

ایرطبو فصلنامه

نشریه دانشجویی مرکز آموزش علمی کاربردی آسایشگاه معلولین و سالمندان کهریزک | اسفند ۱۴۰۰ | شماره سوم



مرکز آموزش علمی کاربردی
معلولین و سالمندان کهریزک



حضرت آیت‌الله خامنه‌ای رهبر انقلاب اسلامی:

«عزیزان من! رابطه با خدا را جدّی بگیرید. شما جوانید؛ به آن اهمیت بدهید، با خدا حرف بزنید، از خدا بخواهید. مناجات، نماز، نماز با حال و با توجّه، برای شما خیلی لازم است. مبدا اینها را به حاشیه برانید.»

משרד המשפטים
מחלקת המבחן



فصلنامه ایر هذجو

فصلنامه دانشجویی دانشگاه علمی کاربردی سالمندان
و معلولین کهریزک | پاییز ۱۴۰۰ | شماره دو

صاحب امتیاز: مرکز آموزش علمی کاربردی

آسایشگاه معلولین و سالمندان کهریزک

مدیر مسئول: پگاه فرشیدفر

طراحی: پگاه فرشیدفر

سردبیر: الهه فرهادی

تحریریه: نرگس سبحانی، میثم عرب،

مهران اسلامی فرد، نسرين قاسمیان

طراحی گرافیک: با نظارت الهه تیموری

نظارت بر چاپ: روابط عمومی موسسه خیریه کهریزک



www.knhde-uast.ac.ir

فهرست

۵ پیشگفتار

گذری بر تاریخ نوروز باستانی

۶ شعر و ادبیات

۸ رشته های دانشگاهی

مراقبت سالمندان

۱۰ سخن بزرگان

سردار دل ها (از زبان شهید حاج قاسم سلیمانی)

۱۲ دیدگاه علمی

ورزش در سالمندان

۱۴ گزارش خبری

جشنواره پژوهشگران برتر موسسه خیریه کهریزک

۱۶ دیدگاه ویژه

توانایی رانندگی در اختلال شناختی خفیف

۱۹ آیات نورانی

شرط شایستگی افراد برای مصاحبت و همنشینی

۲۰ گزارش ویژه

نمایش تلفیق علم و عمل به مناسبت روز دانشجو

۲۲ گفتگوی ویژه

دانشجوی موفق (گفتگویی کوتاه با میثم عرب، دانشجوی معلول و توانمند رشته کارشناسی مددکاری اجتماعی)



دکتر حسن احمدی

ریاست مرکز آموزش علمی کاربردی
آسایشگاه معلولین و سازمان کهریزکگذری بر تاریخ
نوروز باستانی

می چینند ولی در افغانستان سفره هفت میوه می گذارند و در زمان زرتشتیان سفره هفت شین متداول بوده و در بعضی از نقاط در استان فارس سفره هفت میم مرسوم بوده است ولی جالب است بدانید در میان کشورها، آیین های نوروزی جمهوری آذربایجان بیشترین نزدیکی را به آیین های نوروز ایران دارد، با این تفاوت که آنان اعتقادی به عدد ۷ نداشته و از آجیل استفاده می کنند.

سفره هفت سین شامل: سبزه نماد سرسبزی و حیات انسان با طبیعت، سنجید نشانگر عشق و از مقدمات تولد و زایش، سکه در آمد و برکت در سال جدید، سمنو نشانه رویش گیاهان و جوانه ها، سیب برای محبت و مهرورزی، سماق و سیر محرک شادی و چاشنی زندگی بشمار می رود. در این میان تخم مرغ نشانه ای از نطفه و نژاد، «آینه» برای روشنایی است و حتماً باید در بالای سفره جای بگیرد. «آب و ماهی» نشانه برکت در زندگی هستند و نیز کتاب قرآن که جزء پایه های اصلی سفره هفت سین به شمار می آید.

یکی دیگر از آداب و سنت هایی که از گذشتگان بجای مانده، دید و بازدید در عید نوروز و دیدار برادران و خواهران مسلمان است و آگاهی از شادی ها و اندوه های آنان که در دین اسلام می توان آن را یکی از مصادیق «صله رحم» برشمرد. صله رحم در جاتی دارد که با توجه به توان فرد، عرف اجتماع، نیاز افراد و برخورد و جواب دهی آنان متفاوت و قابل تغییر است و به هر حال تا هر درجه ای که ممکن است باید به این برنامه دینی عمل کرد و فرصت مناسبی برای دیدن یکدیگر و زدودن غبار و زنگارهای دل از خواهد بود.....

با نگاهی گذرا بر تاریخچه نوروز باستانی، به روزگاران خود باز می گردیم و هم اکنون که در آخرین روزهای سال قرار داریم و به انتظار سال جدید نشسته ایم، این روزها بهترین مجال برای بازبینی و سنجیدن اعمال را به ما می دهد. به عبارت دیگر لحظه تحویل سال تفاوتی با لحظه های دیگر ندارد مگر بر سرنقطه پایان، اما مهم تر آن که تدبیر لحظه پایانی سال با شیرینی آغاز سالی دیگر همراه است دو لحظه در کنار هم. یکی تمام شدن سال و دیگری شروع سالی نو. شاید در پایان سال سنجش صحیح و عادلانه کردار خود و نقشی که در زندگی دیگران ایفا کرده ایم، بتواند بهترین تدبیر باشد. اما در آغاز سال نو، یافتن راه مناسب، همراه با انگیزه ای تازه و دو چندان ما را در مسیر صحیح زندگی قرار خواهد داد.

دانشگاه علمی کاربردی معلولین و سالمندان آسایشگاه خیریه کهریزک سال جدید را به همه شما دانشجویان عزیز تبریک عرض می نماید.

موفق و سرفراز باشید ...

درفر هنگ دهخدا این چنین آمده است: نوروز به معنی روز اول ماه فروردین، رسیدن آفتاب به نقطه اول برج فلکی یعنی حمل و ابتداء بهار است و این را نوروز کوچک، عامه و صغیر گویند، و نیز ششم فروردین ماه نوروز بزرگ و نوروز خاصه گویند و گفته اند که جمشید (چهارمین پادشاه پیشدادی) که او اول جم نام داشت و زمانی که به آذربایجان می رسد، دستور می دهد تخت بزرگی بر جای بلندی رو به مشرق بگذارند و خود تاج بزرگی بر سر نهاده و بر آن تخت بنشیند، همین که آفتاب طلوع و پرتو نور بر آن تاج و تخت افتاد، شعاع آفتاب در غایت روشنی پدید آمد، مردمان از آن شاد شدند و گفتند این روز نو است و چون به زبان پهلوی شعاع را «شید» می گویند، این لفظ را بر حکم افزودند و او را جمشید خواندند و جشن عظیم گرفتند و از آن روز این رسم پیدا شد.

در ششم فروردین ماه جمشید بر تخت نشست و خاصان را طلبید و رسم های نیکو گذاشت و گفت خدای تعالی شما را خلق کرده است، باید که به آب های پاکیزه تن را بشوئید و به سجده و شکر او مشغول باشید و هر سال در این روز به همین دستور عمل نمایید و گویند هر سال از نوروز عامه تا نوروز خاصه که شش روز باشد، حاجت های مردمان را برآورده و زندانیان را آزاد می کردند و مجرمان را عفو و به عیش و شادی مشغول می شدند.

نوروز یکی از اولین جشن های آئین زرتشتی بود که با آمدن دین اسلام در عصر ساسانیان، آن را پذیرفتند و جشن نوروز را وارد دین جدید خویش کرده و با آمیختن اسلام به نوروز، جلوه مذهبی دادند. ظهور اسلام و برخورد زیادی آن با دیگر ادیان و آیین ها از جمله اعتقادات مذهبی و ملی ایرانیان موجب شد که مراسم و آداب مربوطه، به یکباره از جامعه اسلامی ایران رخت بر نبندد، فقط با مسلمان شدن تدریجی ایرانیان از وسعت آنها کاسته شد و اندک اندک همراه اعتقادات دینی اسلام این گونه مراسمات شکل تازه ای به خود گرفته اند.

نوروز در ایران و افغانستان آغاز سال نو محسوب می شود و در برخی دیگر از کشورها مانند تاجیکستان، روسیه، قرقیزستان، قزاقستان، سوریه، عراق، گرجستان، جمهوری آذربایجان، آلبانی، چین، ترکیه، ترکمنستان، هند، پاکستان و ازبکستان تعطیل رسمی است و مردمان آن جشن را برپا می کنند.

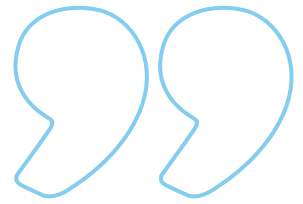
در کشورهایی که در آن جشن نوروز برپا می شد، هم اکنون شامل چند منطقه است و بعضی رسوم و آیین های نوروزی در این مناطق با یکدیگر متفاوت است. برای مثال همانطور که می دانیم در ایران سفره هفت سین



هجرت انسان از این دنیا به عرش کبریا ...

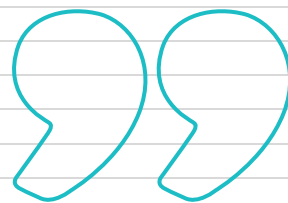
مهران اسلامی فرد / دانشجوی کاردانی مراقبت سالمند





- آدمی در مرکز خلقت چو موری بیش نیست
- خلقت انسان بدین صورت نشانی بیش نیست
- کار خالق در پدیداری نظم هندسی
- توأمان با نظم و ترتیبی فرا اندیش نیست
- هجرت انسان از این دنیا به عرش کبریا
- بسته بر اعمال نیک فرد دور اندیش نیست
- هیچ میدانی که انسان بر کمال آمد وجود
- کل شیء هالک را بی گمان تشویش نیست
- گوش کن حرف دلم را با تو گویم آدمی
- زاهد ظاهر نما هم بی غرض درویش نیست
- داستان خلقت آدم چو به خاتم رسید
- ختم شد پیغمبری زیرا که دیگر کیش نیست





الهه فرهادی / دانشجوی کارشناسی مدیریت سلامت خانواده

آشنایی با رشته های تحصیلی مرکز علمی کاربردی کهریزک

مراقبت سالمندان

رشته مراقب سالمندی از جدیدترین رشته های مقطع کارشناسی ارشد وزارت بهداشت است که به مسائل بهداشتی، سلامت و بیماری سالمندان و نیز روش های مداخله بهداشتی مبتنی بر تجارب علمی برای این قشر از جامعه می پردازد.

اهداف دوره آموزشی رشته مراقبت سالمندان

- «افزایش دانش و مهارت پایه و کاربردی در زمینه سلامت و مراقبت های جامع سالمندان
- «افزایش مهارت های تفکر خلاق و حل مسئله برای کمک به تحلیل مشکلات سالمندان اعم از حقوقی و اخلاقی و یافتن راه حل های مناسب و مدیریت حل مسائل مرتبط با سالمندان
- «توسعه توانمندی دانشجویان برای کسب دانش تحقیق و بررسی متقدانه از تحقیقات منتشر شده و ایجاد توانمندی های لازم برای انجام تحقیقات در زمینه سالمند شناسی و سلامت سالمندان
- «ایجاد یک پایه تحقیق در سلامت سالمندی جهت کمک به سیاست گذاری ها
- «ایجاد مهارت های ارتباط و کار عملی با سالمندان
- «افزایش آگاهی در مورد سیاست های اجتماعی و دولتی که در زندگی سالمندان تأثیر می گذارد و یا نیاز به تأسیس آن وجود دارد .
- «افزایش توانایی درک و ارزیابی و مراقبت ها و خدمات مرتبط با سالمندان و سرویس هایی که در اختیار سالمندان قرار دارد .

بازار کار رشته سلامت سالمندی

دانشجویان فارغ التحصیل مراقبت سالمندی می توانند به عنوان پژوهشگر، کارشناس بهداشت خانواده و سلامت سالمندی در مراکز بهداشت، همچنین کارشناس امور سالمندی در دانشگاه ها شوند.

همچنین با توجه اینکه برخی از سالمندان تحت پوشش سازمان بهزیستی قرار دارند، دانش آموختگان این رشته قادر خواهند بود به عنوان مددیار یا مددکار ایفای نقش نمایند.

قابل ذکر است افرادی که تا مقطع PHD سالمندی ادامه تحصیل دهند، می توانند به عنوان مدرس در دانشگاه مشغول خدمت شوند. همچنین کارشناسان ارشد این رشته در اخذ مجوز احداث سرای سالمندان، مراکز روزانه و دیگر مراکز مرتبط با سالمندان در اولویت هستند.

منبع: مرکز رشد فناوری های سلامت دانشگاه علوم پزشکی تهران

فارغ التحصیلان این رشته قادر به ارزیابی نیازها، اولویت بندی مشکلات و برنامه ریزی و اجرای مراقبت های سلامت سالمندان خواهند بود. همچنین این رشته به مسائل بهداشتی، سلامت و بیماری سالمندان و نیز روشهای مداخله بهداشتی برای این قشر از جامعه دارد. هدف دیگر از این رشته افزایش مهارت های تفکر خلاق و حل مسئله برای کمک به کاهش مشکلات سالمندان اعم از حقوقی و اجتماعی و کارکردی ... است.

سالمندی پدیده ای اجتناب ناپذیر است و هیچ مرجعی قادر به متوقف کردن این پدیده نیست و تنها راهکار، برخورد منطقی و عاقلانه نسبت به این موضوع است. مراقبت های بهداشتی، مراقبت های اجتماعی، افزایش کیفیت زندگی، افزایش بهبود عملکرد فیزیکی سالمندان نه تنها از درصد مرگ و میر آنان بر اثر بیماری های حاد و مزمن می کاهد، بلکه افزایش طول عمر را با برخورداری از رفاه بیشتر همراه می سازد. بی توجهی به ابعاد مختلف این قشر و نیازهای سالمندان می تواند مانعی جدی در برابر توسعه قلمداد شود، به این صورت که اگر نیازهای روانی، اجتماعی، فرهنگی و اقتصادی این قشر نادیده گرفته شود و قابلیت های لازم را برای زندگی نداشته باشند، چگونه می توان انتظار توسعه بیشتر را داشت، در حالی که مهمترین عامل توسعه، نیروی انسانی است.

از دیگر اهداف این رشته،
افزایش عملکرد فیزیکی
سالمندان است. بطوری
که فرد سالمند مستقل
بوده و با ارزیابی خود
نسبت به گذشته احساس
پوچی و نا کارآمدی نکند.



سردار دل‌ها

از زبان شهید حاج قاسم سلیمانی

قاسم سلیمانی

مسئول صفحه شکوه قاسمی بختیاری / دانشجوی کردانی مددکاری خانواده



توحید

می‌گفت: «شرط رسیدن به شهادت، دل بریدن از تمام مادیات و تعلقات دنیوی است.» تمام شهدای ما در درجه اول هجرت را از قلب‌های خود آغاز کرده بودند و آن دل بریدن از دل مشغولی‌هایی است که در این راه همچون سدی در هجرت به سوی پروردگار شناخته می‌شود.

مهم‌ترین چیزی که باید ترویج کنیم:

ما که امروز مسئولیتی بر دوش داریم در میدانهای گوناگون، این مسئولیت را با تمام جانمان به این دلیل باید انجام بدهیم که امروز مصداق حقیقی و اسلام مجسم نظام جمهوری اسلامی است. چطور می‌گویند: امیرالمومنین علی (ع) قرآن ناطق بود، امروز اسلام مجسم، نظام جمهوری اسلامی است و همان چیزی است که امام

حسین علیه السلام به خاطر آن جان داد. همه ارزشها و همه آن انسان‌های بزرگ را که داد، فرمود:
رَبَّنَا تَقَبَّلْ مِنَّا هَذَا الْقُرْبَانَ (خداوندا، این قربانی اندک را از ما بپذیر)

این ارزش است. برای این جمع شدیم، برای این لباس پوشیدیم، برای این توی میدان‌ها وجود داریم. حالا چه کسی چه می‌گوید، مهم نیست، اهمیتی ندارد. اینکه توی خط باشیم، توی راه باشیم، پشت سر حرکت کنیم، تندتر نرویم، کندتر نرویم، این اهمیت دارد... اشکال ندارد انسان حُب یک کسی را بیشتر داشته باشد یا حُب کسی را کمتر، اما اصول را نباید خدشه دار کند. این حُب نباید بر اصول اثر بگذارد. اگر اثر گذاشت، من خودباخته آن شخصم.



ورزش در سالمندان

الهه فرهادی / دانشجوی کارشناسی مدیریت سلامت سالمند

سالمندان ورزش را از کجا و چگونه

شروع کنند؟

« برای شروع و تهیه یک برنامه ورزشی مناسب، شخص سالمند ابتدا باید به پزشک خود مراجعه نموده و با یک معاینه کامل و بررسی وضعیت قلب و عروق و دیگر اجزای بدن، متناسب با توان جسمی برنامه ورزشی دریافت نماید. ورزش را با حرکات سبک شروع نماید و بتدریج بدن خود را گرم کند، سپس حرکات اصلی و سنگین تر را ادامه دهد. سفت شدن و درد مفاصل در افراد مسن صرفاً در اثر آرتروز نیست بلکه بدلیل عدم تحرک است.

« افراد سالمند هرگز در انجام ورزش افراط نکنند و به میزان توان و آمادگی وضعیت جسمانی خود توجه داشته باشند.

« برای رسیدن به وضعیت مطلوب بدنی، ممکن است چند هفته و حتی چند ماه طول بکشد و با قطع فعالیت ورزشی وضعیت خوب بدنی از بین می رود. سالمندان هنگام بیماری حتی سرماخوردگی ساده بایستی فعالیت ورزشی را تا پایان دوره بیماری خود قطع نمایند.

« فرد سالمند پس از اتمام حرکات ورزشی، به تدریج باید بدن خود را سرد و آرام کند و هرگز به یکباره حرکات تند و شدید را قطع نکند. به عنوان مثال بعد از یک راهپیمایی تند و سریع، بمدت ۲ دقیقه باید آهسته راه رفت و هنگام دوش گرفتن از آب ولرم استفاده کرد.

با داشتن یک برنامه ورزشی و فعالیت فیزیکی منظم می توان ابعاد مختلف کیفیت زندگی بخصوص عملکرد فیزیکی و ایفای نقش در زندگی را در فرد افزایش داده و باعث استقلال بیشتر فرد سالمند در انجام کارهای روزانه شد و در نتیجه به فرآیند پیری موفق کمک بیشتری نمود. همچنین کیفیت زندگی سالمندان با ورزش های منظم افزایش یافته، بدین ترتیب می توان از تجربیات ارزشمند آنان در راستای اعتلای جامعه استفاده بهتری نمود.

منبع: گروه مهرمندان، جمعی شاخص از فارغ التحصیلان رشته MBA دانشکده کارآفرینی دانشگاه تهران، و هدف از این مقاله کمک به قشر سالمندان می باشد.

با افزایش سن و شروع دوران سالمندی، فعالیتهای بدنی افراد کاهش پیدا کرده و ضعف قوای اندامها، اختلال در سیستم دستگاه گوارش، کاهش هضم و جذب غذا و... و نیز اختلال و فقدان تعادل روانی، افسردگی، ناامیدی و احساس بیهودگی و نظایر آن در بسیاری از سالمندان بروز می نماید. بی توجهی و عدم رسیدگی به جسم و روان در این دوران موجب تسریع در پیری و نهایتاً منجر به مرگ زودرس می شود. طبق تحقیقاتی که دانشمندان انجام داده اند، بخش عمده ای از افت توان را می توان توسط ورزش جبران نمود و یا به تأخیر انداخت.

انجام حرکات ورزشی
باعث سرعت جریان
خون در رگها و بافتهای
بدن سالمند گردیده و در
نتیجه تحرک استخوانها
باعث جذب بیشتر کلسیم
و جلوگیری از پوکی
استخوان های فرد سالمند
خواهد شد.

بطور کلی ورزش یکی از بهترین راههای بدست آوردن سلامتی بوده و باید به اقتضای سن و توان فرد مسن، حرکات ورزشی مناسب و صحیح استفاده کرد.

از رشته های ورزشی که مناسب سالمندان باشد، می توان به پیاده روی، شنا، یوگا، ایرویک، گلف و نرمش های کششی تعادلی اشاره کرد.

نخستین اقدام انتخاب نوع ورزش مناسب برای فرد سالمند و دومین گام تعیین مدت و شدت مناسب ورزش است. به عنوان مثال، مناسب ترین ورزش برای سالمندی که ضعف تعادل دارد تمرینات تعادلی و چند حسی است.



محمدرضا همتی / خبرنگار

جشنواره پژوهشگران برتر موسسه خیریه کهریزک

به مناسبت هفته پژوهش در سومین جشنواره تجلیل از پژوهشگران و فناوران برتر به میزبانی آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز، از پژوهشگران و فناوران برتر موسسه خیریه کهریزک تجلیل شد.

به گفته دکتر احمدی مدیرعامل موسسه خیریه کهریزک و ریاست مرکز آموزش علمی - کاربردی آسایشگاه معلولین و سالمندان کهریزک، گرچه مدت کوتاهی است که از عمر این دانشگاه علمی کاربردی می گذرد اما در همین این مدت، فعالیت های مهمی در حوزه آموزش و پژوهش انجام شده و خوشبختانه توانستیم در سال ۱۴۰۰ جزء ۱۰ مرکز علمی کاربردی برتر آن هم در بین ۶۰۰ مرکز علمی کاربردی کشور قرار بگیریم.



کودکان اوتیسم عنوان کرد:

«این طرح در سطح ۱ و ۲ و ۳ کودکان اُتِسم پیاده سازی و راه اندازی شده است. به گفته این فناور برتر، در این طرح از اتاق تاریک استفاده شده است که تاریکی اتاق باعث حذف مولفه های بیرونی می شود و مجموعه کاملاً تاریک و فقط با نور آن وسیله کار صورت می گیرد. «در اتاق تاریک، کودک با قرار دادن قطعات پازل در مکان درست، باعث روشن شدن دیگر قطعات پازل و شنیدن صدای حیوانات و یا اسم میوه می شود. در این طرح می توانیم صدای دستگاه را قطع کنیم و درمانگر آن بیان کند که برای کودک نیز آموزش پذیرتر می شود.

دکتر زهرا نامورپور یکی دیگر از فناوران برتر آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز هم که به عنوان هسته فناور برتر در سومین جشنواره پژوهشگران و فناوران برتر انتخاب شد.

دکتر زهرا نامورپور در ارتباط با

طرح خود گفت:

«طرح اتاق تکنولوژی آموزشی که با استفاده از نرم افزار توانبخشی شناختی تلفیقی کار می کند، جزو ایده هایی بود که در سال گذشته در طرح ایده های نوآور مطرح و امروز با حمایت های موسسه خیریه کهریزک افتتاح شد.

«نرم افزار در ابتدا برای کودکان مبتلا به اختلالات شناختی تدوین و در ادامه با تغییرات صورت گرفته، این نرم افزار برای

دانشگاه علمی کاربردی تهران از موسسه خیریه کهریزک به عنوان موسسه پیشرو و دانشگاه نسل سوم یاد می کند که در جایگاهی است که علم با عمل در آن توأم است و با هم می توانند افرادی را آموزش دهند که در آینده به جامعه کمک کنند. هدف از راه اندازی دانشگاه تقویت و ارتقاء دانش پرسنل و تربیت دانش آموختگانی است که بتوانیم برای آسایشگاه های کشور نیروی انسانی پرورش داده و آنها را به جامعه تحویل دهیم، چرا که جامعه ما رو به کهنسالی است و ما خود را ملزم به ارائه این خدمات می دانیم.

همزمان با هفته جهانی پژوهش دو طرح پژوهشی (طرح پازل فیبر نوری و اتاق تکنولوژی آموزشی) با حضور مدیر عامل موسسه خیریه کهریزک در آسایشگاه خیریه کهریزک البرز افتتاح شد.

فاطمه السادات محمدی و دکتر زهرا نامورپور به ترتیب به عنوان فناور برتر و هسته فناور برتر در این مراسم برگزیده شدند.

فاطمه السادات محمدی در خصوص طرح پازل فیبر نوری

بزرگسالان هم قابل اجرا شد. این نرم افزار یک درمانگر به شمار می آید و همه افراد با آموزش های ساده می توانند با آن کار کنند. «ارزیابی توجه شناختی، توجه اشتراکی، توجهات پایدار، حافظه و سایر حوزه های عملکردی اجرایی و تمام حوزه های توانبخشی در داخل این نرم افزار به کارگیری شده است و بانک اطلاعاتی این نرم افزار کامل در اختیار مدیریت و کاربر آن است. همچنین می توان اطلاعات و آموزش های جدید را به آن اضافه کرد و از آن به عنوان نرم افزاری پویا نام برد.

«در این نرم افزار در حوزه سنجش می توان کاملاً پیشرفت مددجو را مشاهده کرد، ارزیابی های اولیه، ثانویه و توانبخشی از امکانات ویژه این نرم افزار به شمار می آید که در قالب یک نمودار پیشرفت بیمار در آن قابل مشاهده است.

شایان ذکر است رونمای از این دو طرح همزمان با جشنواره تجلیل از پژوهشگران و فناوران برتر موسسه خیریه کهریزک برگزار شد.



دکتر سمیرا سنگی / مدیر پژوهش مرکز علمی کاربردی آسایشگاه معلولین و سالمندان کهریزک

توانایی رانندگی در اختلال شناختی خفیف



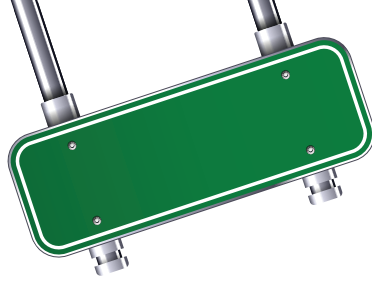
رانندگی فعالیتی پیچیده است که برای بسیاری از بزرگسالان ابزار مهم جابجایی به شمار می آید. هنگام رانندگی، دستگاههای مختلف شناختی، حسی، و فیزیکی برای راه اندازی وسیله نقلیه و حرکت ایمن در جاده به کار گرفته می شود و توانایی راننده برای هدایت امن وسیله نقلیه تحت تأثیر عوامل شناختی، حسی، و فیزیکی است.

سه عامل سلسله مراتبی موثر بر رانندگی ایمن

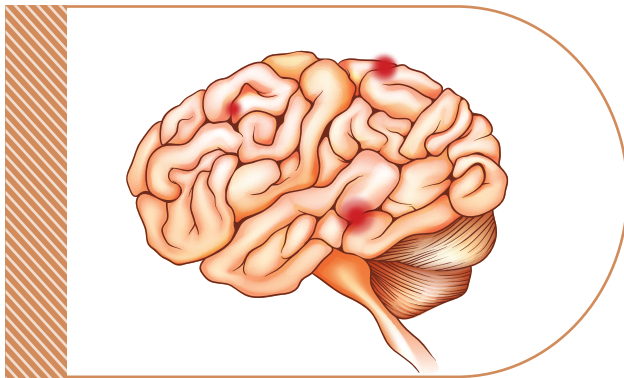
عبارتند از:

« سطح اول تصمیمات راهبردی است و شامل انتخاب هایی است که رانندگان قبل از نشستن پشت فرمان انجام می دهند و آن تعیین مقصد و انتخاب مسیر است. این فرایند برنامه ریزی می تواند طی مدتی طولانی رخ دهد. « در سطح دوم، رانندگان تصمیمات حساب شده ای در این زمینه می گیرند که چگونه وسیله خود را هدایت کنند تا اهداف سطح اول تأمین گردد. به طور مثال، راننده

ممکن است تصمیم بگیرد قبل از پیچیدن لاین خود را تغییر دهد یا سرعت خود را بیشتر کند تا از اتومبیل دیگر سبقت بگیرد. این قبیل تصمیمات ظرف چند ثانیه اتخاذ می شود. سرانجام، مهارتهای اولیه مانند فرمان را گرفتن و ترمز کردن در سطح عملیاتی انجام می شود. اینها در واقع رفتارهایی هستند که اهداف تعیین شده در سطوح بالا را تحقق می بخشند؛ خودکار و واکنشی هستند (ظرف چند هزارم ثانیه رخ می دهند) و اگرچه اغلب خیلی کم ضرورت می یابند، اهمیت حیاتی در پیشگیری از خطر دارند. در مجموع، تصمیمات راهبردی، برنامه ریزی شده و عملیاتی در امر رانندگی تأثیرگذار هستند.



« در برخی افراد مبتلا به اختلال شناختی خفیف، کاهش سطح توجه انتخابی مشاهده شده است. نوع دیگری از توجه که مشاهده شده در اثر اختلال شناختی خفیف دچار اختلال می‌شود، توجه پایدار است. راننده‌ای که توجه پایدار خود را از دست داده، ممکن است نتواند به مدت طولانی بر کاری که در حال انجام آن است تمرکز کند؛ در اصل، کاهش میزان توجه به صورت آمادگی حواس پرتی در می‌آید. توجه متناوب نیز حائز اهمیت است و عبارت از تغییر تمرکز بین انواع کارهای مختلف است و می‌تواند شامل تغییر دید محیط رانندگی با استفاده از آینه‌های بغل و عقب باشد. مشاهده شده است که این نوع توجه نیز تحت تأثیر اختلال شناختی خفیف قرار می‌گیرد. توانایی انجام چند کار حین رانندگی (مانند رانندگی و صحبت کردن با سرنشین) تقسیم توجه به شمار می‌آید و گزارش شده است که افراد مبتلا به اختلال شناختی خفیف در این مهارت نیز کمبودهایی دارند.



« حافظه، حوزه دیگری است که می‌تواند بر رانندگی تأثیر بگذارد. یکی از اساسی‌ترین اصول این است که رانندگان بتوانند قوانین جاده را به خاطر بیاورند و نحوه به راه انداختن خودرو را بدانند. نکته دیگری که شاید به این اندازه مهم نباشد این است که رانندگان باید بتوانند مسیر مکانهای آشنا را به خاطر بیاورند تا هدف رانندگی

تحقیقات نشان می‌دهد حافظه، کارکردهای اجرایی و توجه، همگی با عملکرد رانندگی ارتباط دارند. افرادی که اختلال شناختی خفیف دارند، دست کم در یکی از حوزه‌های شناختی دچار اختلال هستند که بر حسب ماهیت نقص آنها، بیشتر در معرض خطر تصادف قرار می‌گیرند. هر چند کاملاً مشخص است که رانندگان دارای زوال عقل متوسط تا شدید نباید پشت فرمان بنشینند، وضعیت برای رانندگانی که بین وضعیت شناختی نرمال و آستانه زوال عقل متوسط قرار دارند، چندان مشخص نیست. توجه، بیشترین حوزه شناختی مرتبط با رانندگی است که مورد پژوهش واقع شده است و محققان انواع توجه را در رابطه با اختلال شناختی خفیف مورد بررسی قرار داده‌اند. به طور مثال، برخی افراد مبتلا به اختلال شناختی خفیف، اختلالاتی را در زمینه توجه متمرکز از خود نشان داده‌اند. توجه متمرکز را می‌توان توجه اساسی تصور کرد و کل فرایند راندن یک وسیله نقلیه نمونه بارز آن است. توجه انتخابی نیز در رانندگی اهمیت دارد؛ زیرا باعث می‌شود بر محرکهای خاصی تمرکز کنیم و محرکهای غیر مرتبط را نادیده بگیریم. برای راننده این امر می‌تواند به معنای آگاهی از تمرکز توجه بیشتر به دوچرخه سوار جلو و عدم توجه به تابلوهای تبلیغاتی باشد.



مربوط به از دست دادن، کمک به حفظ خود کارآمدی و تسهیل فرایند تصمیم گیری (یعنی مشاوره سوگ) می تواند مفید باشد. همچنین، ثابت شده است دسترسی داشتن به همسالانی که می توانند طی دوران گذار از فرد حمایت کنند و به راننده سابق و اعضای خانواده اش کمک کنند که با توقف رانندگی کنار بیایند، می تواند موثر باشد. از طرفی، به دنبال توقف رانندگی، رانندگان باید این فقدان را بپذیرند و راههای جدیدی را برای متحرک ماندن پیدا کنند. تحقیقات نشان می دهد سالمندانی که قبلاً راننده بودند، پس از توقف رانندگی عمدتاً به دوستان و خانواده متکی می شوند تا اساساً راننده آنها باشند.

اگرچه اکثر افرادی که رانندگی نمی کنند برای جابجایی به طور خودمانی وابسته به خانواده و همسالان خود هستند، ابتکار عمل های رسمی با هدف بهبود روشهای حمل و نقل در جوامع می تواند برای سالمندان مبتلا به اختلالات شناختی که دیگر رانندگی نمی کنند، بسیار مفید باشد. از جمله نمونه های آن رایگان شدن استفاده از شبکه های حمل و نقل مانند اتوبوس، قطار و تاکسی برای سالمندان است.

تأمین گردد. هر یک از این کارها ممکن است در اثر اختلال شناختی خفیف (عمدتاً از نوع یادزدایشی) دچار اختلال شود و حافظه مبتنی بر شناخت و یادآوری نیز تحت تأثیر قرار گیرد.

ارزیابی های رانندگی عامل مهمی به شمار می آید تا سالمندان تا زمانی که ایمن است به رانندگی در جاده ادامه دهند. اما زمانی که راننده دیگر صلاحیت داشتن گواهی نامه رانندگی ندارد، باید به رانندگی خاتمه دهد. این امر می تواند بسیار چالش برانگیز باشد، زیرا رانندگی ابزار مهمی برای جابجایی افراد مسن تر است و امکان دسترسی به خدمات و ارتباطات اجتماعی و شرکت در اجتماعات را برایشان فراهم می سازد. متأسفانه، شواهد حاکی از تأثیر منفی توقف رانندگی بر مجموعه ای از عوامل فردی، سبک زندگی، و آگاهی از هویت خود در مبتلایان به اختلالات شناختی خفیف است.

تحقیقات در زمینه بررسی تأثیرات توقف رانندگی بر سالمندان، آن را یک تغییر مهم در زندگی و هم تغییر رفتاری قلمداد کرده اند که متضمن فرایند سازگاری هویت، پذیرش و تحرک اجتماعی است. پژوهشگران سه مرحله توقف رانندگی را بازشناختند که هر یک چالش ها و فرصت هایی را برای مداخله ایجاد می کنند.

این مراحل و چالش های مربوطه عبارت است از:

۱. مرحله پیش از تصمیم گیری - ایجاد تعادل و رسیدن به

آگاهی

۲. مرحله تصمیم گیری - تصمیم گرفتن و پذیرفتن آن

۳. مرحله پس از توقف - یافتن راههای جدید و کنار آمدن با

آنها

هنگامی که سالمند تصمیم می گیرد دیگر رانندگی نکند یا امتیاز رانندگی از او سلب می شود، با شماری از تغییرات عملی و عاطفی مواجه می شود. شواهد نشان می دهد که برای کمک به کنار آمدن با توقف رانندگی، کار کردن با یک درمانگر متخصص جهت بررسی عواطف

منبع: کتاب علائم عصبی-روانی ناشی از اختلالات شناختی و زوال عقل /

تألیف: ریماندو متئوس و همکاران، ۲۰۲۰، ترجمه دکتر سمیرا سنگی و همکاران





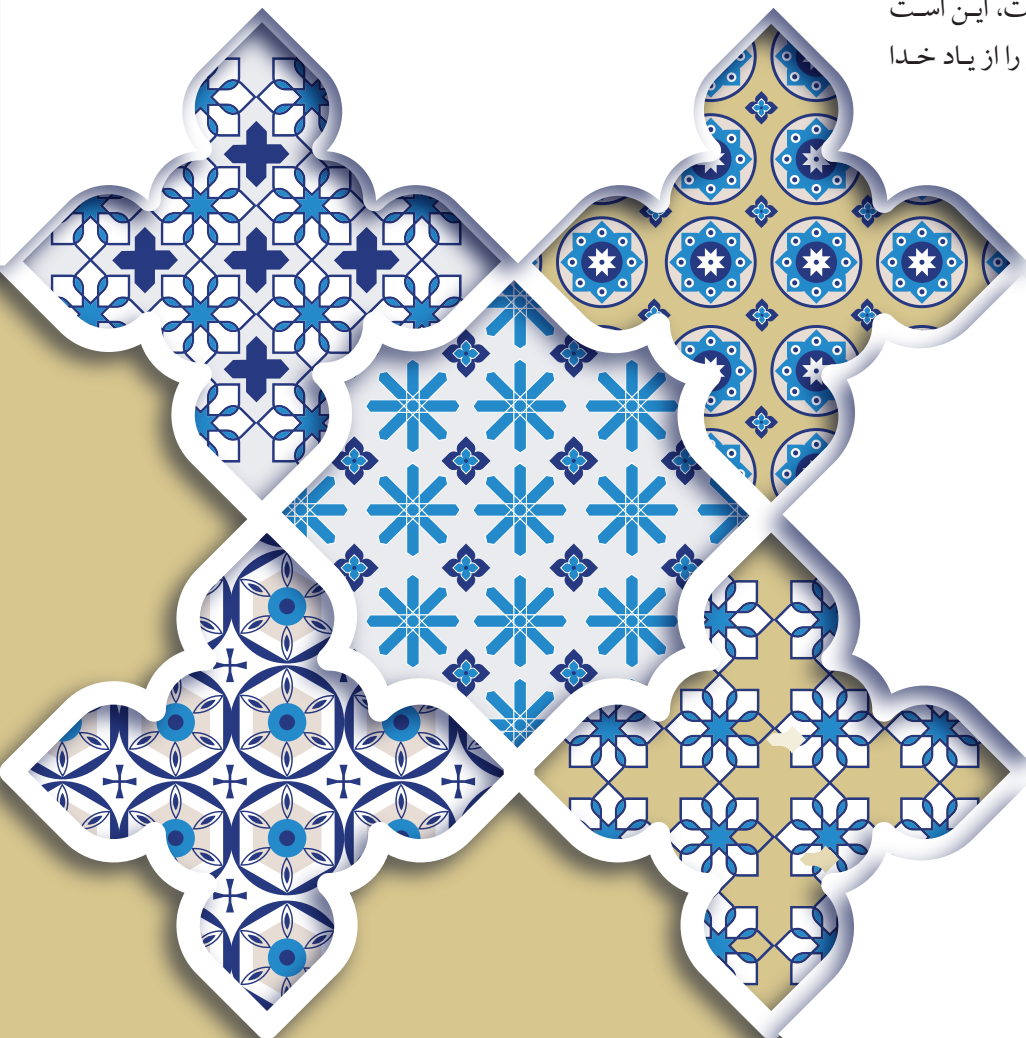
شکوه قاسمی بختیاری / دانشجوی کردانی مددکاری خانواده

شرط شایستگی افراد برای مصاحبت و همنشینی

۱. پایبندی به دعا و نیایش

۲. ارتباط مستمر و خالصانه با خدا

پس با کسانی رفیق شوید که شما را به یاد خدا بیندازند، چون یکی از افسوس های انسان در روز قیامت، این است که چرا با کسی رفیق و همنشین شد که او را از یاد خدا غافل نموده و به دنیا سرگرم کرد.





پیژن ادبی / خبرنگار

نمایش تلفیق علم و عمل به مناسبت روز دانشجو

نمایشگاه صنایع دستی مددجویان کهریزک توسط مرکز علمی و کاربردی آسایشگاه معلولین و سالمندان کهریزک برگزار شد.

دستان توانمند و هنرمندان معلول موسسه خیریه کهریزک قرار نمی گرفت، باید در گوشه‌ای به صورت بی مصرف و در انتظار تجزیه طولانی مدت دپو می شد، با خلاقیت ایشان به انواع محصولات هنری شامل صنایع چرمی، ملزومات خانگی، مس و فیروزه، زیورآلات و تابلوهای معرق کاری تبدیل

کاربردی آسایشگاه معلولین و سالمندان کهریزک برگزار شد.

دورریزی که تلا شد

این نمایشگاه صنایع دستی از همان ابتدا با استقبال بازدیدکنندگان روبرو شد. در این نمایشگاه که در طی یک روز برگزار شد، از پسماند صنایع که اگر در

مددجویان خلاق موسسه خیریه کهریزک، دور ریز را به آثار ماندگار هنری بدل ساختند.

به مناسبت روز دانشجو در ۱۶ آذرماه سال جاری، نمایشگاه یک روزه صنایع دستی معلولین شامل انواع تولیدات و محصولات هنری با رویکرد حفظ محیط زیست به همت مرکز علمی

و در محل دانشگاه عرضه شد.

یک تیر و دو نشان

«آرزو ولائی: هم اهداف موسسه خیریه کهریزک در خصوص ارتقاء مهارت‌های مددجویان محقق شد، هم ماهیت محیط زیستی آثار را در اولویت قرار دادیم.



«آرزو ولائی مدیر امور فرهنگی مرکز علمی کاربردی آسایشگاه معلولین و سالمندان کهریزک با تقدیر از هنرمندان معلول و توانمند موسسه، اظهار داشت: به مناسبت روز دانشجو و با دعوت این موسسه، دکتر سلاجقه معاون رئیس جمهور و رئیس سازمان محیط زیست برای بازدید از نمایشگاه به آسایشگاه خیریه کهریزک آمد.

«علاوه بر ایشان و هیات همراه، ریاست دانشگاه جامع علمی کاربردی استان تهران شرف دکتر واحدی و معاونین وی و نیز دکتر حسن احمدی رئیس دانشگاه کهریزک از محل نمایشگاه دیدار کردند و به ۴ نفر از دانشجویان به همراهی مدیر فرهنگی و امور دانشجویی و مدیر پژوهش دکتر سمیرا سنگی نیز لوح تقدیر اهدا کردند.

«ولائی افزود: همان گونه که می‌دانید مهارت‌آموزی و افزایش توانمندی‌های

حرفه‌ای مددجویان از اصول اولیه توانبخشی مندرج در اهداف و اساسنامه موسسه خیریه کهریزک و مطابق با استانداردهای بین‌المللی این حوزه است. تفاوت این کار با دیگر فعالیت‌های مشابه این بود که برای اولین بار، مددجویان با انگیزه حفظ اصول محیط زیستی، فعالیت‌های ماندگار هنری انجام دادند. آن‌هم با استفاده از پسماند صنایع که به ظاهر قابل استفاده نبود، از این اقلام، محصولات هنری تولید و عرضه شد. از کالایی کم بها و دورریختنی، آثاری شکل گرفت که به لحاظ مادی نیز ارزشمند هستند. در حقیقت مددجویان، از دورریز صنایع استفاده بهینه کردند. «ولائی تصریح کرد: دکتر سلاجقه در جریان همین برنامه و سخنرانی، قول داد که یکی از واحدهای آموزشی دانشگاه‌ها، واحد درسی محیط زیست هم باشد.

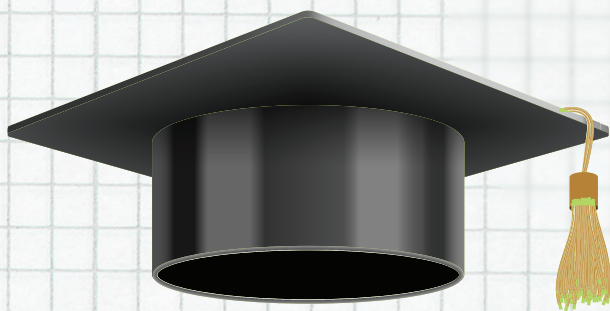
در این نمایشگاه علاوه بر اینکه نشان دادیم توانبخشی معلولین چه اثرات مثبتی در بهره‌گیری از توانمندی‌های آنان دارد، کمک به حفظ محیط زیست عاری از هرگونه آلودگی رانیز یادآور شدیم.

«یکی از اهداف این دانشگاه مهارت‌آموزی است و یکی از مواردی که باعث شد با حمایت سازمان محیط

زیست بتوانیم این کار را انجام دهیم، موادی است که برای ساخت آن‌ها به کار گرفتیم. موادی مرکب از دورریز صنایع، چوب و پارچه به وسایل زیبایی که در نهایت گران‌قیمت هم شدند. «ولائی با بیان این که امروزه پسماند صنایع از بزرگترین معضلات محیط زیست است، افزود: بسیاری از محصولات هنری تولید شده که در زندگی روزمره ما مورد استفاده قرار می‌گیرد، در واحد توانبخشی معلولین از محل دورریز ضایعات و پسماند صنایع حاصل می‌شود.



«مدیر امور فرهنگی مرکز علمی کاربردی آسایشگاه معلولین و سالمندان کهریزک، حفظ محیط زیست را از اهداف عالی دانشگاه علمی کاربردی کشور برشمرد و کمک به حفظ محیط زیست عاری از هرگونه آلودگی را وظیفه یکایک هموطنان دانست. «شایان ذکر است که نمایشگاه به همت مرکز علمی کاربردی معلولین و سالمندان آسایشگاه معلولین و سالمندان کهریزک برگزار شد و برگزار کننده آن واحد فرهنگی و امور دانشجویی بود و جمعی از دانشجویان نیز در جریان برگزاری این نمایشگاه مشارکت موثر داشتند.



دانشجوی موفق

گفتگویی کوتاه با میثم عرب، دانشجوی معلول و توانمند رشته کارشناسی مددکاری اجتماعی

سلام، لطفاً خودتان را برای خوانندگان نشریه ایده دانشجوی معرفی کنید

« با سلام. من میثم عرب هستم، ۴۰ سال سن دارم و هم اکنون دانشجوی ترم دوم رشته کارشناسی ناپیوسته مددکاری خانواده در مرکز علمی کاربردی سالمندان و معلولین آسایشگاه خیریه کهریزک هستم.

از معلولیت خودتان بگویید و چطور شد که تصمیم گرفتید ادامه تحصیل

دهید؟

« وقتی ۲۳ ساله بودم، بر اثر سانحه تصادف دچار معلولیت ضایعه نخاعی از ناحیه گردن شدم. دو سال بعد از معلولیت به کهریزک آمدم و تاکنون در این مرکز زندگی می کنم. از نوجوانی و جوانی در تلاش بودم و هیچگاه نمی توانستم یکجا بنشینم و شاهد گذر وقت و عمر خود باشم. از آن مهم تر اینست که معتقدم باید هر روز من بهتر از روز قبل باشد. بنابراین وقتی دانشگاه کهریزک راه اندازی شد، بلافاصله ثبت نام کردم و با وجود تمام سختی ها، در حال حاضر خودم را یکی از موفق ترین دانشجویان این دانشگاه می دانم.

« این را هم اضافه کنم که من اولین فرد معلولی هستم که اقدام به تحصیل در دانشگاه کهریزک کرده و خوشحالم که با این کار، روح مادر عزیزم را شاد می کنم. چرا که او همیشه دوست داشت من ادامه تحصیل بدهم و حالا فکر می کنم او مرا می بیند که با ذوق و شوق دانشجوی هستم و در حال کسب مدارج علمی می باشم.

در ابتدا گفتید که از یکجا نشستن بیزار هستید، قبل از اینکه دانشجوی

شوید، چه می کردید؟

« با توجه به وضعیت جسمانی که دارم، در رشته هایی مثل بوچیا و تنیس روی میز فعالیت می کردم که این فعالیت همچنان ادامه دارد. همین قدر بگویم که در هر دو رشته نه تنها در سطح استان، بلکه در سطح کشوری هم عنوان دار هستم. به عنوان نمونه نفر سوم پارالمپیک کشوری در سال ۱۳۹۹ در رشته تنگه توپی به دست آوردم.

رابطه شما با دیگر دانشجویان دانشگاه چگونه است؟

« ما دوستان خوبی برای هم هستیم و مانند همه دانشجویان دیگر، در

رسیدن به هدف عالی تحصیل به هم کمک می کنیم. گاهی آنها سؤالاتی دارند که من میتوانم پاسخگو باشم و گاهی من اشکالاتی دارم که از همکلاسی هایم کمک می گیرم. در مجموع باید بگویم رابطه، یک رابطه کاملاً عادی است و معلولیت من هیچ مانعی برای رفاقت بین ما ایجاد نکرده است.

نگاه و نظر شما درباره موفقیت چیست؟

« فکر می کنم موفقیت در آرامش و شادی انسان نهفته است. وقتی که کسی بتواند در رشته تحصیلی یا ورزش مورد علاقه خود تلاش کند و آن تلاش منجر به دیده شدن او و گرفتن رتبه عالی شود، این همان موفقیت است. این همان گمشده ای است که باید به دنبالش بود و از آن لذت برد. من خوشحالم که به دنبال موفقیت حرکت می کنم و خوشحال از این اقدام هستم.

با دوستان همونوع خود چه صحبتی دارید؟

« به همه دوستان خود می گویم هیچگاه دست از تلاش بر ندارید و در هر رشته یا حرفه ای که استعداد و توانایی دارید، فعالیت کنید. چرا که با تلاش و پشتکار انسان به قدرت دست پیدا می کند و امید به زندگی در او بیشتر تقویت می شود.

آیا مطلبی هست که پرسیده نشده و شما دوست دارید درباره اش

صحبت کنید؟

« گفتنی ها را گفتم، فقط مانده تقدیر و تشکر از همه کسانی که به من کمک کردند تا در راه تحصیل به موفقیت های فعلی برسم. چه از طرف فامیل، خویشاوندان و چه از جانب اساتید، دوستان و حتی پرستاران و مدیران کهریزک. البته مسئولین دانشگاه جای خود دارند و سپاسگزار همه آنها هستم و خواهم بود.

سخن پایانی شما را بشنویم

« به مردم خوب کشورم می گویم به معلولین به دید ترحم نگاه نکنید. آنها هم مانند شما انسان هستند، فکر و توانایی دارند و می توانند برای زندگی خود تصمیم بگیرند. معلولین قسمتی از بدنه جامعه هستند و باید باور کنید آنها هم انسان های کارآمدی می توانند باشند اگر بخواهند...



علمی شو_کاربردی شو

فرصت بی نظیر اشتغال در خدمت
به بیش از یک میلیون سالمند



○ مرکز آموزش علمی-کاربردی آسایشگاه
معلولین و سالمندان کهریزک

اجزای دانشجو بدون کنکور

اطلاعات بیشتر و ثبت نام: ۰۲۱-۵۶۵۱۱۳۵۰

www.kahrizakcharity.com

← جاده قدیم قم، بعد از بهشت زهرا(س)، بلوار دکتر
حکیم زاده، مرکز آموزش علمی-کاربردی



مرکز آموزش علمی - کاربردی
معلولین و سالمندان کهریزک



دانشگاه جامع
علمی کاربردی