراقبت های حمایتی و تسکینی در ایران بسیار اندک است به طوری که در ایران از هر ۱۰۰۰ نفر در زمان مرگ به این مراقبت احتیاج دارند، تنها حدود ۱ نفر از آن بهره می گیرند.

در جهان حدود ۵۷ میلیون نفر به خدمات مراقبت تسکینی دسترسی ندارند، ۷/۲۵ میلیون نفر از این بیماران نیازمند مراقبت های پایان زندگی بوده و ۷ درصد آنها را کودکان تشکیل می دهد.

WHO **مراقبت تسکینی را اینگونه بیان می کند:** رویکردی که باعث بهبود کیفیت زندگی بیماران و خانواده آنان در رویارویی با مشکلات مرتبط با بیماری تهدید کننده زندگی از طریق پیشگیری و تسکین رنج، با استفاده از شناسایی زودهنگام و بررسی عیب و نقصی و درمان و سایر مشکلات جسمی، روحی و معنوی می گردد.

هدف از مراقبت تسکینی:

- ✓ رهایی از درد و دیگر علائم ناراحت کننده بیمار
- ✓ تأکید بر کیفیت زندگی و اینکه مرگ یک فرآیند طبیعی است.
- ✓ در پروسه مرگ دخالتی ندارد (نه آنرا به تعویق و نه به جلو می اندازد)
- ✓ توجه به نیازهای روحی - روانی بیمار
- ✓ تأمین سیستم حمایتی در جهت کمک به بیمار در داشتن یک زندگی فعال
- ✓ حمایت از خانواده در جهت تطابق با بیماری فرد و فرآیند سوگواری
- ✓ سیستم حمایتی با رویکرد تأمین نیازهای بیمار و خانواده

مراقبت تسکینی در موارد اورژانسی و انواع آن :

موارد اورژانسی مراقبت تسکینی شامل شرایطی است که برای بیماران مبتلا به بیماری های تهدید کننده زندگی رخ می دهد و می تواند منجر به مرگ یا اختلال شدید کیفیت زندگی در صورت عدم رسیدگی و درمان شود.

اکثر شرایط عمومی که شامل یک مراقبت تسکینی اورژانسی است ، عبارتند از:

فشرده گی طناب نخاعی ، انسداد ورید اجوف فوقانی (SVC) ، هیپوکلسمی ، این شرایط به طور کلی پیامد پیشرفت بیماری بدخیم است .

۱- فشرده گی طناب نخاعی : فشار بر نخاع زمانی رخ می دهد که از سوی استخوان ، بافت نرم ، تومور یا عفونت به نخاع فشار وارد میگردد. چندین علت برای فشرده گی نخاعی وجود دارد:

- تومور بدخیم (گسترش بیماری = شایع ترین)
- فتق دیسک
- آرتروز استخوانی
- آرتروز رماتیسمی
- شرایط ارتوپدی همچون التهاب مهره ها ، (کیفوز)

۲- انسداد ورید اجوف فوقانی (SVC) : زمانی رخ می دهد که ورید اجوف فوقانی فشرده یا مسدود گشته و جریان خون دچار انسداد گردد که منجر به کاهش شدید بازگشت خون وریدی و سر و گردن می شود که علائم آن شامل :

- ✗ تورم وریدی گردن و قفسه سینه
- ✗ تورم صورت
- ✗ بیرون زدگی چشم از حلقه (پروپتوزیس)
- ✗ شنیدن صدای استریدور
- ✗ ورم دستها
- ✗ سرفه و تنگی نفس
- ✗ گرفتگی صدا و سینه
- ✗ هموپتزی
- ✗ گیجی
- ✗ دیسفاژی
- ✗ سنکوپ

این علائم ممکن است با خم شدن یا دراز کشیدن تشدید گردد

۳- هیپرکلسمی: زمانی که میزان کلسیم سرم بالای 2.6 mmol/L باشد ، رخ میدهد، هایپرکلسمی با تومور بدخیم ، شایع ترین اختلال متابولیک مرتبط با سرطان بوده ، افزایش میزان آزاد شدن کلسیم از استخوان ها مهمترین عامل موثری بر هایپرکلسمی در بیماران سرطانی است که علائم آن شامل :

- ✗ خستگی
- ✗ بی قراری
- ✗ یبوست
- ✗ گیجی
- ✗ خواب آلودگی
- ✗ حالت تهوع
- ✗ بی اشتها
- ✗ ضعف
- ✗ استفراغ
- ✗ درد استخوان
- ✗ پلی اوری

زمانی که درمان ، دیگر مناسب نباشد ، بیمار در نهایت ممکن است با آخرین وقوع هایپرکلسمی مواجه گردد و مراقبت پایان عمر مورد توجه قرار گیرد.

ارائه دهندگان خدمات چه کسانی هستند؟

پزشک ، پرستار ، کادر درمان ، فیزیوتراپ ، داروساز ، متخصص تغذیه ، افراد داوطلب (گروه های اجتماعی) مراقبین

علائم عمومی در بیماران در شرف مرگ :

- ✓ ضعف شدید
- ✓ دشوار در خوردن مواد خوراکی
- ✓ ظاهر بسیار لاغر و ضعیف
- ✓ تغییرات رنگ پوست
- ✓ خواب آلودگی
- ✓ تغییرات دمای بدن

منابع ؛

- مراقبت در پایان زندگی - راهنمای پرستاری - نویسنده : باربارا کاپن
- مراقبت تسکینی - رویکردی جامع برای بیماران مبتلا به بیماری های پیش رونده

نگرانی افراد در شرف مرگ:

✓ ترس از درد یا علائم ناراحت کننده

✓ ترس از ناشناخته ها

✓ ترس از تنهایی

✓ آگاهی از مرگ خویش

✓ گمنامی

✓ سرنوشت نامعلوم

✓ ترس از دست دادن شان و منزلت

✓ ترس از جدائی و ارتباطات

✓ وضعیت مالی

مرگ چیست؟

مرگ یک تجربه همگانی است که همگی روزی با آن روبرو خواهیم شد. تفکر افراد در سنین مختلف نسبت به مرگ متفاوت است ، با این دیدگاه که:

۱- کودکان : تصور خاصی از مرگ ندارند.

✓ کودکان تا ۵ سالگی: مرگ را خواب موقت میدانند.

✓ بالاتر از ۵ سال: درک مرگ بعنوان یک پایان

۲- نوجوانان: اغلب مرگ را غیرواقعی و رومانتیک میدانند.

✓ خود را افراد آسیب ناپذیر و خاص میدانند.

✓ علت مرگ آنها اغلب تصادف ، خودکشی ، سرطان وایدز است.

۳- جوانان:

✓ رویارویی با مرگ در جوانان هم خیلی مشکل است.

✓ آنها آماده زندگی مستقل خود هستند.

✓ برنامه ریزی برای آینده دارند

✓ مانند نوجوانان دچار خشم حتی به مراقبین خود میشوند.

۴- سالمندان:

✓ اغلب مرگها در این سنین به دلیل بیماریهای مزمن است.

✓ آنها در قبول مرگ آگاهتر هستند.

✓ با اینحال ترس بیشتری نسبت به سنین دیگر دارند.

✓ به دلیل وقوع بیشتر مرگها و فقدانها در این سن ، سالمندان نسبت به دوره های قبلیتر زندگی اضطراب کمتری دارند.

✓ اما میزان خودکشی در مردان در این سن بالاست .

✓ موضوع مهم برای سالمندان با بیماری انتهایی این است که زندگی آنها با ارزش است .

مراحل درک مرگ :

✓ انکار (نه این حقیقت نداره)

✓ عصبانیت: چرا من؟ چرا او؟ بشدت بد خلق هستند.

✓ چانه زدن (قول دادن به خدا، سعی می کنم آدم خوبی باشم، روش زندگی ام را تغییر بدم) همه در جهت بیشتر زنده ماندن هست.

✓ افسردگی: احساس عمیق فقدان، از دست دادن آینده، خویشان

✓ پذیرش واقعیت: افراد مرگ را قریب الوقوع میدانند. تمایل به تنهایی با آرامش دارند. اغلب کم حرف و ماسکه میشوند

ادامه دارد...

بیماری‌های شایع در دوران سالمندی؛ نگاهی جامع به سلامت جسم و روان

دکتر الهام رضایی / متخصص طب سالمندان

دوران سالمندی یکی از زیباترین و در عین حال حساس‌ترین مراحل زندگی انسان است. با افزایش سن، بدن دچار تغییراتی می‌شود که برخی از توانایی‌های فیزیولوژیکی را کاهش می‌دهد. این تغییرات طبیعی، اگر با سبک زندگی ناسالم، کم‌تحرکی یا تغذیه نامناسب همراه شوند، می‌توانند زمینه‌ساز بروز بیماری‌های مختلفی شوند که نیازمند توجه ویژه‌اند. هدف از شناخت این بیماری‌ها، ترساندن نیست، بلکه تأکید بر اهمیت پیشگیری، آگاهی و مراقبت است.

بیماری‌های قلبی-عروقی

یکی از شایع‌ترین مشکلات در سالمندان، بیماری‌های قلبی و عروقی است. افزایش سن موجب کاهش انعطاف‌پذیری رگ‌ها و تجمع چربی در دیواره آن‌ها می‌شود که در نهایت به فشار خون بالا، تنگی عروق و سکنه‌های قلبی یا مغزی منجر می‌گردد. پیشگیری از این بیماری‌ها با تغذیه سالم، فعالیت بدنی منظم، کنترل استرس و پرهیز از مصرف دخانیات امکان‌پذیر است. سالمندانی که روزانه حتی ۳۰ دقیقه پیاده‌روی آرام دارند، معمولاً فشار خون و کلسترول بهتری نسبت به دیگران دارند.

دیابت نوع دو

دیابت یکی از بیماری‌های خاموش در دوران سالمندی است. کاهش تحرک، تغییرات هورمونی و رژیم غذایی پرچند از عوامل اصلی بروز آن هستند. بالا بودن قند خون اگر کنترل نشود، به مشکلات چشمی، کلیوی و عصبی منجر می‌شود. رعایت اصول تغذیه‌ای مانند مصرف غلات سبوس‌دار، میوه، سبزی، و پرهیز از قند و چربی‌های مضر، همراه با آزمایش‌های دوره‌ای، در پیشگیری نقش حیاتی دارد. گفت‌وگو با پزشک برای تنظیم دارو و رژیم غذایی مخصوص هر فرد نیز اهمیت زیادی دارد.

پوکی استخوان و آرتروز

در سنین بالا، استخوان‌ها شکننده‌تر می‌شوند. کمبود کلسیم و ویتامین D، کاهش فعالیت بدنی و تغییرات هورمونی، زمینه‌ساز پوکی استخوان است. در زنان سالمند، این مشکل پس از یائسگی بیشتر دیده می‌شود. مصرف لبنیات، نور آفتاب، تحرک و پرهیز از سیگار می‌تواند روند تخریب استخوان را کندتر کند. از سوی دیگر، آرتروز یا ساییدگی مفاصل باعث درد، خشکی و محدودیت حرکت می‌شود. ورزش‌های سبک مانند پیاده‌روی یا حرکات کششی در آب، نقش مهمی در کاهش درد و افزایش انعطاف‌پذیری مفاصل دارند.

آلزایمر و اختلالات حافظه

بیماری آلزایمر از شناخته‌شده‌ترین اختلالات مغزی در دوران سالمندی است که با فراموشی تدریجی و تغییر در رفتار همراه است. این بیماری درمان قطعی ندارد، اما می‌توان با فعالیت‌های ذهنی، مطالعه، بازی‌های فکری، موسیقی و ارتباط اجتماعی روند آن را کند کرد. در آسایشگاه خیریه کهریزک، فعالیت‌های گروهی و فرهنگی متعددی برگزار می‌شود تا ذهن سالمندان فعال بماند و احساس تعلق و انگیزه در آنان حفظ شود.

افسردگی و مشکلات روانی

افسردگی در سالمندان گاه پنهان و خاموش است. دوری از فرزندان، بازنشستگی، احساس بی‌فایده‌گی یا بیماری‌های جسمی می‌توانند زمینه‌ساز آن شوند. در چنین شرایطی، ارتباط عاطفی خانواده، گوش دادن، همراهی و تشویق به حضور در جمع، تأثیر چشمگیری بر روحیه سالمند دارد. استفاده از مشاوره روان‌شناسی نیز می‌تواند به بازگشت امید و آرامش کمک کند.

مشکلات بینایی و شنوایی

با افزایش سن، قدرت بینایی و شنوایی کاهش می‌یابد. آب مروارید، پیرچشمی و کاهش شنوایی از مشکلات شایع هستند. انجام معاینات دوره‌ای و استفاده از وسایل کمکی مانند عینک و سمعک، کیفیت زندگی سالمندان را به شکل چشمگیری بهبود می‌بخشد.

اهمیت تغذیه و تحرک

تغذیه سالم، کلید طلایی حفظ سلامت در دوران سالمندی است. کاهش مصرف نمک، چربی و قند، استفاده از سبزیجات تازه، میوه، ماهی و لبنیات کم‌چرب، در کنار نوشیدن آب کافی، از اصول بنیادین سلامت سالمندان است. فعالیت بدنی منظم نیز نه تنها برای عضلات، بلکه برای روان سالمندان مفید است. ورزش سبک، پیاده‌روی، باغبانی و حرکات کششی روزانه، جریان خون را بهبود می‌بخشد و از احساس تنهایی و بی‌حوصلگی می‌کاهد.

نگاه جامع به سلامت سالمند

سلامت سالمند فقط در نبود بیماری خلاصه نمی‌شود؛ بلکه ترکیبی از سلامت جسم، روان و روابط اجتماعی است. در کهریزک، تیم‌های تخصصی پزشکی، پرستاری، فیزیوتراپی و مددکاری در کنار فعالیت‌های فرهنگی و هنری، به گونه‌ای طراحی شده‌اند که هر سالمند احساس آرامش، مفید بودن و ارتباط انسانی را تجربه کند. کتابخانه فعال آسایشگاه و دانشگاه علمی کاربردی کهریزک، فرصت مطالعه و رشد ذهنی را برای سالمندان، دانشجویان و کارکنان فراهم کرده است تا کتاب، همچون دوستی دیرین، در کنارشان باشد.

سخن پایانی

سالمندی پایان راه نیست؛ فصل تازه‌ای است برای درک عمیق‌تر زندگی. با کمی توجه، محبت و آگاهی، می‌توانیم کاری کنیم که این دوران سرشار از نشاط و آرامش باشد. کتاب، موسیقی، گفت‌وگو، و حضور در جمع، همان داروهای بی‌نسخه‌ای هستند که روح سالمندان را زنده نگه می‌دارند.

منبع:

ترسیم پیوند بین شخصیت و زوال شناختی

صفورا عباسی / مدیر واحد روانشناسی آسایشگاه خیریه کهریزک تهران

یک مطالعه جدید، سه پروفایل روانشناختی را شناسایی کرده است که بر سلامت مغز، زوال شناختی و خطر زوال عقل در بزرگسالان مسن تأثیر می‌گذارد. پروفایل‌هایی با ویژگی‌های محافظتی بالا، هدف و گشاده رویی، شناخت و یکپارچگی مغز را بهتر نشان می‌دهند، در حالی که آنهایی که دارای ویژگی‌های محافظتی کم یا ویژگی‌های منفی بالا هستند، با تسریع آتروفی مغز و مشکلات سلامت روان مواجه می‌شوند.

محققان بر ارزیابی‌های روان‌شناختی جامع برای انجام مداخلات، مانند درمان‌هایی که هدف زندگی را افزایش یا علائم پریشانی را کاهش می‌دهند، تأکید می‌کنند. این یافته‌ها راه را برای استراتژی‌های شخصی سازی شده جهت جلوگیری از زوال شناختی و حمایت از سلامت مغز در بزرگسالی و پیری هموار می‌کند.

این مطالعه که بیش از ۱۰۰۰ بزرگسال میانسال و مسن را مورد تجزیه و تحلیل قرار داد، نشان می‌دهد که ویژگی‌های روانی خاص هر پروفایل ممکن است بر خطر ابتلا به زوال عقل و همچنین جنبه‌هایی مانند سرعت زوال مغز و کیفیت خواب تأثیر بگذارد. این یافته‌ها دیدگاه‌های جدیدی را برای طراحی استراتژی‌های پیشگیری شخصی‌تر باز می‌کند.

به گفته تیم تحقیقاتی، نتایج "نیاز به ارزیابی‌های روان‌شناختی جامع بیمارانش برای شناسایی پروفایل‌های روان‌شناختی مختلف و در نتیجه امکان اجرای استراتژی‌های تغییر رفتار خاص و متناسب‌تر را نشان می‌دهد."

به عنوان مثال، داشتن افکار منفی تکراری، تمایل به تجربه پریشانی و استرس ادراک شده با خطر بیشتری همراه است، در حالی که داشتن احساس هدف در زندگی یا خود اندیشی عوامل محافظتی در برابر چنین کاهش‌های خواهد بود.

در این مطالعه که بر روی داده‌های بیش از ۱۰۰۰ داوطلب BBHI و مطالعه بین‌المللی Medit-Ageing انجام شد، تیم تحقیقاتی بررسی کردند که آیا این عوامل - عوامل محافظتی و خطر - در پروفایل‌های روان‌شناختی مشابه در دو گروه مستقل از بزرگسالان میانسال ترکیب می‌شوند یا خیر. و افراد مسن بدون اختلال شناختی.

سپس تیم بررسی کردند که چگونه تعلق به هر یک از این پروفایل‌ها با شاخص‌های سلامت روان، شناخت، سبک زندگی و یکپارچگی مغز - که با ضخامت قشر مغز اندازه‌گیری می‌شود - و همچنین تکامل شناختی و آتروفی مغز در طول زمان مرتبط است.

محقق مؤسسه UB و Gutmann خاطرنشان می‌کند: "هدف این بود که مشخص شود چگونه ترکیبات مختلف ویژگی‌های روانی با سلامت ذهنی، شناختی و مغز مرتبط است."

پیامدهای سلامت روانی و شناختی نتایج نشان می‌دهد که داشتن نیمرخ روان‌شناختی «متعادل»، با عوامل محافظتی نسبتاً بالا و عوامل کم خطر متوسط، با سلامت شناختی و روانی بهتر در همه شاخص‌های اندازه‌گیری شده مرتبط است.

Bartrés-Faz می‌گوید: "این ارتباط‌ها در تمام گروه‌های سنی مورد مطالعه مشاهده شد که ارتباط در نظر گرفتن تعادل طیف گسترده‌ای از جنبه‌های روان‌شناختی را به عنوان عوامل تعیین‌کننده سلامت ذهنی، شناختی و مغز در بزرگسالی و سن بالا تقویت می‌کند."

از سوی دیگر، مشخصات روان‌شناختی با سطوح پایین ویژگی‌های محافظتی مانند احساس هدف، برون‌گرایی یا گشودن به تجربیات جدید با شناخت ضعیف‌تر (به‌ویژه در افراد مسن‌تر)، آتروفی مغزی بارزتر (که قبلاً در وسط قابل مشاهده است) مرتبط بود. بزرگسالان مسن) و پایداری کمتر به سبک زندگی سالم.

در نهایت، نمایه سوم شناسایی شده، که با سطوح بالای صفات روانی منفی یا مخاطره آمیز مشخص می‌شود، مانند تمایل زیاد به پریشانی و افکار منفی، «ممکن است خطر اختلال شناختی و زوال عقل را از طریق یک مسیر روانی-عاطفی، از جمله بیان این محقق می‌گوید: علائمی مانند افسردگی، اضطراب، شکایات شناختی، تنهایی و اختلالات خواب.

مداخلات پیشگیرانه در آینده

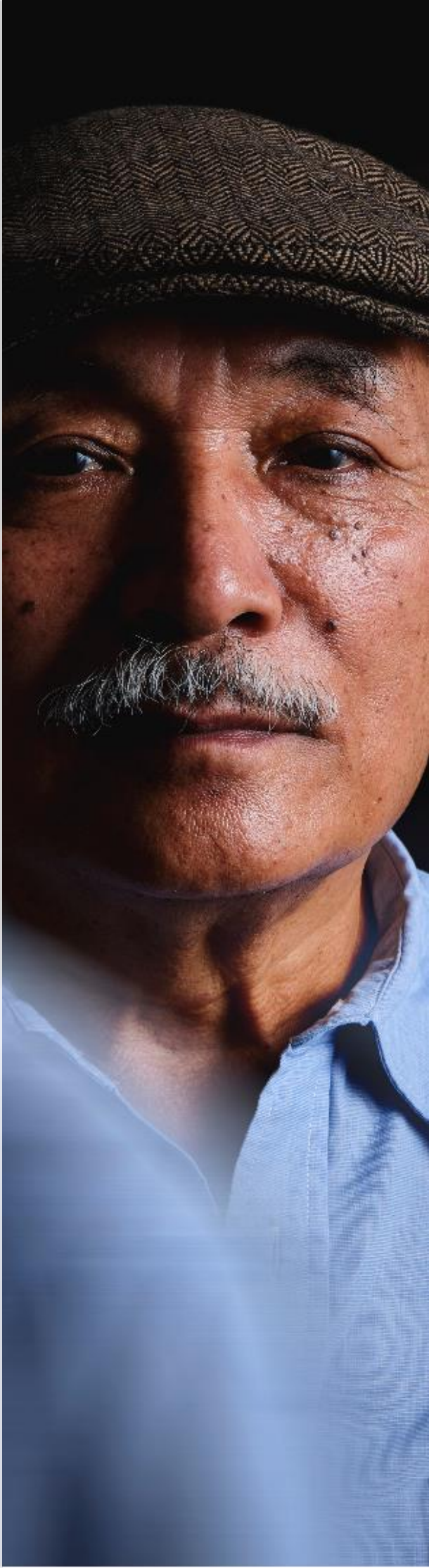
پس از تأیید در مطالعات نمونه بزرگتر، این نتایج می‌تواند پیامدهای مهمی برای توسعه مداخلات پیشگیرانه آینده طراحی شده برای اصلاح عوامل روان‌شناختی و سبک زندگی داشته باشد.

به عنوان مثال، افرادی که دارای ویژگی‌های سازگار با مشخصات روان‌شناختی با سطوح پایین عوامل محافظتی هستند، ممکن است از درمان‌های روان‌شناختی که شامل شناسایی یا شناسایی مجدد رفتارهای ارزشمند و اهداف زندگی مانند درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد می‌شود، بهره بیشتری ببرند.

با این حال، محقق بیان می‌کند: "افرادی که معیارهای نمایه سوم شناسایی شده را دارند، ممکن است پاسخ بهتری به درمان‌هایی با هدف کاهش علائم مربوط به پریشانی داشته باشند، که اخیراً نشان داده شده است که مزایای بالقوه‌ای دارند."

منبع :

<https://neurosciencenews.com/personality-cognitive-decline-28369/>



چالش‌های روان‌شناختی و حساسیت‌های هیجانی در افراد دارای معلولیت: یک مرور تحلیلی

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

معلولیت تنها یک تجربه جسمانی نیست، بلکه پدیده‌ای چندبعدی است که بر جنبه‌های روانی، اجتماعی و هیجانی زندگی فرد اثر می‌گذارد. افراد دارای معلولیت در کنار چالش‌های جسمی، اغلب با حساسیت‌های هیجانی و آسیب‌پذیری‌های روان‌شناختی مواجه‌اند که می‌تواند کیفیت زندگی آن‌ها را تحت تأثیر قرار دهد. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که اضطراب اجتماعی، افسردگی، کاهش عزت‌نفس و حساسیت به طرد از مهم‌ترین مشکلات روانی این گروه به شمار می‌آید. هدف این مقاله، مروری تحلیلی بر پژوهش‌ها و نظریه‌های موجود و ارائه نگاهی انتقادی به وضعیت سلامت روان در افراد دارای معلولیت است. همچنین راهکارهایی برای کاهش فشار روانی و افزایش تاب‌آوری ارائه خواهد شد.

معلولیت از گذشته تاکنون یکی از موضوعات مهم علوم انسانی و پزشکی بوده است. با وجود پیشرفت‌های پزشکی و توانبخشی، بعد روانی و اجتماعی معلولیت همچنان کمتر مورد توجه قرار می‌گیرد. فردی که دچار نقص بینایی، شنوایی، حرکتی یا شناختی است، تنها با یک محدودیت جسمی زندگی نمی‌کند؛ بلکه به طور هم‌زمان با نگرش‌های منفی جامعه، تبعیض‌ها، محرومیت‌های اجتماعی و احساس طرد نیز روبه‌رو می‌شود. این تجربه‌ها به تدریج منجر به حساسیت‌های روانی ویژه‌ای می‌شود که درک و مدیریت آن‌ها برای روان‌شناسان، مشاوران و متخصصان توانبخشی ضروری است.

مبانی نظری و پیشینه پژوهش

۱. هویت روانی و تصویر بدنی

یکی از نخستین پیامدهای روان‌شناختی معلولیت، شکل‌گیری تصویر بدنی منفی است. بسیاری از افراد دارای معلولیت در مقایسه با هنجارهای اجتماعی رایج، احساس تفاوت و نقصان دارند. این مسئله بر عزت‌نفس و خودپنداره آن‌ها اثر مستقیم می‌گذارد. در پژوهش‌ها دیده شده است که نوجوانان دارای معلولیت نسبت به همسالان خود بیشتر دچار احساس شرم از بدن و هویت خویش می‌شوند.

۲. اضطراب اجتماعی و حساسیت به طرد

یکی از رایج‌ترین مشکلات روانی در این گروه، اضطراب اجتماعی است. حضور در جمع، نگرانی از نگاه دیگران، ترس از برچسب خوردن و تجربه مکرر طرد اجتماعی موجب می‌شود که فرد حساسیت شدیدی نسبت به قضاوت دیگران پیدا کند. این حساسیت به طرد در این گروه به طور معناداری بالاتر از جمعیت عادی گزارش شده است. این امر می‌تواند روابط بین‌فردی آن‌ها را مختل کرده و منجر به انزوای اجتماعی شود.

۳. افسردگی و ناتوانی آموخته‌شده

احساس ناکامی مداوم، وابستگی به دیگران و محدودیت در دستیابی به اهداف، زمینه‌ساز افسردگی در افراد دارای معلولیت است. بر اساس نظریه ناتوانی آموخته‌شده، وقتی فرد بارها تجربه می‌کند که تلاشش به نتیجه نمی‌رسد، به تدریج انگیزه تلاش برای تغییر شرایط را از دست می‌دهد. این پدیده در بسیاری از افراد دارای معلولیت مشاهده می‌شود.

۴. نقش انگ اجتماعی و تبعیض

فراوانی مشکلات فردی، جامعه و نگرش‌های منفی آن نقش پررنگی در تشدید حساسیت‌های روانی دارند. برچسب‌زنی، محرومیت از فرصت‌های شغلی، نگاه ترحم‌آمیز یا برعکس نگاه تحقیرآمیز باعث می‌شود فرد دائماً احساس کند که در حاشیه قرار دارد. چنین تجربه‌هایی به شکل‌گیری اضطراب، پرخاشگری پنهان یا کناره‌گیری اجتماعی منجر می‌شوند.

تحلیل انتقادی پژوهش‌ها

مرور مطالعات نشان می‌دهد که بخش زیادی از پژوهش‌ها بیشتر بر ابعاد توانبخشی جسمی متمرکز بوده‌اند و کمتر به ابعاد روان‌شناختی پرداخته‌اند. همچنین، بیشتر مداخلات روانی و اجتماعی وارداتی بوده و کمتر بومی‌سازی شده‌اند. در ایران، به‌ویژه نیاز به طراحی پروتکل‌های درمانی ویژه برای افراد دارای معلولیت احساس می‌شود؛ پروتکل‌هایی که به شرایط فرهنگی و اجتماعی خاص توجه داشته باشند. علاوه بر این، بسیاری از پژوهش‌ها به صورت مقطعی انجام شده و کمتر به مطالعات طولی و کیفی پرداخته‌اند که بتوانند تجربه زیسته افراد معلول را عمیق‌تر بررسی کنند.

راهکارها و مداخلات پیشنهادی

۱. **مداخلات روان‌شناختی فردی:** درمان‌های شناختی، درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد و همچنین مداخلات مبتنی بر ذهن‌آگاهی می‌توانند در کاهش اضطراب و افسردگی مؤثر باشند.
۲. **گروه‌درمانی و حمایت اجتماعی:** تشکیل گروه‌های حمایتی و کارگاه‌های تنظیم هیجان باعث می‌شود فرد احساس کند تنها نیست و می‌تواند از تجربیات دیگران بیاموزد.
۳. **مداخلات خانوادگی:** آموزش خانواده در زمینه نحوه حمایت روانی و هیجانی از فرد معلول اهمیت زیادی دارد. خانواده می‌تواند مهم‌ترین منبع تاب‌آوری برای فرد باشد.
۴. **کاهش انگ اجتماعی:** اجرای برنامه‌های آموزشی در جامعه، مدارس و رسانه‌ها برای تغییر نگرش عمومی به افراد دارای معلولیت، نقشی کلیدی در کاهش حساسیت‌های روانی آن‌ها دارد.
۵. **رویکردهای نوین:** استفاده از بازی‌های شناختی، مداخلات چندحسی و فناوری‌های نوین توانبخشی می‌تواند علاوه بر تقویت مهارت‌های شناختی، به کاهش فشار روانی نیز کمک کند.

نتیجه‌گیری

سلامت روان افراد دارای معلولیت به اندازه سلامت جسمی آن‌ها اهمیت دارد. تجربه تبعیض، حساسیت به طرد، اضطراب اجتماعی و افسردگی از جمله چالش‌های جدی این گروه هستند که باید در برنامه‌های درمانی و توانبخشی لحاظ شوند. پرداختن به ابعاد روان‌شناختی معلولیت نه تنها به بهبود کیفیت زندگی فرد کمک می‌کند، بلکه گامی مهم در جهت عدالت اجتماعی و برابری فرصت‌هاست. پژوهش‌های آینده باید به طور جدی‌تر به طراحی مداخلات بومی، مطالعات کیفی و بررسی طولی اثر معلولیت بر روان انسان بپردازند.

منابع:

۱. حسینی، م. (۱۳۹۸). بررسی عوامل روان‌شناختی مؤثر بر سلامت روان افراد دارای معلولیت جسمی. فصلنامه توانبخشی ایران، ۱۷(۴)، ۴۰-۲۵.
۲. کریمی، الف.، و همکاران (۱۴۰۰). رابطه بین انگ اجتماعی و افسردگی در افراد دارای ناتوانی جسمی. پژوهش در روان‌شناسی بالینی و مشاوره، ۱۱(۲)، ۹۰-۷۵.
۳. ملکی، س. (۱۳۹۷). نقش خانواده در افزایش تاب‌آوری افراد دارای معلولیت. مجله مطالعات اجتماعی ایران، ۹(۳)، ۱۲۲-۱۰۵.

۴. World Health Organization (WHO). (2011). World Report on Disability. Geneva: World Health Organization.

۵. Dunn, D. S. (2019). The social psychology of disability. New York: Oxford University Press.

۶. Corrigan, P. W., & Rao, D. (2012). On the self-stigma of mental illness: Stages, disclosure, and strategies for change. Canadian Journal of Psychiatry, 57(8), 464-469.

۷. Livneh, H., & Antonak, R. F. (2005). Psychosocial adaptation to chronic illness and disability: A primer for counselors. Journal of Counseling & Development, 83(1), 12-20.

۸. Smart, J. (2016). Disability, society, and the individual. Austin, TX: Pro-Ed.

۹. Shakespeare, T. (2018). Disability: The basics. Routledge.

۱۰. Goffman, E. (1963). Stigma: Notes on the management of spoiled identity. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.

هوش مصنوعی در روانشناسی: مروری بر کاربردها، چالش‌ها و چشم‌اندازهای آینده

شقایق بناء/ دانشجوی دکتری روانشناسی آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز

در دهه‌های اخیر، ظهور فناوری‌های نوین به‌ویژه هوش مصنوعی (AI)، تحولات گسترده‌ای در ابعاد مختلف زندگی انسان به‌وجود آورده است. یکی از حوزه‌هایی که این تحول در آن به‌طور چشمگیری احساس می‌شود، روان‌شناسی و بازار کار مرتبط با آن است. از ابزارهای ارزیابی روان‌شناختی مبتنی بر الگوریتم‌های یادگیری ماشین گرفته تا چت‌بات‌های درمانگر، هوش مصنوعی در حال بازتعریف نقش روان‌شناسان، روان‌درمانگران و مشاوران در عصر دیجیتال است. این فناوری نوظهور ضمن ارائه فرصت‌هایی برای بهبود دسترسی به خدمات روانی و ارتقای کیفیت مداخلات، نگرانی‌هایی نیز در خصوص اخلاق حرفه‌ای، روابط انسانی، و حذف یا تغییر مشاغل سنتی روان‌شناسی به همراه داشته است. در این مقاله مروری، تلاش می‌شود با نگاهی تحلیلی و انتقادی به مطالعات اخیر، تأثیرات چندوجهی هوش مصنوعی بر حرفه‌های روان‌شناسی بررسی شود؛ از جمله تغییر در ماهیت وظایف حرفه‌ای، بازتعریف مهارت‌های موردنیاز، تأثیر بر رابطه درمانگر-مراجع، و دغدغه‌های اخلاقی ناشی از اتوماسیون فرآیندهای روان‌شناختی. همچنین، چشم‌اندازهایی برای آینده این رشته در سایه توسعه هوش مصنوعی ترسیم خواهد شد.

مرور منابع و پیشینه تحقیق

ورود فناوری‌های دیجیتال به حوزه روان‌شناسی از دهه ۱۹۹۰ آغاز شد، اما رشد پرشتاب هوش مصنوعی طی دهه گذشته تغییرات بنیادین‌تری ایجاد کرده است. پژوهش‌ها نشان می‌دهند که استفاده از ابزارهای مبتنی بر AI، مانند سیستم‌های غربالگری خودکار اختلالات روانی (Torous et al., 2018) و اپلیکیشن‌های درمانی دیجیتال (Fitzpatrick et al., 2017)، به افزایش دسترسی و کارایی خدمات روان‌شناختی کمک کرده‌اند. در حوزه روان‌درمانی، مطالعاتی همچون Hoermann et al. (2017) نشان داده‌اند که چت‌بات‌های درمانی می‌توانند به‌عنوان مکمل درمان‌های سنتی نقش مؤثری ایفا کنند، هرچند هنوز نگرانی‌هایی درباره کیفیت ارتباط انسانی و حفظ حریم خصوصی مطرح است. از سوی دیگر، تحقیقات در زمینه روان‌سنجی (مثل پژوهش‌های Kim et al., 2019) نشان می‌دهند که الگوریتم‌های یادگیری ماشین قادر به تحلیل دقیق‌تر داده‌های روان‌شناختی هستند و می‌توانند به بهبود تشخیص‌های بالینی کمک کنند. با این حال، نقدهایی نیز بر این روند وارد شده است. برخی پژوهشگران (مثل Floridi et al., 2018) به این نکته اشاره دارند که هوش مصنوعی هرگز نمی‌تواند جایگزین کامل برای روابط انسانی و درک عمیق روانی شود و باید به‌عنوان ابزاری کمکی در نظر گرفته شود. همچنین مباحث مربوط به سوگیری الگوریتم‌ها و خطرات احتمالی ناشی از استفاده نادرست از این فناوری‌ها، موضوعی است که به‌تازگی بیشتر مورد توجه قرار گرفته است (Vollmer et al., 2020). ارتباط دیابت بارداری با اختلالات عصبی-رشدی در کودکان

مزایا و چالش‌های استفاده از هوش مصنوعی در روان‌شناسی

هوش مصنوعی ظرفیت‌های قابل‌توجهی برای ارتقای کیفیت خدمات روان‌شناختی فراهم کرده است. از جمله مزایای کلیدی آن می‌توان به افزایش دسترسی محدودی به روان‌شناس مثال، افراد در مناطق محروم که دسترسی محدودی به روان‌شناس دارند، می‌توانند از خدمات درمانی دیجیتال بهره‌مند شوند (Naslund et al., 2017). همچنین، افزایش دقت تشخیص‌ها با تحلیل کلان‌داده‌ها و شناسایی الگوهای پنهان رفتاری از دیگر مزایای مهم است (Esteva et al., 2019). یکی دیگر از کاربردهای مهم AI، پایش مستمر سلامت روانی است؛ سیستم‌های مبتنی بر یادگیری ماشین می‌توانند تغییرات ظریف در رفتارهای دیجیتال (مثل نحوه تایپ یا میزان فعالیت آنلاین) را ثبت و تحلیل کنند و هشدارهای زودهنگام ارائه دهند (Wang et al., 2018). با این حال، چالش‌های متعددی نیز وجود دارد. حریم خصوصی و امنیت داده‌ها یکی از نگرانی‌های اصلی است. زیرا اطلاعات روان‌شناختی بسیار حساس هستند. همچنین، سوگیری الگوریتم‌ها ممکن است منجر به نتایج نادرست یا تبعیض‌آمیز شود، به‌ویژه اگر داده‌های آموزشی متوازن نباشند (Obermeyer et al., 2019). افزون بر این، فقدان ارتباط انسانی و همدلی یکی از ضعف‌های بنیادین هوش مصنوعی در درمان‌های روان‌شناختی است، چرا که کیفیت رابطه درمانی تأثیر مستقیم بر موفقیت درمان دارد (Norcross & Lambert, 2018).

کاربردهای کلیدی هوش مصنوعی در روان‌شناسی بالینی

یکی از مهم‌ترین عرصه‌های بهره‌گیری از هوش مصنوعی در روان‌شناسی، تشخیص زودهنگام اختلالات روانی است. برای مثال، تحقیقات نشان داده‌اند که الگوریتم‌های پردازش زبان طبیعی می‌توانند نشانگرهای زبانی مرتبط با افسردگی یا روان‌پریشی را از گفتار یا نوشته‌های بیماران استخراج کنند (Calvo et al., 2017). این ابزارها می‌توانند به‌عنوان سیستم‌های غربالگری اولیه به کار روند و بار کاری روان‌شناسان را کاهش دهند. همچنین، درمان‌های دیجیتال مبتنی بر AI مانند چت‌بات‌های درمانگر که از پروتکل‌های درمانی مثل CBT (رفتار درمانی شناختی) بهره می‌برند، توانسته‌اند به‌ویژه برای اختلالات خفیف تا متوسط، اثربخشی مناسبی نشان دهند (Fitzpatrick et al., 2017). این ابزارها ۲۴ ساعته در دسترس‌اند و به مراجعان کمک می‌کنند تا بدون نگرانی از قضاوت اجتماعی، مشکلات خود را مطرح کنند. پیش‌بینی رفتارهای پرخطر حوزه دیگری است که AI می‌تواند نقش حیاتی ایفا کند. سیستم‌های هوشمند می‌توانند از طریق تحلیل الگوهای رفتاری آنلاین (مثلاً در شبکه‌های اجتماعی)، خطر اقدام به خودکشی یا رفتارهای خشونت‌آمیز را پیش‌بینی کرده و هشدارهای لازم را به مداخلات انسانی منتقل کنند (Coppersmith et al., 2018).

نقش AI در پژوهش‌های روان‌شناسی

هوش مصنوعی نه تنها در حوزه درمان، بلکه در پژوهش‌های روان‌شناختی تحولی چشمگیر ایجاد کرده است. یادگیری ماشین به پژوهشگران کمک می‌کند داده‌های پیچیده و چندبعدی (مانند داده‌های تصویربرداری مغزی، ژنتیکی یا رفتاری) را تحلیل کنند و به درک عمیق‌تری از سازوکارهای زیربنایی اختلالات روانی برسند (Shatte et al., 2019). این پیشرفت‌ها مسیر پژوهش‌های تجربی را از روش‌های سنتی به سمت تحلیل‌های داده‌محور سوق داده است.

چالش‌های اخلاقی و فلسفی

از منظر اخلاقی، ورود AI به روان‌شناسی مسائل پیچیده‌ای را مطرح کرده است. مسئولیت‌پذیری تصمیم‌ها یکی از دغدغه‌های اساسی است: اگر یک الگوریتم درمانی خطا کند، چه کسی پاسخگو خواهد بود؟ همچنین، خطر کاهش استقلال فردی زمانی که سیستم‌های هوشمند توصیه‌های درمانی ارائه می‌دهند، مطرح می‌شود. از دید فلسفی نیز این پرسش برجسته است که آیا هوش مصنوعی می‌تواند واقعاً تجربه انسانی و همدلی را بازنمایی کند یا صرفاً تقلیدی سطحی از آن‌هاست (Floridi & Cows, 2019).

مطالعات موردی برجسته

یکی از مطالعات جالب در این حوزه مربوط به پروژه‌ای است که توسط دانشگاه استنفورد انجام شد: در این پروژه از الگوریتم‌های یادگیری ماشین برای تحلیل تصویربرداری مغزی بیماران مبتلا به PTSD (اختلال استرس پس از سانحه) استفاده شد. نتایج نشان داد که AI می‌تواند با دقت بالاتری نسبت به ارزیابی‌های سنتی شدت علائم را پیش‌بینی کند (Etkin et al., 2015). همچنین، اپلیکیشن Woebot به‌عنوان یکی از موفق‌ترین نمونه‌های چت‌بات درمانگر شناخته می‌شود که روزانه هزاران کاربر را از طریق گفت‌وگوی مبتنی بر CBT همراهی می‌کند و مطالعات اولیه نشان داده‌اند که به کاهش علائم اضطراب و افسردگی کمک کرده است (Fitzpatrick et al., 2017).

چشم‌انداز آینده

کارشناسان پیش‌بینی می‌کنند که در آینده، ادغام هوش مصنوعی با واقعیت مجازی (VR) و واقعیت افزوده (AR) فرصت‌های بی‌سابقه‌ای برای درمان‌های روان‌شناختی فراهم خواهد کرد. برای مثال، بیماران مبتلا به فوبیا می‌توانند در محیط‌های مجازی ایمن اما کاملاً واقعی شده قرار بگیرند و تحت درمان تدریجی قرار گیرند، در حالی که AI به‌طور خودکار شدت مواجهه را تنظیم می‌کند (Freeman et al., 2017). از سوی دیگر، انتظار می‌رود با پیشرفت در حوزه هوش هیجانی مصنوعی، سیستم‌های درمانگر دیجیتال بتوانند بهتر به نشانه‌های عاطفی کاربران پاسخ دهند و تعاملات انسانی‌تری را بازنمایی کنند. با این حال، این روند همچنان چالش‌های اخلاقی و اجتماعی جدیدی به همراه خواهد داشت.

جمع‌بندی و نتیجه‌گیری

استفاده از هوش مصنوعی در روان‌شناسی فرصت‌های گسترده‌ای برای بهبود کیفیت خدمات درمانی و توسعه ابزارهای نوآورانه فراهم کرده است. از تشخیص سریع‌تر اختلالات روانی تا ارائه مداخلات درمانی شخصی‌سازی شده، AI به‌عنوان یک ابزار مکمل ارزشمند جایگاه خود را تثبیت کرده است. با این حال، همان‌طور که پیش‌تر اشاره شد، مسائل اخلاقی از جمله حفظ حریم خصوصی، سوگیری الگوریتم‌ها و اتکای بیش از حد به فناوری از چالش‌های مهمی هستند که باید به دقت مدیریت شوند. آینده این حوزه به همکاری تنگاتنگ میان روان‌شناسان، پژوهشگران علوم داده و قانون‌گذاران بستگی دارد تا از ظرفیت‌های عظیم هوش مصنوعی به نحوی مسئولانه بهره‌برداری شود. به نظر می‌رسد که اگر این تعاملات با دقت و حساسیت کافی انجام گیرد، AI می‌تواند به عنوان یک نیروی تحول‌آفرین در سلامت روان جهانی ایفای نقش کند.

منابع

- Anderson, C. A., & Dill, K. E. (2000). Video games and aggressive thoughts, feelings, and behavior in the laboratory and in life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(4), 772-790. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.78.4.772>
- McKenna, K. Y., & Bargh, J. A. (2000). Plan 9 from cyberspace: The implications of the Internet for personality and social psychology. *Personality and Social Psychology Review*, 4(1), 57-75. https://doi.org/10.1207/S15327957PSPR0401_6
- Sharma, D., & Ghosh, S. (2018). Artificial intelligence and its applications in psychological practices: A systematic review. *Journal of Technology in Behavioral Science*, 3(4), 154-162. <https://doi.org/10.1007/s41347-018-0089-2>
- Tielman, M. (2020). Ethical considerations in AI-driven mental health applications: A review. *Ethics and Information Technology*, 22(1), 1-12. <https://doi.org/10.1007/s10676-020-09555-4>
- Whittaker, M. A., & Smith, J. D. (2022). The role of artificial intelligence in psychotherapy: Opportunities and challenges. *Journal of Clinical Psychology*, 78(10), 2124-2139. <https://doi.org/10.1002/jclp.23145>
- Yates, P. A., & Schroeder, M. (2019). Enhancing mental health care with AI: A review of methods and emerging trends. *International Journal of Mental Health Systems*, 13(1), 1-10. <https://doi.org/10.1186/s13033-019-0287-2>

اهمیت ویتامین ها در سالمندان

معصومه حمزه / سوپروایزر آزمایشگاه

آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز

با افزایش سن، نیازهای غذایی بدن تغییر می‌کند. سالمندان به دلایل مختلفی از جمله کاهش جذب، تغییرات در متابولیسم و بیماری‌های مزمن ممکن است با کمبود ویتامین‌ها مواجه شوند. ویتامین‌ها نه تنها به حفظ سلامت عمومی کمک می‌کنند، بلکه نقش مهمی در کاهش خطر بیماری‌های مزمن و بهبود کیفیت زندگی سالمندان ایفا می‌کنند.

ویتامین D

ویتامین D به دنبال قرارگیری در معرض نور خورشید تولید می‌شود و به جذب کلسیم و فسفر کمک می‌کند. کمبود ویتامین D در سالمندان می‌تواند منجر به مشکلات استخوانی مانند پوکی استخوان شود.

علائم کمبود:

- ضعف عضلانی
- افزایش خطر افتادن و شکستگی
- بروز بیماری‌های قلبی
- خستگی و بی حالی
- افسردگی و اختلالات خلقی
- اختلالات شناختی
- مشکلات ایمنی
- تأخیر در ترمیم زخم
- منابع غذایی:
- نور خورشید
- ماهی‌های چرب مثل قزل آلا، سالمون، ساردین و تن ماهی
- زرده تخم‌مرغ
- محصولات لبنی غنی‌شده
- روغن کبد ماهی

دوز نرمال ویتامین D3 برای سالمندان:

نیاز روزانه توصیه شده (RDA) برای اکثر بزرگسالان، از جمله سالمندان (بالای ۷۰ سال)، ۸۰۰ واحد بین‌المللی (IU) در روز است.

برخی منابع و سازمان‌های بهداشتی ممکن است دوزهای متفاوتی را توصیه کنند، اما این مقدار به عنوان یک راهنمای کلی در نظر گرفته می‌شود.

حداکثر دوز مجاز:

مصرف بیش از حد ویتامین D3 می‌تواند مضر باشد. حداکثر دوز مجاز روزانه برای بزرگسالان معمولاً ۴۰۰۰ واحد بین‌المللی (IU) است، مگر اینکه پزشک دوز بالاتری را تجویز کند.

اهمیت آزمایش خون:

بهترین راه برای تعیین دوز مناسب ویتامین D3، انجام آزمایش خون برای اندازه‌گیری سطح ۲۵-هیدروکسی ویتامین D است. این آزمایش نشان می‌دهد که آیا شما کمبود دارید یا سطح ویتامین D در بدن شما در حد مطلوب است. (عدد ویتامین دی طبیعی در آزمایش ۳۰-۶۰ نانوگرم در میلی لیتر است که بسته به نوع کیت و روش انجام، این بازه عددی می‌تواند کمی متفاوت باشد)

ویتامین B12

ویتامین B12 یکی از ویتامین‌های مهم گروه B است که نقش حیاتی در سلامت عصبی، حمایت از سلامت قلب و عروق، تولید سلول‌های خونی، کاهش خطر زوال عقل و اختلالات شناختی دارد. در سالمندان، تأمین کافی این ویتامین اهمیت ویژه‌ای دارد چون با افزایش سن، خطر کم‌خونی و مشکلات عصبی در آنها بیشتر می‌شود.

علائم کمبود:

- خستگی و ضعف
- مشکلات حافظه و شناخت
- احساس بی‌حسی یا سوزن‌سوزن شدن در دست‌ها و پاها
- رنگ پریدگی پوست
- ضعف عضلانی
- مشکلات گوارشی
- علائم افسردگی

دوز نرمال ویتامین B12 برای سالمندان:

نیاز روزانه توصیه شده (RDA) برای بزرگسالان، از جمله سالمندان، ۲.۴ میکروگرم (µg) در روز است.

نکات مهم در خصوص دوز ویتامین B12:

جذب ضعیف در سالمندان

بسیاری از سالمندان در جذب ویتامین B12 از غذا مشکل دارند، حتی اگر به مقدار کافی مصرف کنند. این مشکل به دلیل کاهش تولید اسید معده یا عوامل گوارشی دیگر است. به همین دلیل، گاهی اوقات دوزهای بالاتر از طریق مکمل‌ها یا تزریق برای جبران این مشکل تجویز می‌شود.

مکمل‌ها

در صورتی که کمبود ویتامین B12 تشخیص داده شود، پزشک ممکن است مکمل‌های خوراکی در دوزهای بالاتر (مانند ۱۰۰۰ تا ۲۰۰۰ میکروگرم در روز) یا تزریق ویتامین B12 را تجویز کند. مکمل‌های خوراکی معمولاً به صورت قرص، کپسول، یا اسپری زیرزبانی در دسترس هستند. محدوده نرمال این ویتامین در آزمایش، معمولاً ۹۰۰-۲۰۰ پیکوگرم در میلی لیتر است که بسته به نوع کیت و روش انجام، این بازه عددی میتواند کمی متفاوت باشد.

ویتامین C

ویتامین C برای سالمندان بسیار مفید است و فواید متعددی دارد. از جمله:

- تقویت سیستم ایمنی
- بهبود کیفیت خواب
- کاهش علائم سندرم پای بیقرار
- کمک به جذب آهن
- سلامت پوست
- کمک به کاهش وزن
- سلامت قلب

مصرف روزانه توصیه شده برای سالمندان ۹۰ میلی گرم برای مردان و ۷۵ میلی گرم برای زنان بالای ۵۰ سال است. منابع غذایی غنی از ویتامین C شامل مرکبات، فلفل دلمه ای، توت فرنگی، و سبزیجات برگ دار هستند.

علائم کمبود

- خستگی
- ضعف اخلاقی
- بروز بیماری‌های تنفسی

منابع غذایی

- ✓ مرکبات: پرتقال، لیمو، گریپ فروت و نارنگی
- ✓ فلفل دلمه ای
- ✓ توت فرنگی
- ✓ طالبی، خربزه
- ✓ سبزیجات برگ دار: اسفناج، کلم بروکلی و کلم پیچ
- ✓ شلغم
- ✓ سیب زمینی
- ✓ آناناس
- ✓ کدو
- ✓ گوجه فرنگی
- ✓ کیوی

محدوده نرمال این ویتامین در آزمایش ۲۰۰-۰.۴ میلی گرم در دسی لیتر است که بسته به نوع کیت و روش انجام، این بازه عددی میتواند کمی متفاوت باشد.

ویتامین E

ویتامین E نیز یک آنتی اکسیدان محلول در چربی است که به حفاظت از سلول‌ها در برابر آسیب‌های اکسیداتیو کمک می‌کند. ویتامین E یک ویتامین محلول در چربی است، بنابراین مصرف آن همراه با غذای دارای چربی سالم می‌تواند به جذب بهتر آن کمک کند. مطالعات نشان می‌دهند که مصرف کافی ویتامین E می‌تواند عملکرد سیستم ایمنی را بهبود بخشیده و پاسخ‌های التهابی را در سالمندان تقویت کند.

علائم کمبود

- ضعف عضلانی
- مشکلات بینایی
- دشواری در هماهنگی حرکتی
- ضعف سیستم ایمنی

دوز نرمال ویتامین E

زن‌ها و مردان بالای ۱۴ سال: ۱۵ میلی گرم (۲۲.۴ واحد بین‌المللی، IU) در روز محدوده نرمال این ویتامین در آزمایش ۱۷-۵.۵ میلی گرم در لیتر است که بسته به نوع کیت و روش انجام، این بازه عددی میتواند کمی متفاوت باشد.

توضیحات مهم:

این مقدار نمونه‌ای از نیاز روزانه است که برای حفظ سلامت کافی است و در صورت عدم وجود کمبود، مصرف طبیعی و متعادل آن توصیه می‌شود. در موارد خاص یا کمبود ویتامین E، پزشک ممکن است دوزهای بالاتر (مکمل‌ها) تجویز کند، اما باید تحت نظر باشد چون مصرف بیش از حد می‌تواند عوارضی مانند خونریزی‌های داخلی و اختلالات خونی را به دنبال داشته باشد.

منابع غذایی

- مغزها و دانه‌ها مثل بادام
- روغن‌های گیاهی (مثل روغن آفتابگردان)
- سبزیجات برگ‌دار سبز مثل اسفناج
- میوه‌ها

نتیجه‌گیری

مصرف کافی ویتامین‌ها برای حفظ سلامت جسمی و روحی سالمندان بسیار حائز اهمیت است. با توجه به افزایش خطر کمبود ویتامین‌ها در این گروه سنی، توجه ویژه به رژیم غذایی و مکمل‌های غذایی می‌تواند به بهبود کیفیت زندگی آنها کمک کند. مصرف هر گونه مکمل، فقط با دستور پزشک مجاز است.

منابع:

- Holt, R. I. G., & Cockram, C. S. (2017). Vitamins and minerals in older adults: a review. Age and Ageing, 46(6), 862-872.
- NIH Office of Dietary Supplements

تغذیه سالمندان؛ کلید سلامت و نشاط در سال‌های طلایی زندگی

دکتر سارا نیکو / متخصص تغذیه و رژیم درمانی سالمندان

سالمندی مرحله‌ای از زندگی است که همراه با تغییرات طبیعی بدن، نیازهای تغذیه‌ای نیز تغییر می‌کند. بدن سالمندان به کالری کمتری نیاز دارد، اما نیاز به ویتامین‌ها، مواد معدنی و پروتئین همچنان پابرجاست. تغذیه سالم و متعادل در این دوران، نقش کلیدی در پیشگیری از بیماری‌های مزمن، حفظ انرژی و ارتقای کیفیت زندگی دارد.

اصول کلی تغذیه سالمندان

یک رژیم غذایی مناسب برای سالمندان باید شامل تنوع مواد غذایی و رعایت تعادل بین گروه‌های اصلی باشد:

- **پروتئین‌ها:** گوشت کم‌چرب، مرغ، ماهی، تخم‌مرغ، لبنیات و حبوبات، برای حفظ توده عضلانی و تقویت سیستم ایمنی حیاتی هستند.
- **کربوهیدرات‌های سالم:** غلات سبوس‌دار، نان سبوس‌دار، برنج قهوه‌ای و حبوبات انرژی لازم را تأمین می‌کنند و از افزایش قند خون جلوگیری می‌کنند.
- **چربی‌های سالم:** روغن زیتون، روغن کانولا، مغزها و دانه‌ها، برای سلامت قلب و کاهش التهاب مفیدند.
- **میوه و سبزیجات:** منابع اصلی ویتامین‌ها، مواد معدنی و آنتی‌اکسیدان‌ها هستند که بدن را در برابر بیماری‌ها مقاوم می‌کنند.
- **آب کافی:** سالمندان اغلب کمتر تشنه می‌شوند و ممکن است دچار کم‌آبی شوند. نوشیدن آب کافی و مصرف سوپ و میوه‌های آبدار ضروری است.

نقش تغذیه در پیشگیری از بیماری‌ها

تغذیه مناسب از بسیاری بیماری‌های شایع در سالمندان پیشگیری کند:

- بیماری‌های قلبی-عروقی: کاهش نمک و چربی‌های اشباع، همراه با مصرف میوه، سبزی و ماهی، فشار خون و کلسترول را کنترل می‌کند.
- دیابت نوع دو: مصرف غلات سبوس‌دار، سبزیجات و محدود کردن قندهای ساده، به حفظ قند خون کمک می‌کند.
- پوکی استخوان: مصرف لبنیات کم‌چرب، سبزیجات سبز و نور خورشید، کلسیم و ویتامین D مورد نیاز بدن را تأمین می‌کند.
- ضعف عضلانی و کاهش وزن ناخواسته: مصرف کافی پروتئین، فعالیت بدنی و وعده‌های کوچک و مکرر، توده عضلانی را حفظ می‌کند.

راهکارهای عملی برای رژیم سالمندان

- ❏ **وعده‌های کوچک و متنوع:** سالمندان ممکن است اشتها کمی داشته باشند؛ تقسیم غذا به وعده‌های کوچک و مکرر، اشتها را افزایش می‌دهد.
- ❏ **استفاده از غذاهای نرم و هضم‌پذیر:** جویدن سخت یا مشکلات گوارشی می‌تواند اشتها را کاهش دهد؛ سوپ، خوراک سبزیجات و غذاهای پوره‌شده مفیدند.
- ❏ **افزایش طعم و رنگ غذا:** استفاده از ادویه‌های طبیعی، سبزیجات رنگارنگ و میوه‌ها، غذا را جذاب‌تر و مصرف آن را افزایش می‌دهد.
- ❏ **مصرف مکمل‌ها در صورت نیاز:** در صورت کمبود ویتامین‌ها یا مواد معدنی، پزشک یا متخصص تغذیه می‌تواند مکمل مناسب تجویز کند.

تغذیه و سلامت روان

تغذیه مناسب فقط جسم را نمی‌سازد؛ بر روح و روان سالمندان نیز اثرگذار است. مواد غذایی حاوی امگا ۳ (ماهی، گردو)، ویتامین‌های گروه B و آنتی‌اکسیدان‌ها، حافظه و تمرکز را تقویت می‌کنند و از افسردگی و اضطراب جلوگیری می‌کنند.

فعالیت بدنی و تغذیه

تغذیه سالم همراه با تحرک و ورزش سبک، مانند پیاده‌روی، حرکات کششی و تمرینات تعادلی، اثرگذاری بیشتری دارد. فعالیت بدنی باعث افزایش اشتها، تقویت عضلات و بهبود گردش خون می‌شود و نیاز بدن به مواد مغذی را افزایش می‌دهد.

نقش آسایشگاه کهریزک

در آسایشگاه خیریه کهریزک، برنامه‌های تغذیه‌ای ویژه سالمندان طراحی شده است. وعده‌های متنوع و متعادل، میان‌وعده‌های سالم، و آموزش‌های گروهی درباره تغذیه، همه در جهت ارتقای کیفیت زندگی و سلامت جسمی و روانی سالمندان ارائه می‌شوند. کتابخانه و فعالیت‌های فرهنگی نیز با هدف تحریک ذهن و روح سالمندان، مکمل یک رژیم سالم جسمانی است.

سخن پایانی

سالمندی فصل تازه‌ای از زندگی است که می‌تواند با انرژی، سلامت و شادی همراه باشد. تغذیه مناسب، فعالیت بدنی، و مراقبت از سلامت جسم و روان، راز زندگی شاداب در این دوران است. بیایید به یاد داشته باشیم که توجه به تغذیه سالمندان، سرمایه‌ای برای سلامت جامعه است و هر وعده غذایی سالم، گامی است به سوی سال‌های طولانی زندگی پرانرژی و سالم.

منبع:

- انجمن تغذیه ایران، وزارت بهداشت، ۱۴۰۳

تأثیر استرس بر سیستم ایمنی و غذاهای متعادل برای رفع استرس و تقویت سیستم ایمنی بدن در سالمندان

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

افراد زیادی به تجربه دریافته‌اند که بین اضطراب و بیماری ارتباط وجود دارد. هنگامی که در خانه یا محل کار دچار اضطراب می‌شویم، سرماخوردگی، آنفلونزا، تبخال و حساسیت تشدید می‌شود. ارتباط بین استرس و بیماری متفاوت است: دسته‌ای تا زمانی که به مرخصی می‌روند، هرگز بیمار نمی‌شوند (یعنی بعد از تمام شدن استرس) و بعد تمام مدت را صرف مبارزه با ویروس می‌کنند. دسته‌ی دیگر به محض مواجه شدن با استرس و اضطراب دچار بیماری می‌شوند. امروزه بسیاری از محققان به‌خاطر ارتباطاتی از این دست در حال تحقیق به‌روزی این موضوع هستند که آیا واقعا بین اضطراب و بیماری ارتباط هست (و اگر بله چگونه؟). یکی از اصلی‌ترین موارد قابل توجه در این تحقیق، مطالعه‌ی تأثیر استرس به‌روزی سیستم ایمنی است زیرا یکی از راه‌های بروز بیماری در اثر استرس، تأثیر آن به‌روزی سیستم ایمنی است.

تغذیه چیست و چرا برای افراد مسن اهمیت دارد؟

خوردن یک رژیم غذایی متعادل و غنی از مواد مغذی یک راه مهم برای تقویت سیستم ایمنی بدن است. این شامل خوردن مقدار زیادی میوه و سبزیجات است که حاوی مواد مغذی و آنتی اکسیدان‌هایی برای ارتقای سلامت هستند. بسیاری از ویتامین‌ها و مواد معدنی مختلف در حفظ سیستم ایمنی نقش دارند. بهترین راه برای برآوردن نیازهای شما، خوردن غذاهای متنوع است.

مواد مغذی خاصی که در سلامت سیستم ایمنی نقش دارند عبارتند از:

1. ویتامین‌های گروه B

ویتامین‌های B در محصولات لبنی، غلات، گوشت، تخم مرغ و لوبیا یافت می‌شود. کمبود ویتامین B₁₂ در افراد مسن شایع است.

2. ویتامین C

ویتامین C در بسیاری از میوه‌ها و سبزیجات به‌ویژه انواع قرمز و نارنجی و مرکبات یافت می‌شود. بیشتر افراد می‌توانند به اندازه کافی از غذا دریافت کنند و معمولاً کمکی مورد نیاز نیست.

3. سلنیوم

سلنیوم یک آنتی اکسیدان است که به مقدار کم در بسیاری از غذاها یافت می‌شود. منابع آن عبارتند از آجیل، گوشت و غلات.

4. روی

روی یک ماده معدنی است که در صدف، پنیر، لوبیا، عدس و گوشت گاو یافت می‌شود. اکثر افراد می‌توانند از رژیم غذایی خود به اندازه کافی دریافت کنند، اما در موارد خاص، ممکن است مکمل توصیه شود.

شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد رژیم غذایی مدیترانه‌ای می‌تواند از عملکرد خوب سیستم ایمنی حمایت کند. رژیم مدیترانه‌ای نیز می‌تواند در پیشگیری و مدیریت بیماری‌های مزمن نقش داشته باشد. این رژیم غذایی خاص شامل مقدار زیادی میوه، سبزیجات، غلات کامل و لوبیا است. همچنین بر چربی‌های سالم از منابعی مانند ماهی، روغن زیتون، زیتون، آجیل و دانه‌ها تأکید دارد. مهم است که با افزایش سن به حرکت ادامه دهید زیرا فعالیت بدنی سالمندان فواید زیادی دارد. با افزایش سن می‌تواند شما را قوی و متحرک نگه دارد. ورزش همچنین گردش خون را افزایش می‌دهد و اثر ضد التهابی بر بدن دارد. علاوه بر این، طبق تحقیقات سال ۲۰۲۰، فعالیت بدنی منظم با عملکرد بهتر سیستم ایمنی مرتبط است. اعتقاد بر این است که فعال بودن توانایی بدن را برای شناسایی مهاجمان مضر افزایش می‌دهد.

1. حداقل ۱۵۰ دقیقه فعالیت با شدت متوسط در هفته

2. تمرینات عضله‌سازی دو بار در هفته



هر کس از جای دیگری شروع می کند. اگر در حال حاضر فعال نیستید، هر گونه افزایش فعالیت به حساب می آید. به آرامی شروع کنید تا بدن خود را به حرکت بیشتر عادت دهید و در صورت داشتن درد یا چالش های دیگر، با یک فیزیوتراپیست کار کنید. استرس را مدیریت کنید

1. سعی در راهبردهای تمرکز حواس یا مدیتیشن
2. اگر در مقابله با استرس مشکل دارید، کار با یک درمانگر را در نظر بگیرید.

مشکلات خواب در افراد سالمند می تواند باعث بسیاری از مشکلات شود، مانند کاهش اثربخشی منبع مطمئن سیستم ایمنی. کیفیت خواب با افزایش سن اهمیت بیشتری پیدا می کند. خواب کافی می تواند عملکرد مغز، تمرکز و حافظه را بهبود بخشد.

برای بهبود کیفیت خواب، چند روش زیر را امتحان کنید:

1. مطمئن شوید که اتاق شما تاریک، ساکت و خنک است
2. در صورت امکان یک برنامه منظم زمان خواب داشته باشید
3. چرت های روزانه را به حدود ۴۵ دقیقه محدود کنید
4. از کافئین در اواخر روز اجتناب کنید
5. الکل را محدود کنید، زیرا ممکن است در کیفیت خواب اختلال ایجاد کند

اگر با بی خوابی یا سایر مسائلی که شما را در شب بیدار نگه می دارد، دست و پنجه نرم می کنید، با پزشک خود صحبت کنید تا ببینید آیا ممکن است دلایل زمینه ای وجود داشته باشد یا خیر.

• ترک سیگار در سالمندان

مواد شیمیایی موجود در سیگار به بافت ریه آسیب می رساند و خطر ابتلا به سرطان را افزایش می دهد. بر اساس تحقیقات سال ۲۰۱۶، سیگار کشیدن می تواند پاسخ ایمنی شما را نیز سرکوب کند. افرادی که سیگار می کشند بیشتر در معرض بیماری های تنفسی مانند آنفولانزا، برونشیت و ذات الریه هستند. برای بهبود عملکرد سیستم ایمنی خود، اقداماتی را برای ترک یا کاهش سیگار در نظر بگیرید. بسیاری از کمک های ترک سیگار مانند چسب های نیکوتینی یا آدامس های نیکوتینی وجود دارد. برخی از افراد گروه های درمانی یا حمایتی را نیز مفید می دانند. همچنین می توانید با پزشک خود در مورد داروهای برای کاهش میل به سیگار صحبت کنید. استرس در سالمندان می تواند موارد منفی بسیاری داشته باشد. بر روی بدن تأثیر می گذارد، از جمله کاهش پاسخ ایمنی شما. بدن در شرایط استرس تولید هورمونی به نام کورتیزول را افزایش می دهد. کورتیزول به بدن کمک می کند تا با موقعیت های استرس زا مقابله کند. همچنین برخی از عملکردهای بدن را که در شرایط جنگ یا گریز ضروری نیستند، محدود می کند. این شامل سیستم ایمنی نیز می شود. با گذشت زمان، این عملکرد محدود سیستم ایمنی می تواند شما را مستعد ابتلا به عفونت کند.

زندگی کاملاً عاری از استرس دشوار است، بنابراین یادگیری نحوه مدیریت استرس در هنگام بروز آن ممکن است مفیدترین گزینه باشد. برخی از گزینه ها عبارتند از:

۱. وقت گذاشتن برای چیزهایی که به نظر شما لذت بخش و آرامش بخشی است، مانند مطالعه یا باغبانی

۲. ورزش کردن

۳. سعی در راهبردهای تمرکز حواس یا مدیتیشن

۴. اگر در مقابله با استرس مشکل دارید، کار با یک درمانگر را در نظر بگیرید.....

۵. کیفیت خواب با افزایش سن اهمیت بیشتری پیدا می کند. خواب کافی می تواند عملکرد مغز، تمرکز و حافظه را بهبود بخشد.

• از سلامت روده خود حمایت کنید

بدن شما خانه تریلیون ها ارگانیسم کوچک است. میکروبیوم شما از انواع باکتری های مفید، قارچ ها، ویروس ها و تک یاخته ها تشکیل شده است. بیشتر آنها در دستگاه گوارش (روده) یافت می شوند و نقش های مهمی در سلامت کلی شما دارند. روده شما مستقیماً به سیستم ایمنی بدن شما متصل است. بر اساس تحقیقات سال ۲۰۱۸، هنگامی که میکروبیوم روده شما در وضعیت خوبی قرار دارد، سیستم ایمنی بدن شما بهتر می تواند عفونت را تشخیص دهد و با آن مبارزه کند.

در اینجا مواردی وجود دارد که می توانید برای حفظ میکروبیوم روده سالم انجام دهید:

۱. غذاهای غنی از فیبر مانند سبزیجات، میوه ها، لوبیا، غلات کامل، آجیل و دانه ها را زیاد مصرف کنید.

۲. غذاهای تخمیری مانند کفیر، ماست، کومبوجا، تمپه، کیمچی و کلم ترش را امتحان کنید.

۳. فقط در صورت لزوم از آنتی بیوتیک استفاده کنید

مواد شیمیایی موجود در سیگار به بافت ریه آسیب می رساند و خطر ابتلا به سرطان را افزایش می دهد. بر اساس تحقیقات سال ۲۰۱۶، سیگار کشیدن می تواند پاسخ ایمنی شما را نیز سرکوب کند. افرادی که سیگار می کشند بیشتر در معرض بیماری های تنفسی مانند آنفولانزا، برونشیت و ذات الریه هستند. برای بهبود عملکرد سیستم ایمنی خود، اقداماتی را برای ترک یا کاهش سیگار در نظر بگیرید. بسیاری از کمک های ترک سیگار مانند چسب های نیکوتینی یا آدامس های نیکوتینی وجود دارد. برخی از افراد گروه های درمانی یا حمایتی را نیز مفید می دانند. همچنین می توانید با پزشک خود در مورد داروهای برای کاهش میل به سیگار صحبت کنید.

• سالمندان باید زمانی را در فضای باز بگذرانند

بیرون بودن فواید زیادی برای سلامتی شما دارد. بسیاری از مردم متوجه می شوند که زمان در طبیعت به کاهش استرس آنها کمک می کند. یکی دیگر از مزایای زمان در فضای باز ویتامین D از قرار گرفتن در معرض متوسط خورشید است. ویتامین D به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می کند. وقتی سطح ویتامین D شما کافی باشد، ممکن است به جلوگیری از التهاب و برخی بیماری های خودایمنی کمک کند. یک بررسی سال ۲۰۱۷ نشان می دهد که ویتامین D ممکن است به پیشگیری از برخی عفونت ها نیز کمک کند. هنگامی که بیش از ۱۱۰۰۰ نفر مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند، محققان دریافتند کسانی که مکمل ویتامین D مصرف می کردند، عفونت های تنفسی کمتری داشتند.

خارج از ماهی سالمون و جگر گاو، منابع غذایی زیادی وجود ندارد که به طور طبیعی سرشار از ویتامین D باشد. بسته به جایی که زندگی می کنید، رنگ پوست شما (ملانین یا رنگدانه های پوست، نقش منبع مورد اعتماد در میزان سنتز ویتامین D را ایفا می کند. از قرار گرفتن در معرض نور خورشید، و اینکه چقدر زمانی را در خارج از خانه می گذرانید، ممکن است دریافت ویتامین D کافی از غذا و نور خورشید دشوار باشد. اگر سطح ویتامین D شما پایین باشد، پزشک ممکن است مکملی را توصیه کند.

بهترین نوشیدنی برای تقویت سیستم ایمنی بدن

تقویت سیستم ایمنی بدن، به خصوص در فصل سرما و شیوع بیماری ها، اهمیت زیادی دارد. نوشیدن برخی از نوشیدنی ها می تواند به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک کند. در ادامه به چند نمونه از بهترین نوشیدنی ها برای تقویت سیستم ایمنی اشاره می کنیم:

• آب لیمو و عسل

• چای سبز

• آب زنجبیل با اضافه کردن زنجبیل تازه به آب یا چای

• ترکیب شیر و زردچوبه

• آب پرتقال و سایر مرکبات مانند گریپ فروت و لیمو

• آب سبزیجات تازه مانند کرفس، هویج و چغندر

• نوشیدنی های پروبیوتیک مانند کفیر و ماست مایع حاوی پروبیوتیک

معجون تقویت سیستم ایمنی بدن :

ترکیب عسل لیمو و زنجبیل معجون طبیعی با ترکیب مواد مغذی و مفید است که به عنوان بمب تقویت سیستم ایمنی عمل می کند. لیمو، یکی از عناصر اصلی این معجون، سرشار از ویتامین C است که نقش کلیدی در تقویت سیستم ایمنی دارد. ویتامین C به تولید گلبول های سفید کمک کرده و مدت زمان سرماخوردگی و دیگر عفونت ها را کاهش می دهد. عسل نیز در این معجون جایگاه ویژه ای دارد. این ماده طبیعی دارای خواص آنتی اکسیدانی است و باعث گلودرد و تقویت ایمنی بدن می شود. عسل به عنوان ضد باکتری موجب بهبود سلامت عمومی بدن می شود. زنجبیل، با خواص ضد التهابی و آنتی اکسیدانی، سیستم ایمنی بدن را تقویت کرده و التهاب را کاهش می دهد. زردچوبه نیز به خاطر ترکیب فعال خود به نام کورکومین، خواص ضد التهابی بالایی دارد و به تقویت ایمنی بدن کمک می کند. برای تهیه این معجون، ابتدا آب لیمو را گرفته و زنجبیل را رنده کنید. سپس در یک لیوان، آب لیمو، عسل، زنجبیل و زردچوبه را با هم ترکیب کرده و آب گرم را به آن اضافه نمایید. بعد از هم زدن خوب این ترکیب، معجون آماده سرو است. این معجون نه تنها خوشمزه و معطر است، بلکه با تقویت سیستم ایمنی بدن در برابر ویروس ها و عفونت ها محافظت کننده است.

امیدوارم مطالب این مقاله برای تمامی عزیزان بخصوص سالمندان عزیز آسایشگاه کهپرکز مفید واقع گردد.

منبع :

–Health.cleveland clinic

–پهداشت جهانی

گیاهان آپارتمانی با نگهداری آسان

دانیال نارنگ / مهندس فضای سبز
آسایشگاه خیریه کهریزک تهران

با نگهداری آسان، با افزایش آپارتمان نشینی و تمایل افراد به داشتن تزئینی در محیط بسته خود، بیش از پیش افزایش یافته است. این نوع گیاهان، علاوه بر زیبایی بصری، تأثیراتی مثبت بر سلامت روانی و جسمی، همچنین ایجاد فضایی آرامبخش بر انسان دارند؛ از جمله این تأثیرات تصفیه هوا، کاهش استرس و افزایش تمرکز در فضای بسته زندگی یا محل کار هستند. نگهداری از آن‌ها بسیار آسان است، بدین ترتیب می‌توانید بدون نیاز به مراقبت‌های پیچیده، فضایی سبز و با طراوت اطراف خود خلق کنید.

دلیل محبوبیت گیاهان آپارتمانی با نگهداری آسان چیست؟

روش‌های ساده حفظ طراوت انواع گیاهان آپارتمانی با نگهداری آسان، دلیل اصلی محبوبیت آن‌ها هستند. از سوی دیگر این گیاهان بسیار مقاوم و دارای نیازهای کم یا متوسط به نور و آبیاری هستند که نگهداری از آن‌ها را ساده‌تر می‌کند. به همین دلیل افزایش آگاهی از تمامی نکات کلیدی در زمینه مراقبت از آن‌ها، برای داشتن فضایی سرسبز و دلنشین در آپارتمان و محیط کار حائز اهمیت است. در ادامه به مزایا، معایب و شیوه صحیح نگهداری هریک از این گیاهان را مرور خواهیم کرد. با انتخاب دقیق گل و گیاه مناسب برای اتاق خواب، می‌توانید فضایی آرامش بخش، سرشار از اکسیژن تازه و انرژی مثبت خلق کنید که به بهبود کیفیت خواب و سلامت عمومی شما کمک شایانی می‌کند. انتخاب هوشمندانه گیاهان آپارتمانی برای دکوراسیون بوهو می‌تواند تفاوت چشمگیری در القا حس آرامش و نزدیکی به طبیعت در این سبک ایجاد کند.

مزایای گیاهان آپارتمانی با نگهداری آسان

گیاهان آپارتمانی فواید بی‌شماری برای سلامت و رفاه ما دارند. آن‌ها به تصفیه هوا کمک می‌کنند و سموم موجود در هوا را جذب می‌کنند

با افزایش رطوبت، محیط داخلی را مطبوع‌تر می‌کنند و در کاهش استرس و اضطراب موثر هستند. همچنین، وجود این نوع گیاهان در محیط کار و زندگی و فضای بسته اطراف ما می‌تواند به ایجاد حس بهتر و حتی بهره‌وری کاری بیشتر کمک کند؛ به‌ویژه چون روش نگهداری و سالم حفظ کردن آن‌ها نیز دشوار نیست. ایجاد زیبایی بصری و آرامش در محیط، از مزایای اصلی گیاهان آپارتمانی با نگهداری آسان شمرده می‌شوند.

چالش‌ها و معایب داشتن گیاهان آپارتمانی با نگهداری آسان، در محیط زندگی و کار

با وجود تمام مزایا و فوایدی که ذکر شدند، نگهداری از گیاهان آپارتمانی دارای معایب جدی و چالش‌برانگیزی باشد. برخی از مهمترین موارد را در ادامه ذکر کرده‌ایم:

- کمبود وقت
- عدم آشنایی با نیازهای مختلف گیاهان آپارتمانی با نگهداری آسان
- فراموشی آبیاری منظم
- عدم تأمین نور کافی

گیاه کروتون (Codiaeum variegatum)

کروتون گیاهی با برگ‌های رنگارنگ و زیبا است که می‌تواند به فضای شما رنگ و جلوه خاصی ببخشد. نگهداری از این گیاه نسبتاً آسان است، اما لازم به توجه است که به نور کافی و آبیاری منظم نیاز دارد.

گیاه گندمی (Chlorophytum comosum)

گیاه گندمی یا عنکبوتی گیاهی بسیار مقاوم با روش آسان نگهداری است که به سرعت تکثیر می‌شود. این گیاه به نور متوسط و آبیاری منظم نیاز داشته و در این شرایط رشد کاملی دارد. گیاه گندمی با برگ‌های آویزان از ساقه‌های باریک خود و گیاهچه‌های کوچکی که دارد، زیبایی خاصی به محیط شما می‌بخشد.

نکات مهم حفظ طراوت گیاهان آپارتمانی با نگهداری آسان

با اینکه انواع گیاهان آپارتمانی با نگهداری آسان معرفی شدند، اما رعایت نکات کلیدی می‌تواند به سلامت و شادابی بیشتر آن‌ها و حفظ تازگی گیاه کمک کند. در ادامه این موارد مهم را با شرحی مختصر مرور کرده‌ایم.

• تأمین نور مورد نیاز

اکثر گیاهان آپارتمانی به نور کافی نیاز دارند، اما نور مستقیم خورشید می‌تواند به آن‌ها آسیب برساند. بهتر است گیاهان مقاوم با نگهداری ساده را نیز در مکانی با نور غیرمستقیم و روشن قرار دهید.

• کنترل میزان آبیاری

آبیاری بیش از حد، یکی از رایج‌ترین اشتباهات برای حفظ گیاهان آپارتمانی با نگهداری آسان است. قبل از آبیاری، صبر کنید و بررسی کنید تا سطح خاک کمی خشک شده باشد. در فصل زمستان، نیاز آبی گیاه کاهش می‌یابد.

• خاک مناسب

استفاده از خاک مناسب، نقش مهمی در حفظ سلامت گیاه دارد. از خاک سبک با زهکشی مناسب نیز لازم است استفاده کنید تا آب اضافی از طریق ظرف زیر گلدان تخلیه شود.

• تنظیم دمای مناسب برای گیاه

برای اکثر گیاهان آپارتمانی، دمای متوسط محیط و اتاقی که در آن هستند اهمیت دارد. این دما بین ۱۸-۲۴ درجه سانتیگراد اغلب ارزیابی می‌شود.

• تنظیم رطوبت کافی برای این نوع گیاهان

با روش غبارپاشی منظم، رطوبت محیط اطراف گیاهان آپارتمانی را می‌توانید افزایش دهید. در این راستا استفاده از دستگاه بخور یا گلدانی روی یک سینی حاوی سنگ‌ریزه و آب مفید است.

• کوددهی منظم و باکیفیت

در طول فصل رشد (بهار و تابستان)، باید گیاهان را هر ماه یک‌بار با کود مایع مخصوص گیاهان آپارتمانی تغذیه کنید. در فصل زمستان، کمتر نیازی به کوددهی است.

• تعویض گلدان قدیمی با انواع مناسب تر و جدید

هر یک تا دو سال یکبار، گلدان گیاه را تعویض کنید تا ریشه‌ها فضای کافی رشد داشته باشند. گلدانی که دارای سوراخ‌های زهکشی مناسب باشد و آب اضافی از آن خارج شود انتخاب کنید!

• جلوگیری از آفات و بیماری‌های گیاه آپارتمانی

توجه به نشانه‌هایی مانند زرد و لکه‌دار شدن برگ‌ها، وجود حشرات و یا تار عنکبوت و رفع سریع این نوع معضلات، امری مهم است. باید به طور مرتب گیاهان را بررسی کرده و با مشاهده آفات، از سموم ارگانیک و یا حشره‌کش‌های مناسب برای رفع مشکل آن‌ها استفاده کنید.

• هرس و تمیز کردن برگ‌ها

تمیز کردن برگ‌های گیاه به‌طور مرتب با کمک پارچه و غبار زدایی از آن، همچنین هرس کردن منظم شاخه‌های خشک و آسیب‌دیده گیاه، در سالم و زیبا ماندن آن دارای اهمیت بسزایی هستند.

منبع :

-<https://plantlandtehran.com>

بهترین روش برای حفظ گیاهان آپارتمانی با نگهداری آسان

اغلب انواع گیاهان آپارتمانی با نگهداری آسان، مقاوم هستند و نیاز کمتری به مراقبت دارند. این گیاهان آپارتمانی و تزئینی پرتطرفدار، می‌توانند با شرایط مختلف محیطی خود را وفق داده و به خوبی رشد کنند؛ بدون اینکه نیاز به صرف وقت و انرژی زیادی داشته باشند. با این وجود برای حفظ هرچه بهتر کیفیت این گیاهان، رایج‌ترین روشی که استفاده می‌شود، قرار دادن آن‌ها در معرض نور غیرمستقیم همراه با آبیاری کاملاً متعادل است.

برای انتخاب بهترین گیاهان آپارتمانی با نگهداری آسان، لازم است برخی انواع پرتطرفدار و مقاوم در میان این گیاهان را بشناسید. در ادامه برخی از گزینه‌ها را معرفی کرده و از نظر نیازهای خاص یا ویژگی‌های متمایزکننده‌ای که دارند، شرح داده‌ایم.

گیاه سانسوریا (Sansevieria)

گیاه سانسوریا که به "زبان مادرشوهر" نیز معروف است، از مقاوم‌ترین گیاهان آپارتمانی با نگهداری آسان است. این گیاه نیازهای مراقبتی کمی دارد. سانسوریا می‌تواند شرایط نوری کم را تحمل کند، به آبیاری کمی نیاز دارد و در تصفیه هوای محیط نیز بسیار موثر است. توسط سانسوریا سموم موجود در هوا جذب می‌شوند.

گیاه زامیفولیا (Zamioculcas zamiifolia)

زامیفولیا یکی دیگر از گیاهان مقاوم و کم‌نیاز به مراقبت‌های پیچیده و خاص است. این گیاه می‌تواند در شرایط نوری کم و حتی سایه کامل نیز به‌خوبی رشد کند. گیاه زامیفولیا به آبیاری کمی نیاز دارد و در شرایط خشک نیز کاملاً دوام می‌آورد. این گیاه بسیار مقاوم به آفات و بیماری‌های ویژه گیاهان آپارتمانی است.

گیاه پتوس (Epipremnum aureum)

گیاه پتوس یکی از محبوب‌ترین گیاهان با آسان‌ترین شیوه نگهداری است. این گیاه می‌تواند در شرایط نوری مختلف و با آبیاری متوسط رشد کند. پتوس را می‌توان در گلدان هم به صورت آویز نگهداری کرد و یا از ویژگی رونده بودن رشد آن برای استفاده در جاهای مختلف به عنوان پیچک زیبا، بهره برد.

گیاه آگلونما (Aglaonema)

گیاه آگلونما گیاهی زیبا با برگ‌های رنگارنگ است که نگهداری از آن بسیار ساده است. این گیاه می‌تواند در شرایط نوری کم یا متوسط رشد و آبیاری منظم رشد خوبی داشته باشد. باید توجه کرد که آگلونما به رطوبت کاملاً نیاز دارد و بهتر است آن را در مکانی با میزان رطوبت مناسب، نگهداری کنید.

گیاه اسپاتی فیلوم (Spathiphyllum)

اسپاتی فیلوم با گل‌های سفید و زیبایش، یکی از محبوب‌ترین گیاهان آپارتمانی است. این گیاه می‌تواند در شرایط نوری کم رشد کند و به آبیاری منظم نیاز دارد. اسپاتی فیلوم در تصفیه هوای محیط هم بسیار موثر است و به کاهش سموم موجود در هوای اطراف خود کمک می‌کند.

گیاه آلوئه‌ورا (Aloe vera)

آلوئه‌ورا گیاهی با خواص دارویی فراوان است که نگهداری از آن نیز آسان است. این گیاه به نور متوسط و آبیاری کم نیاز دارد. ژل موجود در برگ‌های آلوئه‌ورا برای درمان سوختگی، زخم و التهابات پوستی، بسیار مفید است.

گیاه نخل شامادورا (Chamaedorea elegans)

نخل شامادورا یکی از محبوب‌ترین نخل‌های آپارتمانی بوده و نگهداری از آن بسیار آسان است. این گیاه می‌تواند در شرایط نوری کم، رشد کند و به آبیاری منظم نیاز دارد. نخل شامادورا به رطوبت نسبتاً بالایی نیاز دارد، بنابراین بهتر است آن را در مکانی با رطوبت مناسب قرار دهید.

گیاه فیلودندرون (Philodendron)

فیلودندرون گیاهی، دارای برگ‌های بزرگ و زیبا با روش نگهداری کاملاً ساده است. این گیاه می‌تواند در شرایط نوری مختلف رشد کند و به آبیاری منظم و تأمین رطوبت کافی نیاز دارد. فیلودندرون را می‌توان در گلدان آویز نگهداری کرد یا از جلوه خاص آن خصوصاً به‌عنوان پیچک در دکوراسیون محیط بهره برد.

توصیه‌های بهداشتی برای مواجهه با گرد و غبار

معصومه صادق زاده / مدیر تغذیه و بهداشت آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز

پدیده گرد و غبار می‌تواند تهدیدی برای سلامتی افرادی که در مواجهه با آن قرار دارند باشد که از مهم‌ترین اثرات ایجاد شده توسط گرد و غبار است. بیابان‌زایی و گسترش بیابان‌ها، جنگل زدایی، خشک شدن تالاب‌ها و طوفان‌های گرد و غبار از علل اصلی ایجاد گرد و غبار محسوب می‌شوند. از عوامل صنعتی ایجاد گرد و غبار می‌توان به وجود آلاینده‌های صنعتی و کارخانه‌ها، فعالیت‌های کشاورزی در مناطق خشک (مانند شخم زدن زمین)، آتش‌سوزی جنگل‌ها و ترافیک شهری اشاره کرد.

با معلق شدن ذرات گرد و غبار و دود، باعث کاهش دید و کدورت آسمان می‌شوند. گرد و غبار می‌تواند به بخش‌های کشاورزی و صنعت خسارت وارد کند و همچنین هزینه‌های زیادی را برای خدمات بهداشتی و درمانی به دنبال داشته باشند.

ذرات گرد و غبار می‌توانند باعث تشدید مشکلات تنفسی، بیماری‌های قلبی-عروقی و آلرژی‌ها شوند. سرفه، خس خس سینه، تشدید آسم و برونشیت، آسیب به چشم‌ها با عوارضی همچون خارش، قرمزی، سوزش و خشکی چشم، افزایش خطر سکنه و فشار خون و آلرژی‌های پوستی همچون درماتیت، خارش پوست از عمده ترین عوارض ناشی از طوفان های گرد و غبار است.

افزایش غلظت ذرات معلق قابل تنفس در هوا به دنبال پدیده گرد و غبار می‌تواند باعث تشدید بیماری‌های قلبی عروقی و تنفسی در افراد، کاهش عمق دید و افزایش احتمال حوادث از جمله حوادث رانندگی شود، همچنین، این پدیده می‌تواند باعث اختلال در فعالیت‌های اجتماعی، حمل و نقل و در نهایت تعطیلی مدارس و ادارات شود.

ذراتی که به دلیل پدیده گرد و غبار ایجاد می‌شوند، می‌توانند علاوه بر محل ایجاد آن که در مناطق خشک و نیمه خشک است، توسط جریان باد حرکت کرده و به مسافت‌های دوردست انتقال یابند، این وضعیت به خصوص برای ذرات ریزتر که مدت زمان بیشتری می‌توانند در هوا معلق باشند، بیشتر اتفاق می‌افتد.

ذرات ریز معلق در هوا که بر اثر پدیده گرد و غبار ایجاد می‌شوند یا به صورت معمول در هوا به خصوص هوای شهرهای بزرگ وجود دارند، می‌توانند از طرق مختلفی وارد بدن شده و اثرات خود را ایجاد کنند، بنابراین کنترل ورود این ذرات به بدن می‌تواند تا حدودی اثرات ایجاد شده توسط این ذرات را کاهش دهد.

اصولاً در شرایطی که گرد و خاک شدت می‌گیرد، نباید در فضای باز بود. زیرا، تنفس گرد و خاک معلق در هوا، سلامت افراد به ویژه بیماران تنفسی و قلبی را تهدید می‌کند. از همین رو لازم است، تا حد امکان از خروج غیرضروری از منزل و تردد بی‌مورد در معابر شهری خودداری کرد.

در صورت وجود بیماری قلبی، تنفسی، ابتلاء به آسم، در فضای باز فعالیت ننموده و تا حد امکان از حضور در سطح شهر خودداری نمائید. همچنین می‌بایست تردد خودروهای شخصی و استفاده از خودروهای تک سرنشین را کاهش داد.

توصیه‌های جامع بهداشتی در زمان وقوع گرد و غبار

۱. محدود کردن تماس با هوای آلوده

در خانه بمانید تا حد امکان از خروج غیرضروری از منزل خودداری کنید، به‌خصوص در ساعات اوج آلودگی (معمولاً صبح زود و غروب) فعالیت‌های بدنی را کاهش دهید انجام ورزش یا فعالیت سنگین در فضای باز باعث افزایش ورود ذرات مضر به ریه می‌شود.

مدارس و مراکز آموزشی در صورت اعلام هشدارهای جدی، بهتر است فعالیت‌های آموزشی تعطیل یا به صورت مجازی برگزار شود.

۲. حفاظت از محیط داخلی خانه

➤ **بستن درها و پنجره‌ها:** تمامی منافذ ورود هوا را ببندید و از نوارهای درزگیر استفاده کنید.

➤ **استفاده از تصفیه‌کننده هوا:** در صورت امکان از دستگاه‌های تصفیه هوای خانگی با فیلتر HEPA استفاده کنید.

➤ **نظافت محیط داخل خانه:** استفاده از پارچه نم‌دار برای گردگیری، شستشوی فرش و پرده‌ها و جاروبرقی با فیلتر مناسب باعث کاهش ذرات معلق می‌شود.

۳. استفاده از ماسک مناسب در صورت خروج اضطراری

استفاده از ماسک‌های فیلتردار توصیه می‌شود. این ماسک‌ها توانایی فیلتر کردن ذرات ریز گرد و غبار را دارند. ماسک باید به‌خوبی روی بینی و دهان قرار گیرد و هیچ درزی نداشته باشد. در کودکان زیر ۲ سال استفاده از ماسک ممنوع است. برای کودکان بزرگ‌تر، از ماسک‌های مخصوص کودک استفاده شود.

۴. مراقبت‌های تنفسی و پوستی

- **دوش گرفتن پس از بازگشت به منزل:** برای پاک‌سازی پوست و موی سر از ذرات آلاینده.
- **استفاده از عینک آفتابی:** از ورود ذرات به چشم جلوگیری می‌کند و از بروز التهاب چشم می‌کاهد.
- **استفاده از کرم مرطوب‌کننده:** برای کاهش خشکی پوست که ممکن است بر اثر گرد و غبار ایجاد شود.

۵. تقویت سیستم ایمنی بدن

مصرف مایعات: نوشیدن آب کافی در طول روز به رقیق شدن ترشحات تنفسی و دفع مواد مضر کمک می‌کند.

تغذیه سالم: مصرف میوه‌ها و سبزیجات تازه، ویتامین C و آنتی‌اکسیدان‌ها به تقویت بدن کمک می‌کنند.

پرهیز از دخانیات: سیگار و قلیان مقاومت بدن را در برابر آلاینده‌ها کاهش می‌دهند.

۶. پیگیری اخبار و هشدارهای هواشناسی

از طریق رسانه‌ها و اپلیکیشن‌های هواشناسی وضعیت آلودگی هوا را پیگیری کنید.

به توصیه‌های سازمان‌های مرتبط مانند هلال احمر، وزارت بهداشت و سازمان محیط‌زیست توجه کنید.

۷. مراقبت ویژه از گروه‌های آسیب‌پذیر

کودکان، سالمندان، بیماران قلبی و ریوی، زنان باردار: این افراد در معرض خطر بیشتری هستند. در روزهای آلوده، از حضور آنها در فضای باز کاملاً جلوگیری شود.

افراد مبتلا به آسم: داروهای خود را به موقع مصرف کرده و اسپری‌ها را همراه داشته باشند.

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

الناز قدیمی / کارشناس مددکاری اجتماعی

آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

❏ نور منزل را بخصوص در صورت وجود مشکل بینایی مناسب کنید.

❏ هر وسیله ای که احتمالا موجب سقوط میشوند؛ مانند لبه های فرش روی هم افتاده ، روفرشی ، گلدانها، مجسمه و تزئینات روی زمین را از سر راه بردارید.

❏ اختلاف ارتفاع بین قسمت های مختلف ساختمان مانند آشپزخانه و سالن را برطرف کنید.

❏ در مسیر حرکت دستگیره های حمایتی نصب کنید.

❏ اشیاء آسیب رسان مانند چاقو ، فندک و کبریت را بخصوص در شب هنگام در محلی ایمن و دور از دسترس مخفی کنید.

❏ از قفل برای کابینت آشپزخانه و مکان های نگهداری مواد شوینده یا سایر مواد شیمیایی استفاده کنید.

❏ هنگام ایاب و ذهاب حفظ ایمنی و آرامش روانی فرد را مورد توجه قرار دهید . به طوری که داخل و خارج وسیله نقلیه حمایت شود. از بسته بودن کمر بند ایمنیاطمینان حاصل کنید . در صورت امکان ، علاوه بر راننده فرد دیگری نیز همراه باشد.

پشت لبخندها فرسودگی پنهان مددکاران

سمیرا حائری زاده / کارشناس مددکاری آسایشگاه
خیریه کهریزک استان البرز

◆ مقدمه: دل‌هایی که فراموش می‌شوند

ما مددکاران اجتماعی از جنس دل و گوش هستیم؛ گوش‌هایی برای شنیدن درد، دل‌هایی برای درک تنهایی. شغل‌مان را انتخاب نکرده‌ایم تا فقط گزارشی بنویسیم یا خدماتی را پیگیری کنیم؛ ما آمده‌ایم تا مرهم باشیم. اما در میان این همه گوش دادن، همدلی کردن، قوت قلب دادن و تکیه‌گاه بودن، گاهی یک نکته مهم را فراموش می‌کنیم: ما هم انسانیم. ما هم دل داریم. ما هم گاهی خالی می‌شویم. اگر روزی حس کردی دیگر آن شوق گذشته را برای گفت‌وگو نداری، اگر لبخندهایت بی‌جان شده‌اند، و اگر با خودت زمزمه کردی «من چرا دیگه مثل قبل نیستم؟...» شاید با پدیده‌ای روبه‌رو شده‌ای به نام خستگی همدلی یا compassion fatigue.

◆ کامپشن فیتیک؛ زخم نامرئی دل‌ها

این پدیده بیشتر در حرفه‌های مراقبتی دیده می‌شود: مددکاران، پرستاران، مشاوران، روان‌درمانگران و حتی داوطلبان. ما که سال‌ها عادت کرده‌ایم صدای درد را بشنویم، وقتی به طور مداوم در معرض رنج دیگران قرار می‌گیریم، به تدریج خودمان هم از درون می‌سوزیم، بدون اینکه حتی متوجه شویم. این خستگی، مثل خستگی جسم نیست که با یک خواب خوب رفع شود. خستگی compassion از جنس روان و دل است؛ چیزی که وقتی بی‌صدا بماند، می‌تواند بی‌رحمانه ما را از درون خالی کند.

◆ نشانه‌هایی که باید جدی گرفت

اغلب مددکارها زمانی متوجه می‌شوند که دچار فرسودگی شده‌اند، که دیگر کار از کار گذشته. اما اگر زود تشخیص دهیم، می‌توانیم جلوی این تهی‌شدن تدریجی را بگیریم. چند نشانه شایع:

- ❏ بی‌حوصلگی و بی‌انگیزگی در شروع روز کاری
- ❏ شنیدن درد دیگران باعث خشم یا بی‌تفاوتی می‌شود
- ❏ احساس بی‌اثر بودن یا بی‌فایده بودن تلاش‌ها
- ❏ کاهش حس همدلی نسبت به سالمندانی که قبلاً برایشان دل می‌سوزاندی
- ❏ و در نهایت: احساس گناه از اینکه «من مددکار»، دیگر حال خوبی ندارم

◆ ما هم باید مرهم بخوریم

شاید تا حالا فکر می‌کردی که خستگی فقط برای جسم است. اما در حرفه‌ای ما، خستگی دل بسیار خطرناک‌تر است. چون با دلی خسته، دیگر نمی‌توان گوش شنوا بود، و با دلی تهی، نمی‌شود امید منتقل کرد. پس:

- ❖ خودت را بشناس
- ❖ به مرزهای عاطفی‌ات احترام بگذار
- ❖ یاد بگیر که فقط گوش دادن کافی‌ست، تو مسئول نجات همه نیستی
- ❖ وقت‌هایی را فقط برای خودت بگذار، بدون عذاب وجدان
- ❖ و مهم‌تر از همه: حرف بزن. با همکار، دوست، یا مشاور. نگذار این زخم، ساکت عمیق شود.

◆ پایان: حرف‌های ماندن یعنی زنده ماندن در دل حرفه

کم نیستند مددکارانی که سال‌ها شانه‌به‌شانه با رنج دیگران قدم زده‌اند، اما خود در تنهایی فرسوده شده‌اند. این مقاله دعوتی‌ست برای بازگشت به دل خودمان. برای یادآوری اینکه اگر مراقب خودت نباشی، نمی‌توانی مراقب دیگران باشی.

بیا از دل خود شروع کنیم، تا همچنان از جنس دل بمانیم



سالمندی در ایران؛ چالش‌ها، فرصت‌ها و چشم‌انداز آینده

فاطمه السادات محمدی / کارشناس ارشد مدیریت رسانه

معاون سردبیر مجله کهریزک

سالمندی یکی از مهم‌ترین پدیده‌های قرن بیست و یکم است. افزایش امید به زندگی و کاهش نرخ باروری در جهان سبب شده است که جمعیت سالمندان به طور بی‌سابقه‌ای رشد کند. در گذشته، سالمندان تنها بخش کوچکی از جمعیت کشورها را تشکیل می‌دادند، اما امروز در بسیاری از کشورها به یکی از بزرگ‌ترین گروه‌های جمعیتی بدل شده‌اند. این تغییر ساختاری، نه تنها بر حوزه سلامت، بلکه بر اقتصاد، فرهنگ، سیاست و حتی معماری و شهرسازی تأثیر گذاشته است.

ایران نیز همانند بسیاری از کشورها، در آستانه یک گذار جمعیتی مهم قرار دارد. اگر در سال‌های گذشته جامعه ما جامعه‌ای جوان محسوب می‌شد، اکنون در حال حرکت به سمت میانسالی و سپس سالمندی است. پیش‌بینی می‌شود تا دو دهه آینده، ایران یکی از کشورهایی باشد که بالاترین نرخ رشد سالمندی را تجربه می‌کند. چنین روندی هم فرصت‌هایی تازه می‌آفریند و هم چالش‌های جدی پیش‌رو قرار می‌دهد.

روند سالمندی در جهان

طبق گزارش سازمان ملل متحد، در سال ۱۹۵۰ تنها ۸ درصد جمعیت جهان بالای ۶۰ سال داشتند. در سال ۲۰۱۱ این رقم به بیش از ۱۰ درصد رسید و پیش‌بینی می‌شود تا سال ۲۰۵۰ به حدود ۲۱ درصد افزایش یابد؛ به عبارتی، از هر پنج نفر در جهان یک نفر سالمند خواهد بود.

در اروپا و ژاپن، این روند زودتر آغاز شد؛ به گونه‌ای که در برخی کشورها مانند ژاپن، جمعیت بالای ۶۵ سال اکنون بیش از ۳۰ درصد کل جمعیت را تشکیل می‌دهد. چنین وضعیتی سبب شد این کشورها از چند دهه پیش برای تأمین اجتماعی، خدمات بهداشتی و مناسب‌سازی محیط زندگی سالمندان برنامه‌ریزی دقیق داشته باشند.

روند سالمندی در ایران

ایران یکی از کشورهایی است که با سرعت بالایی به سمت سالمندی جمعیت حرکت می‌کند. آمارها نشان می‌دهد:

- ❏ سهم سالمندان (۶۰ سال و بالاتر) در حال حاضر بیش از ۱۱.۵ درصد جمعیت کشور است.
- ❏ تا سال ۲۰۵۰ پیش‌بینی می‌شود حدود یک‌سوم جمعیت ایران سالمند باشند.
- ❏ در سال ۲۰۲۰، جمعیت سالمندان ایران حدود ۹.۱ میلیون نفر بود و انتظار می‌رود تا سال ۲۰۲۹ به ۱۳.۷ میلیون نفر برسد.
- ❏ بر اساس مطالعات انجام‌شده در تهران، حدود ۸۰ درصد افراد بالای ۶۵ سال حداقل یک بیماری مزمن دارند و بیش از نیمی از آن‌ها با چند بیماری همزمان دست به‌گریبان‌اند.
- ❏ در حوزه اقتصادی نیز وضعیت نگران‌کننده است؛ ۶۲ درصد زنان سالمند و ۳۹ درصد مردان سالمند در کشور زیر خط فقر قرار دارند.
- ❏ افزون بر این، حدود ۳۱ درصد سالمندان ایرانی تنها زندگی می‌کنند و حمایت خانوادگی کافی ندارند.

این آمارها به‌روشنی نشان می‌دهد که ما در آستانه یک تغییر جدی جمعیتی قرار داریم و بدون برنامه‌ریزی جامع، فشارهای اجتماعی و اقتصادی شدیدی به جامعه وارد خواهد شد.



چالش‌های سالمندی در ایران

- افزایش فشار بر نظام سلامت: رشد تعداد سالمندان نیاز به خدمات درمانی، دارویی، پرستاری و توانبخشی را به‌طور چشمگیری افزایش می‌دهد.
- فقر و نابرابری اقتصادی: بسیاری از سالمندان فاقد درآمد کافی هستند و با مشکلات معیشتی روبه‌رو می‌شوند.
- تنهایی و انزوای اجتماعی: تغییر ساختار خانواده و مهاجرت فرزندان باعث افزایش تنهایی سالمندان شده است.
- کمبود زیرساخت‌های شهری مناسب: نبود معابر و حمل‌ونقل مناسب برای افراد سالمند و کم‌توان.
- کمبود نیروی انسانی متخصص: کمبود پزشکان، پرستاران و مددکاران اجتماعی آموزش‌دیده در حوزه سالمندی.

فرصت‌های سالمندی

- ✓ اقتصاد نقره‌ای (Silver Economy): توسعه بازار کالاها و خدمات ویژه سالمندان.
- ✓ انتقال تجربه و دانش بین نسلی: نقش سالمندان در آموزش و مشاوره اجتماعی.
- ✓ فعالیت‌های داوطلبانه و مشارکت اجتماعی: استفاده از توانایی سالمندان در امور خیریه و فرهنگی.
- ✓ پیشرفت فناوری‌های حمایتی: ابزارهای دیجیتال و خانه‌های هوشمند برای ارتقای کیفیت زندگی سالمندان.

راهکارهای پیشنهادی

- تقویت نظام بازنشستگی و حمایت‌های اجتماعی.
- توسعه خدمات مراقبت در منزل.
- مناسب‌سازی شهرها برای سالمندان.
- آموزش نیروی متخصص در حوزه سالمندی.
- گسترش سواد دیجیتال سالمندان.
- تمرکز بر پیشگیری و ارتقای سلامت.
- انجام پژوهش‌های علمی و سیاست‌گذاری داده‌محور.
- تقویت نقش مؤسسات خیریه در حمایت از سالمندان.

جمع‌بندی

سالمندی پدیده‌ای اجتناب‌ناپذیر است، اما نحوه مواجهه با آن تعیین می‌کند که آیا این مرحله به بحرانی اجتماعی و اقتصادی بدل می‌شود یا فرصتی برای توسعه پایدار و ارتقای کیفیت زندگی. ایران با سرعت زیادی به سمت جامعه سالمندی حرکت می‌کند و همین امروز باید برای فردای خود آماده شود.

اگر بتوانیم نظام حمایتی کارآمد ایجاد کنیم، خدمات سلامت و رفاه را گسترش دهیم و نگاه جامعه به سالمندان را تغییر دهیم، سالمندی نه نشانه ضعف، بلکه نمادی از تجربه، خرد و ارزش‌های انسانی خواهد بود.

منابع

- United Nations. World Population Prospects, 2019 Revision.
- Tehran Times. (2025). The elderly account for over 11% of Iranian population.
- Tehran Times. (2025). Iran forecast to enter aging phase from 2041 to 2046.
- The Lancet. (2023). Iran's ageing population: health and economic challenges.
- Press TV. (2025). Iran's population ageing rate growth official report.
- PMC. (2020). Alzheimer's disease prevalence projections in Iran.

یاد بگیریم هر کاری را به موقع انجام دهیم

حمید اسدی / کارمند روابط عمومی آسایشگاه خیریه کهریزک البرز

گفت و گوی صمیمی و کوتاه با یکی از مددجویان روزانه ساختمان لاله که بر این باور است همدیگر را دوست داشته باشیم

ناصر عرفانی متولد ۱۳۳۹، پدر اصالتا مشهدی و مادر یزدی در باغ فردوس تهران به دنیا آمده و مدتی است که میهمان آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز است.

دوران کودکی ام را در چاله میدان تهران گذراندم...

دوران کودکی ام را در چاله میدان تهران گذراندم. بچه آخر خانواده بودم. یک برادر و دو خواهر که آن موقع روزگار سخت اما شیرینی را کنار هم سپری می کردیم. پدرم میوه فروش بود و زندگی متوسط رو به پایین داشتیم. کودکستانی که موسس آن خواهر شاه بود و در اطراف چاله میدان یا همان باغ فردوس امروزی قرار داشت. از تا عصر برای آموزش و بازی به آنجا می رفتیم. روزگار خوب و خوش دوران کودکی امان با آموزش و برنامه های متنوع همراه بود. تا اینکه در سن ۶ سالگی برای آموزش و درس وارد مدرسه فرخی شدم و تا دوران دبیرستان این رویه ادامه داشت.

یاد آن روزها بخیر

به معنای واقعی کلمه روزگار خوبی داشتیم. خانه های در هم تنیده که از ابتدا تا انتها به هم ارتباط داشت. همسایه های خوب و با معرفت که با هم ندار بودیم و این لذت باهم بودن را دو چندان می کرد. هنوز هم خاطرات آن روزها، خانه های پراز عشق، حوض آب وسط حیاط و گلهای بسیار زیبای داخل باغچه برایم خوشایین است.

روزهای تاریک من...

متأسفانه ۶ ساله بودم که مادرم به دیار باقی شتافت. پدرم در ازدواج مجدد با یک زن بسیار با ایمان که اهل یزد، زندگی را ادامه داد. ناگفته نماند پدرم میوه فروش بود. به کار آزاد علاقه داشت. از دست فروشی تا فروش میوه با گاری و ... تمام تلاش پدرم برای دادن لقمه حلال به فرزندانش بود. خانه به دوشی و جابه جایی های زیاد اسباب و اثاثیه و اینکه پدرم اصلاً به فکر خرید خانه نبود مرا مجاب کرد تا با تلاش زیاد و کار در پیراهن دوزی یک قطعه زمین در سن ۱۹ سالگی در قلعه حسن خان، خریداری کنم.

با زیرکی از خدمت سربازی معاف شدم اما...

سال ۱۳۵۸ برخلاف میل باطنی به خدمت سربازی به بیرجند رفتم. هنوز ۱۴ روز از خدمت سربازی نگذشته بود که با زیرکی هرچه تمام و پیگیری فراوان، به دلیل بیماری سوری، معافیت سربازی را گرفتم. اما همیشه وجدان درد داشتم تا اینکه سال ۱۳۶۱ به جبهه آنهم اختیاری اعزام شدم. به یاد دارم با کلی زحمت و مشقت به استخدام رسمی بهداری کل کشور در آمدم و...

وطن را خیلی دوست دارم...

عشق به وطن و هم وطن، باعث شد تا در بیمارستان صلاح الدین اسدی شهر بانه، مشغول خدمت به رزمندگان شدم. ۱۸ ماه در بانه بودم به دلیل آرامش و لذت کار در جبهه، عضو کادر رسمی سپاه پاسداران شدم. پس از آن به پادگان حمیدیه اهواز منتقل شدم و جزیره مجنون و حومه را تحت پوشش درمانی قرار می دادم. خاطرات زیادی به یاد دارم. یادم هست هفته ها در حسرت رفتن به مرخصی بودم به خاطر اینکه نیرو کم بود این موضوع به تعویق می افتاد...

ازدواج...

سال ۱۳۶۳ ازدواج کردم که حاصل آن ۳ فرزند دختر است. از همه فرزندانم راضی هستم. دخترانم ازدواج کرده و صاحب فرزند هستند که از همه آنها بابت محبت و نگاه صمیمانه ای که به من دارند علی الخصوص همسر مهربانم، تشکر می کنم.

و در ادامه چند سوال کوتاه و جذاب...

توصیف پدر: زحمتکش، کاری، متدین، کسی که خیلی زحمت کشید اما مزد زحماتش را ندید.

توصیف مادر: با اینکه در کودکی مادرم را از دست دادم اما مهربان، دوست داشتنی و...

علاقه مندی های من ...

رنگ مورد علاقه: سبز، غذای مورد علاقه: چلو کباب، بهترین رفیق: خانواده، بهترین میوه: موز، ورزش مورد علاقه: دو میدانی بهترین شهر: کرج، دوران پیری: خیلی بد، کهریزک: عشق

الگوی زندگی: اهل بیت(ع)، فرزند: خداروشکر بابت داشتن چنین فرزندان...

بهترین توصیه...

زندگی به من درسهای زیادی آموخت. بالا و پایین های بسیاری دیدم. چیزی که در طول این سالها آموختم و به کار گرفتم این است که هر کاری را به موقع انجام دهم و قدر لحظات را بدانم. اینکه در حال زندگی کنم.

واما کهریزک...

سال ۱۴۰۱ به کهریزک آمدم. در دوران بیماری کرونا، درگیر بیماری کرونا شدم. یک سال خانه نشین شدم.

تا اینکه برای درمان و حضور در کلاس های روزانه وارد آسایشگاه خیریه کهریزک شدم. راستش خیلی از این مجموعه راضی هستم. از رسیدگی تا پیگیری پرسنل خدوم که لحظات خوبی را برای مددجویان رقم می زنند.

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 و علایق مددجویان برای خود کفایی و تقویت حس مسئولیت و مشارکت در تامین معاش خود، ایجاد اعتماد به نفس در مددجویان و ایجاد فضای زنده و فعال، به منظور ارتقای کیفیت زندگی آنان می باشد.



بنفشه‌ای که دوباره شکفت ...

رقیه جعفری / کارشناس روابط عمومی

آسایشگاه خیریه کهریزک تهران

(درخشش یک نیت پاک بر صفحه خدمت)

همه ما کارکنان کهریزک، هر روز به این فکر می‌کنیم که چگونه می‌توانیم نور امید را در دل توانخواهانمان پررنگ‌تر کنیم. رویاهای بزرگی برای آینده داریم. رویاهایی که می‌توانند زندگی سالمندان را دگرگون کنند.

در پاییز امسال، رویاهایمان رنگی دوباره گرفت...

هوای ملایم، عطر گل‌های باغچه و نسیمی که آرام در راهروی ارتباطی بخش های سالمندان می‌چرخید، تا آن آفتاب ملایمی که بر دیوارهای سرای سالمندان می‌تابید، همه، نوید تولدی دوباره داشت.

اول مهر، یکی از روزهایی بود که در تقویم نیکوکاری کهریزک ماندگار شد. روزی که بنفشه ۴، پس از سال‌ها انتظار، با چهره‌ای نو، قلبی گرم و دیواری از مهر، جانی دوباره گرفت و شکفت.

در آن صبح باشکوه، در آیین افتتاح بخش بنفشه ۴ (رویدادی از جنس انسانیت) همه آمده بودند تا شاهد نمادی از قدرت همدلی باشند...

اعضای هیأت امنا و هیأت مدیره، مدیرعامل موسسه خیریه کهریزک، خیرین، مدیران، کارکنان و توانخواهان گرد هم آمدند تا از نزدیک شاهد تجلی دوباره روحی باشند که سال‌ها در تار و پود این آسایشگاه تنیده شده، روحی که با همت والای دو برادر نیک اندیش، جان تازه گرفت و به شکوهی ماندگار رسید.

مراسم با صدای تلاوت قرآن توسط شهرام احمدی، یکی از توانخواهان بخش ارغوان ۵، آغاز شد. صدای نافذ و دلنشین او که با نهایت خلوص برمی‌خاست، نوید روزی پربرکت را می‌داد.

پس از آن، پخش کلیپی از اجرای پرشور و حماسی سرود ملی جمهوری اسلامی ایران توسط معلولین جوان آسایشگاه ((گروه موسیقی پروانه های کویر)) لحظه‌ای سرشار از غرور ملی را رقم زد.

آغاز رسمی مراسم، با اجرای پرشور و خاطره‌انگیز محسن پزشکی، از چهره‌های شناخته‌شده آسایشگاه، همراه شد. او که عشق و تعلق خاطرش به کهریزک، در هر کلام و نگاهش موج می‌زد، با شور و حرارتی وصف‌ناپذیر، از تار و پود پیدایش کهریزک گفت.

در ادامه این آیین، فیلمی جامع و تأثیرگذار از معرفی مؤسسه خیریه کهریزک بخش شد تا تعهد و دغدغه عمیق موسسه در خدمت رسانی روایت شود.

سعید میزان، یکی از برادران بانی این اقدام انسان‌دوستانه به عنوان اولین سخنران با قلبی سرشار از احساس گفت: به دعوت جواد آسیم (یکی از اعضا هیأت امنا و مدیره کهریزک) به آسایشگاه خیریه کهریزک آمدیم. بازدید، تجربه‌ای فراتر از تصور از یک مرکز نگهداری بود؛ دیدار آن روز شبیه رویا بود، گشتن در لابلای خاطرات پر رمز و راز گذشته و قدم زدن در مسیر آینده پر امید سالمندان. با برادرم جواد عهد کردیم تا برای شادی روح پدر و مادر از دست رفته مان بخش بنفشه ۴ را حمایت کنیم. ما هر بار که وارد کهریزک می‌شویم و نگاه مهربان سالمندان را می‌بینیم، احساس می‌کنیم در حال خدمت به پدر و مادر خودمان هستیم. بدون شک اگر والدینم امروز در کنار بودند، بی‌تردید تمام وجودم را وقف خدمت به آن‌ها می‌کردم؛ حالا نیز با همان عشق، همان دلتنگی و همان احترام، خدمت به این عزیزان را وظیفه‌ای مقدس می‌دانم. برای من، این بزرگواران هیچ تفاوتی با پدر و مادر خود ندارند...

فیلم مستند بازسازی، که در مراسم پخش شد، روایتگر سفری بود از ویرانی تا شکوفایی؛ سفری که با تعهد، دقت و عشق طی شد و نشان می‌داد بازسازی بخش بنفشه ۴، تنها یک پروژه عمرانی نبود؛ بلکه بسترسازی برای خلق آینده‌ای درخشان‌تر بود که در آن، سالمندان با آسایش خاطر، کرامت انسانی و کیفیتی نوین، دوران کهنسالی خود را سپری می‌کنند. فیلمی که امکان ارائه خدمات توانبخشی تخصصی‌تر، مراقبت‌های بهداشتی و درمانی راحت‌تر و فراهم آوردن فضایی دلپذیرتر و پرنشاط‌تر را برای سالمندان نمایش می‌داد.

فیلمی که نشان می داد کمک های سخاوتمندانه نیکوکاران، همانند آبیاری گل کوچکی است که به آن جان می بخشد و آن را از گزند خشکی نجات می دهد و امروز، با همت عالی آقایان جواد و سعید میزان، این گل بنفشه با طراوت و زیبایی شکوفا شده است.

سخنان پر احساس حمید قبادی دانا، مدیرعامل موسسه خیریه کهریزک پلی بود میان دل های حاضران، که همه را در یک هدف والا - خدمت به سالمندان - متحد ساخت. او گفت: فضا های مدرن و مجهز، امکان ارائه خدمات تخصصی تر و کاهش خطاهای درمانی را فراهم می کند و به طور مستقیم بر کیفیت زندگی توانخواهان تأثیر می گذارد. هر گامی که در کهریزک به جهت بهبود فضاهای فیزیکی و ارتقاء سطح خدمات برداشته می شود، بذری است که در باغ امید کاشته می شود و در آینده، ثمرات شیرینی خواهد داشت و بی تردید آنچه کهریزک در طول سالیان اندوخته، حاصل اعتماد، همراهی و حمایت بی دریغ مردم و نیکوکاران است و تکریم نیکوکاران، تجلیل از فرهنگ احسان و خدمت به خلق خداست.

در بخش پایانی و احساسی مراسم، تابلو فرش هایی نفیس که به چهره هر یک از برادران میزان منقش شده بود، با هنرمندی توانخواهان استان البرز و برای قدردانی از زحمات و سخاوت بی بدیل ایشان اهدا شد.

هر رج تابلوفرش ها، گره خورده با عشق و ارادتی بود که نسبت به این عزیزان احساس می شد و بیش از آنکه ارزشی مادی داشته باشد، بیانگر قدرشناسی عمیق و سپاسگزاری از دل های پر مهر نیکوکارانی بود که چراغ امید را در کهریزک روشن نگه می دارند .

در ادامه تقدیر، شاهد خبری دلگرم کننده و نویدبخش برای کهریزک بودیم. آنجا که پی بردیم بخشش محدود به یک خانواده نماند .

مهربانی میزان ها، جرقه ای شد برای شعله ور شدن عشق در دل دیگران. دو خیر نیک اندیش دیگر، مهندس بروجردیان و حاج مهدی ابدطلب در اقدامی الهام بخش و با مشاهده ثمره کار ارزشمند خانواده میزان، اعلام آمادگی کردند داوطلبانه بازسازی بخش های «بنفشه ۳» و «بنفشه ۵» را برعهده بگیرند. مهدی بیعتی، صاحب برند فروش نیز تأمین ملزومات روشنایی و نور این بخش ها را بر عهده گرفت تا جلوه ای روشن تر بر خانه مهر کهریزک بناباند .

این خبر، موجی از شادی و امید را در دل حاضران و تمامی کارکنان و توانخواهان آسایشگاه ایجاد کرد و نشان داد که درخت تنومند کهریزک، همچنان با آبیاری دستان سخاوتمند، پربارتر و استوارتر از همیشه خواهد ماند و هر گام نیک، زمینه ساز گام های بزرگ تر در مسیر خدمت و مهرورزی است.

بخش بنفشه ۴ نمادی از بخشش شد، نمادی از قدرت نیک ورزی. از زنجیره ای که با یک حرکت نیک آغاز می شود و جهانی از نور و محبت می سازد...

روبان افتتاحیه، پس از بوسه ای گرم به کتاب آسمانی توسط خانواده میزان و در میان لبخندهای سالمندان و نگاه های پرامید کارکنان، بریده شد و مجوزی گردید تا بنفشه ۴ دوباره بشکفت نه فقط در دیوارها بلکه در دل ها... گفتنی های بسیاری در زبان و اعماق وجود جواد و سعید میزان نهفته بود. آنان با گام هایی آرام اما استوار، در مراسم افتتاح حاضر شدند؛ نه برای دیده شدن، بلکه برای زنده نگه داشتن یاد کسانی که روزی، در سکوت خانه های ساده، بذر انسانیت را در دل فرزندان شان کاشتند.

و امروز، آن بذرها شکوفه داده اند؛ در بنفشه ۴، در لبخند سالمندان، در دعای توانخواهان و در نوری که از پنجره های این سرا به دل ها می تابد.

بی تردید، پدر و مادر این خانواده، اگرچه جسمشان در میان ما نیست، اما روحشان در این مسیر جاری ست؛ در هر آجر، در هر رنگ، در هر دستی که به یاری و کمک بلند شده. آنان فرزندان تربیت کردند که بخشش را نه از کتاب، بلکه از نگاه مهربان والدین آموختند و امروز، این بخشش، به شکل خانه ای از آرامش برای پدران سالمند در آمده است.

ما عاشقان و خادمان کهریزک باور داریم :

شمعی که برای رضای خدا افروخته شود

درخشندگی و فروزندگی خورشید را دارد



حضور پرویز پرستویی در آسایشگاه خیریه کهریزک



در راستای ترویج فرهنگ نیکوکاری و ارج نهادن به تلاش‌های بی‌وقفه خادمان آسایشگاه خیریه کهریزک، پرویز پرستویی، بازیگر برجسته سینما و تلویزیون ایران، روز گذشته میهمان این مرکز شد. به گزارش روابط عمومی آسایشگاه خیریه کهریزک تهران؛ پرویز پرستویی، هنرمند نامدار و مردمی، بازدید خود از آسایشگاه خیریه کهریزک را با نشست صمیمانه‌ای با هیئت مدیره آغاز کرد. در این نشست، پس از تماشای فیلم رویدادهای هفته سالمند کهریزک، پرستویی از «حس عمیقی» که در لحظه تماشای تلاش‌های مجموعه درگیر آن شده بود، سخن گفت. هدف اصلی این دیدار، همانند دیگر برنامه‌های هنرمندان حامی، همدردی، تبادل انرژی مثبت و تجلیل از ظرفیت‌ها و توانمندی‌های مددجویان بود؛ دیداری که به سرعت به یکی از ماندگارترین لحظات معنوی ثبت شده در تاریخ این آسایشگاه بدل شد. برجسته‌ترین بخش بازدید، ملاقات صمیمانه پرویز پرستویی با اسماعیل چراغی، توانخواه فعال و بازیگر تئاتر درمانی کهریزک بود. این دیدار میان دو هنرمند، نمادی از درک متقابل نسبت به قدرت شغابخش هنر و نقش آن در بازیابی روح و هویت انسانی بود. این هنرمند سینما همچنین با کارکنان زحمتکش و سایر مددجویان، ساعاتی سرشار از همدلی را سپری کرد و با ثبت تصاویر یادگاری، خاطراتی دلگرم‌کننده برای ایشان به ثبت رساند.

در بخشی دیگر از این بازدید، پرویز پرستویی پای آوازی خوانی صالح، یکی از مددجویان کهریزک نشست. این اجرای دلنشین، گواهی بود بر توانمندی‌های نهفته در پشت محدودیت‌ها و قدرت زبان موسیقی برای برقراری ارتباطی فراتر از کلام.

اخبار آسایشگاه خیریه کهریزک (تهران)

همایش پیاده‌روی سالمندان آسایشگاه خیریه کهریزک

در نخستین ساعات صبحگاهی، بلوار دکتر حکیم‌زاده، شاهد برگزاری یکی از پرشورترین برنامه‌های ورزشی و اجتماعی ویژه سالمندان آسایشگاه خیریه کهریزک بود. به گزارش روابط عمومی موسسه خیریه کهریزک؛ همایش پیاده‌روی سالمندان آسایشگاه خیریه کهریزک با شعار «سالمندی پر اقتدار» و با حضور پرشور پدران و مادران سالخورده برگزار شد و جلوه‌ای زیبا از نشاط، همدلی و توجه به سلامت جسمی و روانی سالمندان را به نمایش گذاشت. این همایش با تلاش مشترک حوزه‌های مددکاری و پرستاری آسایشگاه برگزار شد و با استقبال چشمگیر سالمندان و معلولین همراه بود. شرکت‌کنندگان پیش از آغاز پیاده‌روی، با انجام حرکات ورزشی سبک در محوطه بزرگ آسایشگاه، خود را برای فعالیت صبحگاهی آماده کردند. این تمرینات نه تنها به گرم شدن بدن کمک کرد، بلکه روحیه‌ای شاداب و پرنرژی را در میان شرکت‌کنندگان ایجاد نمود. هدف اصلی از برگزاری این همایش، توسعه ورزش همگانی، ارتقاء سطح سلامت جسمی و روانی سالمندان و همچنین تکریم جایگاه آنان در جامعه بود. مسئولان آسایشگاه معتقدند که فعالیت‌های ورزشی منظم، به‌ویژه در فضای باز و جمعی، می‌تواند نقش مؤثری در پیشگیری از بیماری‌ها، افزایش امید به زندگی و تقویت روحیه سالمندان ایفا کند.



شعار «سالمندی پر اقتدار» که محور اصلی این همایش بود، بر اهمیت حفظ استقلال، توانمندی و عزت نفس سالمندان تأکید دارد. این برنامه نمادی از توجه به نیازهای جسمی و عاطفی سالمندان بود؛ کسانی که با وجود محدودیت‌های جسمی، همچنان با انگیزه و اراده در مسیر حفظ سلامتی خود گام برمی‌دارند. برگزاری چنین برنامه‌هایی می‌تواند الگویی برای سایر مراکز نگهداری سالمندان و نهادهای اجتماعی باشد تا با طراحی فعالیت‌های مشابه، زمینه‌ساز ارتقاء کیفیت زندگی سالمندان شوند. آسایشگاه خیریه کهریزک با اجرای این همایش نشان داد که توجه به سلامت و نشاط سالمندان، نه تنها یک وظیفه انسانی بلکه یک سرمایه‌گذاری اجتماعی برای آینده‌ای سالم‌تر و پویاتر است.

برگزاری جشنواره «طلایه‌داران زندگی» در کهریزک: شکوه تکریم سالمندان با حضور چهره‌های فرهنگی، ورزشی و نیکوکاران



همزمان با روز جهانی سالمند، آسایشگاه خیریه کهریزک با همکاری فدراسیون کمیته سالمندی ورزش‌های همگانی استان تهران، جشنواره باشکوه «طلایه‌داران زندگی» را با هدف ترویج نشاط و پویایی در میان سالمندان برگزار کرد. به گزارش روابط عمومی موسسه خیریه کهریزک؛ مراسم گرامیداشت روز سالمند با حضور مدیرعامل آسایشگاه، اعضای هیأت مدیره، مسئولان و کارکنان، رئیس هیأت ورزش‌های همگانی استان تهران، رئیس و معاونان اداره ورزش و جوانان شهرستان ری و جمعی از چهره‌های ورزشی کشور از جمله رئیس فدراسیون والیبال و اعضای خانواده این رشته، در سالن پوریای ولی برگزار شد. در بخش ورزشی جشنواره، سالمندان ورزشکار در ۷ رشته متنوع به رقابت پرداختند؛ از جمله ورزش‌های سبک، بازی‌های فکری، مهارت‌های حرکتی و گروهی. داوری مسابقات بر عهده اعضای کمیته داوران ورزش‌های سالمندان بود و در پایان، ۲۱ نفر از شرکت‌کنندگان به‌عنوان برگزیده معرفی و مورد تقدیر قرار گرفتند. در بخش سخنرانی، دکتر قمی رئیس هیأت ورزش‌های همگانی استان تهران با اشاره به اهمیت این جشنواره گفت: «طلایه‌داران زندگی، نماد خرد، تجربه و استقامت هستند. حضور پرشور سالمندان در این رقابت‌ها نشان داد که نشاط و پویایی هیچ‌گاه محدود به سن نیست.

ما وظیفه داریم با فراهم‌سازی بسترهای مناسب، زمینه مشارکت فعال سالمندان در عرصه‌های اجتماعی و ورزشی را تقویت کنیم.» همچنین تقوی، رئیس فدراسیون والیبال کشور، ضمن ابراز خوشحالی از حضور در جمع سالمندان، سخنان احساسی و دلگرم‌کننده‌ای ایراد کرد و گفت: «شما در جمع خانواده خودتان هستید. هر جا که فکر می‌کنید امید نیست، نوری هست به نام خدا که به دل همه می‌تابد.» در ادامه، حمید قبادی دانا، مدیرعامل موسسه خیریه کهریزک با تشکر از حضور خانواده والیبال و مسئولان ورزشی، گزارشی از خدمات و برنامه‌های حمایتی این مجموعه ارائه داد و بر اهمیت حفظ کرامت و نشاط سالمندان تأکید کرد. حضور هنرمندان محبوبی چون سیامک و شهاب اشعریون، خوانندگان، عروسک‌گردان‌ها و اجرای پرانرژی مجری برنامه، فضای مراسم را سرشار از شادی و هیجان کرد و لبخند را بر چهره سالمندان نشان داد. اجرای موسیقی زنده، نمایش‌های عروسکی و برنامه‌های سرگرم‌کننده، لحظاتی خاطره‌انگیز برای حاضران رقم زد.

حمایت تیم مراقبت در منزل کهریزک از ۸۰ دانش‌آموز تحت پوششش

در آستانه آغاز سال تحصیلی جدید، تیم مراقبت در منزل آسایشگاه خیریه کهریزک با همراهی جمعی از نیکوکاران، اقدام به تهیه و توزیع بسته‌های لوازم‌التحریر برای ۸۰ دانش‌آموز تحت پوشش نمود. به گزارش روابط عمومی موسسه خیریه کهریزک؛ این اقدام ارزشمند با هدف تقویت زمینه‌های آموزشی و تحصیلی فرزندان توانخواهان صورت گرفت و بسته‌های تهیه‌شده متناسب با مقطع تحصیلی هر دانش‌آموز، در اختیار خانواده‌ها قرار گرفت. این حمایت نه‌تنها گامی مؤثر در کاهش دغدغه‌های اقتصادی خانواده‌ها بود، بلکه انگیزه‌ای مضاعف برای ادامه مسیر تحصیل در دل دانش‌آموزان توانخواه ایجاد کرد.



تیم مراقبت در منزل کهریزک ضمن قدردانی از همراهی خیرین نیک‌اندیش، بر استمرار چنین اقدامات حمایتی تأکید دارد و امیدوار است با تداوم این مسیر، شاهد شکوفایی استعدادهای فرزندان توانخواهان در عرصه‌های علمی و فرهنگی باشیم.

پخش فیلم سینمایی در کهریزک به مناسبت هفته جهانی سالمند



همزمان با گرامیداشت هفته سالمند، آسایشگاه خیریه کهریزک تهران با همکاری شرکت فیلمو، در فضایی سرشار از نشاط و همدلی، میزبان دوره‌ی سینمایی ویژه‌ای برای سالمندان و معلولین بود. این برنامه فرهنگی با نمایش فیلم سینمایی «جزایر قناری» در فضای باز، لحظاتی خاطره‌انگیز، پر از لبخند و ارتباط انسانی را برای توانخواهان رقم زد. به گزارش روابط عمومی موسسه خیریه کهریزک، این رویداد با هدف ارتقاء روحیه توانخواهان و ایجاد تنوع در فضای روزمره زندگی آنان، در محوطه باز آسایشگاه برگزار شد. نمایش فیلم «جزایر قناری» با استقبال گرم سالمندان و معلولین همراه بود و فضایی دلنشین و پرنرژی را در میان حاضران ایجاد کرد. همزمان با پخش فیلم، پذیرایی با نوشیدنی‌های خنک، میوه، شیرینی و خوراکی‌های سبک انجام شد تا این دوره‌ی، رنگی از مهمانی و صمیمیت به خود بگیرد. سالمندان با شور و اشتیاق در کنار یکدیگر به تماشای فیلم نشستند و لحظاتی از جنس آرامش، سرگرمی و ارتباط انسانی را تجربه کردند. برگزاری چنین برنامه‌هایی، بخشی از رویکرد فرهنگی و اجتماعی آسایشگاه کهریزک در راستای بهبود کیفیت زندگی توانخواهان است؛ رویکردی که با تکیه بر نشاط، تعامل و مشارکت، تلاش دارد تا محیط زندگی سالمندان و معلولین را سرشار از امید، ارتباط و معنا نگه دارد.

این دوره‌ی سینمایی، بار دیگر نشان داد که شادی‌های ساده و صمیمی، می‌توانند تأثیرات عمیق و ماندگاری در دل‌های بزرگ برجای بگذارند. گفتنی‌ست فیلم سینمایی «جزایر قناری» در ژانر کمدی به کارگردانی عادل معصومیان و بازی پژمان جمشیدی، به رنگ علوی، بیژن بنفشه خواه، رویا میرعلمی و دیگر هنرمندان، با استقبال مخاطبان همراه بوده است.

اخبار آسایشگاه خیریه کهریزک (تهران)

آغاز عملیات واکسیناسیون توان خواهان در آسایشگاه خیریه کهریزک

آسایشگاه خیریه کهریزک، در ادامه‌ی رسالت انسانی و دیرینه‌ی خود در حفظ کرامت و سلامت پدران و مادران سالمند و توان‌خواه، همزمان با آغاز فصل پاییز و سرد شدن هوا، طرحی جامع و پیشگیرانه را برای واکسیناسیون ساکنین خود به مرحله اجرا گذاشته است. به گزارش روابط عمومی موسسه خیریه کهریزک؛ طرح واکسیناسیون سالمندان با هدف پیشگیری قاطع از شیوع بیماری‌های فصلی به‌ویژه آنفولانزا و حفاظت از سلامت جسمی افراد آسیب‌پذیر انجام می‌شود؛ آسایشگاه خیریه کهریزک، با بهره‌گیری از ظرفیت‌های تخصصی و انسانی خود، همچنان در مسیر خدمت‌رسانی به عزیزان سالمند و توان‌خواه گام برمی‌دارد و با اجرای چنین طرح‌هایی، امید، امنیت و سلامت را برای ساکنین خود به ارمغان می‌آورد. طرح واکسیناسیون سالمندان از روز سیزدهم مهرماه ۱۴۰۴ با همکاری مؤثر دانشگاه علوم پزشکی تهران و شبکه بهداشت و درمان شهرستان ری آغاز شده و با تأمین ۱۰۰۰ دوز واکسن آنفولانزا، تیم واکسیناسیون آسایشگاه مأموریت خود را در دو نوبت کاری صبح و عصر آغاز کرده‌اند. عملیات ایمن‌سازی با دقت بالا، نظارت مستمر و رعایت کامل پروتکل‌های بهداشتی انجام می‌شود.



اجرای این طرح، نه تنها اقدامی پیشگیرانه در برابر بیماری‌های فصلی است، بلکه نمادی از تعهد اجتماعی و مسئولیت‌پذیری آسایشگاه کهریزک در قبال جامعه‌ی سالمندان و توان‌خواهان کشور محسوب می‌شود. با توجه به اهمیت واکسیناسیون در کاهش بار بیماری‌ها و جلوگیری از بستری‌های غیرضروری، این اقدام می‌تواند نقش مهمی در حفظ سلامت عمومی و کاهش فشار بر نظام درمانی ایفا کند.

برگزاری کارگاه آموزش اصول و فنون آتش نشانی برای ارتقای سطح ایمنی کارکنان



به منظور ارتقای آمادگی و آشنایی کارکنان با اصول ایمنی و نحوه مقابله با حوادث احتمالی، کارگاه آموزشی «اصول و فنون آتش نشانی» در قالب دوره آموزش ضمن خدمت برگزار شد. به گزارش روابط عمومی موسسه خیریه کهریزک؛ در این کارگاه که با حضور کارکنان مجموعه برگزار گردید، کارشناسان آتش نشانی به آموزش تئوری و عملی مباحث ایمنی پرداختند. مباحثی از جمله شناخت انواع آتش و روش های اطفای آن، نحوه استفاده صحیح از کپسول های آتش نشانی، شیوه های تخلیه اضطراری، پیشگیری از حریق در محیط کار و اصول امداد اولیه از محورهای اصلی این دوره آموزشی بود. همچنین شرکت کنندگان به صورت عملی با نحوه اطفای حریق های فرضی و استفاده از تجهیزات ایمنی آشنا شدند تا بتوانند در شرایط واقعی، با آمادگی بیشتر اقدام کنند.

برگزاری این دوره آموزشی گامی مؤثر در جهت ارتقای سطح دانش ایمنی و افزایش توان واکنش سریع کارکنان در شرایط بحرانی به شمار می رود و استمرار چنین آموزش هایی می تواند نقش بسزایی در حفظ سلامت نیروی انسانی و صیانت از سرمایه های مادی و معنوی مجموعه ایفا کند.

برگزاری کارگاه آموزش مراقبت های پزشکی ویژه خانواده های تیم مراقبت در منزل

۵۵

کارگاه آموزش «مراقبت های پزشکی ویژه خانواده های تیم مراقبت در منزل» با هدف ارتقاء سطح آگاهی والدین توانخواهان، روز چهارشنبه ۵ شهریورماه در سالن اجتماعات ساختمان آفتاب برگزار شد. به گزارش روابط عمومی موسسه خیریه کهریزک؛ به منظور افزایش آگاهی خانواده های توانخواهان با محوریت بر مراقبت های پزشکی کارگاهی دو ساعته با تدریس دکتر زهرا رضانی، پزشک تیم مراقبت در منزل آسایشگاه و با حضور ۲۰ نفر از والدین دارای فرزند معلول برگزار گردید. محور اصلی این دوره، آموزش اصول مراقبت های پزشکی و آشنایی خانواده ها با شیوه های صحیح و مؤثر در نگهداری و حمایت از عزیزانشان بود. رضانی در این نشست با تأکید بر اهمیت آموزش خانواده ها در حوزه سلامت و مراقبت های پزشکی اظهار داشت: «افزایش آگاهی خانواده ها نه تنها موجب بهبود کیفیت مراقبت از توانخواهان می شود، بلکه به درک بهتر نیازهای پزشکی آنان، آشنایی با حقوق و مزایا، و کاهش اضطراب و استرس والدین نیز کمک می کند.»



وی همچنین بر نقش ارتباط و تبادل تجربیات میان خانواده ها تأکید کرد و از شرکت کنندگان خواست با حضور مستمر در جلسات مشاوره و کارگاه های آموزشی، سطح دانش و مهارت های خود را ارتقاء دهند و در مسیر حمایت مؤثر از فرزندان شان گام بردارند. این کارگاه با استقبال خانواده ها همراه شد و در ادامه برنامه های آموزشی آسایشگاه، جلسات مشابه با موضوعات تخصصی تر نیز در دستور کار قرار گرفت.

بازدید جمعی از ورزشکاران باغ سیب مهر شهر از آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز



جمعی از ورزشکاران باغ سیب مهر شهر باهدف خیرخواهانه، ایجاد لحظاتی شاد، انجام حرکات ورزشی همراه با موسیقی، گفت وگویی صمیمی با مددجویان آسایشگاه و همچنین بازدید از مراکز لاله، رز، نیلوفر و مجموعه کارگاه های توانبخشی هنری در آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز حضور یافتند. فیروز سمیعی سرپرست ورزشکاران باغ سیب مهر شهر در این خصوص بیان داشت: خداوند منان را شاکریم که توفیقش شامل حال ما شد تا با حضور در مجموعه بزرگ و ارزشمند کهریزک استان البرز، یک روز به یاد ماندنی را در کنار توانخواهان تجربه کنیم و همچنین از نزدیک شاهد خدمات ارزنده و دلسوزانه کارکنان این مجموعه به مددجویان باشیم. سمیعی در ادامه افزود: مجموعه بزرگ کهریزک سالیانست که با ارائه خدمات و عملکرد درخشان با محبوبیت و استقبال بی نظیری از سوی مردم و جامعه مواجه شده و ما هم اینجا هستیم تا با افتخار اعلام کنیم برای نشان دادن لبخند رضایت بر لبان توانخواهان از هیچ کمکی دریغ نخواهیم کرد.

سرپرست ورزشکاران باغ سیب مهر شهر در پایان گفت: به سهم خود و ورزشکاران باغ سیب مهر شهر از مدیریت کارگشا، کاربلد و دلسوزانه دکتر افشین وجدانی روشن و تمام کارکنان که با عشق و اراده ای بی نظیر مشغول ارائه خدمات به مددجویان هستند، صمیمانه قدردانی می کنیم و امیدواریم که این پیشرفت روز افزون بیش از پیش ادامه داشته باشد. شایان ذکر است در پایان بازدید کمک هایی از سوی ورزشکاران باغ سیب مهر شهر تقدیم آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز شد.

اخبار آسایشگاه خیریه کهریزک (البرز)

برگزاری سومین بازارچه فصلی در آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز

سومین بازارچه تابستانه با هدف ایجاد انگیزه، حس مشارکت و مفید بودن، ارائه و فروش دست سازه های هنری مددجویان و توانخواهان با حضور دکتر افشین وجدانی روشن مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک البرز، معاونین، مدیران، مسئولین، کارکنان و جمعی از توانخواهان در ساختمان شقایق (مجموعه کارگاه های هنری و توانبخشی) برگزار شد. دکتر رضا شهسواری معاون سلامت و توانبخشی آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز در این باره گفت: هنر و خلاقیت به عنوان یک فرایند خلاقانه است که امکان ارتباط با درون و عمق های ذهن را فراهم می کند. این فرایند به توانخواهان اجازه می دهد تا احساسات خود را بیان کنند و آثار ارزشمند خود را با دیگران به اشتراک بگذارند. این ارتباطات و اشتراک گذاری می تواند بهبودی در روابط اجتماعی و افزایش احساس تعلق به جامعه را به همراه داشته باشد. در نتیجه، هنر و خلاقیت می تواند به عنوان یک راهکار موثر برای بهبود سلامتی روانی توانخواهان مورد استفاده قرار گیرد. دکتر شهسواری تصریح کرد: ترغیب توانخواهان به شرکت در فعالیت های هنری و خلاقانه می تواند بهبود قابل توجهی در کیفیت زندگی آن ها داشته باشد. این فعالیت ها نه تنها به آن ها امکان ارتقای مهارت های هنری و خلاقیت را می دهد، بلکه به عنوان یک راه برای ارتباط و اشتراک گذاری تجربیات با دیگران نیز عمل می کند. در نهایت، ترغیب توانخواهان به شرکت در فعالیت های هنری و خلاقانه نیازمند ایجاد فضای مناسب، ارائه اطلاعات کامل و جامع، ایجاد فرصت های اجتماعی و تشویق و تمجید است. با برگزاری بازارچه های فصلی می توان بهبود قابل توجهی در رضایتمندی و کیفیت زندگی توانخواهان داشت.



معاون سلامت و توانبخشی آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز ضمن تشکر و خدا قوت به دست اندرکاران برایایی بازارچه بیان داشت: خیلی خوشحالیم که توانستیم آثار و دست سازه های توانخواهان اعم از قلم زنی روی مس، زیور آلات مسی و برنجی، ظروف سفال و سرامیک، نقاشی روی شیشه، شمع، محصولات چرمی، تابلوهای معرق و ... را با بهترین کیفیت و مناسب ترین قیمت به فروش برسانیم. تمام تلاش خود را به کار می گیریم تا با برگزاری بازارچه های فصلی در راستای رشد و تعالی و ایجاد شرایط مناسب زندگی توام با آرامش، بالندگی و سرشار از لبخند رضایت مددجویان بهره لازم را ببریم. گفتنی است مددجویان شرکت کننده ضمن ابراز خرسندی از برگزاری بازارچه فصلی هنرهای دستی، آثار خود را به نمایش گذاشتند که مورد استقبال حاضرین قرار گرفت.

برگزاری کلاس آموزشی ضمن خدمت آموزش نحوه تغذیه و پیشگیری از آسیب‌رسانیون در آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز



کلاس آموزشی ضمن خدمت نحوه تغذیه و پیشگیری از آسیب‌رسانیون با هدف آگاهی بخشی و آمادگی لازم جهت اقدامات فوری در مواقع ضروری با حضور پرستاران و بهیاران بخش های بستری و درمانی با همت دفتر پرستاری در سالن آمفی تئاتر ساختمان اقاچیا برگزار شد. معصومه احمدی مدیر پرستاری آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز در این خصوص بیان کرد: با توجه به تعداد مددجویان که شامل سالمندان، کودکان با اختلالات ذهنی و نقص های مادر زادی و همچنین معلولین جسمی حرکتی و ام اس می باشد که اغلب با اختلال بلع و مشکلات ناشی از آن مواجه هستند، آگاهی و آموزش دقیق پرستاران و بهیاران بخش های بستری و درمانی را در دستور کار قرار دادیم تا در مواقع ضروری و اختلال بلع و پیشگیری از خفگی، آمادگی لازم را جهت اقدامات فوری در هنگام بروز چنین حوادثی که احتمال فوت بیمار را به دنبال دارد، داشته باشند. احمدی در ادامه افزود: مراقبت از سه گروه پرخطر سالمندان، کودکان معلول ذهنی و مددجویان ضایعه نخاعی و جسمی حرکتی و بیماران ام اس

که احتمال آسیب‌رسانیون و سوءتغذیه دارند با برگزاری مداوم و منظم این کلاس ها مصمم هستیم تا به روند بهبودی و فراگیری آموزش های لازم بهیاران و پرستاران کمک کنیم تا از بروز خطرات احتمالی همچون خفگی، آسیب‌رسانیون ریوی، عفونت های ریوی پس از آسیب‌رسانیون جلوگیری و روند تغذیه و تامین مواد غذایی لازم در راستای سلامتی و تندرستی مددجویان را تسهیل نماییم و همچنین این امکان را فراهم سازیم تا در ارتباط با مددجویان و حوادث احتمالی پیرامون آن ها همیشه و در همه حال آمادگی لازم را داشته باشند. احمدی در پایان بیان کرد: دوره آموزشی ضمن خدمت اختلال بلع و پیشگیری از آسیب‌رسانیون در چهار جلسه دو ساعته در سالن آمفی تئاتر برگزار شد و در این کلاس ها از وسایل کمک آموزشی جهت آموزش صحیح و دقیق استفاده شد. لازم به ذکر است که این آموزش ها در ارزیابی نهایی شرکت کنندگان لحاظ خواهد شد و همچنین از مطالب ارائه شده هر شش ماه یک بار آزمون به عمل خواهد آمد که در سوابق و پرونده آموزشی کارکنان درج خواهد شد. شایان ذکر می باشد آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز در حال حاضر به صورت شبانه روزی، روزانه و مراقبت در منزل در پنج مرکز لاله، رز، یاس، نیلوفر و گلهبا به بیش از ۱۶۰۰ نفر خدمات ارزنده ی مراقبتی و توانبخشی ارائه می دهد.

برگزاری جشن تولد فصلی در آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز

۵۵

برگزاری جشن تولد فصلی تابستان و دورهمی شاد به مناسبت سالروز ولادت پیامبر مهربانیها حضرت محمد(ص) با حضور دکتر افشین وجدانی مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک البرز، معاونین، مدیران و جمعی از توانخواهان در مراکز (لاله، یاس و نیلوفر) برگزار شد. دکتر افشین وجدانی مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک البرز ضمن تبریک سالروز ولادت پیامبر مهربانیها حضرت محمد(ص) در این باره گفت: برگزاری تولد فصلی بهانه بسیار خوبی برای ایجاد دورهمی شاد و دلنشین و همچنین افزایش روحیه و ارتقاء سطح سلامت روان مددجویان است. وظیفه ذاتی ما ایجاب می کند که شرایط لازم برای ایجاد لحظات پر نشاط و شاد برای توانخواهان فراهم آوریم و روزهای به یاد ماندنی را کنار هم تجربه کنیم. دکتر وجدانی در ادامه افزود: شادی و نشاط موهبت الهی است که موجب غلبه بر ناکامی ها و ایجاد انگیزه برای انجام فعالیت های روزمره در توانخواهان است از این رو لازمه نشاط و شاد بودن، مثبت اندیشی و امیدوار بودن به الطاف الهی است و توانخواهان باید در سایه نشاط و شادابی این موضوع مهم و ضروری را در وجود خود تقویت و نهادینه کنند. مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک البرز در پایان بیان داشت: به رسم ادب به توانخواهانی که در فصل تابستان دیده به دنیا گشوده اند تبریک و تهنیت عرض می کنم و از ایزد یکتا دلی شاد، لبی خندان و تنی سلامت آرزو مندیم.



در پایان از زحمات خیرین و نیکوکاران که از گذشته تا حال در راستای رضایتمندی و نشاندن لبخند شادی توانخواهان همواره باری رسان مجموعه کهریزک بوده اند صمیمانه تقدیر و تشکر می کنیم. گفتنی است در مراسمات برگزار شده هنرمندان و دف نوازان با حضور در آسایشگاه و اجرای موسیقی شاد و دف نوازی ساعات مفرحی را برای مددجویان آسایشگاه فراهم کردند و در پایان نیز از مددجویان حاضر پذیرایی به عمل آمد.

برگزاری جشنواره غذا در آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز

جشنواره غذا با هدف ایجاد شادی و نشاط جمعی، تقویت حس مشارکت و ارزشمندی سالمندان، افزایش ارتباط و صمیمیت بین پرسنل و سالمندان و ایجاد رقابت سالم و انگیزه بخش با حضور دکتر افشین وجدانی روشن مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز، معاونین، مدیران مراکز و جمعی از سالمندان در ساختمان رز (مرکز جامع نگهداری و توانبخشی شبانه روزی سالمندان زن) برگزار شد. دکتر زهرا نامورپور مدیر مرکز جامع توانبخشی و نگهداری شبانه روزی سالمندان زن در حاشیه جشنواره غذا گفت: خداوند منان را شاکریم که توفیق خدمت رسانی به مددجویان را شامل حال ما کرد تا بتوانیم در کنار هم به صورت گروهی با برگزاری برنامه های متنوع از جمله جشنواره غذا، موجب افزایش حس صمیمیت و احساس کارآمدی و مفید بودن در سالمندان و کارکنان شویم. دکتر نامورپور در ادامه افزود: تلاش کردیم در برگزاری جشنواره غذا آیتم هایی را اجرا کنیم که به جذابیت جشنواره افزوده شود. علاوه بر سالمندان، کارکنان مراکز نیز باذوق و شوق بسیاری غذای مخصوص دیار و فرهنگ خود را طبخ کرده و در جشنواره شرکت کردند.

در روز مراسم تمامی غذاها بر روی میز هایی به صورت تزئین شده قرار داده شدند و پس از چشیدن طعم غذاها توسط داوران و جمع امتیازات، نفرات برتر انتخاب شدند. مدیر مرکز جامع توانبخشی و نگهداری شبانه روزی سالمندان زن در پایان بیان داشت: لازم است این موضوع را بیان کنیم که این مراسم در کنار تمام زیبایی های جنبه سرگرمی نیز داشته و موجبات شادکامی حاضرین و شرکت کنندگان و همینطور آشنایی با آداب و رسوم و ذائقه غذایی سایر شهرها را نیز فراهم کرده است. از تلاش همکاران بابت برگزاری جشنواره غذا صمیمانه تقدیر و تشکر می کنم. لازم به ذکر می باشد در پایان به نفرات برتر تندیس جشنواره غذا و همچنین سایر شرکت کنندگان جوایزی به رسم یادبود اهدا شد.

برگزاری آیین گرامیداشت حکیم پورسینا

روز پزشک در آسایشگاه خیریه کهریزک البرز

اخبار آسایشگاه خیریه کهریزک (البرز)

در اولین روز شهریورماه مصادف با سالروز ولادت بزرگ دانشمند و طبیب برجسته نامدار ایرانی پورسینا، جمعی از معاونین، مدیران، مسئولان و کارکنان با حضور در دفتر دکتر افشین وجدانی روشن مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک البرز با هدف تجلیل و تقدیر از تلاشگران عرصه درمان، روز پزشک را گرامی داشتند. دکتر افشین وجدانی مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز ضمن تقدیر و تشکر از پزشکان این مجموعه گفت: یکم شهریورماه، سالروز دانشمند بزرگ و طبیب برجسته نامدار ایرانی که به شایستگی روز پزشک نامگذاری شده است و فرصت مغتنمی است که از خدمات بی منتها و فداکاری پزشکان پاک نهاد و نیکو سرشت که وجودشان با تعهد، نوع دوستی، عشق، از خودگذشتگی، ایمان و انسانیت آمیخته شده و همه عمر خود را صرف تسکین آلام دردمندان و جلب رضای خداوند نموده و علیرغم همه ناملایمات از هیچ کوشش و تلاشی در این مسیر دریغ نکرده اند، یاد کنیم. مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز در پایان بیان داشت: پزشکان به پشتوانه ی دانش روز با همت، حمیت و تلاش مجدانه در راه حفظ و ارتقاء سلامت و مداوای توانخواهان آسایشگاه خیریه کهریزک البرز اهتمام می ورزند و



در مسیر خدمت و بندگی، اقدامات ارزشمند را به کار می گیرند. بی شک علم و عمل صادقانه در محضر ایزد منان جلوه دیگری دارد و از پیشگاه طبیب عشق برای طبیبان جسم و جان، سعادت و سلامتی توأم با عزت و سربلندی مسئلت می نماییم. گفتنی است در آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز بیش از ۸۰۰ نفر سالمند، معلولان جسمی حرکتی، بیماران ام اس و کودکان دچار معلولیت ذهنی و اتیسم به صورت شبانه روزی در حال زندگی کردن هستند و آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز خدمات توانبخشی، نگهداری و مراقبتی به این عزیزان را به صورت شبانه روزی ارائه می دهد.

برگزاری کارگاه هنری با موضوع چاپ به مناسبت روز صنعت چاپ در آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز



کارگاه هنری با موضوع چاپ به مناسبت روز صنعت چاپ با هدف تقویت حس لامسه تمرکز و خودتنظیمی هیجانی با حضور کودکان شبانه روزی ذهنی و اتیسم در ساختمان نیلوفر (مرکز توانبخشی و نگهداری شبانه روزی کودکان معلول ذهنی و اتیسم) برگزار شد. سنا رجبی مدیر مرکز توانبخشی و نگهداری شبانه روزی کودکان معلول ذهنی و اتیسم در این خصوص گفت: هم‌زمان با روز صنعت چاپ، برنامه‌ای خلاقانه و احساسی با حضور کودکان دارای اختلالات اتیسم و سندروم داون برگزار شد. در این فعالیت، کودکان با همراهی مربی هنری پس از جمع آوری برگ درختان و با استفاده از رنگ‌های اکریلیک و گواش، پشت برگ‌ها را رنگ‌آمیزی کردند و در نهایت با چاپ نقش برگ‌ها روی کاغذ سفید، آثار هنری منحصر به فردی خلق شد که هر کدام بازتابی از احساس، لمس طبیعت و خلاقیت کودکان بود. رجبی در ادامه افزود: صنعت چاپ فرصتی بود برای تأکید بر توانمندی‌های کودکان خاص در عرصه‌های هنری و خلاقانه و البته نشان داد که فراتر از تکنولوژی، می‌تواند بستری برای بیان احساسات و رشد فردی باشد. هدف از این برنامه نه تنها آشنایی کودکان با مفهوم چاپ و فرآیند خلق اثر، بلکه تقویت مهارت‌های حسی، حرکتی و ارتباطی آنان بود. لمس بافت برگ، انتخاب رنگ و تجربه‌ی چاپ مستقیم به کودکان کمک کرد تا با دنیای اطراف خود ارتباطی عمیق‌تر برقرار کنند و احساس دیده شدن و مشارکت را تجربه کنند.

مدیر مرکز توانبخشی و نگهداری شبانه روزی کودکان معلول جسمی و اتیسم در پایان بیان کرد: با توجه به استقبال چشم‌گیر کودکان و مشاهداتی مثبت این فعالیت هنری در حوزه‌های حسی، هیجانی و ارتباطی، برنامه‌ی چاپ با برگ‌های طبیعی، قرار است در آینده نیز به صورت دوره‌ای برگزار شود. اجرای مجدد این برنامه با هدف استمرار روند درمانی، آموزشی، افزایش حس مشارکت و دیده شدن در کودکان و ایجاد لحظاتی شاد و هدفمند در محیطی امن و حمایت‌گر در دستور کار مرکز قرار گرفته است. 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 می‌دهد.

حضور مدیر کل بنیاد شهید و امور ایثارگران استان البرز و هیئت همراه در آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز

امیر حسین دانش کهن مدیر کل بنیاد شهید و امور ایثارگران استان البرز و هیئت همراه با هدف خیر خواهانه، آگاهی از خدمات ارائه شده به توانخواهان، بررسی و ارائه پیشنهاد راهکارهای تعامل و تفاهم همکاری ضمن برگزاری جلسه با دکتر افشین وجدانی روشن مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک البرز از ساختمان نیلوفر مرکز نگهداری و توانبخشی شبانه روزی کودکان معلول ذهنی و اتیسم بازدید کردند. در ابتدا دکتر افشین وجدانی روشن مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز ضمن خیر مقدم به مدعوین، معرفی جامعی از خدمات انجام شده و عملکرد آسایشگاه از بدو تاسیس تا اکنون به صورت کلیپ و آمار و همچنین جنگ ۱۲ روزه ارائه داد و اهداف ترسیم شده را به طور کامل بیان کرد. دکتر وجدانی در ادامه افزود: شهدا و ایثارگران قهرمانان بی بدیل کشور عزیزمان ایران هستند از این رو بنیاد شهید و امور ایثارگران استان البرز همواره در راستای رضایتمندی، عزت و کرامت بازماندگان جنگ‌های تحمیلی علیه کشور عزیزمان اقدامات ارزشمند و ماندگاری را انجام داده و این موضوع مایه مباهات و افتخار است. مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز در پایان ضمن بیان داشت: با افتخار و با کمال میل اعلام می‌کنم که مجموعه کهریزک در راستای ارائه خدمات درمانی و توانبخشی و همچنین نگهداری با تمام وجود در خدمت این عزیزان خواهد بود. در پایان به رسم ادب و وظیفه از حضور ارزشمند و کارگشای رئیس کمیته امداد



امام خمینی (ره) کشور و هیئت همراه صمیمانه تقدیر و تشکر می‌کنم و از خداوند منان توفیقات روز افزون مسئلت می‌نمایم. امیر حسین دانش کهن مدیر کل بنیاد شهید و امور ایثارگران استان البرز ضمن ابراز خرسندی بابت حضور در آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز، در این مورد بیان داشت: خداوند منان را شاکریم که توفیق حضور در مجموعه ارزشمند کهریزک را به ما عنایت کرد. دانش کهن در ادامه افزود: خدمات ارزشمندی که به مددجویان ارائه می‌شود را از نزدیک مشاهده کردیم. در واقع روش‌هایی که در ارائه خدمات به توانخواهان اتخاذ شده کارشناسی، بسیار دقیق و تخصصی است. نیاز جامعه به خدمات مجموعه ارزشمند کهریزک یک حقیقت محض است. بنا براین اعتقاد دارم کارکنان مجموعه کهریزک بسیار شریف و محترم هستند چرا که با وجود سختی و مشقت بسیار با روی گشاده، عشق و انگیزه بالا مشغول خدمت به امانت‌های الهی هستند.

انعقاد تفاهم نامه بین دانشگاه کهریزک، دانشگاه علوم پزشکی تهران و آسایشگاه خیریه کهریزک



با هدف تبادل دانش و تجربه در زمینه سلامت و کیفیت زندگی سالمندان سمپوزیوم تخصصی ((سالمندی پویا)) روز شنبه ۱۲ مهر ماه از ساعت ۸ الی ۱۳ با حضور ریاست دانشگاه علمی کاربردی کهریزک آقای دکتر احمدی، مدیرعامل مؤسسه خیریه کهریزک آقای قبادی دانا، ریاست دانشگاه علوم پزشکی تهران آقای رئیس کرمی و متخصصان حوزه سلامت در سالن نراقی مرکز علمی کاربردی کهریزک برگزار شد. به گزارش روابط عمومی مرکز علمی کاربردی کهریزک: در این برنامه، جمعی از مدیران و صاحب نظران برجسته حضور یافتند و در سخنرانی های خود بر اهمیت هم افزایی نهادهای علمی، درمانی و اجتماعی در حوزه سالمندی تأکید کردند. دکتر احمدی، ریاست دانشگاه علمی کاربردی کهریزک، گفت: با هم افزایی دانشگاه و مراکز حمایتی، می توانیم الگوی موفق برای سالمندی پویا در کشور ایجاد کنیم. همچنین آقای قبادی دانا، مدیرعامل مؤسسه خیریه کهریزک، نیز حمایت اجتماعی و خدمات تخصصی را زیربنای زندگی مستقل و شاد سالمندان دانست و با ابراز رضایت از همکاری های موجود افزود: این تعامل ارزشمند باید گسترده تر شود، چرا که تنها با همراهی نهادهای علمی و حمایتی میتوان خدمات شایسته تری به سالمندان ارائه داد. دکتر رئیس کرمی، ریاست دانشگاه علوم پزشکی تهران، نیز بر ضرورت توسعه پژوهش های علمی و مراقبت های نوین سلامت تأکید کرد و افزود: توسعه پژوهش های علمی و مراقبت های نوین سلامت،

کلید ارتقای کیفیت زندگی سالمندان است. دکتر نمازی، مدیر گروه طب سالمندی، با اشاره به اهمیت پیشگیری از آسیب های سالمندی گفت: پیشگیری از آسیب های سالمندی و توجه به سلامت جسمی و روانی سالمندان، اولویت اصلی جامعه ماست. این سمپوزیوم با حضور فعال شرکت کنندگانی از حوزه های پرستاری، روان شناسی و مددکاری اجتماعی همراه بود و در بخش پایانی با پرسش و پاسخ تخصصی و پذیرایی از مدعوین به پایان رسید.

اخبار مرکز علمی کاربردی کهریزک

برگزاری همایش آموزشی «اختلالات شایع روانشناختی در سالمندان» به مناسبت روز جهانی سالمند

دراستای گرامیداشت جایگاه سالمندان و توجه به نیازهای روانی آنان، همایشی تخصصی برگزار گردید. به گزارش روابط عمومی مرکز علمی کاربردی کهریزک: همایش آموزشی با موضوع «اختلالات شایع روانشناختی در سالمندان» روز سه شنبه، ساعت ۱۰ تا ۱۲ به مناسبت روز جهانی سالمند در سالن اجتماعات ساختمان اداری برگزار گردید. این برنامه به همت دانشگاه علمی کاربردی کهریزک و با همکاری آسایشگاه خیریه کهریزک و مشارکت دانشگاه علوم توانبخشی و سلامت اجتماعی برگزار شد و جمعی از اساتید، متخصصان حوزه روانشناسی سالمندی، پرستاران، مددکاران اجتماعی در آن حضور داشتند. در این همایش، سخنرانان دکتر شریعتی پناه و همچنین دکتر فرزین عضو هیئت علمی دانشگاه علوم توانبخشی و سلامت اجتماعی به بررسی موضوعاتی نظیر افسردگی، اضطراب، زوال شناختی (دمانس) و اختلالات رفتاری در سالمندان پرداختند و راهکارهایی در خصوص مداخلات روانشناختی، توانبخشی شناختی و بهبود ارتباط مؤثر با سالمندان ارائه شد.



هدف از برگزاری این برنامه، ارتقای سطح دانش و مهارت کادر مراقبتی در مواجهه با چالش های روانی-اجتماعی سالمندان و ترویج نگاه مبتنی بر کرامت و کیفیت زندگی در دوران سالمندی عنوان شد. در پایان، ضمن تقدیر از برگزارکنندگان، بر تداوم چنین برنامه های آموزشی و توسعه همکاری های مشترک میان مراکز علمی و توانبخشی تأکید شد.

فانامه

محمد رضا همتی / آسایشگاه خیریه کهریزک

متولدین مهر

ماه مطالعه و رشد ذهنی. کتاب خواندن، شرکت در کلاس‌های آموزشی یا یادگیری مهارت‌های تازه باعث افزایش آرامش و رضایت درونی تو می‌شود. ذهن فعال، افکار مثبت و انرژی تازه را به زندگی‌ات وارد می‌کند و به تو کمک می‌کند برنامه‌ها و اهداف سالانه را بهتر دنبال کنی.

متولدین آبان

ماه خلاقیت و هنر. ممکن است به موسیقی، نقاشی، نویسندگی یا کارهای دستی علاقه پیدا کنی. این ماه زمان مناسبی برای بیان احساسات، ایده‌ها و خلاقیت‌های درونی است. حتی انجام فعالیت‌های کوچک هنری می‌تواند حس آرامش و رضایت عمیقی به تو بدهد.

متولدین آذر

توجه به روابط خانوادگی و دوستانه اهمیت بیشتری پیدا می‌کند. وقت گذراندن با عزیزانت، گفت‌وگو و همراهی با دوستان حس تعلق و امنیت را افزایش می‌دهد. این ماه به تو یادآوری می‌کند که ارتباطات صمیمانه، پایه‌ای قوی برای شادی و آرامش تو هستند.

متولدین دی

مراقبت از سلامت جسم و روان ضروری است. استراحت کافی، تغذیه مناسب و ورزش سبک، انرژی و نشاط تو را حفظ می‌کند. همچنین این ماه زمان خوبی برای رسیدگی به کارهای شخصی و برنامه‌ریزی برای اهداف آینده است.

متولدین بهمن

ماه لبخند و شادی. فعالیت‌های اجتماعی، مشارکت در گروه‌ها و ارتباط با اطرافیان، انرژی مثبت زیادی به تو می‌دهد. این ماه به تو کمک می‌کند حس خوشایندی از زندگی داشته باشی و لحظه‌هایت را با خنده و مهربانی پر کنی.

متولدین اسفند

زمان مرور سال و برنامه‌ریزی برای آینده است. با امید و انگیزه به استقبال سال جدید برو و خاطرات خوش را ثبت کن. این ماه یادآور اهمیت سپاسگزاری، آرامش و پذیرش لحظه‌های گذشته است و به تو امکان می‌دهد با ذهنی روشن و قلبی پر از امید، سال جدید را آغاز کنی.

متولدین فروردین

ماه شروع تازه و انرژی مثبت است. فرصت‌هایی برای یادگیری، رشد فردی و ایجاد دوستی‌های جدید پیش رویت قرار دارد. امروزه‌ایت را با لبخند و دلگرمی بساز و به خودت اجازه بده که ایده‌ها و برنامه‌های نو را دنبال کنی. اگر مدتی است برنامه‌ای را به تأخیر انداخته‌ای، حالا زمان مناسبی برای شروع دوباره است.

متولدین اردیبهشت

ماه آرامش و ثبات. مسائل روزمره را با صبر و حوصله مدیریت کن و بیش از همیشه به سلامتی جسم و روانت توجه داشته باش. تغذیه سالم و فعالیت‌های سبک، انرژی تو را بالا می‌برد و لحظه‌های شادی‌آور با خانواده و دوستان را دوچندان می‌کند.

متولدین خرداد

فرصتی برای فعالیت‌های اجتماعی و گفت‌وگو با دیگران. به اطرافیان گوش بده، از مهربانی و توجهشان لذت ببر و تجربه‌های مشترک را در خاطر بسپار. این ماه برای شروع کارهای گروهی، مشارکت در فعالیت‌های فرهنگی یا هنری و ایجاد پیوندهای تازه بسیار مناسب است.

متولدین تیر

ماه تغییرات کوچک اما مثبت. شاید علاقه تازه‌ای پیدا کنی یا سرگرمی جدیدی شروع شود که روح و ذهن تو را تازه کند. این ماه به تو یادآوری می‌کند که حتی تغییرات کوچک هم می‌توانند حس رضایت و انگیزه ایجاد کنند.

متولدین مرداد

انرژی و نشاط در زندگی روزمره بیشتر می‌شود. ورزش سبک، پیاده‌روی یا حرکات کششی را در برنامه روزانه قرار بده تا بدن و ذهنت سرحال بماند. در روابط خانوادگی و دوستانه صبر و همدلی به تو آرامش بیشتری می‌دهد و خنده و شادی را به زندگی‌ات می‌آورد.

متولدین شهریور

ماه مرور گذشته و تجربه‌هاست. به خاطرات خوش توجه کن و از درس‌هایی که گرفته‌ای بهره ببر. این زمان مناسب برای پایان دادن به کارهای نیمه‌تمام، مرتب کردن برنامه‌ها و آماده شدن برای فصل‌های جدید است.

عمودی

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

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

افقی

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

شماره حساب های بانکی مؤسسه خیریه کهریزک

شماره حساب گروه بانوان تهران:

بانک سپه شعبه شمیران ۰۱۴۸۹۸۶۰۰۱۹۲۰۰۰ کد بانک ۱۹۲
شماره شبا حساب ۰۱۴۸۹۸۶۰۰۱۹۲۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰ IR ۵۸۰۱۵
بانک سپه شعبه شمیران ۰۱۴۴۰۰۳۰۱۹۲۸۰۰ کد بانک ۱۹۲
شماره شبا حساب ۰۱۴۴۰۰۳۰۱۹۲۸۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰ IR ۷۵۰۱۵
شماره کارت ۵۸۹۲۱۰۱۰۷۹۲۵۵۶۸۹

آسایشگاه خیریه استان البرز:

حساب سپرده ۰۲۰۷۲۰۰۷۲۰۰۰۹ بانک صادرات شعبه محمد شهر کرج کد ۲۰۰۶
کارت مجازی ۰۹۴۳۶۳۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰ ۶۱۰۴۳۳۷۷۷۰۰ ملت جام
کارت مجازی ۰۲۲۸۴۶۳۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰ ۵۰۲۹۰۸۷۰۰۰ بانک توسعه تعاون
سامانه پیامکی ۱۰۰۰۳۷۲۷

بانوان استان البرز:

بانک صادرات هفت تیر ۰۱۰۱۳۲۰۱۲۳۰۰۷ کد ۱۲۶۱

درمانگاه تخصصی خیریه جواد الائمه (ع)

حساب ۰۲۵۵۱۱۳۲۸۲۴۲۱ بانک پاسارگاد شعبه افسریه کد شعبه ۲۵۵
شماره کارت ۵۰۲۲۹۱۹۰۰۰۴۲۷۰۴

آسایشگاه خیریه کهریزک تهران:

حساب جاری ۰۱۰۲۴۸۳۴۶۷۰۰۰۳ بانک صادرات شعبه باقرشهر کد ۱۲۴۸
حساب جاری ۰۱۰۸۷۰۴۴۱۳۰۰۱ بانک ملی شعبه کهریزک کد ۲۵۳
حساب جاری ۰۱۳۹۹۷۴۲۰۱ بانک رفاه شعبه کاغذ سازی کد ۱۷۹
کارت مجازی ۵۸۹۴۶۳۱۸۱۴۲۶۶۴۲۵ بانک رفاه کارگران

ستاد مرکز:

حساب سپرده ۰۲۰۰۸۷۰۵۴۶۰۰۳ بانک صادرات شعبه هفت تیر کد ۱۲۶۱
حساب جاری ۰۱۰۲۷۰۸۳۴۰۰۰۶ بانک ملی شعبه ویلا کد ۴۵۲
حساب جاری ۰۳۲۰۳۴۴۲۱ بانک کشاورزی شعبه هفت تیر کد ۱۵۰۳
کارت مجازی ۶۰۳۷۶۹۱۱۹۹۵۰۰۱۵۸ بانک صادرات

مرکز علمی کاربردی آسایشگاه کهریزک

شماره کارت مجازی دانشگاه
۰۶۰۳۷-۶۹۱۹-۹۰۶۵-۳۴۶۱ بنام آسایشگاه خیریه کهریزک
شماره حساب بانک صادرات : ۰۱۱۲۳۳۲۷۷۳۰۰۷ بنام آسایشگاه خیریه کهریزک
شماره شبا: IR590190000000112332773007



جمع آوری کمک های مردمی تهران



۳۸۴۶۵
۳۳۳۸۶۵۸۶

جمع آوری کمک های مردمی البرز



۰۲۶۳-۶۳۰۹۱۸۳

جمع آوری کمک های مردمی بانوان نیکوکار تهران



۲۲۷۱۲۰۰۶

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

دریافت کمک ها و اقلام دست دوم نیکوکاران



مؤسسه خیریه کهریزک

واحد مشارکت های آسایشگاه استان تهران

۰۲۱-۵۶۵۲۳۱۳۶

۰۲۱-۵۶۵۲۳۱۲۶



*۷۸۰*۴۲۱۱۴#

*۷۳۳*۱۰۰۰۱#

*۷*۶#

آسایشگاه کهریزک استان تهران

*۷۸۰*۴۳۲۱#

آسایشگاه کهریزک استان البرز

۳۳۱۵۲۲۳۳

درمانگاه خیریه جوادالائمه (ع)

تلفن مشارکت های مردمی: ۴۲۱۱۴۰۰۰

