



دبیرخانه شورای ملی سالمندان

سالمندان در آینه رسانه‌ها

دبیرخانه شورای ملی سالمندان



وزارت تعاون کار و رفاه اجتماعی
سازمان بهزیستی کشور
شورای ملی سالمندان

www.snceir



دبیرخانه شورای ملی سالمندان

سالمندان در آینه رسانه‌ها دبیرخانه شورای ملی سالمندان



www.snceir

لیست سایتهای فعال خبری

مجموعه حاضر، حاصل جستجو در ۳۰ سایت فعال خبری به شرح ذیل است. این جستجو برای تمام کلید واژه های مرتبط با گروه های هدف و فعالیت های سازمان بهزیستی صورت گرفته است.

- 1- واحد مرکزی خبر
- 2- باشگاه خبرنگاران جوان
- 3- خبرگزاری ایرنا (خبرگزاری جمهوری اسلامی ایران)
- 4- خبرگزاری ایسنا (خبرگزاری دانشجویان ایران)
- 5- خبرگزاری ایلنا (خبرگزاری کار)
- 6- خبرگزاری مهر
- 7- خبرگزاری فارس
- 8- خبرگزاری آنا (خبرگزاری دانشگاه آزاد)
- 9- خبرگزاری پانا (کانون دانش آموزی)
- 10- خبرگزاری ایکن (خبرگزاری قرآنی ایران)
- 11- خبرگزاری موج
- 12- خبرگزاری زنان
- 13- حیات
- 14- خبرگزاری شبستان
- 15- عصر ایران
- 16- تابناک
- 17- دادنا
- 18- فردا نیوز
- 19- شبکه خبر دانشجو
- 20- آفتاب نیوز
- 21- سایت خبری تحلیلی شهر
- 22- رجانیوز
- 23- امید نیوز
- 24- پایگاه خبری الف
- 25- خبر آنلاین
- 26- خبرگزاری برنا
- 27- خبرگزاری ایبنا
- 28- جهان نیوز
- 29- سلامت نیوز
- 30- خبر خودرو
- 31- پایگاه خبری قانون
- 32- روزنامه ایران سپید
- 33- پایگاه خبری مهرخانه
- 34- خبرگزاری نسیم



دبیرخانه شورای ملی سالمندان

سالمندان در آینه رسانه‌ها



اخبار مرتبط با

دبیرخانه شورای ملی سالمندان



WWW.SNCE.IR

دبیرخانه شورای ملی سالمندان

wwwsnceir

سالمندان تجربه‌هایی که نباید به هدر روند

سلامت نیوز: اگرچه باید به جوانان فرصت حضور در جامعه را داد اما نباید به گونه‌ای رفتار کرد تا سالمندان از اجتماع طرد شوند و به خانه‌نشینی رو بیاورند. زیرا خانه‌نشینی مساوی با صرف هزینه‌های فراوانی است بنابراین باید برنامه‌ریزی‌ها به سمتی برود که سالمندان نیز در جامعه حضور داشته باشند و تجربه‌های خود را در اختیار جوانان قرار دهند.

گفت‌وگویی «حمایت» با «حسین نحوی نژاد»، رییس دبیرخانه شورای ملی سالمندان کشور در این باره را بخوانید.

برخی بر این باورند که افراد مسن برای استفاده در مشاغل مختلف مناسب نیستند، نظر شما در این باره چیست؟

به نظرم برخلاف این عده که معتقدند به‌کارگیری افراد مسن به جای نیروهای جوان، با انرژی و با انگیزه با توجه به کاهش انرژی آنان، موجب پایین آمدن سطح کارایی می‌شود و در نتیجه هم مجموعه تحت نظرشان با افت کیفی و کمی روبه‌رو خواهند شد که سابقه آنان را مخدوش می‌کند و موجب سرخوردگی و ناامیدی جوانان متخصص و کار بلد در آن مجموعه‌ها می‌شود. باید گفت که تجربه افراد مسن می‌تواند راهکارهای بسیاری را به جامعه بدهد و مشکلاتی که سر راه وجود دارد به راحتی مرتفع شود.

این نگاه باعث بیکاری جوانان نمی‌شود یا فرصت کار را از جوان‌ترها نمی‌گیرد؟

من هیچ‌گاه استفاده از جوانان را در قسمت‌های مختلف منع نمی‌کنم اما معتقدم که نباید سالمندان را نیز از عرصه اجتماع دور کرد زیرا این افراد سال‌های طولانی در کشور حضور داشته‌اند و اگر جوانان روی کار هستند نیز باید از تجربه و نظر این افراد بهره‌مند شوند. زیرا دین مبین اسلام احترام به سالمندان را بسیار سفارش کرده است بر این اساس باید بدون اینکه افراد مسن را از صحنه اجتماع دور کنیم از تجربه‌های آنان بهره بگیریم.

سالمندی سن استراحت است، این را قبول ندارید؟

خوب است بدانید که انسان‌ها هیچ وقت ناتوان نمی‌شوند برای صحنه گذاشتن روی این موضوع شما معلولانی را ببینید که با معلولیت شدید باز هم در رده‌های بالای اجتماعی قرار دارند به طوری که قله‌های علمی را فتح کرده‌اند. یک فرد سالمند نیز اگر به درستی زندگی کند می‌تواند تا پایان عمر روی پای خود بایستد و دیگران را از تجربه‌های خود بهره‌مند کند بنابراین دور کردن این افراد از جامعه و

منزوی کردن آنان کاری اشتباه است. زیرا خانه نشینی سالمند مساوی با ناتوانی است. چون جامعه ما به فکر پیشگیری از بیماری است بنابراین باید این افراد را با مشاوره‌های صحیح در جامعه حاضر کنیم.

چرا سالمندان را مناسب منصب‌های مدیریتی می‌دانید؟

همان‌طور که در فرامین دینی نیز آمده است دوره سالمندی دوره آرامش است و این افراد می‌توانند با خدمت صادقانه در کنار مردم باشند. بسیاری از مشکل‌های اخلاقی در این سن فروکش می‌کنند و افراد بیشتر به سمت توشه چینی برای آخرت خود هستند. باید این تفکر از جامعه برچیده شود که سالمندان ناتوانند و هیچ کاری از عهده آنان ساخته نیست زیرا بسیاری از پیرمردها و پیرزن‌ها توانایی‌های مختلفی دارند که خیلی از افراد جامعه روی حرف آنان حساب باز می‌کنند.

به نظر شما چگونه می‌توان از سالمندان در جامعه استفاده کرد؟

اگر سالمندان از چرخه تولید خارج شوند، هزینه‌های زیادی به جامعه تحمیل می‌شود بنابراین به جای اینکه سالمندان را افرادی ناتوان یا سربار بدانیم باید به آنان به چشم خردمند و با تجربه بنگریم و از مشورت‌های آنان در زمینه‌های مختلف بهره بگیریم. اما باید به تمام ابعاد سالمندی، بهداشت جسمی و روحی، اجتماعی، اقتصادی، فرهنگی و معنوی زندگی سالمند توجه داشت و از آنجا که بسیاری بیماری‌ها ناشی از شیوه زندگی ناسالم است، باید پایه سلامت سالمندان را با به‌کارگیری شیوه صحیح و ارتقای کیفیت زندگی از ابتدایی‌ترین مراحل حیات پی‌ریزی کرد و به موازات آن با ایجاد زمینه‌های مناسب، مشارکت سالمندان را در خانواده و جامعه فراهم کرد و همچنین در جهت حمایت از آنان در تمام جنبه‌های اقتصادی، اجتماعی، بهداشتی و تغذیه برای رسیدن به سالمندی سالم و فعال و زندگی موفق قدم برداشت.

به نظر شما چه برنامه‌هایی برای کمک به سالمندان باید اجرا شود؟

اکنون جمعیت محدودی از سالمندان در کشور وجود دارد، اما با توجه به هرم جمعیتی کشور تا ۲۰ سال آینده با انبوه جمعیت سالمند در کشور مواجه خواهیم بود. بررسی‌ها نشان می‌دهند که سهم سالمندان از مجموع قوانین تصویب شده کشور بسیار اندک است که باید از امروز به فکر سال‌های آینده باشیم و با برنامه‌ریزی در نظام سلامت از بروز بیماری در آنان پیشگیری کنیم.



دبیرخانه شورای ملی سالمندان

سالمندان در آینه رسانه‌ها



اخبار مرتبط با

ارگانهای عضو شورای ملی سالمندان

سازمان مدیریت و برنامه ریزی
سازمان صدا و سیما
سازمان تربیت بدنی
سازمان بازنشستگی کشوری
سازمان تأمین اجتماعی نیروهای مسلح
سازمان تأمین اجتماعی
(کمیته امداد امام خمینی (ره)

وزارت بهداشت، درمان
سازمان بهزیستی کشور
وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی
وزارت مسکن و شهرسازی
وزارت امور اقتصادی و دارایی
وزارت کشور
وزارت بازرگانی
وزارت جهاد کشاورزی

www.snceir

مطالبات بازنشستگان کشور یک هزار و ۸۳۰ میلیارد تومان است/ پرداخت ۶۰ درصد مطالبات

مدیرعامل سازمان بازنشستگی کشور گفت: یک میلیون و ۲۰۰ هزار نفر از بازنشستگان تحت پوشش این سازمان هستند که کل مطالبات آنها یک هزار و ۸۳۰ میلیارد تومان است و تاکنون ۶۰ درصد این مطالبات پرداخت شده است.

به گزارش خبرنگار مهر، عصر روز گذشته در سفر یک روزه وزیر تعاون، کار و رفاه اجتماعی به همراه عطاریان رئیس سازمان بازنشستگی از چند واحد تولیدی و صنعتی شهرستان بوئین زهرا بازدید کردند.

در حاشیه این بازدید ایراندخت عطاریان در گفتگو با خبرنگاران گفت: همزمان با برگزاری همایش تکریم از بازنشستگان مبلغ ۲۰۰ هزار تومان از مطالبات سالمندان پرداخت شد که در مجموع به هر نفر از بازنشستگان تاکنون یک میلیون و ۴۰۰ هزار تومان پرداخت شده است.

وی افزود: با تامین اعتبار مورد نیاز از محل وجوه حاصل از فروش سهام برخی از شرکت های دولتی، مبلغ یک میلیون و ۴۰۰ هزار تومان به ۸۳۰ هزار بازنشسته مشمول پرداخت شده که از این تعداد تاکنون مطالبات ۳۰۰ هزار بازنشسته به طور کامل تسویه شده است.

پرداخت ۶۰ درصد مطالبات بازنشستگان

عطاریان اظهارداشت: یک میلیون و ۴۰۰ هزار تومان از مطالبات هر فرد بازنشسته پرداخت شده و با تامین اعتبار لازم بقیه مطالبات هم داده خواهد شد.

سه هلدینگ تحت پوشش سازمان بازنشستگی

مدیرعامل سازمان بازنشستگی کشور یادآورشد: در حال حاضر سه هلدینگ صبا جهاد، آینه صبا و سرمایه گذاری صندوق به عنوان شرکتهای تحت پوشش این سازمان قرار دارند که درآمد آنها برای تامین بخشی از هزینه های بازنشستگان استفاده می شود.

وی افزود: تاکنون ۶۰ درصد مطالبات بازنشستگان توسط این سازمان پرداخت شده است و بقیه نیز به تدریج پرداخت می شود.

این مسئول تصریح کرد: پرداخت وام ضروری، وام کارآفرینی و بیمه طلایی درمان بازنشستگان و افراد تحت تکفل آنها از اولویت های سازمان بازنشستگی است.

کد خبر: ۲۱۷۲۰۰۱ تاریخ مخابره: ۱۸/۸/۱۳۹۲ - ۱۱:۲۱

چاپ خبر

امانت داری و اخلاق مداری

استفاده از این خبر فقط با ذکر منبع " خبرگزاری مهر " مجاز می باشد

در گفت‌وگو با فارس مطرح شد

جزئیات و نحوه خدمات رسانی به سالمندان در منزل از سوی خیرین

مدیرعامل آسایشگاه کهریزک با اشاره به طرح جدید این مجموعه برای ارائه خدمات بیشتر به سالمندان در جنوب تهران، گفت: در این طرح، پزشکان با حضور در منازل، به سالمندان خدمات رایگان می‌دهند و این طرح به‌زودی در مناطق دیگر گسترش می‌یابد.

محمد رضا صوفی نژاد در گفت‌وگو با خبرنگار اجتماعی، اظهار داشت: با بالا رفتن سطح بهداشت عمومی و فردی در جامعه طول عمر انسان‌ها افزایش یافته است از طرف دیگر از چند دهه اخیر شاهد افزایش مراقبت‌های بهداشتی زنان باردار و کودکان بوده‌ایم که این امر منجر به کاهش مرگ و میر مادران و کودکان و افزایش تولد شده است، هر چند این افزایش همیشه با تولد کودکان سالم همراه نیست.

وی تصریح کرد: تقریباً ۲ درصد متولدین سالیانه دارای ناتوانی و معلولیت از سطح خفیف تا خیلی شدید هستند. براساس آمار سازمان بهداشت جهانی ۱۰ درصد جمعیت جهان از معلولیت‌های ناشی از بیماریها، حوادث، سوء تغذیه و ژنتیک رنج می‌برند.

صوفی نژاد گفت: سازمان ملل متحد براساس آمار و یافته‌های استخراج شده به یک تخمین جهانی از درصد شیوع معلولیت متوسط و شدید رسیده است.

مدیرعامل آسایشگاه کهریزک بیان داشت: شیوع این معلولیت‌ها در کشورهای توسعه یافته ۷.۷ درصد و در کشورهای در حال رشد ۵.۴ برآورد می‌شود. با یک برآورد سریع در حال حاضر حدود چهار میلیون معلول در کشورمان زندگی می‌کنند. که اگر به این آمار جمعیت سالمندان کشور که حدود ۸ درصد از جمعیت را تشکیل می‌دهند اضافه شود حدود ۱۰ میلیون تن از افراد جامعه نیاز به خدمات پزشکی و توانبخشی ویژه دارند. در این راستا و از آنجایی که دولت‌ها و سازمانهای خیریه قادر به نگهداری تمامی این افراد در مراکز توانبخشی و آسایشگاهی نیستند، آسایشگاه خیریه کهریزک اقدام به خدمت جدیدی به نام مراقبت در منزل نموده است.

وی افزود: برنامه مراقبت در منزل از ابتدای سال ۹۲ مؤسسه خیریه کهریزک با لطف خداوند متعال و بانیان نیک اندیش با بیش از ۴۰ سال تجربه فعالیت جدید خود را در خدمت رسانی به معلولان ضایعه نخاعی و جسمی حرکتی که در منازل خود (در جنوب تهران) زندگی می‌کنند آغاز نموده است.

صوفی نژاد ادامه داد: همکاران این برنامه شامل پزشک، پرستار، مددکار اجتماعی، روانشناس، فیزیوتراپ هستند و در صورت لزوم از کمک سایر همکاران حوزه توانبخشی مانند شنوایی سنجی، کاردرمانی، گفتار درمانی، اعضاء استفاده می‌شود.

مدیر عامل آسایشگاه کهریزک افزود: در این برنامه ابتدا ۱۲۵ معلول ضایعه نخاعی و جسمی حرکتی شدید و خیلی شدید شناسایی شدند و بازدید اولیه مددکاری در مورد وضعیت اجتماعی، اقتصادی آنان بعمل آمد، سپس اعضاء تیم پزشک، پرستار، روانشناس و فیزیوتراپ در منازل مددجویان حضور یافته و آنان را مورد ارزیابی و ویزیت اولیه قرار دادند و براساس نیازهای مددجویان برنامه‌های درمانی و توانبخشی و مراقبتی را طرح‌ریزی کردند که شامل موارد متعدد است.

وی گفت: خدمات پزشکی و درمانی انجام شده شامل انجام آزمایشات پزشکی، انجام سونوگرافی، خدمات دندانپزشکی، تجویز و ارائه دارو، تحویل کیسه کولستومی، انجام پانسمان زخم بستر برای ۱۱ نفر از مددجویان که زخمهای عمیق دارند توسط همکاران واحد پرستاری که در شیفت عصر انجام شود. ویزیت رایگان پزشک نیکوکار متخصص قلب و عروق، ویزیت رایگان پزشک نیکوکار متخصص روانپزشک،

صوفی نژاد اظهار داشت: خدمات توانبخشی: تحویل ویلچر، ویلچر حمام، کمک هزینه ساخت ساخت اسپیننت، تخت و تشک مواج است.

مدیر عامل آسایشگاه کهریزک بیان داشت: برنامه مراقبت از منزل گامی تازه جهت ارائه خدمت به هموعان معلول می‌باشد و با حفظ کرامت انسانی با توانمندسازی گروه‌های هدف از طریق خدمات توانبخشی، پزشکی، اجتماعی، روانشناختی و شغلی به منظور دستیابی به سطح نهایی توانایی و عملکرد جسمی، جسی، ذهنی، روانی، اجتماعی و حفظ این تواناییها تلاش می‌کند و بدین ترتیب آنها را به استقلال در انجام امور فردی و در نهایت زندگی با عزت می‌رساند.

وی در پایان گفت: برنامه مراقبت در منزل نوباست و اگر تاکنون موفق به ارائه خدماتی هر چند کوچک به ۱۲۵ معلول ضایعه نخاعی و جسمی حرکتی شده است مرهون همکاری صمیمانه اعضاء هیئت مدیره، مدیریت محترم، معاونین، همکاران واحدهای مختلف است و بی شک همراهی نیکوکاران محترم می‌تواند آسایشگاه خیریه کهریزک را در مسیر رو به جلو حمایت و هدایت کند.

انتهای پیام/

ایسنا

کد خبر: ۹۲۰۸۱۶۱۰۲۵۸

پنجشنبه ۱۶ آبان ۱۳۹۲ - ۰۸:۵۱

بیش از ۲۳ هزار بازنشسته نیروهای مسلح فاقد مسکن هستند

واگذاری ۲۳۰۰ واحد مسکونی به بازنشستگان نیروهای مسلح تا پایان آذر

سرویس: اجتماعی - رفاهی و خانواده

مدیرعامل سازمان تامین اجتماعی نیروهای مسلح از واگذاری ۲۳۶۱ واحد مسکونی به بازنشستگان نیروهای مسلح تا پایان آذرماه خبر داد و گفت: مجموعاً ۱۲ هزار و ۱۳۹ واحد در حال ساخت وجود دارد که ۶۳۹۱ واحد آن تاکنون واگذار شده است.

سردار حسین دققی در گفت‌وگو با خبرنگار «اجتماعی» خبرگزاری دانشجویان ایران (ایسنا)، با اشاره به اینکه حدود ۲۳ هزار و ۴۲۷ نفر عضو صندوق مسکن سازمان تامین اجتماعی نیروهای مسلح هستند، اظهار کرد: این افراد بازنشستگان قبل از سال ۷۲ هستند که بر اساس استعلام‌های انجام شده، فاقد مسکن‌اند.

وی افزود: از این تعداد نیز مجموعاً ۱۹ هزار و ۹۷۱ نفر به میزان ۱۴۷ میلیارد تومان ودیعه مسکن دریافت کرده‌اند که مبلغ ودیعه‌های پرداخت شده برای هر فرد متغیر است.

دققی با بیان اینکه ۵۴ پروژه عمرانی مسکن در سطح کشور اجرا شده است خاطر نشان کرد: مجموعاً میزان وام‌ها و تسهیلات ارائه شده ۴۸۰ میلیارد تومان می‌شود که حدود ۲۷۶۲ نفر نیز در پروژه‌های مذکور ثبت نام کرده‌اند.

انتهای پیام

Copyright 1998-2013 Iranian Students' News Agency - ISNA ©

.Powered by ITObit Co

ایسنا

کد خبر: ۹۲۰۸۱۶۱۰۳۰۹

پنجشنبه ۱۶ آبان ۱۳۹۲ - ۱۰:۰۷

تعیین اولویت‌های مشخص برای درمان بازنشستگان

نوربخش: یک سوم بدهی‌های دولت متعلق به تأمین اجتماعی است

سرویس: اجتماعی - رفاهی و خانواده

مدیرعامل سازمان تأمین اجتماعی در نشست صمیمی با رئیس و اعضای کانون بازنشستگان شمیرانات با بیان اینکه، درمان نیاز قطعی همه بیمه شدگان بخصوص مستمری بگیران است، گفت: باید اولویت‌های مشخصی برای درمان بازنشستگان در نظر گرفته شود.

به گزارش سرویس اجتماعی ایسنا، دکتر سید تقی نوربخش در این دیدار افزود: در حال حاضر سازمان تأمین اجتماعی با کسری ۵۰۰۰ میلیارد تومانی مواجه است که معنای آن، برداشت از ذخایر انباشته سازمان برای هزینه‌های جاری است.

وی افزود: حفظ ذخایر سازمان تأمین اجتماعی در شرکت سرمایه‌گذاری تأمین اجتماعی انجام می‌شود و این شرکت ایجاد ارزش افزوده می‌کند، لذا باید به آن نگاه تعهدی داشت.

نوربخش اظهار داشت: سازمان تأمین اجتماعی سازمانی بین‌نسلی است به طوری که افرادی که در مقطع زمانی خاصی حق بیمه پرداخت می‌کنند تا نسل بعد بتوانند مستمری دریافت کنند.

وی با بیان اینکه حدود یک سوم کل بدهی‌های دولت متعلق به تأمین اجتماعی است، گفت: این رقم معادل ۵۴ هزار میلیارد تومان است که از دولت‌های قبل به جا مانده است.

وی خاطر نشان کرد: این مبالغ، بدهی‌های انباشته‌ای است که در حال حاضر با توجه به وضعیت اقتصادی کشور امکان وصول یکجای آن وجود ندارد.

مدیرعامل سازمان تأمین اجتماعی تصریح کرد: تلاش می‌کنیم با مدیریت منابع و هزینه‌ها، به سراغ ذخایر سازمان نرویم.

وی با بیان اینکه هدف همه ما باید ایجاد رضایت‌مندی بیمه شدگان و مستمری بگیران باشد، افزود: تمام همتمان را برای ارائه خدمات بهینه و رفع هرگونه خلل برای ذینفعان به کار می‌گیریم.

نوربخش جایگاه حوزه IT سازمان تأمین اجتماعی را بسیار مهم ارزیابی کرد و گفت: باید در تمامی حوزه‌ها به سمت IT حرکت نماییم و این کار را باید با جدیت تمام پیگیری کنیم.

در این دیدار پرویز احمدی پنجکی رئیس کانون بازنشستگی شمیرانات، مسایل و مشکلات در زمینه همسان‌سازی حقوق بازنشستگان، رفع مشکلات معیشتی، اجرای قانون الزام در بخش درمان و افزایش حقوق سال آینده بازنشستگان براساس ماده ۹۶ قانون تأمین اجتماعی را مطرح کرد.

انتهای پیام

Copyright 1998-2013 Iranian Students' News Agency - ISNA ©

.Powered by ITObit Co

ایسنا

کد خبر: ۹۲۰۸۱۷۱۰۶۲۵

جمعه ۱۷ آبان ۱۳۹۲ - ۰۹:۲۴

۲۳ هزار بازنشسته نیروهای مسلح فاقد مسکن هستند/ واگذاری ۲۳۰۰ واحد مسکونی تا آخر آذر

سرویس: اجتماعی - رفاهی و خانواده

مدیرعامل سازمان تامین اجتماعی نیروهای مسلح از واگذاری ۲۳۶۱ واحد مسکونی به بازنشستگان نیروهای مسلح تا پایان آذرماه خبر داد و گفت: مجموعاً ۱۲ هزار و ۱۳۹ واحد در حال ساخت وجود دارد که ۶۳۹۱ واحد آن تاکنون واگذار شده است.

سردار حسین دقیقی در گفت‌وگو با خبرنگار «اجتماعی» خبرگزاری دانشجویان ایران (ایسنا)، با اشاره به اینکه حدود ۲۳ هزار و ۴۲۷ نفر عضو صندوق مسکن سازمان تامین اجتماعی نیروهای مسلح هستند، اظهار کرد: این افراد بازنشستگان قبل از سال ۷۲ هستند که بر اساس استعلام‌های انجام شده، فاقد مسکن‌اند.

وی افزود: از این تعداد نیز مجموعاً ۱۹ هزار و ۹۷۱ نفر به میزان ۱۴۷ میلیارد تومان ودیعه مسکن دریافت کرده‌اند که مبلغ ودیعه‌های پرداخت شده برای هر فرد متغیر است.

دقیقی با بیان اینکه ۵۴ پروژه عمرانی مسکن در سطح کشور اجرا شده است خاطر نشان کرد: مجموعاً میزان وام‌ها و تسهیلات ارائه شده ۴۸۰ میلیارد تومان می‌شود که حدود ۲۷۶۲ نفر نیز در پروژه‌های مذکور ثبت نام کرده‌اند.

انتهای پیام

Copyright 1998-2013 Iranian Students' News Agency - ISNA ©

.Powered by ITOorbit Co

ایلنا

۱۷:۴۱, ۱۸-۰۸-۱۳۹۲

کد خبر: ۱۱۹۵۵۸

۵۰۰مددجو بهزیستس قوچان به زیارت حرم رضوی اعزام شدند

رئیس اداره بهزیستی قوچان از اعزام ۵۰۰مددجو جهت زیارت حرم رضوی و صرف غذای حضرت به مشهد مقدس خبر داد.

رئیس اداره بهزیستی قوچان از اعزام ۵۰۰ مددجو جهت زیارت حرم رضوی و صرف غذای حضرت به مشهد مقدس خبر داد.

به گزارش خبرنگار خبرگزاری ایلنا از قوچان ابرهیمی افزود: ۴۰ نفر از توانخواهان جسمی حرکتی تحت پوشش طرح CBR شهرستان قوچان نیز به همراه شورای توانبخشی و تسهیلگران روستاهای فیروز اباد و یوسفخان در شهریور ماه به اردوی یکروزه سیاحتی و زیارتی مشهد مقدس و امامزادگان یاسر و ناصر و آرامگاه خواجه ربیع اعزام شدند.

ابراهیمی اظهار داشت: ۶۰ مربی و مدیر مهد کودک روستایی در یک کارگاه آموزش مفاهیم نماز برای کودکان که با کمک فرمانداری برگزار شده بود شرکت کردند.

وی افزود: به مناسبت روز سالمند یک نشست آموزشی آشنایی با سالمندان برای تعدادی از خانواده‌های دارای سالمند برگزار شد، همچنین پایگاه بسیج بهزیستی قوچان در هفته دفاع مقدس نیز با حضور سرهنگ صوفی و سرهنگ رجب‌نژاد فرماندهان ناحیه مقاومت بسیج قوچان و حوزه مقاومت شهید بهشتی قوچان افتتاح شد.

پایان پیام

<http://www.ilna.ir>

نوربخش:

یک سوم بدهی‌های دولت متعلق به تأمین اجتماعی است

خبرگزاری پانا: مدیرعامل سازمان تأمین اجتماعی در نشست صمیمی با رئیس و اعضای کانون بازنشستگان شمیرانات با بیان اینکه، درمان نیاز قطعی همه بیمه شدگان بخصوص مستمری بگیران است، گفت: باید اولویت‌های مشخصی برای درمان بازنشستگان در نظر گرفته شود.

به گزارش خبرگزاری پانا، سید تقی نوربخش در این دیدار افزود: در حال حاضر سازمان تأمین اجتماعی با کسری ۵۰۰۰ میلیارد تومانی مواجه است که معنای آن، برداشت از ذخایر انباشته سازمان برای هزینه‌های جاری است.

وی افزود: حفظ ذخایر سازمان تأمین اجتماعی در شرکت سرمایه‌گذاری تأمین اجتماعی انجام می‌شود و این شرکت ایجاد ارزش افزوده می‌کند، لذا باید به آن نگاه تعهدی داشت.

نوربخش اظهار داشت: سازمان تأمین اجتماعی سازمانی بین‌نسلی است به طوری که افرادی که در مقطع زمانی خاصی حق بیمه پرداخت می‌کنند تا نسل بعد بتوانند مستمری دریافت کنند.

وی با بیان اینکه حدود یک سوم کل بدهی‌های دولت متعلق به تأمین اجتماعی است، گفت: این رقم معادل ۵۴ هزار میلیارد تومان است که از دولت‌های قبل به جا مانده است.

وی خاطر نشان کرد: این مبالغ، بدهی‌های انباشته‌ای است که در حال حاضر با توجه به وضعیت اقتصادی کشور امکان وصول یکجای آن وجود ندارد.

مدیرعامل سازمان تأمین اجتماعی تصریح کرد: تلاش می‌کنیم با مدیریت منابع و هزینه‌ها، به سراغ ذخایر سازمان نرویم.

وی با بیان اینکه هدف همه ما باید ایجاد رضایت‌مندی بیمه شدگان و مستمری بگیران باشد، افزود: تمام همتان را برای ارائه خدمات بهینه و رفع هرگونه خلل برای ذینفعان به کار می‌گیریم.

نوربخش جایگاه حوزه IT سازمان تأمین اجتماعی را بسیار مهم ارزیابی کرد و گفت: باید در تمامی حوزه‌ها به سمت IT حرکت نماییم و این کار را باید با جدیت تمام پیگیری کنیم.

در این دیدار پرویز احمدی پنجگی رئیس کانون بازنشستگی شمیرانات، مسایل و مشکلات در زمینه همسان‌سازی حقوق بازنشستگان، رفع مشکلات معیشتی، اجرای قانون الزام در بخش درمان و افزایش حقوق سال آینده بازنشستگان براساس ماده ۹۶ قانون تأمین اجتماعی را مطرح کرد.

منتشر شده

کدخبر: ۱۴۹۳۵۰

منبع:

تاریخ انتشار: ۱۳۹۲ شانزدهم آبان

لینک خبر:

ارائه سبد غذایی به سالمندان کشور/ اجرای پایلوت طرح در ۱۱ استان محروم

سلامت نیوز: معاون امور توانبخشی سازمان بهزیستی از اجرای طرح سبد غذایی برای سالمندان خبر داد و گفت: اجرای این طرح در ۱۱ استان محروم کشور آغاز شده است.

یحیی سخنگویی در گفت و گو با پانا، در این باره اظهار داشت: طرح ارائه سبد غذایی به سالمندان مناطق محروم به صورت پایلوت در ۱۱ استان کشور آغاز شده است.

معاون امور توانبخشی سازمان بهزیستی کشور با اشاره به جزئیات این طرح ادامه داد: در این طرح حدود ۳۵۰۰ سالمند تحت پوشش قرار گرفته اند که در مدت ۶ ماه به صورت پایلوت اجرا می شود.

وی خاطرنشان کرد: در طرح سبد غذایی سالمندان ماهانه میزان ۸۵ هزار تومان برای هر نفر تخصیص می یابد.

وی با اشاره به استان هایی که این طرح در آنها اجرایی می شود، گفت: طرح ارائه سبد غذایی در استان های ایلام، خوزستان، سیستان و بلوچستان، چهارمحال و بختیاری، کردستان، لرستان، بوشهر، کهگیلویه و بویر احمد، خراسان جنوبی، هرمزگان و کرمانشاه به صورت آزمایشی اجرایی می شود.

در راستای اجرای طرح تامین کالاهای اساسی برای اقشار آسیب پذیر و به استناد مصوبه مجلس شورای اسلامی در تاریخ ۸ خرداد سال جاری به منظور حفظ امنیت غذایی اقشار آسیب پذیر، که دولت را موظف نموده است در مقاطع زمانی سه ماهه، سبد کالاهایی شامل برنج، روغن و گوشت را تامین و از طریق دستگاه های ذیربط از جمله سازمان بهزیستی و کمیته امداد توزیع کند.



دفترخانه شورای ملی سالمندان

سالمندان در آینه رسانه‌ها

اخبار مرتبط با

اخبار متفرقه مرتبط با سالمندان



WWW.SNCE.IR

دفترخانه شورای ملی سالمندان



www.snce.ir

حفظ کرامت اجتماعی گمشده دنیای سالخوردگی / سالمندآزاری پدیده نوین جامعه مدرن

کرج - خبرگزاری مهر: در فرهنگ ایرانی از دیرباز برای پیران، سالخوردگان یا به تعبیری دنیادیدگان و تجربه مندان ارزش و جایگاه خاصی مدنظر بوده است. اما گویی این روزها باید این خصلت نیکو را فقط از روزن همان «سنت و گذشته» نگریست به گونه ای که از واگویی های زنان و مردان سالخورده می توان دریافت که عده ای از این افراد هنوز در آرزوی رسیدن به آنچه «حفظ کرامت اجتماعی» می نامیم، هستند.

به گزارش خبرنگار مهر، در آغاز با خودم گفتم که شاید صورت و چشمانش را از آفتاب تیزی که از لابلای چنارهای سر به فلک کشیده پارک چمران کرج نفوذ کرده بود پنهان کرده است، آخر دو دستانش را روی صورتش قرار داده بود. اما بعد که صدای هق هقش را شنیدم، و ناخودآگاه نگاهم به طرف صورت پُر چینش چرخید خرسی صورتش در پی گفتن چیز دیگری بر خلاف دیدگاه من بود.

پیرزنی که روی نیمکتی کنارم نشسته بود را می گویم. صورتش خیس بود. گفتم: «مادر جان چیزی شده؟ کمکی از دست من ساخته ست؟»

گفت: «نه مادر جان ... ممنون از شما .. چیزی نیست پسرم..»

چند دقیقه ای گذشت. شاید برای لحظاتی پیرزن را فراموش کرده بودم، تا اینکه صدایی گفت: «راستش مادر جان، یک روز درمیان اینجا هستم برای ورزش کردن، پیاده روی می کنم، نرمش می کنم، با اینکه سن و سال زیادی از من گذشته ولی خوب هیچ احساس پیری نمی کنم، اما امان از دست این اولاد!.. واقعاً امان از دست زخم زبانهای این اولاد که امروز باعث شد شما را هم ناراحت کنم...»

پیرزن لحظاتی سکوت کرد، آهی عمیق کشید و حرف هایش را ادامه داد، از زمانه گفت، از زندگی گفت، و از آن چیزهایی گفت که این روزها نه تنها سالمندان بلکه جوانان نیز در پی آنند. از رفتار ناپسند پسر و عروسش بعد از فوت شوهرش گفت. و از غم تنهایی و بی هم زبانی.

می گفت: «وقتی جوان بودیم متوجه نبودیم که چرا پدر و مادرهایمان از بعضی از رفتارهایمان دلگیر و آزرده می شود. مدام از ایشان ایراد می گرفتیم که: "شما چقدر قدیمی فکر می کنید.. اصلاً شما چکار دارید به این کارها"؛ اما جالب اینکه حال نوبت خودمان است که این حرف ها را بشنویم!»

خواهش می‌کنم من را ببرید خانه سالمندان!

اما همینکه گفت "حالا نوبت خودمان است..." باز هم بغضش ترکید، گویی خاطره غمگین دیگری در خاطرش زنده شد: «وای... وای... یادم می‌آید چند وقتی از فوت پدرم نگذشته بود. زخم زبان‌ها و حرفهای من و خواهرهایم و شوهرهایمان کاری کرد که روزی مادرم به حرفم آمد و گفت: "خواهش می‌کنم من را ببرید خانه سالمندان، اینطوری هم من راحت ترم و هم شما" و حالا فکر می‌کنم که من هم باید همین جمله را تکرار کنم»

پیرزن به این قسمت از حرف‌هایش که رسید سکوت مبهمی کرد و به صورت ناگهانی بلند شد و قصد رفتن کرد، گویی که اصلاً یادش رفته که در حال صحبت و درد و دل بود، و در همان حین با خود نجوا کرد: «ولی نه!.. نه!.. من مثل مادرم اینقدرها زود کوتاه نمی‌آیم... باید حسابشان را کف دستشان گذاشت...»

بی‌شک این نه فقط حرفهای این سالمند بلکه در جامعه کنونی اکثر سالمندان این رویه را تأیید می‌کنند تا جایی که پدیده‌ای به نام «سالمند‌گریزی» و «سالمند‌آزاری» تعریف علمی پیدا می‌کند و متأسفانه در جامعه کنونی ما به صورت گسترده‌ای شیوع پیدا می‌کند.

سالمند‌آزاری؛ نقض حقوق انسانی است

برای درک بیشتر از موضوع مورد بحث به دیدار مددکاری می‌روم که خود به واسطه اشتغال در خانه سالمندان ارتباط مستقیمی با این قشر و دغدغه‌هایشان دارد.

این کارشناس ارشد مددکاری اجتماعی در رابطه با موضوع گزارش ما توضیح می‌دهد: باتوجه به این که جامعه به سمت سالخوردگی پیش می‌رود و سالمندی در جامعه ایرانی دارای ارزش و کرامت بالایی است شایسته است به نیازهای سالمندان توجه شود یکی از مسائلی که عموماً در خصوص سالمندی از نظر دورمانده پدیده سالمند‌آزاری است که مطابق با تعریف، سازمان بهداشت جهانی «سالمند‌آزاری» را نقض حقوق انسانی می‌داند که به شکل غفلت، سلب اختیار، استثمار مالی، آزارهای جسمی، روانی و جنسی ظهور می‌یابد.

فرزانه فحازاده در همین رابطه می افزاید: غفلت، شایعترین نوع آزار است که به صورت کوتاهی در ارائه دادن مراقبت جسمی و روانشناختی ضروری برای فرد سالمند است. غفلت می تواند غیر عمدی یا عمدی مثلا در مضایقه کردن غذا، دارو یا آب از سالمند بروز پیدا کند.

بیشترین میزان شیوع سوءرفتار مربوط به غفلت عاطفی است

این کارشناس مددکاری اجتماعی در ادامه تشریح می کند: سالمندآزاری پدیده ای است که برای درک و شناخت و تبیین آن نیاز به نگاهی کل نگر وجود داد. گرچه یک سوی این پدیده، سالمند آزار دیده و در سویی دیگر آزارگر قرار دارد، اما تقلیل دادن این پدیده به صرفا این دو جزء راهگشای شناخت پدیده نخواهد بود. علاوه بر نقش ویژگی های سالمند و سالمندآزار، تاثیر پویایی های روابط، انزوای اجتماعی و عوامل ساختاری یا نگرشهای اجتماعی به بستریهایی برای بروز پدیده، نباید نادیده گرفته شود.

فحازاده به پژوهش های صورت گرفته در این باره اشاره و اضافه می کند: در پژوهش هروی کریموی، رژه، فروغان و منتظری در سال ۱۳۹۰ بررسی میزان سالمندآزاری توسط اعضای خانواده بر سالمندان کانون جهانگردان شهر تهران، میزان شیوع سوءرفتار با سالمندان را ۲۶ درصد یافتند. بیشترین میزان شیوع سوءرفتار مربوط به غفلت عاطفی (۱۷.۴٪) و سوءرفتار روانشناختی (۱۷.۲٪) و کمترین میزان شیوع مربوط به طردشدگی (۳.۷٪) و سوء رفتار جسمی (۴.۷) بود.

وی می افزاید: آزارهای غفلت مراقبتی، سوء رفتار مالی و غفلت مالی و سلب اختیار به ترتیب برابر با ۱۴.۸٪، ۷.۹٪، ۹.۸٪ و ۱۰ درصد بود. عواملی مانند جنسیت، میزان تحصیلات، شغل، کفایت منابع مالی، تعداد فرزندان و وضعیت عملکردی با سالمندآزاری رابطه معناداری داشتند.

این کارشناس در خصوص پیشگیری از سالمندآزاری و روش های آن نیز توضیح می دهد: پیشگیری از سالمندآزاری به معنای انجام سه کار است: ۱- گوش کردن به سالمند و مراقبان او ۲- مصاحبه و گفتگو وقتی که به سالمندآزاری مظنون هستید ۳- آموزش دیگران در مورد اینکه چگونه می توانند سالمندآزاری را تشخیص و گزارش دهند.

فحازاده در پاسخ به این پرسش که «به عنوان یک مراقب چه کارهایی می توانیم بکنیم تا از سالمندآزاری جلوگیری کنیم؟» هم اینگونه پاسخ می دهد: اگر فردی از خواسته ها و نیازهای سالمند خسته شده است باید اقداماتی را انجام دهد که این فرایند برای وی تسهیل شود. برای نمونه، باید در این موارد درخواست کمک از دوستان، خویشاوندان کرد تا بتوانیم استراحتی بکنیم حتی اگر دو ساعت هم باشد.

وی می‌افزاید: مثلاً روشهای کاهش استرس را بکار گیرید و به مراقبت پزشکی و سلامت خودتان اهمیت بدهید و در صورتی که احساس می‌کنید افسرده هستید و این افسردگی منجر به آزار دادن سالمند می‌شود، به مشاور مراجعه کنید. می‌توان گفت برای هر سه سطح پیشگیری از سالمند آزاری لازم است آگاه‌سازی و اطلاع‌رسانی آحاد جامعه از طریق سازمانهای مرتبط و رسانه‌های جمعی صورت پذیرد و با شناخت موارد سالمند آزاری و انجام پژوهشهای مرتبط با این موضوع با تکیه بر آمارهای مستند به برنامه‌ریزی اجتماعی در این خصوص پرداخته شود.

جمعیت سالمندان کشور حدود ۶.۲ میلیون نفر برآورد شده است

در این بین اطلاع یافتن از چند و چون آمارها در ارتباط با جمعیت سالمندان به منظور تبیین و عملیاتی کردن برخی موارد مرتبط نیز بیهوده نخواهد بود. در باب این مهم گفتگویی انجام دادیم با مدیریت آسایشگاه سالمندان کهریزک استان البرز که در ادامه خواهد آمد.

به گفته دکتر افشین وجدانی روشن طبق آخرین آمارها جمعیت جهان به سمت پیری و سالمندی پیشروی می‌کند و این میزان در سال ۲۰۰۰ میلادی به ۶۰۰ نفر سالمند رسیده است و پیش‌بینی می‌شود که در سال ۲۰۵۰ میلادی نیز در حدود دو میلیارد نفر محاسبه شود. در این میان نیز ژاپن با حدود ۲۷ میلیون سالمند پیرترین جمعیت جهان را در میان کشورهای پیشرفته و در حال توسعه به خود اختصاص داده و میانگین امید به زندگی در این کشور نیز برای مردان ۷۸ سال و برای زنان ۸۵ سال است.

وجدانی روشن در همین رابطه ادامه می‌دهد: طبق آمارهای موجود کشورهای ژاپن، ایتالیا و آلمان به ترتیب بالاترین جمعیت سالمندان جهان را دارند درحالیکه امارات متحده عربی، قطر و کویت کمترین جمعیت سالمندان را دارا هستند.

به گفته وی در حال حاضر رشد جمعیت جهان حدود ۱.۲٪ است در حالی که رشد جمعیت سالمندان (افراد ۶۰ ساله و بیشتر) حدود ۱.۹٪ است.

وی در همین رابطه به آمارهای موجودی که مربوط به کشورمان است اشاره و عنوان می‌کند: جمعیت سالمندان کشور از حدود ۱.۶ میلیون نفر در سال ۱۳۴۵ به حدود ۵.۱ میلیون نفر در سال ۱۳۸۵ بالغ شد و در حال حاضر جمعیت سالمندان کشور حدود ۶.۲ میلیون نفر است.

به گفته وجدانی روشن با برآورده‌هایی انجام شده تا سال ۲۰۵۰ (حدود ۳۹ سال دیگر) جمعیت سالمندان ایران به ۲۶ میلیون و ۳۹۳ هزار نفر خواهد رسید.

سن ۶۰ سالگی برای دوران سالمندی صورت تقویمی دارد

مدیرآسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز ضمن بیان اینکه «سازمان بهداشت جهانی با توجه به تفاوت امید به زندگی در جوامع و کشورهای مختلف جهان در یک تعریف کلی، سن ۶۰ سالگی را مرز دوران سالمندی در نظر گرفته است» می افزاید: اما در این رابطه نباید معیارها و دیدگاهی نظیر دیدگاه زیست شناختی، دیدگاه جامعه شناختی، دیدگاه روانشناختی را هم فراموش کرد چون رسیدن به سن ۶۰ سال و احتساب آن بعنوان سن رسیدن به سالمندی یک دیدگاه تقویمی است در حالی که شاید فردی قبل از رسیدن به این سن از لحاظ روانی به قدری فرسوده شود که از انجام فعالیت سالم باز بماند و در آن صورت می توان نام او را نیز سالمند گذاشت.

افشین وجدانی روشن با بیان اینکه شعار جهانی امسال برای روز جهانی سالمندان «خواسته امروز سالمندان نیاز آینده ماست» بود توجه به مسائل پیرامون سالمندی و سالمندان را مهم برمی شمرد و تصریح می کند: مهم شمردن این مسئله به خودی خود بیهوده نیست زیرا که اکنون شاهد آنیم که جمعیت جهان رو به پیری می رود تا جایی که طبق آخرین آمارها در حدود یک میلیارد نفر سالمند در جهان وجود دارد.

جامعه پزشکی ما نیز در سالمند آزاری نقش دارد

رئیس دبیرخانه شورای ملی سالمندان هم چندی پیش در مصاحبه ای با رسانه ها در رابطه با موضوع گزارش ما اظهارات قابل توجهی را بیان می کند. به گفته وی سالمند آزاری در جامعه ایران بسیار زیاد است و مصادیق آن را حتی از طرف جامعه پزشکی می بینیم.

حسین نحوی نژاد در همین رابطه تشریح می کند: مشکلات سالمندان در یک محور خلاصه نمی شود و شامل نیازهای درمانی، اجتماعی و سایر ابعاد سلامتی می شود که با حل مشکلات آن ها به جایگاه واقعی خود می رسند.

وی با تاکید بر برقراری درست تعاملات بین نسل ها ابراز می دارد: خانواده ها باید برای ارتباط بین نسل ها در خانواده آموزش ببینند چرا که در تکریم سالمندان تاثیر زیادی دارد.

رئیس دبیرخانه شورای ملی سالمندان با بیان اینکه سالمند آزاری در جامعه ما وجود دارد، عنوان کرد: مصادیق سالمند آزاری گسترده است و حتی عدم توجه را نیز در بر می گیرد. فردی که در جامعه تاکید و قدرت زیادی داشته است عدم توجه به نظافت و تغذیه او موجب آزار وی می شود.

وی در این رابطه می افزاید: حتی جامعه پزشکی ما نیز در سالمند آزاری نقش دارد چرا که در هنگام معاینه بیمار توجه لازم را به آنان ندارند و تجویزهایی به سالمندان می دهند که با بیماریهای دیگر او تداخل دارد.

این قصه سر دراز دارد

در هر حال بحث در خصوص پدیده سالمند آزاری و طرح مسئله در باب آن به ارائه فقط یک گزارش ختم نخواهد شد و به قولی: «این قصه سر دراز دارد» و در این راستا و در خصوص مشکلات، دغدغه ها و نیازهای دیگر سالمندان که تأمین سلامت سالمندان، ارائه خدمات بیمه‌ای به آنان، گسترش مراکز حمایتی ویژه سالمندان، بالا بردن سطح ایمنی شهری، ارائه خدمات رفاهی و اجتماعی و حفظ کرامت اجتماعی از جمله مهمترین آنان است هر چه گفته شود و هر چه بگوییم باز کم خواهد بود زیرا که بر همگان ثابت و مبرهن است که این شتر شتری است که دیر یا زود بر درخانه هر بنی بشری خواهد خوابید، در نتیجه باید از همین امروز چاره اندیشی را آغاز کرد.

.....

سعید پورمند

کد خبر: ۲۱۶۸۴۳۸ تاریخ مخابره: ۱۳۹۲/۸/۱۸ - ۱۳:۰۳

چاپ خبر

امانت داری و اخلاق مداری

استفاده از این خبر فقط با ذکر منبع " خبرگزاری مهر " مجاز می باشد

فضاسازی مناسب برای سالمندان نیاز اساسی شهر رشت است/تکریم سالمندان یک منزلت اجتماعی

رشت - خبرگزاری مهر: سخنگوی شورای اسلامی شهر رشت گفت: فضاسازی مناسب برای سالمندان، افراد مسن و بازنشستگان از نیازهای اساسی شهر رشت به شمار می رود که باید به این مهم توجه ویژه ای شود.

فاطمه شیرزاد در گفتگوی اختصاصی با خبرنگار مهر افزود: سالمندان به دلایل جسمی و روحی به فضاهای شهری مناسب، تحرک و تعاملات اجتماعی نیازمندند و طرح های شهرسازی باید به سالخوردگان کمک کند از خیابان های شهر به راحتی استفاده کنند.

وی اظهار داشت: سالمندان بخشی از شهروندان آسیب پذیر هر شهری به شمار می آیند و در صورتی که فضاهای شهری برای سالمندان مناسب سازی شود، پیامد مثبتی برای اقشار دیگر جامعه دنبال دارد.

عضو شورای اسلامی شهر رشت ادامه داد: درصد بالای جمعیت جوان بیانگر درصد بالای سالخوردگان در آینده نزدیک است و این امر لزوم توجه ویژه به نیازهای سالمندان در فضاهای شهری را دو چندان می سازد.

وی افزود: در شهر مناسب سالمندان باید پارک ها و میادین، فضاهای سبز و معابر عمومی مناسب استفاده سالمندان باشد و از مراکز ویژه ای برای گذران اوقات فراغت سالمندان با توجه به نیاز و امکانات منطقه برخوردار باشد.

شیرزاد با بیان اینکه انجام مناسب سازی نیازمند صرف هزینه های بالا نیست بلکه یک نوع سرمایه گذاری است، اظهار داشت: مهمترین هدف مناسب سازی محیط برای سالمندان فراهم ساختن امکانات و تسهیلات برای جبران محدودیتهای جسمی و روانی سالمندان و به حداکثر رساندن بازده قابلیت های محدود شده آنان است.

سخنگوی شورای اسلامی شهر رشت با اشاره به اینکه در صورت تحقق مناسب سازی می توان قدردان اندکی از زحمات سالمندان بود، ادامه داد: شهرداری در راستای مناسب سازی وسایل حمل و نقل عمومی باید تمهیدات ویژه ای اتخاذ کند.

وی با بیان اینکه تکریم سالمندان یک منزلت اجتماعی است و از ارزش های فرهنگی و دینی مسلمانان محسوب می شود، عنوان کرد: سالمندان، فرهیختگان جامعه هستند.

شیرزاد در ادامه با اشاره به اینکه تورم و دغدغه معیشت، درمان و تکریم سالمندان مسائلی است که برای آنها نگران کننده است، یادآور شد: در سال های آینده جمعیت سالمند در شهر رشت افزایش می یابد بر این اساس باید با انجام اقدام هایی همچون ساخت خانه مهر و ایجاد فضای سبز و پارک مخصوص سالمندان و بازنشستگان در شهر شرایط مناسبی را فراهم کرد.

کد خبر: ۲۱۷۱۰۶۵ تاریخ مخابره: ۱۷/۸/۱۳۹۲ - ۱۱:۴۳

چاپ خبر

امانت داری و اخلاق مداری

استفاده از این خبر فقط با ذکر منبع " خبرگزاری مهر " مجاز می باشد

متخصص استخوان و مفاصل تشریح کرد

توصیه‌های ورزشی برای سالمندان و میانسالان

جراح و متخصص استخوان و مفاصل گفت: پله، چهارزانو و دوزانو نشستن و پیاده‌روی در سربالایی، سرپایینی و مناطق ناهموار از جمله مواردی است که افراد در میانسالی و سالمندی باید از آن بپرهیزند.

هاشم حسینی‌فر در گفت‌وگو با خبرنگار بهداشت و درمان فارس، اظهار داشت: درد زانو یکی از مشکلات شایع در سنین بالای ۴۵ سال است که همراه با مشکلات آرتروز می‌تواند فرد را از فعالیت‌های روزمره منع کند و تمام زندگی شخصی افراد را درگیر کند.

جراح و متخصص استخوان و مفاصل گفت: مهمترین نکته پیشنهادی به این افراد، تغییر در شیوه زندگی و پرهیز از انجام حرکات‌های شدید، ناگهانی و غیر معمول در ناحیه زانو و مچ پاست.

این متخصص ارتوپدی تصریح کرد: افراد میانسال باید از نشستن در وضعیت‌هایی که نیاز به خم کردن زانو دارد نظیر چهارزانو و دوزانو نشستن خودداری کنند. توصیه می‌شود حتی‌الامکان روی زانو ننشینند و از مبل و صندلی برای نشستن استفاده کنند؛ همچنین سرویس بهداشتی فرنگی به کار ببرند.

جراح و متخصص استخوان و مفاصل ادامه داد: ورزش و پیاده‌روی از جمله مواردی است که افراد باید مدت زمانی را در فعالیت‌های روزمره خود به آن اختصاص دهند؛ پیاده‌روی باید در سطح صاف انجام گیرد و از پیاده‌روی در سربالایی، سرپایینی و مناطق ناهموار پرهیز شود.

حسینی‌فر گفت: این افراد باید تا حدی پیاده‌روی کنند که به درد در ناحیه زانو و مچ پا دچار نشوند و به طور معمول ۲۰ دقیقه پیاده‌روی روزانه کافی است.

این متخصص ارتوپدی گفت: افراد میانسال و سالمند باید حتی‌الامکان کمتر از پله استفاده کنند و در موارد ابتلا به درد شدید در ناحیه زانو، پشت میز نماز بخوانند.

جراح و متخصص استخوان و مفاصل تصریح کرد: افراد باید کفش‌های مناسب بپوشند چرا که پوشیدن صندل، دمپایی و کفش‌هایی که کف لغزنده دارند می‌تواند خطر ساز باشد؛ همچنین کفش‌های سفت و خشک نیز نپوشند و دقت داشته باشند که کفش مورد استفاده‌شان مانع حرکت طبیعی مچ پا نشود.

وی آبدرمانی را به عنوان ورزشی مفید برای این گروه سنی عنوان کرد و گفت: پیاده‌روی در آب برای افراد میانسال و سالمند مفید است چرا که این افراد بیشتر به مشکلات ستون فقرات و زانو گرفتار هستند.

جراح و متخصص استخوان و مفاصل، انجام بعضی ورزش‌ها را مفید دانست و گفت: افراد می‌توانند با انجام این حرکات تا حدی به تقویت عضلات خود کمک کنند.

متخصص ارتوپدی تصریح کرد: فرد باید روی زمین به صورت درازکش بخوابد و یک پا را در صورتی که زانو خم نشود کاملاً از زمین بلند کرده و ۱۰ ثانیه نگه‌دارد و این حرکت را برای پای بعدی نیز انجام دهد و این حرکت را روزانه ۳۰ تا ۴۰ بار انجام دهد تا عضلات ران تقویت شود.

هاشمی فر ادامه داد: حرکت بعدی این است که در همان حالت درازکش، زانو و پا به صورت مستقیم روی زمین قرار گیرد و آن گاه سر انگشتان پا به سمت بدن متمایل شود و چند ثانیه در این حالت باقی بماند و این حرکت نیز ۳۰ تا ۴۰ بار در روز تکرار شود که این حرکت نیز موجب تقویت عضلات ران می‌شود.

جراح و متخصص استخوان و مفاصل تصریح کرد: افراد باید حرکات‌های ورزشی را به تدریج شروع کرده و کم کم افزایش دهند و از زیاده‌روی در انجام آن بپرهیزند.

متخصص ارتوپدی تأکید کرد: استفاده از عصا می‌تواند ۲۰ تا ۳۰ درصد وزن بدن را از زانو بردارد که این امر می‌تواند در پیشگیری از پیشرفت آرتروز مؤثر باشد.

انتهای پیام/

ایسنا

کد خبر: ۹۲۰۸۱۷۱۰۸۴۱

جمعه ۱۷ آبان ۱۳۹۲ - ۱۲:۲۲

مدیرعامل بیمه دی تشریح کرد

علت لغو ارائه خدمات بیمه دی به بازنشستگان

سرویس: اقتصادی - بانک، بیمه، بورس

مدیرعامل بیمه دی علت قطع شدن خدمات این شرکت به بازنشستگان در هفته گذشته را پرداخت نکردن سرانه بیمه از سوی کانون بازنشستگان تامین اجتماعی عنوان کرد و گفت: به استناد ماده ۵ قرارداد منعقد، بیمه دی خدمات خود را قطع کرد اما اکنون با تقسیط و پرداخت اولین قسط خدمات ادامه دارد.

به گزارش خبرنگار بانک و بیمه خبرگزاری دانشجویان ایران (ایسنا)، مرتضی علی حسینی در نشستی خبری از پایان یافتن مدت قرارداد شرکت مبتوعش با کانون بازنشستگان خبر داد و گفت: شرکت بیمه دیگری (بیمه دانا) قرار است از ابتدای آبان ماه خدمات بیمه تکمیلی بازنشستگان را ارائه کند اما چندین شهرستان خواسته‌اند تا قراردادشان را با ما تمدید کنند.

حسینی با اشاره به دو قرارداد بیمه دی با کانون بازنشستگان سازمان تامین اجتماعی در سال‌های ۹۰ و ۹۱ افزود: اولین قرارداد واسط سال ۹۰ و دومین نیز از شش ماهه دوم سال ۹۱ به مدت ۱۲ ماه بود که ۳۰ مهرماه ۹۱ پایان یافت و سرانه قرارداد اول نیز شش هزار و ۷۰۰ تومان و قرار داد دوم ۱۰ هزار و ۴۵۰ تومان بود که این رقم به دلیل عدم کار کارشناسی درست از سوی مدیرعامل و اعضای هیات مدیره وقت بسیار پایین بود، ضمن آنکه پس از افزایش نرخ ارز و قیمت‌ها خدمات بسیار گران‌تر از آن چیزی شد که در محاسبات وجود داشت.

وی با بیان اینکه مدیران وقت پرتفو محور بوده و به آینده شرکت و سود سهامداران توجه نکرده بودند، گفت: این قرارداد خساراتی را به شرکت وارد کرد و در مواردی منجر به آن شد که صف‌های طولانی برای پرداخت بیمه تکمیلی شکل بگیرد اما ما با تبیین استراتژی مناسب توانستیم آن را مدیریت کنیم، علت لغو ارائه خدمات نیز عدم پرداخت سرانه توسط کانون بازنشستگان تامین اجتماعی بود که موجب تجمع در مقابل ساختمان مرکزی شرکت شد اما با توافقات انجام گرفته با این کانون، مقرر شد تا ۵۰ میلیارد تومان دریافت نشده در چهار قسط پرداخت شود.

حسینی خاطرنشان کرد که هر چند قرارداد این شرکت تا ۳۰ مهرماه سال جاری بوده اما این شرکت موظف است تا ۳۰ اسفند نسبت به پرداخت هزینه‌های درمانی بازنشستگانی که تا آخر مهرماه داشته‌اند اقدام کند.

وی افزود: سهم بیمه تکمیلی از ۱۰ هزار و ۴۵۰ تومان پرداختی توسط بازنشستگان پس از کسر مالیات بر ارزش افزوده، بیمه آتش سوزی و غیره به ۶۵۰۰ تومان می‌رسید و در واقع این رقم به بیمه دی پرداخت می‌شود، پس از عقد این قرارداد پیش‌بینی می‌شد که این افراد دیگر درخواست‌های بیمه‌ای شان مانند بیمه شخص ثالث، بدنه، عمر و آتش سوزی را نزد این شرکت بیاورند که این امر محقق نشد.

وی با بیان اینکه در حال حاضر وضعیت مالی شرکت بیمه دی خوب است، درباره آمار بیمه مرکزی مبنی بر اینکه این شرکت را در سطح توانگری مالی چهارم نشان داده است، گفت: این گزارش که بیمه مرکزی اعلام کرده خیلی مورد رضایت ما نیست و از آنها خواسته‌ایم که تجدید نظر کنند زیرا بعضی از اعداد و ارقام تغییر پیدا کرده است.

انتهای پیام

Copyright 1998-2013 Iranian Students' News Agency - ISNA ©

.Powered by ITObit Co

رئیس سازمان نظام پزشکی کشور؛

تشخیص های بالینی جدی تر پیگیری شود

تشخیص های بالینی بیماران قبل از درمان و ترخیص باید به طور کامل و جامع و جدی تر از قبل باید پیگیری شود.

کد خبر: ۴۶۲۴۲۷۷ تاریخ: ۱۷ آبان ۱۳۹۲ - ۱۷:۴۵

به گزارش خبرنگار بهداشت و درمان باشگاه خبرنگاران حاضر در محل، دکتر علیرضا زالی رئیس سازمان نظام پزشکی کشور در حاشیه سمپوزیوم ترومبو آمبولی گفت: عوامل بسیار متعددی در بروز ترومبو آمبولی نقش دارد که علاوه بر نوع بیماریها، سالمند تر شدن جامعه و افزایش سن نیز میتواند افراد را مستعد این عارضه کند اما آنچه که باید مدنظر گرفته شود توجه به علت بروز آن و کنترل و مهار دلایل ترومبو آمبولی است.

وی با بیان اینکه تشخیص های بالینی نقش مهمی در مهار ترومبو آمبولی دارند تاکید کرد: پزشکان نسبت به گذشته باید به وضعیت بیمارشان بویژه قبل از ترخیص کاملا حساس تر شوند و تمام علائم بیمار را حتی وجود کوچکترین عارضه یا سابقه بیماری های قبلی را با وسواس بیشتری پیگیری نموده و به لخته هایی که در بدن بیمار است و او را مستعد ترومبو آمبولی می کند، توجه بیشتری کنند.

رئیس نظام پزشکی کشور متذکر شد: امروزه بسیاری از اعمال جراحی میتواند با یک آمبولی بسیار جدی مشکلات فراوانی را بوجود آورد و این در حالی است که این سناریو تنها در بیمارستانها محدود نمیشود.

وی اظهار داشت: ویرایش دستورالعمل جامع پیشگیری از ترومبو آمبولی کار تیمی با همت ۱۲ انجمن پزشکی متخصصی است که در آینده نزدیک با مشارکت جمعی متخصصان و پزشکان دستاوردهای شگرفی را در جلوگیری از ترومبو آمبولی و کاهش چشمگیر مرگ و میرها بوجود آورده است.

زالی ادامه داد: نکته دوم و اساسی حرکت به سمت طب مبتنی بر شرایط بیمار و استفاده از آن است که سازمان بهداشت جهانی نیز امروزه در پرتکل های مختلف شرایط درمان را هم مورد توجه قرار داده است

رییس نظام پزشکی تصریح کرد: باید در کشور این فرهنگ نهادینه شود که نسخه های خورده ای دیگر در نظام سلامت ما جواب نمیدهد و باید از دستورالعمل پیشگیری از مرگ خاموش استفاده شود و کشور ما با تدوین و ویرایش آن ثابت کرد که وجاهت علمی معتبر و لازم را در پیشگیری یکی از بیشترین علت مرگ و میرها دارد.

رژیم غذایی استثنایی برای ۷۰ساله ها

پژوهشگران دریافته اند که استفاده از رژیم غذایی مدیترانه ای می تواند باعث طول عمر بالا به ویژه در زنان سالمند شود.

کد خبر: ۴۶۲۴۰۸۵ تاریخ: ۱۷ آبان ۱۳۹۲ - ۱۳:۰۲

به گزارش خبرنگار بهداشت و درمان باشگاه خبرنگاران؛ پژوهشگران به تازگی دریافته اند که بانوانی که از رژیم غذایی مدیترانه ای استفاده می کنند تا ۴۰ درصد بیشتر از همسران خود می توانند بعد از سن ۷۰ سالگی زندگی سالمی داشته باشند و کمتر دچار انواع بیماری ها باشند.

گفتنی است: براساس جدیدترین تحقیقات یک رژیم غذایی سرشار از میوه، سبزیجات و ماهی می تواند سلامت افراد را در سالمندی تامین نماید.

بررسی ها نشان می دهند: افرادی که از رژیم غذایی مدیترانه ای استفاده می کنند کمتر دچار بیماری های مزمن جسمی می شوند.

پزشکان این نتایج را با بررسی بر روی ده هزار زن و بررسی رژیم غذایی آنها در طول چندین سال به دست آورده اند.

گفتنی است: در رژیم غذایی مدیترانه ای گوشت قرمز و چربی اشباع کم است.

پزشکان دریافته اند که افرادی که در کشورهایی که رژیم غذایی مدیترانه ای دارند ، به طور کلی از شاخص های سلامتی بالاتری برخوردار هستند.

پزشکان تاثیر مثبت گرفتن این رژیم غذایی را در مردان نیز به طور یکسان مشاهده کرده اند.

میوه ای خوشمزه که بدن را در برابر "سرما" محافظت می کند

وجود ویتامین های مختلف در این میوه در پیشگیری از ابتلا به بیماری های مختلف و "سرماخوردگی" مؤثر است.

کد خبر: ۴۶۲۳۴۲۸ تاریخ: ۱۶ آبان ۱۳۹۲ - ۲۰:۰۷

به گزارش خبرنگار کلینیک باشگاه خبرنگاران؛ "انار" در پیشگیری از مبتلا شدن به "آلرژی" و "حساسیت های پوستی" نقش زیادی دارد و از بدن در "فصل سرما" محافظت می کند.

بررسی ها نشان می دهند، "پلی فسفریک" و "اسید الژیک" موجود در انار نقش زیادی در پیشگیری از "بیماری های قلبی و عروقی" دارد از این رو افراد سالمند برای "محافظت قلب" خود همواره در پاییز و زمستان باید از این میوه زیاد استفاده کنند.

گفتنی است دانه و هسته ای انار اثرات بسیار مفیدی دارد و این میوه پاییزی حاوی "امگا۳" فراوانی است که می توان به جای استفاده از "غذاهای دریایی" مثل ماهی و میگو، انار مصرف کرد.

انار حاوی امگا۳ و "چربی های اشباع نشده" است و برای افراد سالمند بسیار پرفایده به شمار می آید از این رو از میوه های پرخاصیتی است که از بسیاری از بیماری ها پیشگیری می کند.

انتهای پیام/

شادابی و طراوت " سالمندان " با ۹ حرکت

"استرس" جزء اصلی ترین مواردی است که با افزایش سن بروز می کند و باعث بر هم زدن "آرامش اعصاب" سالمندان می شود.

کد خبر: ۴۶۲۳۲۳۸ تاریخ: ۱۶ آبان ۱۳۹۲ - ۱۳:۵۴

به گزارش خبرنگار کلینیک باشگاه خبرنگاران؛ برخی از "ورزشها" برای سالمندان حیاتی و ضروری هستند و "فشارهای عصبی" این دوران را کاهش می دهند.

سالمندان با تکان دادن شانه های خود، بالا انداختن ابروها و تکان دادن پاها و کشیدن نفس های عمیق و "ماساژ دادن دستها" می توانند استرس خود را کنترل کنند و توانایی هایشان را در برخورد با مسائل مختلف افزایش دهند.

گفتنی است انجام کارهای خانه، تماشای تلویزیون، "مطالعه"، "باغبانی"، "صحبت کردن با دوستان"، خارج شدن از منزل و "پیاده روی" از راهکارهای کاهش استرس و "تنش های عصبی" در دوران سالمندی محسوب شده و انجام این تمرین ها نیز برای دستیابی به آرامش و کاهش استرس بسیار موثر است.

با این ویتامین سرطان را دور کنید

۱۶ آبان ۱۳۹۲ ساعت ۹:۴۴

بارها و بارها شنیده ایم که ویتامین D برای سلامت دندان ها و استخوان ها لازم است. اما جالب است بدانید که این ویتامین خواص ضدسرطانی نیز دارد. این در حالی است که منابع غذایی آن محدود بوده و ماهی، شیر و نوشیدنی های سویا مهم ترین منابع غذایی ویتامین D هستند. اما نور خورشید به بدن اجازه می دهد تا آن را بسازد و از کمبودها پیشگیری می کند.

به گزارش جهان به نقل از افکارنیوز، ویتامین D در پیشگیری از پوکی استخوان و کاهش روند آن در افراد بالای ۵۰ سال نقش دارد که البته باید در کنار کلسیم مصرف شود. همچنین درپیشگیری از ابتلا به بعضی سرطان ها به خصوص سرطان سینه، دیابت نوع ۱ و ۲، بعضی بیماری های خود ایمنی، بیماری های التهابی روده و ناراحتی های قلبی عروقی دخیل است و موجب تقویت سیستم ایمنی می شود. در مورد تاثیر پیشگیرانه سرطان محققان توصیه می کنند در فصول پاییز و زمستان مکمل ویتامین D با دوز ۱۰۰۰ (۲۵UI میکرو گرم) در روز مصرف شود.

مقدار توصیه شده ویتامین D

مقدار دوز ویتامین D بر اساس مبنای واحد UI اندازه گیری می شود که هر ۴۰ واحد برابر ۱ میکروگرم است. نیاز افراد در سنین مختلف متغیر است به طوری از زمان تولد تا یک سالگی ۱۰ میکروگرم، ۱ تا ۷۰ سالگی ۱۵ میکروگرم و بالای ۷۰ سالگی ۲۰ میکروگرم است. دریافت ویتامین D فقط برای کسانی که هیپر کلسمی (مقدار بسیار بالای کلسیم در خون) هستند، توصیه نمی شود. همچنین مقدار دوز پیشنهادی هیچ تاثیر سوئی در پی ندارد.

برای پیشگیری و درمان پوکی استخوان توصیه می شود:

- افراد زیر ۵۰ سال در شرایط سلامت جسمانی: روزانه ۴۰۰ تا ۱۰۰۰ UI از مکمل ویتامین D و ۱۲۰۰ میلیگرم کلسیم از منابع غذایی و در صورت نیاز مکمل استفاده کنند.

- افراد ۵۰ ساله و بالاتر: روزانه ۸۰۰ تا ۲۰۰۰ UI از مکمل ویتامین D تحت نظر پزشک و ۱۲۰۰ میلی گرم کلسیم از منابع غذایی و در صورت نیاز مکمل استفاده کنند.

- افراد مبتلا به پوکی استخوان: روزانه ۸۰۰ تا ۲۰۰۰ UI از مکمل ویتامین D تحت نظر پزشک و ۱۲۰۰ میلی گرم کلسیم از منابع غذایی و در صورت نیاز مکمل استفاده کنند.

توجه به نکات زیر در مورد مصرف ویتامین D لازم است:

- برای تاثیر مثبت دریافت ویتامین D و کلسیم باید ادامه یابد.

- تشخیص و درمان پوکی استخوان تنها باید با نظر پزشک باشد.

- می توان مکمل های ویتامین D را در هر ساعتی از روز، قبل، بعد و یا حین غذا خوردن مصرف کرد .

- از آنجا که بدن بیش از ۵۰۰ میلی گرم کلسیم در روز جذب نمی کند، توصیه می شود مکمل ها با دوز ۵۰۰ میلی گرم، دو تا سه بار در روز همراه غذا مصرف شود.

مکمل ها یا نور خورشید

کسانی که در نواحی سردسیر زندگی می کنند و چندان بهره ی از نور خورشید نمی برند برای تامین نیاز روزانه به این ویتامین باید از مکمل های آن استفاده کنند. به علاوه افرادی مانند سالمندان، معلولین، بیماران، نوزادان و... که قادر به بیرون رفتن کافی از منزل نیستند نیز باید مکمل دریافت کنند. قرار گرفتن دست ها تا آرنج و صورت بدون محافظ در معرض نور مستقیم خورشید در ساعات گرم (۱۱ تا ۱۴ بعدازظهر)، ۳ بار در هفته می تواند نیاز بدن را تامین کند. البته از آنجا که با توجه به نظر متخصصان پوست، اشعه خورشید عوارضی سوء بر پوست دارد هرگز توصیه نمی شود همه بدن و بیشتر از ۲۰ دقیقه در معرض نور خورشید قرار گیرد. مصرف طولانی مدت داروهای ضد صرع، ضد تشنج، گلوکوکورتیکوئید، ایدز ممکن است کمبود ویتامین D در پی داشته باشند و لازم است حتما مکمل های آن مصرف شوند.

کد مطلب: ۳۲۳۹۶۷

آدرس مطلب: <http://jahannews.com/vdch-xnxq23niwd.tft2.html>

افراد ۶۵ سال به بالا، هر روز در آب راه بروند

سلامت نیوز : پیاده روی و ورزش های در آب بهترین ورزش های روزانه برای سالمندان است.

دکتر محمد سالکی متخصص طب ورزشی در گفتگو با «سلامانه»، با بیان اینکه افراد بالای ۶۵ سال به عنوان سالمند محسوب می شوند، گفت: «معمولا در این سن افراد دچار بیماریهای زمینه ای مانند دیابت، بیماریهای مفصلی و بیماری های قلبی و عروقی هستند بنابراین اگر سالمندی قصد آغاز فعالیت بدنی دارد و تا پیش از آن فعالیت منظم ورزشی نداشته باید حتما توسط پزشک معاینه شود و بر اساس مشکلاتی که دارد ورزش برای او تعیین شود.»

وی پیاده روی معمولی و ورزش های در آب را یکی از بهترین ورزش ها برای سالمندان ذکر کرد و بیان داشت: «پیاده روی روزانه می تواند در آغاز به مدت ۲۰ دقیقه در روز شروع شود و هر هفته ۵ دقیقه به آن اضافه کنند. پیاده روی در آب و شنا نیز برای سالمندان می تواند مفید باشد. البته کسانی که زانو درد یا دیابت دارند باید به ملاحظات در این زمینه توجه داشته باشند.»

این متخصص طب ورزشی با بیان اینکه پیاده روی باید در یک سطح صاف و بدون سراسیمگی و سربالایی انجام شود، خاطرنشان کرد: «افرادی که درد زانو دارند می توانند مدت زمان پیاده روی را به دو وقت صبح و عصر تقسیم کنند. ضمن اینکه استفاده از دستگاه های بدنسازی درون پارک ها، تردمیل و دوچرخه ثابت باید با ملاحظات برای این عزیزان به ویژه آنها که مشکلات مفصلی دارند همراه باشد. هر چند استفاده از دستگاه های کششی به مدت ۲ تا ۳ بار در هفته برای آنها می تواند مفید باشد.»

وی با اشاره به توصیه های آکادمی های بین المللی ورزشی مبنی بر انجام فعالیت بدنی به مدت حداقل ۳۰ دقیقه و ۵ روز در هفته برای سالمندان گفت: «میزان فعالیت بدنی برای افراد بر اساس توانایی های آنها باید باشد. شدت پیاده روی نیز باید اندکی سریعتر از پیاده روی معمولی باشد به گونه ای که بعد از ۱۰ دقیقه راه رفتن نفس تندتر شود و ضربان قلب افزایش یابد.»

دکتر سالکی به سالمندان توصیه کرد: «استفاده از لباس و کفش مناسب برای پیاده روی ضروری است. موقع راه رفتن دست ها آزاد و در حرکت باشد. خانمها از به همراه بردن کیف در هنگام پیاده روی خودداری کنند و اگر چادر به سر دارند جلوی چادر را ببندند و دست هایشان را آزاد بگذارند. بهترین زمان برای پیاده روی هم صبح زود یا نزدیک غروب است.»

وی با بیان اینکه سالمندان باید فعالیت های روزانه مانند کارهای خانه و خریدهای بیرون را افزایش دهند، گفت: «توصیه ما این است که فعالیت سالمندان نباید محدود شود اما می توانند فعالیت های بدنی خود را تقسیم بندی کنند.»

مسئول کمیته آموزش هیات پزشکی ورزشی اصفهان با بیان اینکه بسیاری از سالمندان دچار اضافه وزن نیز هستند، خاطرنشان کرد: «با توجه به این موضوع فعالیت ورزشی که باعث کاهش وزن می شود ممکن است مشکلات مفصلی این افراد را تشدید کند بنابراین خوب است پیاده روی در آب صورت گیرد تا وزن فرد کمتر شود و مفاصل فشار کمتری تحمل کنند.»

توصیه‌های ورزشی برای سالمندان و میانسالان

سلامت نیوز: جراح و متخصص استخوان و مفاصل گفت: پله، چهارزانو و دوزانو نشستن و پیاده‌روی در سربالایی، سرپایینی و مناطق ناهموار از جمله مواردی است که افراد در میانسالی و سالمندی باید از آن بپرهیزند.

هاشم حسینی‌فر در گفت‌وگو با فارس، اظهار داشت: درد زانو یکی از مشکلات شایع در سنین بالای ۴۵ سال است که همراه با مشکلات آرتروز می‌تواند فرد را از فعالیت‌های روزمره منع کند و تمام زندگی شخصی افراد را درگیر کند.

جراح و متخصص استخوان و مفاصل گفت: مهمترین نکته پیشنهادی به این افراد، تغییر در شیوه زندگی و پرهیز از انجام حرکات‌های شدید، ناگهانی و غیر معمول در ناحیه زانو و مچ پا است.

این متخصص ارتوپدی تصریح کرد: افراد میانسال باید از نشستن در وضعیت‌هایی که نیاز به خم کردن زانو دارد نظیر چهارزانو و دوزانو نشستن خودداری کنند. توصیه می‌شود حتی‌الامکان روی زانو ننشینند و از مبل و صندلی برای نشستن استفاده کنند؛ همچنین سرویس بهداشتی فرنگی به کار ببرند.

جراح و متخصص استخوان و مفاصل ادامه داد: ورزش و پیاده‌روی از جمله مواردی است که افراد باید مدت زمانی را در فعالیت‌های روزمره خود به آن اختصاص دهند؛ پیاده‌روی باید در سطح صاف انجام گیرد و از پیاده‌روی در سربالایی، سرپایینی و مناطق ناهموار پرهیز شود.

حسینی‌فر گفت: این افراد باید تا حدی پیاده‌روی کنند که به درد در ناحیه زانو و مچ پا دچار نشوند و به طور معمول ۲۰ دقیقه پیاده‌روی روزانه کافی است.

این متخصص ارتوپدی گفت: افراد میانسال و سالمند باید حتی‌الامکان کمتر از پله استفاده کنند و در موارد ابتلا به درد شدید در ناحیه زانو، پشت میز نماز بخوانند.

جراح و متخصص استخوان و مفاصل تصریح کرد: افراد باید کفش‌های مناسب بپوشند چرا که پوشیدن صندل، دمپایی و کفش‌هایی که کف لغزنده دارند می‌تواند خطر ساز باشد؛ همچنین کفش‌های سفت و خشک نیز نپوشند و دقت داشته باشند که کفش مورد استفاده‌شان مانع حرکت طبیعی مچ پا نشود.

وی آب‌درمانی را به عنوان ورزشی مفید برای این گروه سنی عنوان کرد و گفت: پیاده‌روی در آب برای افراد میانسال و سالمند مفید است چرا که این افراد بیشتر به مشکلات ستون فقرات و زانو گرفتار هستند.

جراح و متخصص استخوان و مفاصل، انجام بعضی ورزش‌ها را مفید دانست و گفت: افراد می‌توانند با انجام این حرکات تا حدی به تقویت عضلات خود کمک کنند.

متخصص ارتوپدی تصریح کرد: فرد باید روی زمین به صورت درازکش بخوابد و یک پا را در صورتی که زانو خم نشود کاملاً از زمین بلند کرده و ۱۰ ثانیه نگاه‌دارد و این حرکت را برای پای بعدی نیز انجام دهد و این حرکت را روزانه ۳۰ تا ۴۰ بار انجام دهد تا عضلات ران تقویت شود.

هاشمی‌فر ادامه داد: حرکت بعدی این است که در همان حالت درازکش، زانو و پا به صورت مستقیم روی زمین قرار گیرد و آن گاه سر انگشتان پا به سمت بدن متمایل شود و چند ثانیه در این حالت باقی بماند و این حرکت نیز ۳۰ تا ۴۰ بار در روز تکرار شود که این حرکت نیز موجب تقویت عضلات ران می‌شود.

جراح و متخصص استخوان و مفاصل تصریح کرد: افراد باید حرکات‌های ورزشی را به تدریج شروع کرده و کم‌کم افزایش دهند و از زیاده‌روی در انجام آن بپرهیزند.

متخصص ارتوپدی تأکید کرد: استفاده از عصا می‌تواند ۲۰ تا ۳۰ درصد وزن بدن را از زانو بردارد که این امر می‌تواند در پیشگیری از پیشرفت آرتروز مؤثر باشد.



دفترخانه شورای ملی سالندان

سالندان در آینه رسانه‌ها

اخبار مرتبط با

اخبار سالندان و بازگشتگان استانی



WWW.SNCE.IR

دفترخانه شورای ملی سالندان

wwwsnceir

خیر گرمه ای ساختمان نوساز خود را وقف کرد

گرمه - خبرگزاری مهر: رییس اداره اوقاف و امور خیریه شهرستان های گرمه و جاجرم گفت: یک خیر شهرستان گرمه ساختمان نوساز خود را با هدف راه اندازی سرای سالمندان در این شهرستان وقف کرد.

حسین اربابی در گفتگو با خبرنگار مهر، عنوان کرد: همزمان با آغاز ماه محرم، نجفعلی نیازی؛ خیر شهرستان گرمه یک قطعه زمین ۹۸۰ مترمربعی شامل ۲۰۰ مترمربع اعیان مسکونی و ۷۸۰ مترمربع حیاط به ارزش یک میلیارد و ۲۰۰ میلیون ریال را با نیت راه اندازی سرای سالمندان شهرستان وقف کرد.

وی اظهار داشت: این خیر خود دارای ۶۰ سال سن است و با توجه درک شرایط سالمندان، اقدام به وقف این قطعه زمین به همراه ساختمان نوساز درون آن کرده است.

به گفته اربابی ساختمان وقف شده نوساز بوده و با توجه داشتن تجهیزات مدرنی چون درب های اتوماتیک، پله های مناسب سازی شده و ... شرایط مناسبی برای اسکان سالمندان دارد.

این مسئول عنوان کرد: در مجاورت این ملک مسکونی، چهار قطعه باغ نیز متعلق به نجفعلی نیازی؛ خیر شهرستان گرمه است که وقف این باغ ها نیز از سوی این خیر مورد موافقت قرار گرفته و قرار است در آینده، عواید و درآمدهای این باغات صرف رسیدگی به امور سالمندان شود.

وی اظهار داشت: از ابتدای سال جاری تاکنون هشت وقف جدید در شهرستان های گرمه و جاجرم انجام شده که پنج مورد از این تعداد در نیمه نخست سال و سه مورد نیز در ماه های مهر و آبان وقف شده است.

اربابی افزود: در شهرستان های گرمه و جاجرم در مجموع ۴۵۰ موقوفه با حدود ۷۰۰ رقبه وجود دارد.

به گزارش خبرنگار مهر، استان خراسان شمالی دارای چهار هزار و ۳۷۰ مورد موقوفه شامل موقوفات مسکونی، تجاری و زمین های مزروعی با هشت هزار و ۴۲۷ رقبه ثبت شده است.

کد خبر: ۲۱۷۰۸۸۹ تاریخ مخابره: ۱۵/۸/۱۳۹۲ - ۱۷:۵۸

روابط عمومی اداره ورزش و جوانان سمیرم:

برگزاری همایش ورزشی پدربزرگها و نوه ها در سمیرم

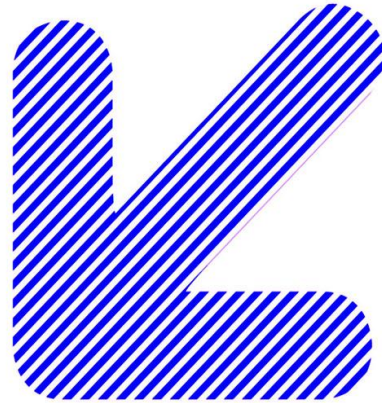
۱۳۹۲ چهارشنبه ۱۵ آبان ساعت ۱۵:۳۷

همایش ورزشی پدربزرگها و نوه ها به مناسبت گرامیداشت روز سالمند در شهرستان سمیرم برگزار شد.

به گزارش خبرگزاری برنا از اصفهان، اداره ورزش و جوانان شهرستان سمیرم با همکاری اداره آموزش و پرورش این شهرستان در راستای توسعه و ترویج ورزش سالمندان اقدام به برگزاری همایش ورزشی در محل سالن ۱۷ شهریور ورزشگاه شهید صابری نمود.

در این همایش که جمعی از مسئولین شهرستان سمیرم حضور داشتند بیش از ۱۰۰۰ نفر از پدر بزرگها و نوه هایشان که در آن ورزشکاران رشته های مختلف به انجام حرکات نمایشی پرداختند و برنامه های مختلف دیگر از جمله مسابقات فرهنگی و شعرخوانی نیز به اجراء درآمد.

در پایان فلسفی رئیس اداره ورزش و جوانان شهرستان سمیرم ضمن ایراد سخنانی از کلیه شرکت کنندگان در همایش تقدیر و تشکر به عمل آورد.



WWW
SNCE
IR

آخرین اخبار، اطلاعات و
خدمات دبیرخانه شورای
ملی سالمندان را به طور
آنلاین دریافت نمایید.