

گفت‌وگو با رییس انجمن مهر فرزندگان درباره شرایط روحی و روانی سالمندان در دوران کرونا

روان سالمندان در خطر است



سحر موسوی رییس انجمن مهر فرزندگان | عکس: امین ارجمند | پاسارگاد

سایر مباحث است. از مهمترین اقداماتی که در سند راهبردی سالمندی (که در سال نودوهشت رونمایی شد) به آن توجه شایانی شده است، تامین سلامت روحی و روانی سالمندان، پیشگیری و کاهش انزوای اجتماعی، و ارتقای سلامت جسمی افراد در دوران بازنشستگی است. هدف مهم سند راهبردی سالمندی ایجاد سالمندی پویا، پرنشاط و سالم است. وی با بیان اینکه در حال حاضر حدود ۲۳ هزار سالمند در سیرجان وجود دارد، می‌افزاید: «متأسفانه شیوع بیماری کووید ۱۹، همه افراد و ارکان جامعه را تحت تاثیر قرار داد. جمعیت سالمندی هم از نظر استعداد ابتلا به بیماری‌های مسری، هم از نظر کاهش خدمات حمایتی و مراقبت سلامت روحی و روانی سالمندان، فعالیت‌های اجتماعی و حضور در جامعه، کسی نیست برای پیروم خرید کند. کسی نیست یک لیوان آب دست پیروم بدهد؛ چند روز نون ندم، بای رفتن هم نذارم که بیم بخرم. نون خشک‌های توی گونی را می‌زنم توی آب و می‌خورم. بعضی وقت‌ها زن‌های همسایه برام غذا می‌ارن».

پیروم بایه‌اش را جمع کرده است توی سینه‌اش و بادستش صورتش را پوشانده است. گریه می‌کند، آرام و بیصدا، «گوهر راحت شد. خدا کنه کرونا بیاد منم راحت کنه». پیروم دم در خانه منتظر بچه‌هایش نیست، منتظر کرونا است: «گوهرم مظلومم...»

سحر موسوی رییس انجمن مهر فرزندگان که در زمینه سالمندان فعالیت می‌کند، درباره شرایط این‌روزهای سالمندان می‌گوید: «کیفیت و سبک زندگی سالم یکی از مسایل مهمی است که در سیاست‌گذاری‌های اجتماعی مورد توجه است. یکی از مهم‌ترین گروه‌ها که توجه به شیوه زندگی‌شان اهمیت شایانی دارد، افرادی هستند که وارد دهه هفتم زندگی‌شان شده‌اند. او ادامه می‌دهد: «رشد جمعیت سالمندی در کشور، لزوم برنامه‌ریزی و توجه به دوران سالمندی را در سراسر برنامه‌های اجتماع محور قرار داد. اهمیت این موضوع در حوزه‌های اجتماعی، روانی و بهداشت و سلامت بیش از

خدمت‌رسانی به گروه‌های آسیب‌پذیر جامعه از جمله سالمندان اقدامات متنوعی را انجام داده و همچنان مشغول فعالیت و تلاش هستند. اما بنیاد فرزندگان اولین موسسه‌ای است که تحت نظارت سازمان بهزیستی، صرفاً در جهت خدمت به سالمندان تاسیس شده است. این طرح ملی که اکنون در بیش از پنجاه شهر کشور انجام شده، به منظور افزایش آگاهی جامعه از موضوع سالمندی، تکریم سالمندان، ایجاد بستر مناسب برای خدمت به سالمندان، و آماده‌سازی جامعه برای جمعیت فوق سالمندی در سی سال آینده است. بنیاد فرزندگان به عنوان بازوی اجرایی شورای سالمندان موظف است که در این بحران پیش‌بینی‌نشده، گام موثری را در جهت حفظ سلامت سالمندان بردارد.» وی همچنین می‌گوید: «افزایش آگاهی جامعه سالمندی و مراقبت ایشان، تهیه بسته‌های بهداشتی و حمایتی، آموزش‌های راه دور و کمک به کاهش تردد سالمندان در محیط بیرون از منزل از طریق فراخوان‌های خدمت‌رسانی به سالمندان در انجام امور خارج از منزل از جمله اقداماتی بوده که تا کنون انجام شده است. تهیه بسته فرهنگی و آموزشی نیز از جمله فعالیت‌های در دست اقدام بنیاد فرزندگان سیرجان است.»

به گفته وی بدون شک، بنیاد فرزندگان و همه سازمان‌ها و مجموعه‌های مردم‌نهاد با کمک داوطلبان و خیرین معنوی با قدرت بیشتری امکان خدمت‌رسانی به جامعه را خواهند داشت. در رابطه با موضوع مهم سالمندی، خدمت به بزرگان در عرف و دین و اخلاق ما جایگاه ویژه‌ای دارد. از طرفی آماده کردن جامعه برای سال‌های نه‌چندان دور، خدمتی است که ما پیش از هرکس به خودمان می‌کنیم. چرا که نسل ما نسلی است که در شرایط به دوران زبیا و پرشکوهِ سالمندی قدم می‌گذارد که حدود سی درصد جامعه سالمند است. بدون شک امکانات کنونی، چشم‌انداز مناسبی را به ما نشان نمی‌دهد. برای داشتن جامعه آرزمانی دوستدار سالمند، یعنی جامعه‌ای که نیازهای سالمندان همانند همه اقشار جامعه تامین شود، نیاز به همت جمعی است.

سحر موسوی در پایان توصیه می‌کند: «سالمندان، شهروندان ارشد و بزرگان قابل احترام جامعه هستند. نفس پیرها و مادرها، پدربزرگ و مادربزرگ‌ها، مقدس است. در هوای بودن‌شان قدرند لیکن مهرشان با شمیم و سهم کوچکی در شادی و آرامش‌شان داشته باشیم.»

سحر موسوی درباره اصول تندرستی سالمندان می‌گوید: «اصول تندرستی دوران سالمندی بر پایه پنج اصل مهم است: ایمنی و مناسب‌سازی محیط زندگی، خواب و استراحت کافی و مناسب، تغذیه سالم، ورزش و تحرک کافی، و ارتباط و معاشرت با دوستان و نزدیکان. اختلال در هر یک از موارد فوق، سلامت سالمند را مخدوش می‌کند.» به گفته وی در رابطه با تغذیه، بحران کرونا و اضطراب و نگرانی همراه آن، ممکن است برنامه غذایی فرد سالمند را به هم ریخته باشد و حتی رژیم غذایی نامناسب را جایگزین کرده باشد که می‌تواند سلامت سالمند را به مخاطره بیندازد. این مسئله برای افرادی با بیماری‌های مزمن مثل دیابت و فشارخون می‌تواند تاثرات سویی داشته باشد. به‌طور کلی در هر تغذیه سالمندان سهم غلات، حبوبات، میوه‌ها و سبزیجات و لبنیات کم‌چرب بیشتر است. استفاده از مکمل‌ها حتماً باید تحت نظر پزشک باشد. مسئله دیگر ورزش و تحرک است. نتایج

پژوهشی بر روی بیش از ۴۰۰ فرد سالمند، نشان می‌دهد کیفیت زندگی افراد سالمندی که روزانه تعداد محدودی از ایشان در یک محیط ایمن و محافظت‌شده وجود داشته باشد، می‌تواند مطلوب باشد. اما به نظر می‌رسد برای ایجاد و یا ساخت چنین محیطی نیاز به برنامه‌های کوتاه و میان‌مدت است.» وی می‌گوید: «کنته پایانی احساس امنیت مالی برای سالمندان حفظ اصول بهداشتی اعم از شستن دست‌ها و ضدعفونی کردن لباس‌ها و سایر وسایل در هنگام ورود به منزل سالمند، حفظ فاصله اجتماعی و استفاده از ماسک ارتباط حضوری کافی و محافظت‌شده‌ای را با آن‌ها داشته باشند. این ارتباط بهتر است در فضای باز و بدون تجمع باشد. اطرافیان درجه دو، دوستان و همسایگان بهتر است به ارتباطات ویدیویی و مجازی بسنده کنند. اما حفظ این ارتباط ضرورت دارد.»

به گفته موسوی: کنته دیگر ارتباط با دوستان، همکاران و افرادی است که بودن با آن‌ها حال روحی سالمند را خوب می‌کند. در صورتی که امکان ارتباط حضوری در محیط باز و با حفظ فاصله و سایر دستورات بهداشتی برای تعداد محدودی از ایشان در یک محیط ایمن و محافظت‌شده وجود داشته باشد، می‌تواند مطلوب باشد. اما به نظر می‌رسد برای ایجاد و یا ساخت چنین محیطی نیاز به برنامه‌های کوتاه و میان‌مدت است.» وی می‌گوید: «کنته پایانی احساس امنیت مالی برای سالمندان حفظ اصول بهداشتی اعم از شستن دست‌ها و ضدعفونی کردن لباس‌ها و سایر وسایل در هنگام ورود به منزل سالمند، حفظ فاصله اجتماعی و استفاده از ماسک ارتباط حضوری کافی و محافظت‌شده‌ای را با آن‌ها داشته باشند. این ارتباط بهتر است در فضای باز و بدون تجمع باشد. اطرافیان درجه دو، دوستان و همسایگان بهتر است به ارتباطات ویدیویی و مجازی بسنده کنند. اما حفظ این ارتباط ضرورت دارد.»

تثبوت وی به مانند در منزل، از نظر روانی برای بزرگان خانواده بسیار مطلوب و ارزشمند است. دیگری بود که در حمایت از سالمندان و حفظ سلامت ایشان انجام شد. برنامه‌های مراقبت از راه دور، تماس‌های تلفنی از طرف خانه‌های بهداشت، غربالگری علامتی، پایش علامتی سالمندان، آموزش سالمندان جهت کنترل آلودگی و استفاده از تجهیزات حفاظتی فردی اقدامی بود که در این دوران به طور نسبی موثر بوده است. هرچند که حجم بالای اطلاعات و عدم آموزش کافی در گزینش اطلاعات فشار و اضطراب زیاد از حدی به سالمندان وارد آورده است. به نظر رییس انجمن مهر فرزندگان تامین توجه عاطفی و حمایت روانی از جنبه دیگری نیز انجام می‌شود: تامین مایحتاج زندگی سالمندان توسط فرزندان و مراقبین. به عبارتی نزدیکان فرد سالمند باید نیازی را به خروج از منزل به حداقل رسانده و اقدام ضروری و مورد نیاز ایشان را در صورت امکان فراهم آورند. تجربه نشان داده است چنین اقدامی علاوه بر تامین سلامت سالمند و

تثبوت وی به مانند در منزل، از نظر روانی برای بزرگان خانواده بسیار مطلوب و ارزشمند است. دیگری بود که در حمایت از سالمندان و حفظ سلامت ایشان انجام شد. برنامه‌های مراقبت از راه دور، تماس‌های تلفنی از طرف خانه‌های بهداشت، غربالگری علامتی، پایش علامتی سالمندان، آموزش سالمندان جهت کنترل آلودگی و استفاده از تجهیزات حفاظتی فردی اقدامی بود که در این دوران به طور نسبی موثر بوده است. هرچند که حجم بالای اطلاعات و عدم آموزش کافی در گزینش اطلاعات فشار و اضطراب زیاد از حدی به سالمندان وارد آورده است. به نظر رییس انجمن مهر فرزندگان تامین توجه عاطفی و حمایت روانی از جنبه دیگری نیز انجام می‌شود: تامین مایحتاج زندگی سالمندان توسط فرزندان و مراقبین. به عبارتی نزدیکان فرد سالمند باید نیازی را به خروج از منزل به حداقل رسانده و اقدام ضروری و مورد نیاز ایشان را در صورت امکان فراهم آورند. تجربه نشان داده است چنین اقدامی علاوه بر تامین سلامت سالمند و

۲۰۰ قصب زمین با کاربری کشاورزی
در بخش زیدآباد (روستای محمدیه) آب و برق نزدیک زمین، قولنامه عادی با مهر دهیاری مناسب برای انواع طرح‌ها با قیمت خیلی مناسب به فروش می‌رسد.
۰۹۱۳۸۲۶۵۶۲۱

سند پژو پارس مدل ۱۳۹۲ رنگ سفید به نام حبیب الله بهینه، به شماره پلاک: **ایران ۷۵-۱۹۰ص ۵۳** و سهام عدالت و کارت ملی به نام **خدیجه ویسقلی** به شماره ملی: **۳۱۷۹۰۳۰۷۳۹** مفقود گردیده از یابنده تقاضا می‌شود با شماره: **۰۹۱۴۰۴۹۹۰۶۵** تماس گرفته در غیر این صورت از درجه اعتبار ساقط می‌باشد.

به یک نیروی خانم جهت کار در فست‌فود نیازمندیم.
۰۹۱۳۸۲۶۵۶۲۱

از دو نفر خانم و یک نفر آقا با حقوق و مزایای عالی جهت کار در فروشگاه دعوت به همکاری می‌شود.
۰۹۲۱۰۹۸۴۵۸۴
۰۹۱۳۷۳۱۳۱۳۵

کارخانه میل‌گرد سیرجان جدید
واقع در شهرک صنعتی شماره یک به تعدادی نیروی آقا با مدرک فوق‌دیپلم و لیسانس در رشته‌های **برق، صنایع و کامپیوتر و نیروی نگهبان** نیازمند است.
افرادی که تمایل به همکاری دارند از ساعت ۸:۰۰ الی ۱۲:۰۰ جهت مصاحبه حضوری به کارخانه مراجعه فرمایند.
آدرس: انتهای بلوار شهید عباسپور شهرک صنعتی شماره یک کارخانه میل‌گرد.
شماره تماس: **۰۹۱۰۳۷۲۲۵۹۹**

سازمان موقوفات آستان قدس رضوی در یزد و کرمان جهت تکمیل کادر کشاورزی واحد سیرجان به یک نفر کارگر ساده نیازمند است.
متقاضیان می‌توانند تا یک هفته بعد از درج آگهی با در دست داشتن مدارک خود به دفتر آستان قدس رضوی واقع در **بلوار دکتر صادقی کوچه شماره یک** مراجعه نمایند.
۴۲۲۰۶۴۱۶

آگهی مزایده اجاره ماشین‌آلات دهیاری‌های بخش زیدآباد (نوبت دوم)
تعدادی از دهیاری‌های بخش زیدآباد با توجه به مجوزهای شوراهای اسلامی روستا در نظر دارند از طریق فراخوان عمومی نسبت به اجاره ماشین‌آلات عمرانی خود از طریق مزایده عمومی به پیمانکاران و یا افراد واجدالشرایط اقدام نمایند.
ردیف | نوع دستگاه | تعداد | مدل | قیمت پایه
۱ | کمپرسی بنز ده تن | ۵ دستگاه | ۱۳۹۲ | ۸۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال
۲ | H1 لودر ۹۵۶ | ۱ دستگاه | ۱۳۹۲ | ۱۵۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال
۳ | کامیون کمپرسی بنز خاور | ۲ دستگاه | ۱۳۸۹ | ۴۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال

جواز اسلحه شکاری ۱ لول ساچمه زنی
قه‌پر به شماره سلاح: **۴۴۶۴۹۲** به نام حسین امیری جو جوری به **شماره ملی: ۳۰۷۱۸۸۶۲۴۱** مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می‌باشد.

به یک خانم تنها جهت انجام امور منزل به صورت دائمی (با محل سکونت) نیازمندیم
۰۹۱۹۵۵۰۶۴۱۷

ما بجای شما به ادارات می‌رویم
با ما کارهای اداری شما سریع‌تر انجام خواهد شد
- انجام و پیگیری امور شهرداری (گرفتن پروانه ساخت تا پایان کار)
- انجام امور تفکیک سند آپارتمان
- ثبت شرکت و موسسه
- انجام امور اداری در شیراز و تهران
- امور بنیاد مسکن
- و تمامی امور اداری....
- نیروی خدماتی منزل
شرکت خدمات اداری و ثبتی زرین
شماره تماس: ۰۹۹۱۵۶۰۲۹۹۶
آدرس: مجتمع پارسیان
zarrin_sabt

دعوت به همکاری
از تعدادی راننده کامیون، راننده بیل مکانیکی، راننده لودر، نیروی پی‌ام و مینی‌بوس مدل ۹۰ به بالا (سرویس ایاب و ذهاب) برای همکاری در **معادن ۳ شرکت کرمان‌ریسه دعوت به عمل می‌آید.**
ساعت تماس: ۸ الی ۱۶
۰۹۱۳۹۵۷۱۹۰۴

دهیاری‌های بخش زیدآباد