



دبیرخانه شورای ملی سالمندان

# سالمندان در آینه رسانه‌ها

دبیرخانه شورای ملی سالمندان



[www.snceir](http://www.snceir)



دبیرخانه شورای ملی سالمندان

# سالمندان در آینه رسانه‌ها دبیرخانه شورای ملی سالمندان



[www.snceir](http://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





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

### ورزش‌های لازم برای افراد مسن

افراد مسن باید ورزش‌های تعادلی و قدرتی انجام دهند تا احتمال زمین خوردن آن‌ها کم شود. افتادن در افراد مسن یکی از مهم‌ترین عوامل آسیب دیدگی است.

به گزارش خبرگزاری دانشجویان ایران (ایسنا)، هر سال یک سوم افراد بالای ۶۵ سال در انگلیس به طور اتفاقی به زمین می‌خورند. این مسئله نه تنها باعث مشکلات و آسیب دیدگی‌های فیزیکی می‌شود بلکه هزینه‌های زیادی نیز به همراه دارد. تمرین‌های ساده تعادلی و قدرتی می‌توانند از زمین خوردن افراد میانسال جلوگیری کنند.

دکتر ساموئل نایمن بررسی کرده است که چگونه می‌توان به بهترین شکل افراد سالمند را تشویق کرد تا این ورزش‌ها را انجام دهند. بالا بردن آگاهی این افراد بسیار مهم است. او می‌گوید: «زمین خوردن مشکلی بسیار مهم است و خطرات زیادی به همراه دارد. بیشتر مشکلات برای افراد مسن پیش می‌آید زیرا آن‌ها واکنش کندتری دارند و دیرتر می‌توانند از افتادن خود جلوگیری کنند. افتادن باعث ایجاد شکستگی می‌شود و شکستگی‌ها استقلال افراد مسن را از بین می‌برد و باعث می‌شود آن‌ها به خانه سالمندان سپرده شوند.»

بیش از ۵۰ درصد از آسیب دیدگی‌هایی که منجر به بستری شدن افراد بالای ۶۵ سال می‌شود، به دلیل زمین خوردن ایجاد می‌شوند و ۴۰ درصد آن‌ها به مرگ منجر می‌شود. این مشکلات جسمانی منجر به مشکلات روحی - روانی نیز می‌شود.

نایمن می‌گوید «اگر افراد ترس از زمین خوردن پیدا کنند، فعالیت خود را کم می‌کنند و بدین ترتیب از لحاظ اجتماعی گوشه‌گیر می‌شوند. ورزش‌های قدرتی و تعادلی برای جلوگیری از زمین خوردن بسیار مناسب هستند.»

آمارها نشان داده است تنها ۳۰ تا ۴۲ درصد از افراد مسن ورزش‌های این چنین انجام می‌دهند. اگر افراد شروع به انجام این تمرین‌ها کنند حدود ۲۰ درصد از احتمال زمین خوردن آن‌ها کاسته می‌شود و فواید زیادی را مشاهده خواهند کرد.

بهتر است افراد مسن ورزش‌هایی را انتخاب کنند که برای آن‌ها لذت بخش‌تر است و مربوط به گروه سنی آن‌ها می‌شود.

افراد مسنی که به جنون مبتلا هستند و اختلال حواس دارند بیشتر در معرض زمین خوردن هستند. بنابراین بیشتر احتیاج دارند تا فعالیت‌های فیزیکی و ورزشی مناسب انجام دهند.

انتهای پیام

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

## شعار امسال روز جهانی کلیه؛ "سالمندی و بیماری های کلیوی"

کنترل دیابت و فشارخون در میانسالی، برای پیشگیری از نارسایی کلیوی ضروری است

۱۳۹۲ دوشنبه ۱۹ اسفند ساعت ۰۹:۵۴

انجام آزمایشات تشخیص دیابت و اندازه گیری مرتب فشارخون در دوران میانسالی جهت پیشگیری از ابتلا به نارسایی کلیوی ضروری است.

به گزارش سرویس اجتماعی برنا، مدیرکل دفتر مدیریت بیمارستانی و تعالی خدمات بالینی ضمن بیان این مطلب افزود: فدراسیون جهانی کلیه، با شعار "سالمندی و پیشگیری از بیماری های کلیوی"، اهمیت افزایش سن و امکان ابتلا به بیماری های کلیه را مورد تاکید قرار داده است.

دکتر سید احمد تارا افزود: اگر مردم به سلامت کلیه های خود توجه نکنند، در آینده شاهد تعداد بیشتری بیمار دیالیزی و پیوند کلیه در کشور خواهیم بود.

دکتر تارا گفت: بر اساس استانداردهای جهانی، هر سال بین ۱۵ تا ۱۷ درصد به تعداد بیماران دچار نارسایی حاد کلیه در کشورهای مختلف دنیا اضافه می شود.

وی افزود: با توجه به این که بیماریهای غیرواگیر از جمله دیابت و فشارخون در کشور شیوع بالایی دارند، در صورتی که پیشگیری و کنترل درستی از این بیماریها انجام نشود، شاهد افزایش بیماران جدید مبتلا به نارسایی حاد کلیوی و دیالیزی خواهیم بود.

### چرا یبوست سالمندان را گرفتار می‌کند؟

سلامانه: یکی از شایع‌ترین ناراحتی‌هایی که افراد سالمند با آن دست به گریبان هستند مشکلات شکمی یا همان مشکلات گوارشی است. یک فوق تخصص گوارش و کبد و دانشیار دانشگاه علوم پزشکی اصفهان با اینکه افزایش سن با کندی حرکات دستگاه گوارش همراه است، گفت: «معمولا در سنین سالمندی با افزایش سن، حرکات معده ممکن است کاهش یابد که منجر به تاخیر در تخلیه محتویات معده می‌شود و تظاهر عمده آن، شیوع یبوست به صورت دفع دیرهنگام، سفتی مدفوع و احساس عدم تخلیه کامل است.»

دکتر پیمان ادیبی در گفت‌وگو با خبرنگار پایگاه خبری سلامانه اظهار داشت: «یبوست از شایع‌ترین مشکلات دوران سالمندی است. تغییراتی که در دستگاه گوارش سالمندان ایجاد و باعث کاهش میزان کارایی دستگاه گوارش می‌شود، از عوامل موثر در بروز یبوست است. در افراد سالمند نیز کاهش حرکت روده باعث می‌شود که غذا زمان بیشتری داخل دستگاه گوارش بماند و دیرتر از بدن خارج و باعث یبوست شود.»

وی در ادامه تصریح کرد: «افزایش تحرک، کاهش مصرف چای و قهوه و افزایش مصرف میوه‌های خام یا پخته، نوشیدن مایعات فراوان و استفاده از سبزی‌های تازه می‌تواند راه‌حلی برای این مشکل باشد.»

به گفته دانشیار دانشگاه علوم پزشکی اصفهان مصرف روزانه ۵ تا ۶ واحد میوه و نوشیدن ۶ تا ۸ لیوان آب و کاهش مصرف چای (کمتر از ۴ فنجان یا استکان) و داشتن تحرک به میزان ۳۰ دقیقه در روز می‌تواند باعث کاهش یبوست در افراد مسن شود.

ادیبی با اشاره به اینکه اختلال در جویدن نیز ممکن است باعث بروز علائم نفخ و احساس پری و سنگینی در معده سالمندان شود، گفت: «توجه به بهداشت و بهبود وضعیت دهان و دندان در افراد مسن تاثیر مستقیمی بر تغذیه آنها دارد چه از نظر دریافت محتوای غذایی مناسب، انرژی و پروتئین کافی و چه از نظر بروز علائم گوارشی و...»



این متخصص گوارش و کبد در پایان با بیان اینکه بروز اختلالات خلقی می‌تواند علایم گوارشی را تشدید کند، افزود: «بروز اختلالات خلقی به خصوص افسردگی، زورنجی، اختلال در خواب، بی‌حوصلگی نسبت به انجام کارها و تمایل به گریه که از نشانه‌های افسردگی هستند می‌تواند در مبتلایان به این عارضه، با علایم جسمی مانند درد شکم، احساس استفراغ و تشدید دردهای معده همراه باشد.»

به گفته ادیبی در صورت بروز این علایم سالمندان باید هر چه سریع‌تر به متخصص مربوطه مراجعه کنند تا اقدام‌های درمانی لازم انجام شود.



دفترخانه شورای ملی سالندان

سالندان در آینه رسانه‌ها

اخبار مرتبط با

اخبار سالندان و بازگشتگان استانی



WWW.SNCE.IR

دفترخانه شورای ملی سالندان

wwwsnceir

ایسنا

کد خبر: ۹۲۱۲۱۹۱۲۲۹۷

دوشنبه ۱۹ اسفند ۱۳۹۲ - ۰۹:۰۴

### ۲۸۵ هزار سالمند تحت پوشش بهزیستی هستند

مدیرکل سازمان بهزیستی خراسان جنوبی گفت: ۲۸۵ هزار سالمند تحت پوشش بهزیستی هستند و از خدمات این نهاد در بخش‌های مختلف استفاده می‌کنند.

محمد حسن اکبری مطلق در گفت و گو با خبرنگار خبرگزاری دانشجویان ایران (ایسنا)، منطقه خراسان جنوبی، با اشاره به اینکه جمعیت بالای ۶۰ سال، سالمند محسوب می‌شوند، گفت: در حال حاضر این آمار در کشور به ۸۰۲ درصد رسیده است که البته این آمار سیر صعودی دارد.

اکبری مطلق گفت: توجه به مفاهیم اجتماعی و سالمندی از جمله سیاست‌های اصلی سازمان بهزیستی است، و در همین راستا از ۴ تا ۹ مهرماه به عنوان هفته سالمند نامگذاری شده و هر روز برنامه‌های برای سالمندان پیش‌بینی شده است.

وی با اشاره به اینکه مرز سالمندی در کشور ما سن بازنشستگی، سن ۶۰ سالگی است، گفت: براساس آمارهای به دست آمده ۸۰۲ درصد جامعه سالمند هستند.

مدیرکل سازمان بهزیستی خراسان جنوبی درخصوص آمار سالمندان کشور گفت: بیش از ۶ میلیون سالمند در کشور وجود دارد که پیش‌بینی می‌شود تا افق ۱۴۰۴ این آمار ۳ برابر و به حدود ۱۵ میلیون و ۵۰۰ نفر برسد.

اکبری مطلق در خصوص وضعیت زندگی سالمندان کشور گفت: ۸۶۰۲ درصد سالمندان با فرزندان خود زندگی می‌کنند، در حالی که ۸۰ درصد از سالمندان دارای خانه ملکی هستند.

مدیرکل سازمان بهزیستی خراسان جنوبی اظهار کرد: با توجه به تاکیدات دینی تعداد قابل توجهی از سالمندان در کنار خانواده‌های خود زندگی می‌کنند و تنها تعداد محدودی دور از خانواده زندگی می‌کنند.

اکبری مطلق راه‌اندازی بنیاد فرهیختگان ویژه سالمندان را یکی از برنامه‌های اصلی سازمان بهزیستی کشور دانست و تصریح کرد: با راه‌اندازی این بنیادها در استان‌ها و بخش‌های مختلف آموزش‌های فرهنگی، توانبخشی به سالمندان داده می‌شود.

مدیر کل سازمان بهزیستی خراسان جنوبی با اشاره به اینکه براساس آمار یک میلیون و ۷۰۰ هزار بازنشسته تحت پوشش بیمه‌های تامین اجتماعی و صندوق بازنشستگی و سایر بیمه‌ها هستند، خاطر نشان کرد: حدود یک میلیون و ۵۰۰ هزار سالمند نیز تحت پوشش کمیته امداد و طرح شهید رجایی هستند.

انتهای پیام

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

## ۱۰ درصد مددجویان مورد حمایت بهزیستی خمین سالمند هستند

خمین- ایرنا- رییس اداره بهزیستی خمین گفت: حدود ۱۰ درصد از مددجویان مورد حمایت این نهاد در شهرستان را افراد سالمند تشکیل می دهد.

ID: 81079575 | : 18/12/1392 - 16:9

'اسماعیل خانجانی' یکشنبه در گفت و گو با خبرنگار ایرنا افزود: از حدود دو هزار و ۷۵ مددجوی زیر پوشش خدمات بهزیستی، ۳۵۰ تن از آنها سالمند هستند که برحسب نیاز این اقشار به آنها خدماتی توانبخشی و اجتماعی، شامل، مستمری، کمک های نقدی و غیرنقدی، حمایت های بیمه ای، ارائه وسایل توانبخشی، بهداشتی و بیمه تکمیلی ارائه می شود.

خانجانی، بیان کرد: از ابتدای امسال تاکنون حدود شش میلیارد و ۶۰۰ میلیون ریال مستمری به سالمندان دارای شرایط مورد حمایت پرداخت کرده است.

وی، مهمترین دغدغه سالمندان شهر و روستا را کمک های حمایتی، مشکلات اقتصادی و عاطفی عنوان کرد.

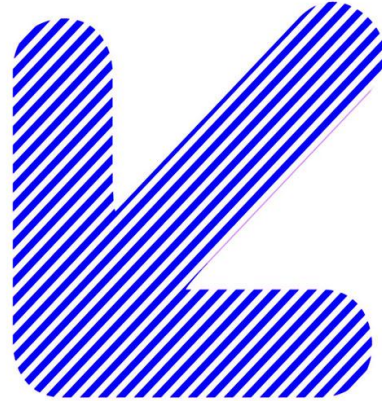
رییس اداره بهزیستی خمین گفت: این نهاد حمایتی با برپایی کارگاههای آموزشی شامل، آلازایمر و مهارت های اجتماعی، در ارتقا سطح آگاهی خانواده ها در چگونگی برخورد با این قشر نقش تعیین کننده ای داشته است.

خانجانی ادامه داد: با تشکیل و ساماندهی بانک اطلاعاتی سالمندان شهرستان ضمن استفاده از توانمندی های آنها می توانیم خدمات مطلوب تری به این اقشار ارائه دهیم. ک/۳

۵۵۵/۸۱۲۲

انتهای پیام /\*





WWW  
SNCE  
IR

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