



نشریه توانبخشی

بچه‌های آسمان

ماهنامه اجتماعی فرهنگی • سال پنجم • شماره ۶۱
دی ۱۴۰۳ • قیمت ۶۰ هزار تومان



یلدا فرصتی برای نیکوکاری و همدلی



بچه‌های آسمان

موسسه خیریه

نگهداری و توانبخشی

معلولین بی‌سرپرست

www.bachehayeeaseman.org

یلدا فرصتی برای نیکوکاری و همدلی

این یلدا یه فرصت برای من و تو گذاشته تا تبدیلیش کنیم به یک خاطره فراموش نشدنی؛ خاطره ای که خوشحالی مهمان مشترک میان ما و بچه های آسمان میشه.

شبی که می تونیم با دل های پر از مهربانی، سفره ی شب یلدای بچه های آسمان را بچینیم و لبخند را بر چهره های آنها بنشانیم. شب یلدا یادآور می شود که حتی طولانی تر شب سال که حسابی هم سرد شده، گرمای محبت ما می تواند امیدها را روشن کند و یک دقیقه بیشتر آرامش همسفره بچه های آسمان باشه

پس بیاید در پویش تامین ارزاق یلدایی برای خیریه معلولین بچه های آسمان شرکت کنیم با ما در تماس باشید تا بهتون بگیم توی سفره ما جای کدوم خوشمزه خالی...



یلدا فرصتی برای نیکوکاری و همدلی

بچه های آسمان
موسسه خیریه
نگهداری و توانبخشی
معلولین بی سرپرست



فهرست مجله

۱. شب یلدا ۵
۲. یلدا بچه های آسمان ۶
۳. توانیاب ۹
۴. داستان کوتاه ۱۰
۵. داستان کوتاه ۱۱
۶. بازی استثنایی ۱۲
۷. بچه های آسمان ۱۴
۸. پیام معلولین ۱۵
۹. داستان کوتاه ۱۶
۱۰. تجهیزات توانبخشی ۱۷
۱۱. تخت خواب سالمندان ۲۲
۱۲. روز مادر ۲۴
۱۳. سرگرمی بیش فعالان ۲۵
۱۴. دستگیره کمکی سالمند ۲۹
۱۵. حمل و نقل عمومی ۳۰
۱۶. محیط زندگی سالمند ۳۲
۱۷. خانه افراد معلول ۳۴
۱۸. موانع افراد معلول ۳۷
۱۹. معرفی فیلم ۳۸
۲۰. معرفی کتاب ۴۰



یلدا فرصتی برای نیکوکاری و همدلی

○ سال پنجم
○ شماره شصت و یکم
○ دی ۱۴۰۳

نشریه توانبخشی بچه های آسمان
رویکرد نشریه: اجتماعی - فرهنگی - توانبخشی

صاحب امتیاز:
موسسه خیریه بچه های آسمان کامران

مدیر مسئول:
احمد رضا نقابی

سر دبیر:
احمد رضا نقابی

گرافیک و صفحه آرایی:
آتلیه طراحی بچه های آسمان

چاپ و نشر:
چاپخانه اسوه هنر

نشانی: قیصریه، بلوار اندرزگو، نیش
اشکستانپور شمالی، پلاک ۴۳، طبقه ۳،

واحد ۵ تلفن: ۰۲۱-۲۶۶۵۸۱۰۱
آدرس سایت:

www.bachehayeeaseman.org

اینستاگرام:

bachehayeeaseman_kamran

ایمیل:

info@bachehayeeaseman.org



سفره بچه های آسمان میتونه
داخلش محبت باشه، دوستی
باشه، امید، لبخند، حال خوب
باشه، و هر لقمه از آن را با عشق
به همدیگه تقسیم کنیم



یلدای امسال در پس همین
تاریکی طولانی شب، هر کدام
از ما میتونیم ستاره ی سفره
بچه های آسمان باشیم

افراد دارای معلولیت یا توانیاب؟

توان او را مدنظر قرار می دهند در نگاه اجتماعی به معلولیت هیچ جایگاهی ندارد ولی متأسفانه به دلیل قدرت بالای خیریه ها این واژه هر روز بیشتر و بیشتر در جامعه مطرح می شود.

چه باید نامید؟

با توجه به مطالبی که گفته شد ترکیب واژه هایی که موقعیت اجتماعی و فردیت فرد را مطرح می کنند باید استفاده شود. ورزشکار دارای معلولیت، روانشناسی که معلولیت دارد، معلم دارای معلولیت و ساختارهایی از این دست همواره مورد تاکید فعالان حوزه معلولیت بوده و هست. افراد ممکن است در برهه ای از زندگی به دنبال توانمند شدن باشند همان طور که ممکن است دنبال دانش باشند و نام دانشجو را در محیط های دانشگاهی داشته باشند اما این واژه نمی تواند نقش انسان بودن و فردیت او را کامل نشان بدهد.

سعید ضروری

این اصطلاح انتقاداتی را نیز به همراه داشته است. بسیاری معتقدند که استفاده از این واژه ممکن است واقعیت چالش ها و موانعی که افراد دارای معلولیت با آن مواجه اند را نادیده بگیرد و در عوض بر یک نوع «مثبت گرایی» غیر واقع گرایانه تمرکز کند. زندگی اجتماعی افراد دارای معلولیت باید همواره مورد تأکید باشد و داشتن توان یا نداشتن آن به افزایش ترحم منجر می شود و مورد توجه خیریه ها برای جذب کمک های مالی بیشتر قرار می گیرد.

در مطالعات معلولیت و از نظر اکثریت فعالان و محققان این حوزه، اصطلاح «افراد دارای معلولیت» اصطلاحی مناسب تر و جهانی تر است، زیرا:

- به انسانیت فرد اولویت می دهد.
- به طور ضمنی می پذیرد که افراد ممکن است نیازهای خاصی داشته باشند، بدون اینکه آن ها را به این نیازها محدود کند.

واژه هایی که از زندگی یک فرد فقط بخش

افراد دارای معلولیت بگوییم یا توانیاب؟ سوالی است که بارها به آن پاسخ داده شده است. مخاطب قرار دادن افرادی که به نوعی دارای معلولیت هستند همواره در ایران با چالش روبرو بوده است. در حوزه مطالعات معلولیت و گفتمان های مربوط به آن، اصطلاحات و واژگان اهمیت زیادی دارند، چرا که می توانند تأثیرات مستقیم بر نگرش ها و شیوه های برخورد با افراد دارای معلولیت داشته باشند. در این زمینه، انتخاب واژگان مناسب بستگی به رویکرد و اهداف مختلف دارد. آنچه اهمیت دارد این است که برخی خیریه ها در این ماجرا دست به واژه سازی می زنند و اهداف خود را در این واژه ها دنبال می کنند.

۱- افراد دارای معلولیت (Persons with Disabilities):

این اصطلاح در محافل بین المللی، از جمله در سند حقوق افراد دارای معلولیت سازمان ملل متحد (CRPD)، استفاده می شود و بر این ایده تأکید دارد که افراد، اولویت دارند و معلولیت تنها یکی از ویژگی های آن هاست. این واژه همچنین از نظر بسیاری از فعالان حقوق افراد دارای معلولیت و پژوهشگران این حوزه، مناسب ترین و مورد پذیرش ترین اصطلاح است زیرا افراد را قبل از ویژگی هایشان معرفی می کند و از برچسب زنی پرهیز می کند. سال هاست در محیط های رسمی و آکادمیک به زبان انگلیسی از همین عبارت فقط استفاده می شود چرا که تاکید روی کلمه فرد و افراد است.

۲- توان یابان (Empowered or Enabled Individuals):

این واژه در ایران در برخی محافل استفاده می شود و هدف آن تأکید بر توانمندی ها و قابلیت های افراد معلول است. باین حال،

یلدا فرصتی برای نیکوکاری و همدلی

پویش تأمین ارزاق یلدایی برای آسایشگاه خیریه معلولین بچه های آسمان

تقسیم این حال خوب را از دست ندهید



بهترین شمشیر زن

جنگجویی از استادش پرسید: بهترین شمشیرزن کیست؟

استادش پاسخ داد: به دشت کنار صومعه برو. سنگی آنجاست. به آن سنگ توهین کن.

شاگرد گفت: اما چرا باید این کار را بکنم؟ سنگ پاسخ نمی دهد.

استاد گفت: خوب با شمشیرت به آن حمله کن.

شاگرد پاسخ داد: این کار را هم نمی کنم. شمشیرم می شکند و اگر بادست هایم به آن حمله کنم، انگشتانم زخمی می شوند و هیچ اثری

روی سنگ نمی گذارد. من این را نپرسیدم. پرسیدم بهترین شمشیرزن کیست؟

استاد پاسخ داد: بهترین شمشیرزن، به آن سنگ می ماند، بی آن که شمشیرش را از غلاف بیرون بکشد، نشان می دهد که هیچ کس نمی

تواند بر او غلبه کند.



بهترین قلب دنیا

امیدوارم که آنها هم روزی بازگردند و این شیارهای عمیق را با قطعه ای که من در انتظارش بوده ام پر کنند پس حالا می بینی که زیبای واقعی چیست؟ مرد جوان بی هیچ سخنی ایستاد. در حالی که اشک از گونه هایش سرازیر می شد به سمت پیرمرد رفت. از قلب جوان و سالم خود قطعه ای بیرون آورد و با دست های لرزان به پیرمرد تقدیم کرد.

پیرمرد آن را گرفت و در قلبش جای داد و بخشی از قلب پیر و زخمی خود را در جای زخم قلب مرد جوان گذاشت. مرد جوان به قلبش نگاه کرد، سالم نبود ولی از همیشه زیباتر بود...



عشقم را به او داده ام؟ من بخشی از قلبم را جدا کرده ام و به او بخشیده ام. گاهی او هم بخشی از قلب خود را به من داده است که به جای آن تکه بخشیده شده قرار داده ام، اما این دو عین هم نبوده اند.

گوشه هایی دندانانۀ دندانۀ بر قلبم دارم که برایم عزیزند، چرا که یادآور عشق میان دو انسان هستند.

بعضی وقتی ها بخشی از قلبم را به کسانی بخشیده ام اما آنها چیزی از قلب خود را به من نداده اند این ها همین شیارهای عمیق هستند گرچه درد آورند، اما یادآور عشقی هستند که داشته ام.

روزی مرد جوانی وسط شهری ایستاده بود و ادعا می کرد که بهترین قلب دنیا را در تمام آن منطقه دارد.

جمعیت زیادی جمع شدند. قلب او کاملاً سالم بود و هیچ خدشه ای بر آن وارد نشده بود. پس همه تصدیق کردند که قلب او به راستی زیباترین قلبی است که تاکنون دیده اند.

مرد جوان در کمال افتخار و با صدایی بلندتر به تعریف از قلب خود می پرداخت.

ناگهان پیرمردی جلو جمعیت آمد و گفت: اما قلب تو به زیبایی قلب من نیست.

مرد جوان و بقیه جمعیت به قلب پیرمرد نگاه کردند. قلب او با قدرت تمام می تپید. اما پر از زخم بود. قسمت هایی از قلب او برداشته شده و تکه هایی جایگزین آنها شده بود، اما آنها به درستی جاهای خالی را پر نکرده بودند و گوشه هایی دندانانۀ دندانۀ در قلب او دیده می شد. در بعضی نقاط شیارهای عمیقی وجود داشت که هیچ تکه ای آنها را پر نکرده بود.

مردم با نگاهی خیره به او می نگریستند و با خود فکر می کردند که این پیرمرد چطور ادعا می کند که قلب زیباتری دارد.

مرد جوان به قلب پیرمرد اشاره کرد و خندید و گفت: تو حتما شوخی می کنی! قلبت را با قلب من مقایسه کن، قلب تو تنها مشتی زخم و خراش و بریدگی است.

پیرمرد گفت درست است. قلب تو سالم به نظر می رسد اما من هرگز قلبم را با قلب تو عوض نمی کنم. می دانی هر زخمی نشانگر انسانی است که من

بازی استثنایی

همه کودکان از بازی لذت می‌برند و به بازی احتیاج دارند، اما برای یک کودک اوتیسم یا با نیازهای خاص ممکن است شرکت در بازی‌های سنتی دشوار باشد. در ادامه به معرفی چند بازی برای کودکان خاص می‌پردازیم.

والدین دارای فرزندان استثنائی می‌توانند، این بازی‌ها و فعالیت‌های ساده و جذاب را بررسی کنند.

یونیسف می‌گوید بازی حق اساسی هر کودک است و برای کودکی با نیازهای ویژه تفاوتی ندارد. از طریق بازی است که کودک شما دنیای اطراف خود را درک می‌کند، حل مسئله را یاد می‌گیرد، عزت نفس ایجاد می‌کند و مهارت‌های حرکتی و اجتماعی خود را بهبود می‌بخشد. نه به ذکر لذت محض بازی. برای یک کودک با نیازهای ویژه، استانداردهای سختگیرانه و ماهیت رقابتی بازی‌های سنتی می‌تواند طاقت‌فرسا باشد.

بنابراین، در اینجا چند بازی و فعالیت برای فرزند شما وجود دارد تا موهایش را ریزش کند و سرگرمی جدی داشته باشد فعالیت‌های ساده و بازی برای کودکان استثنایی

بازی‌های ذکر شده در اینجا برای همه کودکان صرف نظر از چالش‌های جسمی یا روانی مناسب است. این بازی‌ها به ویژه برای کودکان مبتلا به اختلالات طیف اوتیسم (ASD)، ناتوانی‌های یادگیری، تاخیر گفتار و زبان، سندرم داون، ناتوانی‌های جسمی و فلج مغزی مناسب است.

بازی تطابق کارت (بازی برای کودکان استثنایی)
سن: ۳ تا ۵ سال
مزایا: حافظه، تمرکز و مهارت‌های اجتماعی

مناسب برای: تاخیر در گفتار و زبان، ناتوانی در یادگیری

کارت‌های تطبیق حافظه به راحتی در بازار موجود است. شما می‌توانید این بازی ساده را با ترتیب دادن جفت کارت‌های مطابق رو به پایین به ترتیب تصادفی انجام دهید. شما و فرزندتان می‌توانید به نوبت کارت‌ها را ورق بزنید. شما باید دو بار ورق بزنید، و اگر جفت مشابهی دریافت کردید، می‌توانید کارت‌ها را بردارید. اگر نه، به بازی ادامه می‌دهید تا زمانی که همه کارت‌ها مطابقت داشته باشند.

فعالیت‌های هنری (بازی برای کودکان استثنایی)

سن: ۳ تا ۵ سال
فواید: هماهنگی حرکتی، اعتماد به نفس و خلاقیت

مناسب برای: اختلالات طیف اوتیسم،

ناتوانی یادگیری، سندرم داون، فلج مغزی
آیا چیزی بهتر از ایجاد چیزی برای افزایش اعتماد به نفس فرزندتان وجود دارد؟ نقاشی با سبزیجات و میوه‌های بریده شده آسان است، و به زودی، فرزند شما از شاهکاری که خلق کرده است، بسیار خوشحال خواهد شد.

ساخت سازه‌ها (بازی برای کودکان استثنایی)

سن: ۳ تا ۵ سال، ۶ تا ۹ سال
مزایا: خلاقیت، حل مسئله، مهارت‌های اجتماعی

مناسب برای: اختلالات طیف اوتیسم، ناتوانی یادگیری

بلوک‌ها جزء اصلی مجموعه اسباب بازی‌های هر کودک هستند، بنابراین آنها را دور بریزید و شروع به بازی کنید. کودکان اوتیسم از یک روال سخت پیروی می‌کنند و ترک کردن رفتارهای تکراری خود برایشان مشکل است. با ساختن ساختارهای مختلف، فرزند شما می‌تواند به امتحان چیزهای جدید و توسعه خلاقیت بپردازد. می‌توانید ابتدا از فرزندتان بخواهید که یک ساختار را کپی



کند. سپس، به آرامی او را تشویق کنید تا به تنهایی سازهایی بسازد.

رقص با آهنگ (بازی برای کودکان استثنایی)

سن: ۳ تا ۵ سال، ۶ تا ۹ سال
مزایا: اعتماد به نفس، آگاهی فضایی، مهارت‌های حرکتی و اجتماعی
مناسب برای: سندرم داون، اختلالات طیف اوتیسم، ناتوانی جسمی، فلج مغزی، ناتوانی یادگیری

رقصیدن برای بیان خود و حفظ فرم بدن کودک شما عالی است. و تمام آن ضربه زدن، پازدن و چرخیدن بسیار سرگرم کننده است. حتی برای کودکانی که روی صندلی چرخدار هستند، رقصیدن می‌تواند به انعطاف‌پذیری و بهبود قدرت بالاتنه کمک کند. وقتی موسیقی را در آن بگنجانید، مغز فرزندتان اندورفین، هورمون‌های حس خوب، تقویت می‌شود که او را آرام می‌کند. همچنین، با شرکت در یک جلسه رقص با دوستان و خانواده، کودک شما می‌تواند مهارت‌های اجتماعی خود را تقویت کند.

گنج‌یابی (بازی برای کودکان استثنایی)
سن: ۳ تا ۵ سال، ۶ تا ۹ سال
مزایا: مهارت‌های مشاهده را بهبود می‌بخشد

مناسب برای: اختلالات طیف اوتیسم، ناتوانی یادگیری

اسباب‌بازی‌ها یا وسایل مورد علاقه فرزندتان را در مکان‌هایی که دسترسی به آن امن است پنهان کنید. می‌توانید به او سرنخ‌های کلامی یا سرنخ‌های بصری مانند نقاشی روی یک تکه کاغذ بدهید. فراموش نکنید که وقتی توانست شیء پنهان شده را پیدا کند، با کوکی‌های مورد علاقه‌اش پاداش دهید. این فعالیت سرگرم کننده در داخل خانه به رشد تمرکز و تمرکز کودک شما کمک می‌کند و او را در داخل خانه درگیر می‌کند.

منبع: www.parentcircle.com





حتی آخرین تیکه پیتزای تو

مثل همیشه ۳ تایی دور میز نشستیم بزارید این ترکیب اینجوری براتون توصیف کنم: نوشین شکمو جمع که هیچ زمانی کلمه "سیر شدم" از زبونش نمیشنوی باید باهاش توافق کنیم که خب بسه نوشین جان میتر کی سعید شبیه پسر کوچیک نوشین

یه حس مادر فرزندی بینشون هست؛ همیشه وقت غذا نوشین سعید کنار خودش میاره که از خوردن جا نمونه البته البته چون سعید شکمو نیست نوشین شانس اینو داره که ادامه غذای اونم صاحب بشه!!!

اما جواد

آقا جواد سخنگو آسایشگاه، شبیه یه رادیو دور میز کنار هر کدومشون بشینه قدرت اینو داره که در مورد نحوه پخت و مزه غذا هم به صورت خیلی تخصصی براتون صحبت کنه

امشب هم از اون شب ها بود که نیکو کار عزیزمون بساط خوشحالی بچه ها رو با آوردن پیتزا پهن کرده بود.

پیتزارو گذاشتن وسط شروع کردن به خوردن. نوشین با دقت تیکه ای که پر از پنیر کش دار بود رو برداشت و گفت: "این رو من می برم، مال خودم!"

جواد هم که همیشه عاشق فلفل دلمه ای بود، تیکه ای که روش پر از فلفل بود رو برداشت و با خوشحالی گفت: "آره، این یکی رو می زنم!"

سعید هم با اینکه هیچ وقت خیلی زیاد غذا نمیخورد اما ایندفعه یه تیکه بزرگ انتخاب کرد گفت: به هر حال اینو هم بخوریم!"

اما کم کم پیتزا تموم شد و تنها یه تیکه کوچیک مونده بود وسط میز.

هر سه شون به هم نگاه کردن، انگار هیچ کدوم نمی خواست آخرین تیکه رو برادره. جواد گفت: "خب آخرینش هم که سهم نوشین به ما نمیرسه!!"

ولی نه، نوشین خانم امشب کلی مادر شده بود اون که همیشه می خواست همه چیز رو بیشتر خودش بخوره گفت: من با دستام نصف میکنم بسه ۳ تیکه

آخرین تیکه پیتزا، حتی از خودش هم خوشمزه تر شده بود. نه به خاطر مزه اش، بلکه به خاطر اینکه با هم خوردنش خیلی شیرین تر بود چون توی بغل همدیگه بودن...



کودکان مانند اسفنج هر آنچه را که می شنوند جذب می کنند. زمانی که در رابطه با فردی که دارای معلولیت است صحبت می کنید به یاد داشته باشید که کلمات می توانند آسیب زننده باشند. بنابراین خیلی مهم است که از واژگانی استفاده نکنید که باعث می شود افراد خود را منزوی یا کمتر از بقیه حس کنند.



باد آورده

در زمان سلطنت خسرو پرویز بین ایران و روم جنگ شد و در این جنگ ایرانی ها پیروز شدند و قسطنطنیه که پایتخت روم بود به محاصره ی ارتش ایران در آمد و سقوط آن نزدیک شد.

مردم رم فردی را به نام هرقل به پادشاهی برگزیدند. هرقل چون پایتخت را در خطر می دید، دستور داد که خزائن جواهرت روم را در چهار کشتی بزرگ نهادند تا از راه دریا به اسکندیه منتقل سازند تا چنانچه پایتخت سقوط کند، گنجینه ی روم بدست ایرانیان نیافتد.

این کار را هم کردند. ولی کشتی ها هنوز مقداری در مدیترانه نرفته بودند که ناگهان باد مخالف وزید و چون کشتی ها در آن زمان با باد حرکت می کردند، هر چه ملاحان تلاش کردند نتوانستند کشتی ها را به سمت اسکندریه حرکت دهند و کشتی ها به سمت ساحل شرقی مدیترانه که در تصرف ایرانیان بود در آمد.

ایرانیان خوشحال شدند و خزاین را به تیسفون پایتخت ساسانی فرستادند.

خسرو پرویز خوشحال شد و چون این گنج در اثر تغییر مسیر باد بدست ایرانیان افتاده بود خسرو پرویز آن را (گنج باد آورده) نام نهاد. از آن روز به بعد هر گاه ثروت و مالی بدون زحمت نصیب کسی شود، آن را بادآورده می گویند.



تجهیزات توانبخشی و احیای زندگی سالمندان و معلولین

و شرایط ستون فقرات به عنوان نیروی محرکه اصلی عامل رشد فزاینده بازار تجهیزات توانبخشی است. همانطور که مؤسسه اطلاعات بیمه‌ای و شورای ملی ایمنی خاطر نشان کردند، آمارهای مربوط به سال ۲۰۲۰ نشان‌دهنده تأثیر عمیق فعالیت‌های ورزشی و تفریحی بر میزان آسیب‌های جهانی است.

دو چرخه سواری عامل اصلی آسیب‌ها و بیماری‌های ناشی از ورزش محسوب می‌شود و حدوداً ۴۲۶۰۰۰ مصدوم در سراسر جهان دارد. علاوه بر این، فعالیت‌های مرتبط با موتور چهار چرخ، موتور گازی و مینی دو چرخه در افزایش نرخ آسیب و صدمات ناشی از ورزش نقش قابل توجهی دارند و ۲۳۰۰۰۰ مصدوم در سراسر جهان شمارش شده است. در حالی که فعالیت‌هایی مانند اسکیت برد، اسکوتر، اسکوتر برقی منجر به ۲۱۸۰۰۰ مصدومیت در سراسر جهان شده است و به ترتیب در رتبه‌های سوم و چهارم قرار گرفته‌اند.

در موارد مشابه دیگر، آمارهای گزارش شده از شورای ملی ایمنی در سال ۲۰۲۲ حاکی از افزایش نگران‌کننده مصدومیت دو چرخه سواری و آسیب‌های مرتبط با این حوزه است که از ۴۱۷.۴۸۵ در سال ۲۰۱۹ به ۴۲۵.۹۱۰ در سال ۲۰۲۰ افزایش یافته است که نمایانگر نیاز وافر به تجهیزات توانبخشی است.

از این رو، با توجه به عوامل ذکر شده، تقاضا برای تجهیزات توانبخشی در سراسر جهان فزاینده خواهد بود. این موج فزاینده تقاضا ناشی از نیازهای ضروری برای تجهیزاتی است که تسهیل‌کننده بهبودی سریع از آسیب‌های اسکلتی-عضلانی و آسیب‌های ستون فقرات است.

پیش‌بینی می‌شود که نرخ رشد مرکب سالانه آن در سال‌های ۲۰۲۳ تا ۲۰۲۸ حدود ۵٫۱٪ رشد کند.

تقاضا برای تجهیزات توانبخشی در وهله اول به دلیل عوامل کلیدی مانند افزایش نرخ تصادفات، صدمات، زمین خوردن‌ها و همچنین پیشرفت‌های روبه‌رشد در حوزه فناوری که با ارائه محصولات جدید در بین مردم در دوره‌ی پیش‌بینی شده‌ی چند ساله (۲۰۲۳ تا ۲۰۲۸) صورت گرفته است، افزایش یافته است. علاوه بر این، شرکت‌های فعال در بازار تجهیزات توانبخشی حضور فعالی در توسعه محصولات و دستگاه‌های جدید دارند.

نقش شرکت‌ها در بازار تجهیزات توانبخشی بسیار فراتر از تولید محصولات است. شرکت‌ها با حضور فعال خود در برنامه‌های آموزشی متخصصین حوزه مراقبت‌های سلامتی و بهداشتی، اطمینان از استفاده‌ی مناسب و ادغام این تجهیزات با برنامه‌های توانبخشی سهم بزرگی در مسیر روبه‌رشد بازار دارند.

آنها همچنین خدمات پشتیبانی فنی، تعمیرات و نگهداری ارائه می‌دهند و از طول عمر و عملکرد بهینه تجهیزات خود اطمینان حاصل می‌کنند. تعهد آنها به نوآوری، دسترس‌پذیری، آموزش، پشتیبانی و خدمات پس از فروش تأثیر قابل توجهی بر چشم‌انداز توانبخشی دارد و به بهبود نتیجه درمان بیماران، افزایش استقلال و بهبود کیفیت زندگی برای افرادی که تحت توانبخشی هستند، کمک می‌کند.

عوامل محرک برای بازار تجهیزات توانبخشی و روندهای کلیدی رواج روزافزون آسیب‌های ناشی از ورزش

تجهیزات توانبخشی پایه و اساس حوزه مراقبت سلامتی است که طی سالیان سال دستخوش تحولات قابل توجهی شده است. این تحولات به دلیل افزایش تقاضا و پتانسیل آنها برای ارتقاء سطح نتیجه درمان بیماران و بازگرداندن کیفیت زندگی صورت گرفته است.

مسیر بازار تجهیزات توانبخشی از تجهیزات ابتدایی و درمان‌های دستی گرفته تا دستگاه‌های پیشرفته و مبتنی بر فناوری امروزی، سفری شگفت‌انگیز از نوآوری و رشد را نشان می‌دهد که با مشارکت فعال غول‌های فناوری درمانی هدایت می‌شوند. نقش محوری و کلیدی فناوری را نمی‌توان در این تکامل نادیده گرفت؛ زیرا در این تکامل به عنوان یک کاتالیزور عمل می‌کند و مرزهایی را جابه‌جا کرده است که زمانی تصور می‌کردیم برای کمک به بهبود و بازیابی عملکردی کمک‌کننده است.

نوآوری در بخش رباتیک، هوش مصنوعی، واقعیت مجازی، و تجزیه و تحلیل داده‌ها نه تنها قابلیت‌های تجهیزات توانبخشی را متحول کرده است، بلکه در متدهای بهبودی افراد از آسیب‌ها، جراحی‌ها یا شرایط ناتوان‌کننده انقلاب ایجاد کرده است. ادغام پیشرفت‌های تکنولوژی و درک بنیادی از فیزیولوژی انسان مسیر جدیدی را در حوزه توانبخشی ایجاد کرده است که نویدبخش فرصت‌های بی‌نظیری در تقویت اثربخشی و دسترسی به تجهیزات توانبخشی در سراسر جهان است.

طبق آخرین ارزیابی توسط شرکت DelveInsight، ارزش بازار جهانی تجهیزات توانبخشی در سال ۲۰۲۲ برابر با ۱۴٫۵ میلیارد دلار بوده است و

در نتیجه، این نیاز افزایش یافته نه تنها برای تحریک هر چه سریع تر بهبودی، بلکه برای گسترش جامع بازار جهانی تجهیزات توانبخشی آماده است. علاوه بر عوامل ذکر شده، افزایش ناگهانی نوآوری در بخش تجهیزات توانبخشی مانند کاتالیزور عمل می کند و به طور قابل توجهی تقاضای بازار برای تجهیزات تخصصی را افزایش می دهد. جریان مداوم پیشرفت های نوآورانه و آگاهی افزایش یافته در مورد تجهیزات توانبخشی موجب افزایش تقاضا برای این محصولات می شود. پیش بینی می شود که این افزایش مورد انتظار تقاضا همراه با معرفی مداوم محصولات جدید به بازار به عنوان کاتالیزور عمل کند و رشد فراوانی را در بازار کلی تجهیزات توانبخشی ایجاد کند. با این حال، علی رغم مزیت های آشکار این مسئله، چالش های بالقوه ای وجود دارد که می تواند مسیر رشد بازار تجهیزات توانبخشی را مختل کند. در بین تمام چالش های موجود، هزینه های بالا همراه با دستیابی و نگهداری از چنین تجهیزاتی مانعی قابل توجه محسوب می شود. همچنین، نمونه هایی از ناراحتی و رنج بیماران که در نتیجه استفاده از تجهیزات توانبخشی ایجاد شده است می تواند مانعی برای پذیرش و استفاده ی همگانی باشد. مضاف بر اینکه، در کنار تمام این چالش ها، عواملی مانند دسترسی پذیری محدود در بعضی از مناطق و نیاز به پشتیبانی فنی مداوم و آموزش می تواند مانع از گسترش تجهیزات توانبخشی در بازار شود.

انواع کاربردها

تجهیزات توانبخشی کاربردهای متنوعی را در حوزه های فیزیوتراپی و کاردرمانی در بر می گیرد و به افراد در بازیابی استقلال و توانمندی خود کمک می کند. این تجهیزات تخصصی برای کاربردهای به خصوصی طراحی شده است و بهبودی از آسیب را تسهیل می کند،

تحرك را افزایش می دهد و سلامت و تندرستی کلی را بهبود می بخشد. برخی از مهم ترین کاربردهای تجهیزات توانبخشی به شرح زیر است: فیزیوتراپی فیزیوتراپی با هدف باز یابی و تقویت عملکرد جسمانی پس از آسیب، بیماری یا جراحی نقش مهمی را در توانبخشی ایفا می کند. توانبخشی با بهره مندی از رویکردهای جامع، تکنیک ها و تجهیزات متنوع تا حد زیادی با نگرانی های حرکتی مقابله می کند و در کاهش درد، سلامت و تندرستی کلی جسمانی نقش بسزایی دارد.

تجهیزات توانبخشی از نظر دسته بندی شامل دستگاه های الکتروتراپی به منظور تحریک عضلانی هدفمند و کاهش درد است، در حالی که در دستگاه های التراسوند امواج صوتی با فرکانس بالا به بافت ها نفوذ می کنند و باعث بهبودی و کاهش التهاب می شود. تجهیزات مرتبط با گرما و سرما تراپی در درمان درد و تورم نقش دارند، در حالی که دستگاه های کششی فشار روی ستون فقرات یا مفاصل را کاهش می دهند.

همچنین فیزیوتراپی با ادغام برنامه های ورزشی در دستور کار خود، متناسب با نیاز هر فرد تمرین های ورزشی ارائه می دهد و با استفاده از تجهیزاتی مانند طناب های کششی، تخته های تعادلی، و دستگاه های بدنسازی نتیجه بخشی را چندین برابر می کند. هدف از انجام این تمرینات بهبود قدرت، انعطاف پذیری، تعادل و استقامت است. گذشته از این ها، فیزیوتراپیست ها از تکنیک های دستی مانند ماساژ، تحرك مفصل برای بازگرداندن حرکت و عملکرد استفاده می کنند. رویکرد شخصی سازی شده فیزیوتراپی همراه با تجهیزات و تکنیک های متنوع نقش مهمی در افزایش بهبودی، جلوگیری از آسیب بیشتر، و تقویت سلامت جسمانی ایفا می کند.

براساس گزارش DelveInsight پیش بینی می شود که بازار جهانی تجهیزات فیزیوتراپی در سال ۲۰۲۱ به ارزش ۱۸،۶۷ میلیارد دلار در سال ۲۰۲۸ به ۲۸،۶۲ میلیارد دلار می رسد و نرخ رشد مرکب سالانه از سال ۲۰۲۳ تا ۲۰۲۸ حدود ۷،۴۴٪ رشد می کند. این افزایش رشد توسط عواملی مانند افزایش جمعیت سالمندی، افزایش پوکی استخوان، افزایش اختلالات اسکلتی عضلانی، افزایش آسیب های طناب نخاعی، افزایش تأییدیه های نظارتی برای تجهیزات فیزیوتراپی تشدید می شود. کاردرمانی

هدف از کاردرمانی کمک به بیماران در بازیابی استقلال و توانمندی خود برای انجام کارهای روزانه است. این رشته رویکردی چندوجهی دارد و مسائل ذهنی، هیجانی، و فیزیکی را در مان می کند تا به افراد اجازه مشارکت در فعالیت های روزانه را بدهد. تجهیزات مورد استفاده در کاردرمانی تنوع بسیار زیادی دارد و برای تقویت مهارت های

حرکتی، ظرفیت های شناختی، و استقلال عملکردی استفاده می شود. کار و چنگال دسترس پذیر، لوازم جانبی لباس، تجهیزات ارگونومی به افراد کمک می کنند تا فعالیت های روزانه خود را از قبیل نوشتن، خوردن و لباس پوشیدن انجام دهند.

تجهیزات انطباق پذیر مانند دستگیره های کمکی، مرتفع کننده های توالف فرنگی و صندلی مناسب برای دوش گرفتن، زندگی ایمن و مستقری را برای آن دسته از افرادی که مشکلات حرکتی دارند، ایجاد می کند. علاوه بر این، کاردرمانگران به منظور بهبود توانایی های شناختی از جمله حافظه، تمرکز و تکنیک های حل مسئله از ابزارها و تجهیزات توانبخشی مثل پازل، بازی های تقویت حافظه و برنامه های مبتنی بر کامپیوتر استفاده می کنند.

به منظور درمان مشکلات پردازش حسی از تجهیزات حسی مانند پتوهای وزن دار یا ابزارهایی برای یکپارچگی حسی استفاده می شود. تجهیزات کاردرمانی به افراد کمک می کند تا مستقل تر باشند، کیفیت



زندگی خود را بالا ببرند و در فعالیت هایی که برای سلامت کلی بدن آنها مهم است، شرکت کنند. فیزیوتراپی و کاردرمانی هر دو توسط مجموعه ای از تجهیزات و روش های تخصصی پشتیبانی می شود و همانند اجزایی جدایی ناپذیر در توانبخشی، تسریع بهبودی، استقلال و سلامت جسمانی کلی عمل می کنند.

انواع محصولات تجهیزات توانبخشی تجهیزات توانبخشی را می توان به انواع مختلفی تقسیم بندی کرد. هر یک از این دسته بندی ها جنبه ای مهم و حیاتی از تجهیزات توانبخشی را نشان می دهد که نیازهای متنوعی را برآورده می کنند و در بهبودی و سلامت جسمانی افراد تحت درمان، مشارکت قابل توجهی دارند. برخی از محصولات مهم و اساسی عبارتند از:

• تجهیزات حمایتی از بدن: تجهیزات حمایتی از بدن با ایجاد ثبات، حفاظت و کمک در حرکت نقش مهم و اساسی در طول فرآیند درمان ایفا می کنند. دستگاه های اصلاح ناهنجاری های ارتوپدی مانند بريس ها (۱)، آتل ها و تجهیزات تکیه گاهی برای ثابت نگه داشتن و محافظت از قسمت های آسیب دیده یا ضعیف بدن طراحی شده اند و روند بهبودی را تسهیل می کند و از آسیب بیشتر جلوگیری می کند. همچنین، لباس های استرچ و چسبان به کنترل تورم و بهبود گردش خون کمک می کنند که برای توانبخشی پس از آسیب یا پس از جراحی مفید است. تجهیزات حمایتی از بدن از نظر طراحی و جنسی که برای تولید آنها استفاده می شود، تکامل یافته است که نه تنها اثربخشی بهتری دارد بلکه راحتی و آسایش بیشتری در طول دوران بهبودی برای فرد فراهم می کند.

• تجهیزات ورزشی: تجهیزات ورزشی در توانبخشی نقش مهمی در بازیابی

قدرت، انعطاف پذیری و عملکرد دارد. این تجهیزات طیف وسیعی از دستگاه ها را در بر می گیرد، از طناب کششی و وزنه، دمبل گرفته تا ماشین آلات پیچیده ای که مخصوصاً برای تمرین های درمانی طراحی شده است. توپ های تعادلی، تخته های بالانس برد و طناب های کششی معمولاً برای تقویت عضلات مرکزی، تعادل و انعطاف پذیری استفاده می شود. دستگاه های پیشرفته مانند دوچرخه ثابت، الپتیکال، شرایط تمرینی را برای مافراهم می کند که برای قلب و عروق مفید است و در عین حال فشار وارده به مفاصل را به حداقل می رساند. ادغام فناوری در تولید تجهیزات ورزشی منجر به توسعه سیستم های تعاملی و ورزش های بازی محور شده است که تمرینات توانبخشی را جذاب تر می کند و بیماران با انگیزه بیشتری به انجام تمرینات می پردازند، در نتیجه روند بهبودی سریع تر می شود.

• تجهیزات حرکتی: تجهیزات حرکتی زیربنای تمرینات و تجهیزات توانبخشی محسوب می شود و به افراد قدرت می دهد تا استقلال و آزادی حرکتی خود را بدست آورند. ویلچر، واکر و عصا از جمله تجهیزاتی اساسی هستند که در این دسته قرار می گیرند و به منظور سازگاری با سطوح مختلف اختلالات حرکتی طراحی شده اند. ویلچر ها دستخوش پیشرفت های قابل توجهی قرار گرفته اند و از مدل دستی به مدل برقی تکامل یافته اند که امکان تحرک بیشتر را فراهم می کنند و استفاده از آنها آسان تر است. در همین حال، واکرها و عصاها برای افرادی که مشکلات حرکتی کمتری دارند، مناسب است. نوآوری و خلاقیت ها بر تقویت ارگونومی، قابلیت حمل و کارکرد محصولات تمرکز داشته اند تا این تجهیزات را با نیازهای افراد و جامعه سازگار کنند.

تجزیه و تحلیل تقسیم بندی بازار

تجهیزات توانبخشی ارزیابی‌های DelveInsight تسلط چشمگیر تجهیزات حرکتی را بر روی بازار تجهیزات توانبخشی در چند سال آینده پیش‌بینی می‌کند. این تسط پیش‌بینی شده به دلیل کاربردهای چندوجهی و مزیت‌های ذاتی تجهیزات توانبخشی است. شیوع اختلالات حرکتی و آسیب‌های ستون فقرات به طور قابل توجهی این تقاضای روزافزون برای تجهیزات تخصصی را افزایش می‌دهد. برتری تجهیزات حرکتی، نیروی محرکه‌ای برای گسترش بازار تجهیزات توانبخشی است. این مسیر رشد پیش‌بینی شده نه تنها توسط برنامه‌های کاربردهای و مزیت‌های دستگاه‌ها و تجهیزات تقویت می‌شود، بلکه افزایش تدریجی محصولات جدید نیز بر آن تأثیر دارد. پیش‌بینی می‌شود که هم‌سویی این عوامل تأثیرگذار بتواند تقاضای تجهیزات حرکتی را در بازار گسترده‌تر کند، در نتیجه رشد کلی بازار تجهیزات سریع‌تر می‌شود.

شرکت‌های تجهیزات توانبخشی در بازار شرکت‌ها نقش مهمی در بازار تجهیزات توانبخشی دارند و به عنوان نیروهای محرک در پشت پرده‌ی نوآوری، دسترس‌پذیری و فناوری عمل می‌کنند. این شرکت‌ها طیف گسترده‌ای از نهادهای تولیدکنندگان دستگاه‌های پزشکی گرفته تا استارت‌آپ‌هایی که در حوزه فناوری توانبخشی کار می‌کنند را شامل می‌شوند. سهم مشارکت این شرکت‌های مبتنی بر فناوری-تکنولوژی نه تنها در طراحی و تولید مجموعه‌ای متنوع از تجهیزات توانبخشی است، بلکه در انجام تحقیقات گسترده و توسعه برای افزایش عملکرد، راحتی و اثربخشی بیشتر نیز نقش دارند.

شرکت‌های مهم در بازار تجهیزات توانبخشی نوآوری و خلاقیت هسته‌ی مرکزی

تلاش‌های شرکت‌های این حوزه محسوب می‌شود، زیرا آنها دائماً در تلاش برای معرفی تجهیزات توانبخشی جدید و پیشرفته هستند که نیازهای در حال تکامل بیماران و همچنین نیازها و خواسته‌های ارائه‌دهندگان خدمات درمانی و بهداشتی را برآورده کنند. این نوآوری‌ها در بخش‌های مختلف فناوری پوشش داده می‌شوند. برای مثال، شرکت‌هایی که اسکلت بیرونی رباتیک‌ها یا اندام‌های مصنوعی پیشرفته تولید می‌کنند، به تحرک و عملکرد افراد دارای معلولیت یا آسیب‌دیدگی کمک می‌کنند تا استقلال بیشتری بدست آورند و کیفیت زندگی آنها بهبود یابد. فعالیت‌های توسعه‌ای اخیر در بازار تجهیزات توانبخشی

• شرکت رباتیک Harmonic Bionics در آوریل سال ۲۰۲۳ اعلام کرد که برترین محصول اسکلت بیرونی خود را با نام Harmony SHR™ در سازمان غذا و دارو به عنوان دستگاهی فاقد کلاس II (۵۱۰k) ثبت کرده است. Harmony SHR™ یک سیستم توانبخشی رباتیک برای اندام‌های فوقانی است که با حرکت مفصل شانه بیمار کار می‌کند تا درمانی طبیعی و جامع برای هر دو بازو فراهم کند. هارمونی به عنوان یک دستگاه ورزشی برای اندام‌های فوقانی می‌تواند در درمان اختلالات حرکتی بالاتنه از جمله آسیب‌های عصب‌شناختی، بیماری‌های عصبی-عضلانی، بیماری‌های عضلانی-اسکلتی، توانبخشی اسکلتی-عضلانی پس از عمل (پارگی تاندون شانه و...) و پیوند اندام‌های فوقانی کمک کند.

• شرکت‌های Sumitomo

Pharma Co و MELTIN MMI در سپتامبر سال ۲۰۲۲ توافقنامه‌ای در مورد تجهیزات توانبخشی با موضوع اتحاد بازاریابی در ژاپن امضا کردند. MELTIN (دستگاه توانبخشی دست) که هر دو شرکت به طور مشترک آن را تولید کردند گواهینامه‌های لازم برای توزیع را دریافت کرده است. MELTIN نوعی دستگاه پزشکی است که از پردازش سیگنال‌زبستی و فناوری ربات بیومتریک بهره می‌برد. از این دستگاه برای حفظ، تقویت و بازپایی قدرت عضلانی در اندام‌های فوقانی بیماران تحت توانبخشی فلج دست/انگشت به دلیل سکته مغزی یا بیماری‌های دیگر استفاده می‌شود.

• شرکت Lusio Rehab در ژانویه سال ۲۰۲۲ از تولید یک دستگاه توانبخشی به نام LusioMATE خبر داد. این دستگاه پوشیدنی است و به منظور ایجاد انگیزه برای مشارکت هر چه بیشتر بیماران در برنامه‌های فیزیوتراپی طراحی شده است.

• شرکت Invacare در آگوست سال ۲۰۲۱ اعلام کرد که یک مدل ویلچر برقی تولید کرده است که استانداردهای جدیدی را برای قدرت حرکت چرخ‌های عقبی ایجاد می‌کند.

• شرکت UPnRIDE Robotics در فوریه سال ۲۰۲۰ اعلام کرد که ویلچر ایستاده رباتیک را برای بازاریابی و استفاده در ایالات متحده آمریکا روانه بازار کرده است. این اولین و تنها دستگاه حرکتی هوشمند و رباتیک است که هم در حالت ایستاده و هم در حالت نشسته عملکرد کاملی دارد.

بازار تجهیزات توانبخشی: چشم‌انداز آینده

چشم‌انداز بازار تجهیزات توانبخشی مسیری هیجان‌انگیز و دگرگون‌کننده است که با هم‌سویی پیشرفت‌های تکنولوژی، افزایش تقاضا برای درمان‌های شخصی سلامتی و تمرکز روزافزون بر

روی بهبود نتایج درمان بیماران هدایت می‌شود. یکی از امیدوارکننده‌ترین جنبه‌ها، یکپارچه شدن تکنولوژی‌های پیشرفته مانند هوش مصنوعی، واقعیت مجازی، حسگرهای پوشیدنی و رباتیک در تجهیزات توانبخشی است. این نوآوری‌ها می‌توانند با ارائه راه‌حل‌های پیچیده‌تر و مبتنی بر داده که می‌توانند برنامه‌های توانبخشی را با توجه به نیازهای فردی سازگار و شخصی‌سازی کند، چشم‌انداز را تغییر دهند. ما انتظار داریم که شاهد رشد تصاعدی در رباتیک‌هایی مانند اسکلت‌های بیرونی و پروتزهای رباتیک باشیم و به افراد دارای اختلالات حرکتی برای دستیابی به استقلال و عملکرد بیشتر کمک کنیم.

علاوه بر این، آینده بازار تجهیزات توانبخشی بر تغییر راه‌حل‌های توانبخشی

خانگی تأکید دارد. توانبخشی از راه دور با کمک پیشرفت‌های انجام شده در پزشکی از راه دور گسترش خواهد یافت و بیماران را قادر می‌سازد تا از خانه‌هایشان به خدمات توانبخشی دسترسی داشته باشند. این روند نه تنها موجب راحتی بیشتر می‌شود، بلکه مشکلات دسترسی و هزینه‌های بالا را برطرف می‌کند. جنبه‌ی مهم دیگر بر توانبخشی پیشگیرانه و تکنولوژی مبتنی بر سلامتی تأکید دارد. تجهیزات پوشیدنی و ابزارهای توانبخشی هوشمند در حال توسعه هستند تا نه تنها به روند بهبودی کمک کنند، بلکه برای تشخیص و نظارت معیارهای سلامتی نیز مفید باشند.

علاوه بر این، با افزایش جمعیت سالخورده در سراسر جهان، تقاضای روزافزونی برای تجهیزات توانبخشی مرتبط با سن

مانند آرتروز، سکته مغزی و مشکلات حرکتی وجود دارد. این تغییر در ترکیب جمعیت نیاز به دستگاه‌هایی با کارایی آسان و سازگارتر با شرایط بیمار را افزایش می‌دهد. به طور کلی، آینده بازار تجهیزات توانبخشی با ترکیبی از فناوری‌های پیشرفته، مراقبت شخصی، افزایش دسترس‌پذیری مشخص می‌شود. این تکامل نه تنها نتیجه درمان بیمار را تسریع می‌بخشد بلکه کیفیت زندگی افرادی که تحت توانبخشی‌های مختلف هستند را نیز بهبود می‌بخشد.





تختخواب مناسب برای

تختخواب مناسب برای سالمندان ویژگی هایی دارد که دانستن آن ها می تواند به ما کمک کند. داشتن خواب با کیفیت در هر سنی مهم و ضروری است، اما در سنین بالاتر مهم تر می شود. الگوی خواب شما و همچنین سلامتی و تحرک شما می تواند با افزایش سن تغییر کند. خوابیدن در تختخواب نامناسب در سنین بالا می تواند منجر به کیفیت پایین خواب و نا آرامی شود.

تختخواب قابل تنظیم راه حل عالی برای سالمندانی است که از بدخوابی ناشی از تغییرات حرکتی یا مسائل سلامتی رنج می برند. تختخواب های قابل تنظیم موجب راحتی سالمندان می شود و از آن ها حمایت می کند، علاوه به مشکلات دیگر که با افزایش سن ایجاد می شود، کمک می کند. با این حال، مهم است که بگوییم تختخواب های قابل تنظیم، تخت بیمارستانی یا مراقبتی نیستند. این نوع تخت ها برای کمک به نشستن یا بالا و رفتن از تخت، بالا و پایین می روند و برای برطرف کردن نیاز های مختلف ویژگی های خاصی دارند. استفاده از محافظ تخت یا حفاظ دور تخت که از محصولات تولیدی لرد است می تواند به افزایش ایمنی سالمندان کمک کند.

در این راهنما توضیح خواهیم داد که چگونه تختخواب های قابل تنظیم می توانند به سالمندان در خانه کمک کنند و مواردی ذکر می شود که باید در نظر بگیرید.

راحتی و حمایت از سالمندان بیماری های مرتبط با سن مثل آرتروز که باعث درد و تورم مفاصل می شود، می تواند خوابیدن به پشت را دردناک و دشوار کند. تختخواب های قابل تنظیم برخلاف تختخواب های سنتی این امکان را برای شما فراهم می کند تا وضعیت قرار گیری

بدن خود را به صورت الکتریکی تنظیم کنید تا راحت و آسوده باشید و از حمایت خوبی برخوردار باشید. شما می توانید به جای دراز کشیدن روی یک سطح صاف، تکیه گاهی مناسب برای خود تنظیم کنید تا فشار وارده بر ستون فقرات شما کاهش یابد. این قابلیت باعث می شود که شما راحت تر باشید و شرایط قرار گیری کمر در تختخواب بهتر و راحت تر باشد. بزرگسالان ۵۰ ساله و مسن تر به دلیل سایش مفصل و گرفتگی عضلانی در اثر افزایش سن کمر درد دارند، به همین دلیل درست و صحیح قرار گرفتن وضعیت بدن هنگام خواب می تواند تا حد زیادی درد آن ها را کاهش دهد.

طیف گسترده ای از تختخواب های قابل تنظیم سطوح مختلفی از قرار گیری بدن را فراهم می کنند، به همین دلیل این امکان وجود دارد تا موقعیت های مختلف را برای راحت خوابیدن یا راحت نشستن پیدا کنید. این مزیت برای افراد مسن که مدت زمان طولانی در رختخواب هستند، ایده آل است. برخی از تختخواب های قابل تنظیم این ویژگی را دارند که موقعیت مورد نظر را با استفاده از کنترل دستی که دارند، ذخیره کنید. استفاده از این کنترل های دستی آسان است.

ورم افراد مسن را کاهش می دهد تخت های قابل تنظیم برای افرادی که دچار ورم پا هستند، مفید است. افراد مسن اغلب بی حسی یا ورم بدن را تجربه می کنند که نشان دهنده گردش خون ضعیف آن ها است. تختخواب های قابل تنظیم پایه ی بالابرنده دارند که به هنگام بالا بردن زانو و پاها راحتی بیشتری برای افراد فراهم می کنند و گردش خون را بهبود می بخشد.

قرار دادن پاها بالاتر از سطح بدن به هنگام

سالمندان

خوابیدن مزیت های زیادی دارد که شامل کاهش فشار خون، جلوگیری از ایجاد لخته خونی در مسیر عروق خونی اندام تحتانی و بهبود گردش خود در ساق پا می شود.

به مستقل ماندن سالمندان کمک می کند انجام کار های روزمره می تواند به طور چشمگیری برای سالمندان دشوار باشد، حتی کار های ساده ای مثل راحت قرار گرفتن در تختخواب نیز می تواند دشوار باشد. انتخاب یک تختخواب قابل تنظیم به این معنی است که می توانید به طور مستقل و به راحتی فقط با لمس یک دکمه بنشینید یا دراز بکشید.

انجام این کار به تقویت روحیه و دلگرمی دادن به سالمندان کمک می کند و بسیار راحت تر از متکی بودن به یکی از عزیزان برای کمک گرفتن است. تختخواب های قابل تنظیم این امکان را فراهم می کند تا به راحتی و سادگی موقعیت آسوده را پیدا کنید.

کم تر بیدار شدن در شب

اختلال خواب و خستگی با افزایش بی اختیاری ادار و مشکلات مثانه در ارتباط است. خوابیدن روی تختخواب قابل تنظیم به بدن کمک می کند تا خواب عمیق تری را تجربه کنید. فقط در خواب عمیق است که بدن به طور طبیعی یک هورمون طبیعی ترشح می کند که از بیدار شدن و نیاز به توالت در طول شب جلوگیری می کند. علاوه بر این، تختخواب های قابل تنظیم راه حل عالی برای زوج های مسنی است که تخت مشترک دارند.

تخت های قابل تنظیم دونفره دارای دو تشک جداگانه است که به طور جداگانه کنترل می شوند. این ویژگی به هر فرد اجازه می دهد تا بدون ایجاد مزاحمت

برای شریک خود، تخت خود را کنترل و تنظیم کند.

یکی دیگر از مزیت های تخت های قابل تنظیم برای سالمندان کاهش خروپف است. خروپف معمولاً با افزایش سن بدتر می شود و بیشتر به دلیل تغییر داروها، از دست دادن کشش طبیعی ماهیچه ها؛ یا تغییرات هورمونی در زنان ایجاد می شود. بسیاری از تختخواب های قابل تنظیم دارای حالت ضد خروپف هستند که به آرامی سر را بالا می برد تا راه های هوا باز و خروپف کاهش یابد.

چگونه تخت قابل تنظیم برای سالمندان در خانه تهیه کنیم؟

انتخاب تخت برای خود یا اطرافیان می تواند تصمیم سختی باشد؛ اما با مشاوره و پاسخ به یک سری سؤالات تخصصی می توانید نیاز اصلی خود را بفهمید و با توجه به آن تخت مورد نیاز خود را تهیه کنید. حتی بعضی از تولید کنندگان یا فروشندگان امکان برقراری تماس ویدئویی را فراهم کردند تا افراد راحت تر باشند.

تختخواب های بیمارستانی برای سالمندان

تختخواب های بیمارستانی با تختخواب های قابل تنظیم بسیار متفاوت هستند. افراد مسن معمولاً برای پایین آمدن از ارتفاع یک تخت معمولی تلاش بسیار زیادی می کنند، بنابراین انتخاب تخت بیمارستانی راه حل ایده آلی است. بدن ما با افزایش سن آسیب پذیر تر می شود و احتمال آسیب دیدگی بیشتر می شود. تخت های بیمارستانی محیط خواب ایمنی را برای سالمندان فراهم می کنند و می توانند به حفظ استقلال آن ها کمک کنند.

بالا و پایین رفتن راحت تر در رختخواب تخت های مراقبتی بیمارستانی قابلیت تنظیم ارتفاع دارند که امکان بالا رفتن یا پایین آمدن از تخت را فراهم می کنند. پایین آوردن تخت باعث می شود تا افراد

مسن و کسانی که محدودیت تحرکی دارند راحت تر به رختخواب بروند و یا از آن خارج شوند. چرخاندن پاها در رختخواب می تواند برای افراد مسن دشوار باشد، اما با داشتن تخت بیمارستانی می توانید ارتفاع عالی و مناسب خود را مشخص کنید.

در همین حال، سالمندانی که پرستار دارند، تخت های بیمارستانی می تواند تا حد زیادی کار های آن ها را آسان کند. تخت می تواند با استفاده از تنظیم ارتفاع تا سطح کمر پرستار بالا برود تا ارائه خدمات آسان تر شود. همچنین فشار وارده روی کمر به خاطر خم شدن روی تخت را کاهش می دهد. بسیاری از تخت های بیمارستانی دارای ارتفاع های متنوعی هستند.

حمایت کننده و راحت

سالمندانی که در تقلا برای پیدا کردن جای راحت در تختخواب فعلی خود هستند با خرید تخت بیمارستانی از ویژگی و مزایای آن بهره مند خواهند شد. بالا بردن تکیه گاه و ساق پا این امکان را فراهم می کند تا افراد به راحتی بنشینند و از وضعیت قرار گیری بدن به خوبی پشتیبانی می کند. همچنین موقعیت های بهتری را برای قرار گیری بدن فراهم می کند تا فشار کاهش یابد، این ویژگی به طور خاص برای افرادی که ممکن است برای طولانی مدت در رختخواب باشند، مفید است. تخت های بیمارستانی مزیت های خاصی مانند حالتی که بدن روی سطح شیب دار با زاویه ۴۵ درجه خوابیده باشد و سر پایین تر از دیگر اعضا قرار بگیرد و خلاف زاویه ۴۵ دارند که برای افراد مبتلا به مشکلات گردش خون یا تنفسی مفید است.

فراهم کردن ارتفاعی ایمن برای داشتن خوابی راحت

بیش از نیمی از افراد ۸۰ ساله و بالای ۸۰ سال حداقل یک بار در سال از روی تختخواب سقوط می کنند. خطر سقوط از

تختخواب در افراد مسن افزایش می یابد. حتی کوچک ترین زمین خوردن می تواند باعث آسیب شود. تختخواب بیمارستانی برای کمک به جلوگیری از زمین خوردن و به حداقل رساندن آسیب در صورت زمین خوردن طراحی شده است. تختخواب های بیمارستانی کم ارتفاع یا تختخواب هایی که به سطح زمین بسیار نزدیک هستند، ارتفاع ایمن و مناسب را برای خوابیدن سالمندان فراهم می کنند. همان طور که از نام این تختخواب ها مشخص است، ارتفاع آن ها تا سطح زمین بسیار کم است و ارتفاع مناسبی را برای داشتن خوابی ایمن فراهم می کنند. یکی دیگر از ویژگی های تختخواب های بیمارستانی داشتن حفاظ جانبی است. تختخواب های دارای حفاظ جانبی ارتفاع بیشتری را فراهم می کنند، زیرا نرده های آن مانع از سقوط کردن و زمین خوردن می شود.

تصمیم گیری در مورد تختخواب بیمارستانی در خانه

انتخاب بهترین تخت برای سالمندان می تواند کیفیت زندگی شما را افزایش دهد. اگر فرد دارای شرایط پزشکی خاص یا محدودیت حرکتی باشد، تخت های بیمارستانی انتخابی عالی محسوب می شوند و می توانند به راحتی بالا و پایین بروند. این تخت ها فضای خواب ایمنی را برای سالمندان آسیب پذیر فراهم می کنند و به مستقل ماندن آن ها کمک می کنند.

تخت های بیمارستانی و تخت های قابل تنظیم هر دو راحتی و آسایش را فراهم می کنند و همچنین به حفظ استقلال فرد کمک می کنند، شما باید با توجه به نیاز خود یکی را انتخاب کنید.

تو برای من یعنی همه چیز...

هر بچه از همان زمانی که چشمش باز می‌کند، خدا به داری ارزشمندهش میبخشه به اسم مادر همه ی اون سر و صداها و گریه ها هم برای چسبیدن توی بغل مامان مامان اگه نباشه ما شبیه آسمونی هستیم که ابر نداره...

شبیه خورشیدی که نور نداره...

شبیه دشتی هستیم که گل نداره...

خانه ای هستیم که چراغ نداره...

دیگه هیچ غذایی برامون خوشمزه به نظر نمیره...

مریضی که بشیم نازکش نداریم...

اما قصه مادر داشتن در بچه های آسمان فرق می‌کنه، اینجا ما نه یکی، چند تا مادر مهربون داریم که هدیه ی ارزشمند زندگیمان محسوب میشوند. مادرانی که هر روز با فداکاری به ما یاد دادند که چطور عشق را در قلبمان پرورش بدیم.

مادر باران بچه های آسمان مثل یک درخت بزرگ و محکم، حامی و پناه آنها بودند و هستند. قصه های آنها در شب های طولانی، آغوش گرم و دلسوزی در سختی ها همیشه در یاد ما خواهد ماند.

از همه زحمات و عشق بی نهایت مادران زحمتکش آسایشگاه بچه های آسمان سپاسگزاریم.

روز مادر مبارک، مادرم، تو برای من یعنی همه چیز...



چند بازی برای کودکان بیش فعال، سرگرمی برای بیش فعالی

• اضطراب به دلیل حواس پرتی در بیش فعال ها زیاد است.

• بیش فعالی زمینه اثری دارد.

• سازگاری آنها خوب است چون احساس خطر می کنند.

• افراد بیش فعال ترسو هستند.

• ۹۰٪ افراد بیش فعال مادرانی افسرده دارند و احساس گناه می کنند.

بازی درمانی کودکان بیش فعال

کودک بیش فعال، معمولاً یک بازی یا یک فعالیت را تا آخر به سرانجام نمی رساند و در نیمه راه می کند اما به هر حال کودکان در سن مدرسه، برای یادگیری درس های خود و انجام تکالیف شان، نیازمند حدی از توجه و تمرکز هستند و اگر کودک نتواند توجه و تمرکز خود را کنترل کند، در یادگیری و انجام تکالیف خواندن، نوشتن و ریاضی دچار مشکل می شود.

بدترین تنبیه برای کودک بیش فعال، این است که از او بخواهید کاری انجام دهد که نیاز به توجه و تمرکز داشته باشد؛ مثلاً به او بگویید بیا با هم این مسئله ریاضی را حل کنیم. در این حالت معمولاً کودک حاضر است هر کار دیگری بکند، به غیر از تمرکز روی آن مسئله ریاضی. در موارد بسیار شدید باید ضمن بازی درمانی از دارو درمانی نیز استفاده کرد.

بازی هایی مانند پازل، راه رفتن بر روی تخته های تعادلی، مسدود کردن نخود و لوبیا و تشکیل خانه، نقاشی و فعالیت های بدنی را در درمان اختلال بیش فعالی و فقدان توجه می توانند موثر باشند. بازی هایی مانند پازل موجب تمرکز مبتلایان به این اختلال می شود، بنابراین

• مرتب از جای خود بلند می شود و در کلاس راه می رود یا بدون اجازه صحبت می کند.

• حین درس به سخنان معلم گوش نکرده به کار دیگری می پردازد.

• علائم عدم دقت و تمرکز حواس را نشان می دهد.

• اغلب قادر نیست کاری را که شروع کرده تمام کند.

• غالباً به نظر می آید به مطالب درسی گوش نمی کند.

• اختلال حافظه و تفکر در یادگیری از خود نشان می دهد.

• غالباً قبل از تفکر اقدام به عمل می کند.

• دائماً از فعالیتی به فعالیت دیگری می پردازد.

• غالباً در کلاس، دیگران را با صدای بلند صدا می زند و با آن ها حرف می زند.

• در سازمان دادن به کارها با مشکل رو به روست.

• در بازی ها و فعالیت های گروهی نمی تواند منتظر نوبت باشد.

• به نظارت فرمان در کارها نیاز دارد.

• در خلال خواب دائماً در تقلا و تکان خوردن است.

• اغلب وسایل لازم برای انجام تکالیف مدرسه و یا فعالیت های داخل خانه را گم می کند مثل مداد، کتاب.

• دچار عقب ماندگی ذهنی یا مشکلات عاطفی نیست.

• معمولاً از نظر ظاهر و لباس کثیف و ژولیده بوده و لباس های خود را پاره می کند.

• اعتماد به نفس آنها پایین است چون دائماً از طرف اطرافیان طرد می شوند.

والدین و متخصصین زیادی ساعت ها وقت خود را صرف پیدا کردن بازی برای کودکان بیش فعال و سرگرمی هایی برای تمرکز و نقص توجه کودکان بیش فعال می کنند. شیوع بیش فعالی (ADHD) رو به افزایش است اما والدین از کاربرد داروهای روانپزشکی برای کودکان خود هراس خاصی دارند. چه بسا دارو درمانی تنها اثر مقطعی داشته باشد. لذا کار بر روی درمان های روانشناختی و غیر دارویی ضروری به نظر می رسد. در این مقاله از جعبه ابزار ذهنی چند بازی ساده برای کودکان بیش فعال معرفی کرده ایم. همچنین قبل از ادامه مطالعه این مقاله می توانید با استفاده از تست بیش فعالی کودکان از وجود این اختلال در فرزند خود آگاه شوید.

خصوصیات و نشانه های کودکان بیش فعال

• دائماً به این طرف و آن طرف می دود و از اشیا بالا می رود.

• نمی تواند آرام در یکجا بنشیند و مدام می جنبد.

• نمی تواند بر تکالیف مدرسه و یا سایر کارها برای مدت طولانی تمرکز کند.

• بدون اینکه عواقب کاری را در نظر بگیرد، غالباً دست به کارهای خطرناک می زند.

• مثل دست زدن به بخاری و سوختن، پریدن به وسط خیابان و یا بالا رفتن از نرده ها.

• اغلب پیش از اتمام سوال، جواب از دهانش بیرون می پرد.

• اغلب به سختی تحمل انتظار را دارد.

• وسط حرف دیگران می پرد.

• حرف شنوی کمی دارند. به اصطلاح نافرمان هستند.



استفاده از پازل‌ها می‌تواند مشکل عدم یادگیری در این کودکان را که بخشی از آن به عدم تمرکز مربوط شود برطرف کند.

استفاده از مدادرنگی و نقاشی، راه دیگری برای درمان اختلال بیش فعالی و فقدان توجه است. باید از بازی‌ها و شیوه‌های کم‌خطر در درمان کودکان بیش فعال استفاده کرد چرا که آنها دچار نقص توجه هستند و بازی‌هایی که نیاز به توجه دارند را نمی‌توانند انجام دهند.

همچنین می‌توان برای بالا بردن تمرکز و دقت این کودکان یک صفحه حاوی مطلبی ورزشی به کودک بدهیم و از او بخواهیم تا دور تمام کلمات «توپ» خط بکشد.

برای کنترل انرژی مبتلایان به اختلال بیش فعالی و فقدان توجه باید از ورزش‌هایی که پریدن در آن‌ها زیاد است استفاده کنیم.

بازی درمانی کودک محور مبتنی بر رابطه کودک –والد (CPRT)

با استفاده از گروه‌های کوچک، اصول و مهارت‌های اولیه بازی درمانی کودک محور به والدین آموزش داده می‌شود. در بازی درمانی کودک محور ارتباط درمانی والد و کودک بر حل مشکل متمرکز است تا ارتباط بین کودک و والد افزایش یابد. بازی یک روش اولیه کودکان برای بیان کردن خودشان می‌باشد، بنابراین در سی‌پی‌آر تی بازی به عنوان وسیله‌ای برای تسهیل تعامل و افزایش ارتباط بین کودک و والد بکاربرد و والدین مهارت‌های جدید را در ۳۰ دقیقه بازی هفتگی تمرین می‌کنند و تجربیات خود را به گروه گزارش می‌کنند.

اهداف و مقاصد بازی درمانی کودکان بیش فعال

اهداف برای والدین

- یادگیری اصول و مهارت‌های بازی

درمانی کودک محور

- یادگیری چگونگی تشویق خودمداری، مسئولیت‌پذیری و اعتماد به نفس در کودکان
- رشد درک و نگرش واقع بینانه نسبت به خود و کودک
- افزایش پذیرش خود و اعتماد به نفس والدین در توانایی‌های خود
- رشد مهارت‌های فرزندپروری موثر بر اساس تکامل راهکارهای مناسب
- اهداف بازی درمانی برای کودکان
- تجربه کردن مثبت تر احساسات عزت نفس از طریق بازی، ارزش، اعتماد به نفس و شایستگی از طریق احساس پذیرش، درک
- تغییر هرگونه برداشت‌های منفی احساسات، نگرش‌ها و رفتار والد از طریق اعتماد و احساس امنیت

- کاهش یا از بین بردن رفتار مشکل ساز
- رشد منبع درونی کنترل (کنترل خود)، تبدیل به خودمداری بیشتر، مسئولیت پذیری کارها و در نهایت روش‌های مناسب در بیان و برآوردن نیازها
- رشد موثر مهارت‌های حل مسئله
- اهداف برای رابطه والد و کودک
- تقویت رابطه والد و کودک و پرورش حس اعتماد، امنیت و نزدیکی برای والد و کودک
- بهبود تعاملات خانواده و ابراز محبت
- افزایش سطح شادی و لذت بین والد و کودک
- بهبود مقابله با استرس و حل مشکل

مطالعات حاکی از این است که بازی درمانی باعث کاهش معنی دار شدت علائم بیش فعالی همراه با کمبود توجه، بیش فعالی، کمبود توجه، خطاهای پاسخ دهی و افزایش معنی دار زمان پاسخ دهی می‌شود. در واقع می‌توان از بازی درمانی به عنوان یک روش درمانی موثر برای کودکان و نوجوانان مبتلایان به ADHD بهره برد.

بلین به بررسی تاثیر بازی درمانی

شناختی رفتاری در حل مشکلات مبتلایان به ADHD پرداخت که نتایج وی نیز حاکی از تاثیر معنادار بازی درمانی در بهبود مشکلات ناشی از این اختلال بود.

مور نیز به منظور افزایش مهارت کودکان مبتلا به ADHD از نوعی تمرین چشمی شبه بازی استفاده نمود. نتایج آن نشان داد که با گذشت زمان، تکانش گری چشم‌های این کودکان کاهش یافته، تمرکز و توجه افزایش داشته و مهارت‌های گوش دادن در این کودکان بهتر می‌گردد.

بازی‌های مناسب برای کودک بیش فعال –بازی درمانی کودکان بیش فعال

بازی بالیوان آب یک لیوان آب سرخالی به کودک می‌دهیم و از او می‌خواهیم مسافت حدود یک متر را با این لیوان برود و برگردد و مواظب باشد که آب از لیوان نریزد. این بازی تمرکز و برقراری، حفظ تعادل بین دست و پا و چشم کودک مان را قوی می‌کند و باعث می‌شود که نوشتن از روی کتاب برای کودک آسان شود. بعد از چند روز، به یک مرحله سخت‌تر می‌رویم و از کودک می‌خواهیم که با همان لیوان آب از سه یا چهار پله بالا و پایین برود.

بازی فوت کردن شمع از کودک می‌خواهیم، شمعی را که روشن کرده ایم فوت کند، بدون خاموش شدن شعله، یعنی فقط شعله شمع حرکت کند ولی خاموش نشود. این بازی هم ممکن است مثل بازی‌های دیگر برای بچه‌ها سخت باشد ولی کودک شما با تمرین و تشویق موفق به انجامش می‌شود.

بازی با برگ کاغذ برای افزایش تمرکز در خوب گوش دادن و نوشتن دیکته، در کودکانی که این اختلال را دارند، می‌توانیم از یک بازی استفاده کنیم؛ به این ترتیب که یک برگه کاغذ جلوی دهان مان می‌گیریم و کلمه‌ای را

به آرامی می‌گوییم و از کودک بخواهیم آن کلمه را به ما بگوید. دلیل کاغذ گرفتن جلوی دهان، جلوگیری از لب خوانی کودک است. اگر لب خوانی کند، دیگر توجه و دقتی به خوب گوش دادن نمی‌کند.

این بازی‌ها، برخلاف ظاهر ساده‌ای که دارند، برای بچه‌هایی که دچار بیش فعال، نقص توجه اند، خیلی سخت هستند، چرا که این بازی‌ها تاثیر مستقیمی روی مغز بچه‌ها می‌گذارند و باعث ایجاد تمرکز و تقویت حافظه و دقت آن‌ها می‌شوند.

معمولا بچه‌های خیلی زود از انجام این بازی‌ها خسته می‌شوند که این خستگی را می‌توانیم با شاد کردن محیط بازی و فشار نیاوردن به کودک کمتر کنیم. ممکن است کودک وقتی می‌خواهد برای اولین بار این بازی‌ها را انجام دهد، متوجه توضیحات شما نشود و حوصله‌اش برود و اشتیاقی به بازی پیدا نکند.

در این شرایط بهتر است شما اول این بازی را انجام دهید تا برای کودک قابل فهم شود. می‌توانیم از فرزندان دیگر در خانه یا دوستان کودک یاری بگیریم و به صورت توبتی این بازی‌ها را انجام دهیم.

راه رفتن روی جدول با کودک خود به کوچه بروید و از او بخواهید، مسافتی را روی جدول کنار کوچه یا خیابان راه برود و دست‌های خود را باز نگه دارد، این بازی کمک زیادی به حفظ تعادل بدن و تمرکز او دارد.

بازی با توپ تخم مرغی یک توپ تخم مرغی را روی میزی به طول تقریباً یک متر بگذارید. خود شما در یک طرف میز و کودکان سمت دیگر میز بنشینید و این توپ را با کمک فوت کردن به سمت مقابل هدایت کنید، طوری که توپ به جای دیگری نرود و اگر هم رفت، با کمک فوت آن را به مسیر درستش برگردانید.

معرفی برخی بازی‌های توجه و تمرکز برای کودکان بیش فعال

بازی یخ‌زدگی

خیلی سخت می‌توان کودک بیش فعال را برای چند ثانیه سر جایش نگه داشت و نشانند. به او بگویید که می‌خواهید بازی یخ‌زدگی کنید. این بازی بدین صورت است که او شروع به بازی و فعالیت می‌کند و وقتی شما می‌گویید: «یخ بزن»، او در همان حالت برای چند ثانیه باقی می‌ماند- برای شروع از ۱۰ ثانیه شروع کنید. اگر او توانست در این حالت باقی بماند، نوبت به شما می‌رسد ولی اگر نتوانست، آن قدر باید این بازی را ادامه دهید تا بتواند به مدت ۱۰ ثانیه یخ بزند.

حال اگر دیدید که این روش برای کودکان پاسخگو نیست و از این بازی خسته شده، روند بازی را عوض کنید؛ یعنی اگر او نتوانست برای مدت ۱۰ ثانیه در حالت یخ‌زدگی باقی بماند، به او بگویید: «نه نشد! حالا نوبت من است.» با این روش او در ادامه بازی، تلاش بیشتری برای یخ‌زدگی خواهد کرد. وقتی او توانست برای ۱۰ ثانیه یخ بزند، روند بازی را تغییر داده و بگویید: «حالا می‌خواهیم یک نمایش افسانه‌ای بازی کنیم. تو در حالت خواب یا یخ‌زدگی باقی می‌مانی تا من تو را ببوسم یا به تو فوت کنم و آن وقت تو از این حالت خارج می‌شوی.»

بازی‌های نشسته پشت میز با کودکان پشت میز نشسته و با او بازی مشترکی کنید. مثلاً با هم با شور و اشتیاق یک پازل حل کنید یا یک تصویر نقاشی را رنگ کنید یا با رنگ‌انگشتی بازی کنید یا مثلاً قایقی ساخته و داخل ظرف آب بیندازید و قایق بازی کنید یا حباب بسازید یا به او اجازه دهید که آب را از یک بطری به بطری دیگری بریزد. این کار به کودک یاد می‌دهد که یک جا نشسته و تمرکز کند.

فقط شما می‌بایست آن دسته از بازی‌های توجه و تمرکز را انتخاب کنید که در او انگیزه ایجاد کرده و نقش تشویقی داشته باشد. نوع رابطه شما نیز با او تعیین کننده است. شما باید زمان بیشتری را با او صرف کرده و حوصله به خرج دهید و او را به خاطر فعالیت‌های موفقیت‌آمیزش تشویق و تحسین کنید.

بازی همراه با موسیقی

کودکان مبتلا به بیش فعالی اغلب نیاز به یادآوری برای تمرکز روی تکالیفشان دارند. تحقیقات نشان داده که موسیقی و بازی‌های توجه و تمرکز کمک زیادی به سازماندهی فضا و زمان می‌کند. بنابراین، یکی از روش‌های یادگیری و حافظه برای کودکان مبتلا به بیش فعالی، بازی همراه با موسیقی است؛ یعنی تکالیف او را با موسیقی و آهنگ به او یادآور شوید تا او به کارهای روزمره‌اش بپردازد. بدین منظور می‌توانید بازی آدم‌آهنی کنید. در این بازی می‌گویید: «تو یک آدم‌آهنی هستی و من هر برنامه‌ای را که برای تو می‌گویم یا برایت می‌نویسم، اجرا می‌کنی. حالا شروع کن. دو قدم به عقب. حالا بچرخ و یک قدم به سمت راست، یک قدم به جلو، جلوی پایت یک اسباب بازی است. آن را بردار. یک قدم به چپ. حالا آن را توی جعبه اسباب بازی‌ها بینداز.» یا «تو یک آدم‌آهنی هستی که لباس‌های کثیف را از لباس‌های تمیز جدا کرده و کشورا مرتب می‌کند». این بازی می‌تواند همراه با موسیقی باشد که بر تمرکز کودک اثر بسیار خوبی می‌گذارد.

بازی ایفای نقش شخصیت‌های داستان اگر قبل از خواب در حال خواندن کتاب هستید و هنوز سطح انرژی کودک بالا است، می‌توانید بخشی از داستان را به صورت نمایش با هم اجرا کنید: با هم بخزید، خودتان را به جای پلنگ قصه بگذارید یا به او بگویید که نقش پرنسس قصه را بازی کرده و اتفاقات داستان

را اجرا کنید. این فعالیت جسمانی به کودک کمک می‌کند تا هم انرژی‌اش را در جهت مثبت به کار گیرد و هم به روی حرکات خود هماهنگ با متن داستان تمرکز داشته باشد. به علاوه، او می‌تواند ماجراهای داستان را برای چند دقیقه در حافظه‌اش حفظ کرده و به اجرا رساند.

بازی بدون صدا حرف بزن
کودک‌تان را تشویق کنید که از تکنیک گفتار درونی در بازی‌ها و عملکردهایش استفاده کند و برای خودش توضیح دهد که الآن در حال انجام چه کاری است و

بعد چه کار خواهد کرد؟ مثلاً می‌گوید: «من دارم یک برج درست می‌کنم. یک بلوک، دو بلوک و... آه! نه! ریخت. اشکال ندارد، دوباره درست می‌کنم».

خود شما در یاددهی این تکنیک به کودکان نقش اساسی دارید.

شما نیز در انجام کارهای روزمره از این تکنیک استفاده کنید.

و می‌گذارم تا بجوشد. حالا وقت سس است.»

با توجه به اینکه مطالعه در رابطه با بازی‌های کودکان بیش فعال و سرگرمی‌های کودکان بیش فعال بسیار می‌تواند کمک‌کننده باشد، این نکته را مدنظر قرار دهید که درمان بیش فعالی یک درمان چندبعدی متشکل از دارودرمانی، توانبخشی توجه و تمرکز، روان‌درمانی و علم تغذیه و ورزش است.



دستگیره‌های کمکی سالمند

دستگیره‌های کمکی سالمند می‌توانند نقش بسیار مهمی در جلوگیری از جراحت در سالمندان داشته باشند. این ابزارها به ویژه در مکان‌هایی مانند حمام، توالت و پله‌ها نصب می‌شوند و می‌توانند از آسیب‌های ناشی از افتادن یا لغزش در افراد سالمند و حتی افراد دارای معلولیت جلوگیری کنند. در ادامه چند نکته مهم در مورد اهمیت این دستگیره‌ها آورده شده است:

۱. افزایش ثبات و ایمنی: دستگیره‌های کمکی به سالمندان کمک می‌کنند تا در مواقع نیاز به پشتیبانی، به راحتی به خود بگیرند و از زمین خوردن جلوگیری کنند. این موضوع به ویژه در زمان‌هایی که باید از موقعیت‌های مختلف مثل نشستن، بلند شدن، یا حرکت در محیط‌های لغزنده مانند حمام استفاده کنند، بسیار مفید است.

۲. کاهش خطر افتادن: بسیاری از افتادنی‌ها در سالمندان به دلیل ضعف در تعادل یا قدرت بدنی رخ می‌دهند. نصب دستگیره‌های کمکی می‌تواند به کاهش خطر افتادن کمک کند و ایمنی را افزایش دهد. افتادن در سالمندان هزینه‌های جبران‌ناپذیر روحی در سالمندان به دنبال دارد.

۳. راحتی در استفاده: دستگیره‌ها به سالمندان کمک می‌کنند تا با راحتی بیشتری از توالت، حمام، یا تخت‌خواب استفاده کنند. این موضوع می‌تواند احساس استقلال بیشتری به آن‌ها بدهد و کیفیت زندگی را بهبود بخشد. فراموش نکنید افزایش مناسب سازی برای سالمندان بسیار مهم است.

۴. پشتیبانی در شرایط خاص: برای سالمندانی که مشکلاتی مانند آرتрит، ضعف عضلانی یا مشکلات حرکتی دارند، دستگیره‌های کمکی می‌توانند به عنوان

وسیله‌ای بسیار ضروری عمل کنند. در نهایت، نصب و استفاده از دستگیره‌های کمکی برای افراد سالمند، در کنار سایر اقدامات پیشگیرانه مانند بهبود روشنایی محیط، استفاده از کفپوش‌های ضد لغزش، و بررسی منظم سلامت، می‌تواند به طور قابل توجهی به کاهش خطر جراحت و بهبود ایمنی سالمندان کمک کند. نکته مهم این است که با توجه به میزان رطوبت در محیط باید دستگیره کمکی مناسب انتخاب کنید.

کجا نصب کنیم؟

نصب دستگیره‌های کمکی سالمندان باید در مکان‌هایی انجام شود که احتمال افتادن یا لغزش برای سالمندان بالاست و نیاز به پشتیبانی بیشتری دارند. در زیر، برخی از مکان‌های کلیدی برای نصب دستگیره‌های کمکی آورده شده است:

۱. حمام
- کنار دوش یا وان حمام: دستگیره‌ها در نزدیکی دوش یا وان نصب شوند تا سالمندان بتوانند به راحتی وارد و خارج شوند و تعادل خود را حفظ کنند.
- کنار توالت: نصب دستگیره‌ها در دو طرف توالت کمک می‌کند تا سالمندان هنگام نشستن یا بلند شدن از توالت پشتیبانی کافی داشته باشند.
- نزدیک سینک روشویی: این مکان می‌تواند برای حفظ تعادل هنگام ایستادن در هنگام شستشو یا اصلاح مفید باشد.
۲. راهروها و پله‌ها
- کنار پله‌ها: دستگیره‌های کمکی در دو طرف پله‌ها نصب شوند تا هنگام بالا یا پایین رفتن از پله‌ها، سالمندان از حمایت کافی برخوردار باشند.
- راهروهای خانه: نصب دستگیره در طول راهروهایی که سالمندان ممکن

است به دلیل طولانی بودن مسافت یا ضعف بدنی نیاز به استراحت و پشتیبانی داشته باشند.

۳. نزدیک تخت‌خواب

• کنار تخت‌خواب: دستگیره‌ها می‌توانند در کنار تخت نصب شوند تا به سالمندان کمک کنند به راحتی از حالت خوابیده به حالت نشسته یا ایستاده درآیند.

۴. ورودی و خروجی منزل

• در نزدیکی درب‌های ورودی و خروجی: نصب دستگیره‌های کمکی در نزدیکی درب‌ها کمک می‌کند تا سالمندان هنگام ورود یا خروج از منزل تعادل خود را حفظ کنند، به ویژه در مواقعی که زمین لغزنده یا ناپایدار است.

۵. آشپزخانه

• نزدیک سینک یا اجاق گاز: دستگیره‌های کمکی می‌توانند در نزدیکی مکان‌هایی که سالمندان ممکن است مدت طولانی بایستند نصب شوند، مانند سینک ظرفشویی یا اجاق گاز.

۶. سایر مکان‌های مورد نیاز

• کنار صندلی‌ها و میلمان: اگر سالمندان در خانه دارای میلمان خاصی هستند که برای نشستن و بلند شدن به حمایت نیاز دارند، نصب دستگیره‌های کمکی در نزدیکی این مکان‌ها می‌تواند مفید باشد.

نکات مهم:

• قبل از نصب، بهتر است با یک متخصص مشاوره شود تا مکان‌های مناسب و نوع دستگیره‌ها به درستی انتخاب شوند.

• انتخاب نوع مناسب دستگیره (ثابت یا تاشو) بر اساس نیازهای خاص سالمند و فضای خانه بسیار مهم است.

با نصب دستگیره‌ها در این مکان‌های کلیدی، می‌توان به میزان زیادی از خطر افتادن و جراحت سالمندان جلوگیری کرد و احساس امنیت و استقلال بیشتری به آن‌ها بخشید.

مناسب سازی حمل و نقل عمومی در دنیا: چالش ها و راه حل ها

در دنیای امروز که رشد جمعیت و مشکلات زیست محیطی به اوج خود رسیده، مناسب سازی حمل و نقل عمومی در دنیا به یکی از الزامات اساسی جوامع تبدیل شده است. حمل و نقل عمومی نه تنها بایستی به عنوان یک گزینه اقتصادی و محیط زیستی مطرح باشد، بلکه باید به راحتی و به سادگی برای همه اقشار جامعه قابل دسترسی باشد. اگر شما هم به اهمیت این موضوع در زندگی روزمره فکر می کنید، این نوشته شما را به دنیای چالش ها و راه حل های موجود در این زمینه می برد.

از طرفی، با پیشرفت فناوری، امکانات جدیدی برای بهبود سیستم های حمل و نقل عمومی فراهم شده است. این تحولات نه تنها باعث راحتی بیشتر مسافران می شود، بلکه می تواند در کاهش ترافیک و بهبود کیفیت هوا نیز مؤثر باشد. ما در این مقاله به بررسی چالش ها، راهکارها و بهترین مدل های حمل و نقل عمومی در شهرهای مختلف جهان خواهیم پرداخت.

اگر به دنبال آشنایی با بهترین شهرها برای حمل و نقل عمومی، سیستم های کارآمد و ویژگی های مدرن امنیتی هستند، تا انتهای این مقاله با ما همراه باشید. ما به طور جامع به نقاط قوت و ضعف سیستم های مختلف پرداخته و راهکارهایی برای بهبود آن ها ارائه خواهیم داد.

بهترین شهرها برای حمل و نقل عمومی در جهان

برخی از بهترین شهرها برای حمل و نقل عمومی در جهان به دلیل زیرساخت های قوی و سیستم های کارآمدشان شناخته

می شوند. این شهرها نه تنها شبکه های حمل و نقل گسترده ای دارند، بلکه تلاش کرده اند تا تجربیات سفر روان تر و ایمن تری را برای شهروندان و مسافران فراهم کنند. از جمله شهرهای معروف در این زمینه می توان به توکیو، لندن و نیویورک اشاره کرد. هر یک از این شهرها با بکارگیری فناوری های نوین، داشتن سیستم های مختلف و متنوع، و در نظر گرفتن نیازهای مختلف شهروندان، به سطوح بالایی از رضایت کاربر دست یافته اند.

در این راستا، قابلیت های متنوع مانند اطلاعات بلادرنگ، خرید آنلاین بلیط و اتصال نامحدود بین سیستم ها، به جذب بیشتر مسافران کمک کرده است. برخی شهرها مانند زوریخ سوئیس، حتی به این مسئله توجه کرده اند که چگونه می توانند با استراتژی های هوشمندانه، انگیزه بیشتری برای استفاده از حمل و نقل عمومی ایجاد کنند.

سیستم های حمل و نقل عمومی کارآمد و پایدار

امروزه سیستم های حمل و نقل عمومی کارآمد و پایدار به عنوان گزینه های اصلی برای مدیریت ترافیک و کاهش آلودگی ها شناخته می شوند. این سیستم ها با هدف تسهیل دسترسی و کاهش استفاده از وسایل نقلیه شخصی طراحی شده اند. در بسیاری از شهرها، اتوبوس های برقی و تراموای انرژی دار جایگزین وسایل نقلیه کلاسیک شده اند، که به نوبه خود موجب کاهش هزینه ها و افزایش کیفیت هوای شهرها می شود.

همچنین، برنامه ریزی های دقیق و حساب شده در خصوص زمان بندی

و مسیرها، از دیگر عواملی هستند که در ایجاد سیستم های پایدار و کارآمد نقش بسزایی دارند. با توسعه این گونه سیستم ها، نه تنها به حفظ محیط زیست کمک می شود، بلکه رفاه عمومی نیز بهبود می یابد.

نگاهی به ویژگی های حمل و نقل عمومی مدرن

ویژگی های حمل و نقل عمومی مدرن به طور عمده بر اساس بهبود تجربه کاربری و کارایی بالاتر طراحی شده اند. از جمله این ویژگی ها می توان به خدمات آنلاین و اطلاعات بلادرنگ اشاره کرد که به مسافران این امکان را می دهند تا به راحتی برنامه ریزی کنند و زمان بهینه ای را برای سفر انتخاب نمایند. همچنین، استفاده از اپلیکیشن های هوشمند و سیستم های GPS، به شفافیت و راحتی بیشتر در سفرهای عمومی کمک کرده است.

علاوه بر این، طراحی ایستگاه ها و وسایل نقلیه باید به گونه ای باشد که دسترسی برای افرادی با نیازهای حرکتی خاص، آسان باشد. این امر نه تنها برای شهروندان عادی، بلکه برای بازدیدکنندگان و گردشگران نیز اهمیت دارد، تا همگان بتوانند از خدمات حمل و نقل عمومی به راحتی بهره مند شوند.

بررسی تأثیر فناوری بر حمل و نقل عمومی

توسعه فناوری های جدید تأثیر قابل توجهی بر حمل و نقل عمومی گذاشته است. از سیستم های ارتباط بدون سیم و اینترنت اشیاء گرفته تا توسعه اتوبوس ها و قطارهای خودران، تمامی این فناوری ها توانسته اند به بهبود کیفیت خدمات و کاهش هزینه ها کمک کنند. فناوری های نوین این امکان را به سیستم ها می دهند که به صورت هوشمندتر و بهینه تر عمل کنند و نیازهای روز افزون جمعیت شهری را تأمین کنند.

از سوی دیگر، ذخیره سازی داده ها و تجزیه و تحلیل آن ها امکان پیش بینی تقاضا را تسهیل کرده و می تواند نقطه قوتی برای بهینه سازی مسیرها و زمان بندی ها باشد. این فناوری ها



می توانند به شکل گیری سامانه های حمل و نقل عمومی هوشمند و کارآمدتری منجر شوند.

چالش ها و راهکارهای مناسب سازی حمل و نقل عمومی

چالش ها و راهکارهای مناسب سازی حمل و نقل عمومی به مسائلی مربوط می شود که باید برای تحقق دسترسی پذیری و بهبود کیفیت خدمات مورد توجه قرار گیرند. مشکلاتی مانند ناکافی بودن زیرساخت ها، عدم هماهنگی بین سیستم ها، و ناتوانی در تأمین نیازهای اقشار مستضعف جامعه از مسائل اصلی هستند که باید به طور جدی مورد توجه قرار گیرند.

برای **VUT** بر این چالش ها، طراحی های مبتنی بر نیاز و برنامه ریزی جامع و متناسب با مقیاس های محلی از جمله راهکارهایی هستند که می توانند در این زمینه مؤثر واقع شوند. بهبود سرمایه گذاری، آموزش کارکنان و ایجاد آگاهی عمومی در خصوص استفاده از حمل و نقل عمومی نیز از دیگر اقدامات ضروری به شمار می روند.

مقایسه سیستم های حمل و نقل در کشورهای مختلف

مقایسه سیستم های حمل و نقل در کشورهای مختلف می تواند به شناسایی نقاط قوت و ضعف هر کشور کمک کند. بسیاری از کشورهای توسعه یافته با استفاده از سیستم های پیشرفته و هوشمند توانسته اند نیازهای شهروندان خود را به بهترین شکل تأمین کنند. اما در کشورهای در حال توسعه، هنوز چالش های زیادی در این زمینه وجود دارد که نیاز به توسعه زیرساخت ها و فناوری های جدید دارد.

به طور کلی، هر کشور با توجه به شرایط جغرافیایی، فرهنگی و اقتصادی خود می تواند مدل های مختلفی را آزمایش کند. به عنوان مثال، در برخی کشورها، حمل و نقل عمومی ترکیبی از اتوبوس،

تراموا و مترو است که آن ها را به یکدیگر متصل می کند، در حالی که در دیگر کشورها، وجود فقط یک نوع وسیله برای حمل و نقل می تواند باعث مشکلاتی در دسترسی شود.

راهنمایی برای بهبود سیستم حمل و نقل عمومی در شهرها

برای بهبود سیستم حمل و نقل عمومی در شهرها، ابتدا باید نیازهای مسافران و ویژگی های جامعه شناختی منطقه به دقت بررسی شود. این بررسی ها می توانند شامل شناسایی مسیر یابی های مورد نیاز، وضعیت جاده ها و شبکه های حمل و نقل موجود باشد. از سوی دیگر، ایجاد ارتباطات و همکاری بین سازمانی نیز از ضروریات کلیدی به شمار می رود.

به علاوه، نیازی به طراحی اصولی و استاندارد برای ایستگاه ها و وسایل نقلیه وجود دارد، تا کلیه اقشار، از جمله افراد کم توان و سالمندان، بتوانند به آسانی از خدمات عمومی بهره برده و از سفر خود لذت ببرند.

جمع بندی

در نهایت، مناسب سازی حمل و نقل عمومی در دنیا از جمله چالش های پیچیده ای است که نیاز به توجه بیشتری دارد. برای رسیدن به یک سیستم مناسب و کارآمد، لازم است که کشورهای مختلف تجارب یکدیگر را بررسی کرده و از بهترین شیوه ها برای بهبود وضعیت خود استفاده کنند. با توسعه فناوری های نوین، سرمایه گذاری در زیرساخت ها و ارتقاء آموزش های عمومی، می توان به آینده ای روشن تر و هماهنگ تر برای حمل و نقل عمومی دست یافت.

راهکارهای مناسب سازی محیط زندگی سالمندان

راهکارهای مناسب سازی محیط زندگی سالمندان برای امروز ایران با توجه به ساختار جمعیتی بسیار مهم است. فرآیند سالمندی می تواند همراه با کاهش ظرفیت های فیزیولوژیکی، کاهش عملکرد حرکتی در سالمندان و همچنین ابتلا به مشکلات جسمی، روانی و اجتماعی باشد، اما استفاده از راهکارهای پیشگیری کننده نقش مهمی در ممانعت از بروز مشکلات احتمالی دارد. مناسب سازی منزل و محل زندگی یکی از مهمترین روش های ایمن سازی خانه برای سالمندان است که کمتر مورد توجه قرار می گیرد.

سقوط و زمین خوردن یکی از مسائل مهم و قابل توجهی است که بیش از ۳۰ درصد سالمندان آن را تجربه می کنند که در این میان بیش از ۲۰ درصد دچار شکستگی استخوان در ناحیه ران، لگن، ساعد و بازو می شوند. متأسفانه در ۲۰ درصد موارد بیماران سالمند به دنبال سقوط دچار شکستگی شده و فوت می کنند. برای جلوگیری از این موارد راهکارهای مناسب سازی خانه باید مد نظر قرار بگیرد.

با توجه به این که بیش از ۷۵ درصد سقوط سالمندان در منزل اتفاق می افتد؛ دکتر احمد دلبری، رئیس مرکز تحقیقات سالمندی دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی مدیریت، ایمن سازی و تغییرات جزئی در بعضی از شرایط و وضعیت محیط زندگی سالمندان را در کاهش شکستگی های سالمندی بسیار مهم عنوان و راهکارهایی برای مراقبت بیشتر از سالمندان توصیه می کند.

دلایل زمین خوردن سالمندان اختلال تعادل، کاهش حرکت و ضعف عضلانی اسکلتی، مصرف خواب آورها و داروهای روان گردان، مشکلات بینایی،

بی اختیاری ادراری، سرگیجه و افت فشارخون، وجود بیماری های آلزایمر و افسردگی، سکنه مغزی و تشنج و کمبود ویتامین D و کلسیم از عوامل فیزیکی مهم و موثر در سقوط سالمندان هستند. در کنار عوامل مذکور شرایط محیطی نیز می تواند زمین خوردن سالمندان را تشدید کند. عواملی همچون پله های غیراستاندارد و ناامن، نور کم محیط، فرش لغزنده، سطح ناهموار، کفش مستعمل و نامناسب، کف پوش و سرامیک نامناسب و لغزنده موثر است.

ایمن سازی راه پله ها با توجه به این که پله های داخل و خارج ساختمان از عوامل اصلی زمین خوردن هستند با انجام اقدامات زیر می توانید در مسیر پیشگیری از بروز مشکل برای سالمندان خانواده گام بردارید. ممکن است برای برخی از مراحلی توصیه ها قابل انجام نباشد، اما به کار گرفتن حتی چند مورد می تواند باعث کاهش ریسک شکستگی برای سالمندان شود.

عرض (محل قرار گرفتن پا) پله استاندارد حداقل ۳۰ سانتی متر و ارتفاع هر پله کمتر از ۱۷ سانتی متر باشد. حداکثر پله ها بین دو پاگرد بیشتر از ۱۲ پله نباشد. ابعاد پاگرد نیز نباید کمتر از ۱۲۰ سانتی متر طول و ۱۲۰ سانتی متر عرض باشد.

نصب علائم حسی در کف قبل از شروع پله ها، تمایز سازی پله اول و آخر با نصب شبرنگ، استفاده از دستگیره های حمایتی در ارتفاع ۹۰ سانتی متری از کف در دوطرف پله ها و نرده ها و تداوم آن ۳۰ سانتی قبل از پله اول و بعد از پله آخر ضروری است. بهتر است قطر استاندارد میله حمایتی ۴/۵ تا ۴ سانتی متر باشد. کف پوش و موکت مورد استفاده در پله ها

نیز باید ثابت شوند.

مطمئن باشید کف پله های ورودی ساختمان آب جمع نمی شود. نور کافی و یکنواخت پله ها از ضروریات اصلی ایمن سازی محیط زندگی و جلوگیری از سقوط است. از گذاشتن وسایل اضافی در راه پله ها که تردد را برای سالمندان سخت کند خودداری کنید. همچنین کلید برق در ابتدا و انتهای پله ها وجود داشته باشد.

سرویس بهداشتی و حمام استفاده از کف پوش های غیر استاندارد و نور کم، سرویس های بهداشتی و حمام را به محلی پر خطر برای سالمندان تبدیل می کند. استفاده از کف پوش های غیر لغزنده بسیار مهم است. حتی الامکان قفل در حمام حذف یا این که قفل از دو طرف قابل باز شدن باشد. نصب توالت فرنگی با ارتفاع ۴۵ سانتی متر از کف و فاصله ۳۰ سانتی متری از دیوار به همراه دستگیره کمکی تاشو در ارتفاع ۷۰ سانتی متری در کنار توالت و ۲۰ سانتی متر جلوتر از توالت برای سالمندان بسیار حائز اهمیت است.

نصب دستگیره کمکی توالت در ارتفاع ۹۰ سانتی متری، نصب زنگ خطر در ارتفاع ۴۰ سانتی متری از کف حمام یا سرویس بهداشتی، باز شدن در سرویس های بهداشتی به طرف بیرون، استاندارد سازی روشنایی این مکان ها، نصب صندلی ثابت برای سالمند در حمام و تمایز بودن رنگ آن از دیوار، استفاده از دمپایی سالم و غیر مستعمل از دیگر اقدامات موثر است. حتی الامکان از وان استفاده نشود. پله و موانع داخل حمام حذف شود. از دوش دستی استفاده شود. در زیر دوش از کفپوش پلاستیکی، چسبنده و مکش دار استفاده شود. شیر آب سرد و گرم مجهز به سنسور حرارتی باشد. اگر سالمند دچار

اختلال در تعادل است تا حد امکان تنها استحمام نکند و فردی او را همراهی کند اتاق خواب استاندارد برای سالمندان اتاق خواب تاثیر زیادی در بهبود سلامت روان و کیفیت خواب سالمندان داشته و می تواند به عنوان یکی از محل هایی که سقوط سالمندان در آن اتفاق می افتد. مورد تغییر و مناسب سازی قرار گیرد. تنظیم دمای اتاق خواب روی ۱۸ درجه سانتی گراد، نصب تخت در ارتفاع ۴۵ تا ۴۰ سانتی متری از کف اتاق و وجود نور کافی از نوع طبیعی و الکتریکی ضروری است.

کلید برق نزدیک در و کنار تخت وجود داشته باشد. کلیدها در موقع تاریکی قابل رویت باشند. اتاق خواب سالمند کاملاً مفروش باشد و قالیچه های لغزنده جمع گردند. مرتب نگه داشتن اتاق و نبودن سیم تلفن و غیره زیر دست و پای سالمند بسیار مهم است. استفاده از عایق های صوتی برای داشتن خواب بهتر نیز توصیه

می شود. استفاده از محافظ تخت برای افزایش ایمنی توصیه می شود. استانداردهای مناسب سالمندان در فضای عمومی خانه بی نظمی بیشتر اوقات می تواند در دروساز باشد بخصوص اگر سالمندی در خانه داشته باشید. مثلاً رها بودن سیم تلفن، تلویزیون، برق و حتی رایانه و لپ تاپ می توانند مولد آسیب برای سالمندان باشد.

عرض درهای ساختمان بیشتر از ۸۲ سانتی متر بوده و آستانه در (لبه پایینی چارچوب در) حذف یا کمتر از ۲ سانتی متر باشد و اگر ارتفاع آن بیش از ۲ سانتی متر است توصیه می شود به صورت رمپ با شیب ۵۰ درصد اصلاح شود. بهتر است از قالیچه های لغزنده در کف اتاق استفاده نشود و در صورت به کار گرفتن آنها، ترمز فرش روی آنها نصب شود. دسترسی به تلفن برای سالمندان آسان باشد. اگر سالمند دچار اختلال بینایی،

شناختی و حافظه است تمایز سازی چارچوب ها و درها با استفاده از رنگ بسیار موثر است. استفاده از دمپایی مناسب و غیر لغزنده به جای جوراب یا پابرهنه راه رفتن مانع لغزش پامی شود.

آشپزخانه سالمندی ایمن سازی آشپزخانه نیز برای سالمندانی که دچار اختلال تعادل و مشکل شناختی و حافظه هستند بسیار ضروری است. نصب کپسول آتش نشانی در آشپزخانه یا در یک نقطه راحت و قابل دسترس خانه، استفاده از اجاق گاز برقی یا گاز پیلوتی و تمیز و خشک بودن سرامیک کف از قطرات آب و روغن، مانع از سر خوردن آنها می شود.

توصیه می شود دسته قابلمه و تابه ها در روی اجاق گاز به سمت دیوار باشند. اگر سالمند توان آشپزی دارد مراقب باشید روی اجاق گاز خم نشده و از پوشیدن لباس با آستین گشاد و بلند در هنگام آشپزی خودداری کند.

منبع: آنا



مناسب سازی خانه برای افراد دارای معلولیت

۱. بهبود وضعیت ورودی خانه و نصب رمپ
۲. نصب بالابر ویلچر برای ساختمان‌های چندطبقه
۳. مسطح کردن کف خانه برای جابه‌جایی راحت بین اتاق‌ها
۴. نصب کفپوش‌های ضدلغزش
۵. عدم استفاده از فرش و قالیچه در خانه
۶. کم کردن ارتفاع کانتر آشپزخانه
۷. تعویض دستگیره‌های چرخشی با دستگیره‌های اهرمی
۸. اطمینان از کافی بودن نور در محیط
۹. عریض‌تر کردن چارچوب درها و راهروها
بهبود وضعیت ورودی خانه و نصب رمپ ورود به خانه می‌تواند برای افرادی که محدودیت حرکتی دارند، مخصوصاً افرادی که از ویلچر استفاده می‌کنند، دغدغه‌ای قابل توجه باشد. نصب رمپ ویلچر برای ورودی خانه می‌تواند این نگرانی را تا میزان قابل توجهی برطرف کند. همچنین ورودی‌های عریض‌تر می‌تواند رفت‌وآمد را برای استفاده‌کنندگان از ویلچر راحت‌تر کند. نصب بالابر پله برای ساختمان‌های چندطبقه

بالا و پایین رفتن از پله‌ها برای افراد دارای نقص حرکتی مشکلی بزرگ است. حتی شرایط رایج، مثل آرتروز، می‌تواند این نوع تردد کردن را دردناک‌تر کند. نصب بالابر پله به افراد دارای مشکل حرکتی کمک می‌کند تا راحت‌تر بین طبقات تردد کنند. نصب مرتفع‌کننده‌ی توالیت یا نصب توالت‌های مرتفع در سرویس بهداشتی نصب مرتفع‌کننده توالیت یا توالت‌هایی با ارتفاع بلند می‌تواند استفاده از توالیت را برای افرادی که زانودرد یا کمردرد

بهبود وضعیت ورودی خانه و نصب رمپ ورود به خانه می‌تواند برای افرادی که محدودیت حرکتی دارند، مخصوصاً افرادی که از ویلچر استفاده می‌کنند، دغدغه‌ای قابل توجه باشد. نصب رمپ ویلچر برای ورودی خانه می‌تواند این نگرانی را تا میزان قابل توجهی برطرف کند. همچنین ورودی‌های عریض‌تر می‌تواند رفت‌وآمد را برای استفاده‌کنندگان از ویلچر راحت‌تر کند. نصب بالابر پله برای ساختمان‌های چندطبقه

بالا و پایین رفتن از پله‌ها برای افراد دارای نقص حرکتی مشکلی بزرگ است. حتی شرایط رایج، مثل آرتروز، می‌تواند این نوع تردد کردن را دردناک‌تر کند. نصب بالابر پله به افراد دارای مشکل حرکتی کمک می‌کند تا راحت‌تر بین طبقات تردد کنند. نصب مرتفع‌کننده‌ی توالیت یا نصب توالت‌های مرتفع در سرویس بهداشتی نصب مرتفع‌کننده توالیت یا توالت‌هایی با ارتفاع بلند می‌تواند استفاده از توالیت را برای افرادی که زانودرد یا کمردرد

بهداشتی ایجاد تغییرات دسترس‌پذیری در حمام باعث ایمن‌تر شدن محیط برای افراد معلول می‌شود.

تعویض دستگیره‌های چرخشی با دستگیره‌های اهرمی گرفتن و چرخاندن دستگیره‌های چرخشی برای برخی از افراد سخت و دشوار است. گزینه‌ی جایگزین آن دستگیره‌های اهرمی است که می‌توانید آنها را بدون دردسر خاصی روی بیشتر درها نصب کنید. برای بعضی از درهای سنتی که تعویض دستگیره ممکن نیست، استفاده از دستگیره دسترس‌پذیر گزینه مناسبی است.

اطمینان از کافی بودن نور محیط خانه خانه‌هایی با نور کم می‌تواند خطرناک باشد، به خصوص برای افرادی که مشکلات بینایی دارند. مطمئن شوید که محیط خانه‌ی شما نور کافی دارد و همچنین از قسمت‌هایی که تغییرات ارتفاعی در آنها انجام دادید، مثل راه‌پله‌ها، غافل نشوید؛ این مناطق بسیار مهم هستند و حتماً باید از نور کافی برخوردار باشند. در صورت نیاز می‌توانید از متخصصین این حوزه استفاده کنید تا نور بعضی از قسمت‌های خانه را بیشتر کنید.

ورودی و راهروهای عریض درگاه‌های ورودی و راهروها می‌توانند برای افرادی که نقص حرکتی دارند، مشکل و سخت باشد. به خصوص افراد ویلچری ممکن است در فضاهای باریک‌تر دچار مشکل شوند. به منظور ایجاد دسترسی بیشتر برای افراد ویلچری، درگاه‌های در و راهروها را حداقل تا ۸۱.۲۸ سانتی‌متر عریض‌تر کنید.

از قالیچه و پادری استفاده نکنید اگر قالیچه‌ها و پادری‌ها به خوبی روی سطح زمین ثابت نشوند می‌توانند برای افراد دارای مشکل حرکتی خطرناک باشند. به شما پیشنهاد می‌کنیم

که قالیچه‌ها و پادری‌ها را از حمام و قسمت‌هایی که رفت‌وآمد در آنجا بیشتر است، بردارید. همچنین اگر نمی‌خواهید آنها را بردارید، می‌توانید از نوار چسب‌های ضدلغزش استفاده کنید. کم کردن ارتفاع کانتر آشپزخانه کانترهای آشپزخانه و سایر سطوح مرتفع می‌توانند برای برخی از افراد به دلیل ارتفاع‌شان غیرقابل دسترس باشند. افرادی که از ویلچر استفاده می‌کنند به خاطر قرار گرفتن در سطحی پایین‌تر از کانتر آشپزخانه مشکل بیشتری در دسترسی به آن دارند. به منظور ایجاد تغییرات از افراد متخصص کمک بگیرید و کابینت‌ها را در ارتفاعی حدود ۷۳.۶۶ سانتی‌متری نصب کنید.

هم‌سطح کردن سطح زمین برای جابه‌جایی راحت بین اتاق‌ها راه رفتن می‌تواند برای افرادی که مشکل حرکتی دارند خطرناک باشد. مطمئن شوید که سطوح کف خانه و قسمت‌های مختلف در یک سطح است؛ حتی یک پله‌ی بسیار کوچک هم می‌تواند باعث زمین خوردن کسی شود. هم‌سطح بودن

تمام قسمت‌های خانه حرکت را برای افراد ویلچری آسان‌تر می‌کند. ۸ تغییر کم‌هزینه و بدون هزینه ایجاد تغییرات برای دسترس‌پذیری بیشتر در خانه می‌تواند اقدامی پرهزینه باشد؛ اما خوشبختانه تغییراتی وجود دارد که کم‌هزینه و حتی بدون هزینه هستند و ممکن است بخواهید آنها را برای خانه یا آپارتمان خود در نظر بگیرید. در اینجا ۸ روش وجود دارد که دسترس‌پذیری را برای افراد معلول بیشتر می‌کند.

تعویض لامپ‌های رشته‌ای با LED لامپ‌های رشته‌ای را با لامپ‌های LED بهینه‌تر تعویض کنید. لامپ‌های LED مدرن نسبت به لامپ‌های رشته‌ای روشن‌تر هستند و عمر طولانی‌تری دارند. با توجه به کاهش قیمتی که در این سال‌ها داشته‌اند به جایگزینی مقرون‌به‌صرفه تبدیل شده است.

گیره‌های ضدلغزش برای فرش اگر در قسمت‌هایی از خانه فرش و قالیچه دارید که می‌خواهید نگه دارید، گیره‌های ضدلغزش تهیه کنید که هم مقرون‌به‌صرفه است و هم می‌توانید آنها





را به سطح زمین متصل کنید. گیره‌های ضدلغزش به شما کمک می‌کند تا از ثابت شدن فرش یا قالیچه به سطح زمین و حرکت نکردن آنها مطمئن شوید. بدین ترتیب از لغزش یا سُر خوردن جلوگیری می‌کنید.

از دستیارهای صوتی و چراغ‌های هوشمند استفاده کنید
احتمالاً افرادی که تحرک کمی دارند از استفاده از دستیارهای صوتی و چراغ‌های هوشمند لذت می‌برند. چراغ‌های هوشمند مدرن را می‌توان تقریباً به هر وسیله‌ی روشنایی اضافه کرد و این امکان را فراهم می‌کنند تا بتوان چراغ‌ها را با فرمان‌های صوتی خاموش و روشن کنید. این تکنولوژی مانع از ورود افراد معلول به اتاق‌های تاریک برای جستجوی کلید برق می‌شود.

نصب مرتفع‌کننده روی توال‌ت فرنگی
نصب توال‌ت فرنگی‌های مرتفع برای افراد معلول کاربردی است، اما در عین حال می‌تواند پرهزینه نیز باشد. در عوض، می‌توانید یک مرتفع‌کننده توال‌ت نصب کنید که جایگزینی کم‌هزینه برای افرادی است که مشکلات حرکتی دارند.

نصب دستگیره کمکی چسبنده یا مکشی
دستگیره‌های کمکی جزو تغییرات ضروری دسترس‌پذیری در خانه‌ها محسوب می‌شوند، زیرا به جلوگیری از سُر خوردن یا لغزش در سرویس بهداشتی و اطراف وان کمک می‌کنند. ما مطالب زیادی در رابطه با انواع دستگیره سالمندی در وب‌سایت لرد قرار داده ایم.

برای جابه‌جایی و حرکت راحت‌تر و آسان‌تر مبلمان را جابه‌جا کنید

اینجا نکته‌ای رایگان وجود دارد که حتی یک ریال هم هزینه نخواهد داشت: مبلمان را جابه‌جا کنید. اگر مبلمان در فضایی مناسب قرار داده شوند، امکان جابه‌جایی برای افراد معلول به راحتی و بی‌دردسر فراهم است و این یکی از روش‌های دسترس‌پذیری بدون هزینه

است. می‌توانید با کاهش فضاها‌ی باریک و تنگ شروع کنید تا افراد ویلچری و واکردار بتوانند آزادانه و بدون مشکل حرکت کنند.

برای تعیین محل بهتر دوشاخه از سیم رابط استفاده کنید

دسترسی به پریزی که در پایین دیوار قرار گرفته است یا پریزی که پشت مبلمان قرار دارد می‌تواند برای افراد معلول سخت و دشوار باشد. شما می‌توانید برای دسترسی بیشتر و راحت‌تر استفاده از سیم رابط و سه‌راهی را در نظر بگیرید.

استفاده از پادری‌های مناسب سرویس بهداشتی

قبلاً به این موضوع اشاره کرده بودیم که سرویس بهداشتی و حمام‌ها مکان‌هایی در خانه هستند که بیشترین حوادث در آنجا رخ می‌دهد، در نتیجه استفاده از پادری‌هایی از جنس پلاستیک یا آنهایی که ضدلغزش هستند تا حد زیادی از زمین خوردن جلوگیری می‌کند. جنس‌هایی را انتخاب کنید که پشت آنها به سطح زمین می‌چسبد.

سؤالات متداول

بازسازی و تغییرات دسترس‌پذیری در خانه برای بهبود میزان دسترسی به امکانات می‌تواند دشوار باشد، اما به حذف دشواری‌های روزانه که افراد معلول با آن روبرو هستند کمک می‌کند. در اینجا برخی از رایج‌ترین سؤالات را به همراه پاسخ آنها ذکر کرده‌ایم تا به شما در تصمیم‌گیری‌های مهم و ضروری کمک کند.

تغییرات دسترس‌پذیری چیست؟

تغییرات دسترس‌پذیری، اصلاحات و تغییراتی هستند که در محیط انجام می‌شود تا رفت و آمد را برای افراد معلول کم‌خطرتر و راحت‌تر کند. تغییرات دسترس‌پذیری برای محافظت از خود و افرادی که دوستشان دارید در برابر خطرات ضروری است.

چگونه اتاقمان را مطابق با استانداردهای

طراحی دسترس‌پذیری برای آمریکایی‌های معلول تغییر دهیم؟
تغییر و بازسازی اتاق مطابق با استانداردهای دسترس‌پذیری آمریکایی می‌تواند یک کار طولانی‌مدت باشد، زیرا ممکن است به تغییرات جزئی و دقیقی نیاز داشته باشد. توصیه می‌کنیم برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد تغییرات دسترس‌پذیری از متخصصین این حرفه کمک بگیرید.

چگونه ساختمان‌ها را برای افراد معلول دسترس‌پذیرتر کنیم؟

توصیه می‌کنیم برای دسترس‌پذیرتر کردن خانه‌ها از ورودی خانه شروع کنید. اگر ورودی خانه دارای پله است، نصب رمپ اولین گام مهمی است که می‌توانید در این راستا بردارید. زیرا دسترسی را برای افراد معلول و ویلچری آسان‌تر می‌کند. علاوه بر این، عریض‌تر کردن درب ورودی حرکت کردن را برای ویلچر آسان‌تر می‌کند. درها و راهروهای داخل خانه را نیز می‌توانید بازسازی کنید. خرید رمپ سیار ویلچر می‌تواند گزینه مناسب دیگری باشد.

چه مواردی برای کمک به افراد معلول در دسترس است؟

موارد زیادی برای کمک به افراد معلول در دسترس است. برخی از وسایل متداول شامل، وسایل کمکی ایستاده، دستگیره‌های ایمنی برای توال‌ت، قالیچه و زیراندازهای ضدلغزش، دستگیره‌های اهرمی، دستگیره‌های کمکی است.

اجازه دهید متخصصین این حوزه به شما کمک کنند

زمانی که وقت ایجاد تغییرات دسترس‌پذیری در خانه فرا می‌رسد، نمی‌توانید و نمی‌خواهید آن را به تنهایی انجام دهید. بهبود سطح دسترس‌پذیری خانه می‌تواند چالش‌برانگیز و سخت باشد و همراهی متخصص این حوزه می‌تواند از اشتباهات گاه‌ا پرهزینه جلوگیری کند.

موانع زندگی مستقل افراد دارای معلولیت

موانع زندگی مستقل افراد دارای معلولیت در کشورهای در حال توسعه بسیار متعددی و متنوع است. این موانع معمولاً به دلیل ترکیبی از عوامل اقتصادی، اجتماعی، فرهنگی، و زیرساختی ایجاد می‌شوند. این موانع باعث می‌شوند افراد دارای معلولیت نتوانند نقش‌های اجتماعی و اقتصادی خود را در جامعه برعهده بگیرند. این موانع و چالش‌ها باعث انزوای این قشر از جامعه می‌شود. برخی از مهم‌ترین چالش‌ها عبارت‌اند از:

۱. دسترسی محدود به زیرساخت‌ها و امکانات
• حمل و نقل عمومی غیرقابل دسترس:
عدم دسترسی به حمل و نقل عمومی مناسب یکی از موانع زندگی مستقل افراد دارای معلولیت است. بسیاری از وسایل نقلیه عمومی و سیستم‌های حمل‌ونقل برای افراد دارای معلولیت طراحی نشده‌اند یا اگر طراحی شده‌اند ظرفیت استفاده از آن به دلیل ناکارآمدی مدیریت شهری وجود ندارد دقیقاً مانند آنچه در تهران و کلان‌شهری‌های ایران اتفاق افتاده است.

• محیط فیزیکی نامناسب: ساختمان‌ها، خیابان‌ها، و فضاها‌ی عمومی اغلب فاقد رمپ، آسانسور، و دیگر امکانات دسترسی هستند. در صورت وجود هم به دلیل عدم وجود نظارت‌های قانونی و عدم وجود استانداردها این تجهیزات قابل استفاده توسط افراد دارای معلولیت نیستند.

• کمبود فناوری‌های کمکی:
فناوری‌هایی مانند ویلچرهای پیشرفته، دستگاه‌های کمک شنوایی یا نرم‌افزارهای مخصوص به‌طور گسترده در دسترس نیستند.

۲. موانع اقتصادی

• فقر: افراد دارای معلولیت معمولاً با نرخ بالاتری از فقر روبرو هستند، که به دلیل فرصت‌های شغلی محدود و هزینه‌های

اضافی مرتبط با معلولیت تشدید می‌شود. چرخه فقر و معلولیت موضوع بسیار مهمی است که به آن توجه نمی‌شود.

• بیکاری و تبعیض در استخدام:
کارفرمایان اغلب تمایل کمتری به استخدام افراد دارای معلولیت دارند و باز کار برای این گروه بسیار محدود است.
• کمبود حمایت‌های مالی: برنامه‌های حمایتی دولتی اغلب ناکافی یا غیرمنسجم هستند.

۳. موانع اجتماعی و فرهنگی
• نگرش‌های منفی و تبعیض‌آمیز: در برخی جوامع، افراد دارای معلولیت با کلیشه‌ها، تبعیض، و نگرش‌های تحقیرآمیز مواجه‌اند.
• انزوای اجتماعی: فقدان آگاهی و آموزش در جامعه باعث می‌شود افراد دارای معلولیت از زندگی اجتماعی محروم شوند.

• کمبود شبکه‌های حمایتی: بسیاری از افراد دارای معلولیت به دلیل ضعف شبکه‌های اجتماعی یا فقدان سازمان‌های حمایتی غیردولتی از کمک‌های لازم برخوردار نیستند.

۴. موانع آموزشی

• دسترسی محدود به آموزش: مدارس و دانشگاه‌ها اغلب فاقد امکانات و برنامه‌های آموزشی مناسب برای افراد دارای معلولیت هستند.

• کمبود معلمان متخصص: نبود معلمان آموزش‌دیده برای پاسخگویی به نیازهای آموزشی این افراد یکی از مشکلات رایج است.
۵. کمبود قوانین حمایتی یا اجرای ضعیف آنها

• نبود قوانین جامع: در بسیاری از کشورهای در حال توسعه، قوانین حمایتی برای افراد دارای معلولیت وجود ندارد یا کافی نیست.

• عدم اجرای قوانین موجود: حتی در



موانع زندگی مستقل افراد دارای معلولیت

کشورهایی که قوانین حمایتی دارند، این قوانین اغلب به درستی اجرا نمی‌شوند.

۶. چالش‌های بهداشتی و توانبخشی
• دسترسی محدود به خدمات پزشکی و توانبخشی: مراکز درمانی اغلب برای ارائه خدمات مناسب به افراد دارای معلولیت آماده نیستند.

• هزینه‌های بالای درمان و تجهیزات پزشکی: بسیاری از افراد توان مالی برای پرداخت این هزینه‌ها را ندارند.

۷. نبود آگاهی عمومی و آموزش
• کمبود برنامه‌های آگاه‌سازی: آموزش عمومی در زمینه حقوق و نیازهای افراد دارای معلولیت غالباً وجود ندارد.

• عدم آگاهی خانواده‌ها: خانواده‌ها نیز گاه به دلیل عدم آگاهی، محدودیت‌هایی برای زندگی مستقل افراد دارای معلولیت ایجاد می‌کنند.

راه‌حل‌های پیشنهادی

• تقویت زیرساخت‌ها: طراحی و اجرای ساختمان‌ها و خدمات عمومی قابل دسترس.

• افزایش فرصت‌های شغلی: از طریق برنامه‌های آموزشی و مشوق‌های مالی برای کارفرمایان.

• آگاهی‌بخشی عمومی: اجرای کمپین‌های فرهنگی برای تغییر نگرش‌ها و حمایت از حقوق افراد دارای معلولیت.

• توسعه قوانین حمایتی: تصویب و اجرای قوانین جامع و موثر.

• سرمایه‌گذاری در آموزش و توانبخشی: ارائه خدمات ارزان و با کیفیت برای ارتقای توانمندی‌های افراد دارای معلولیت.

رسیدن به زندگی مستقل برای افراد دارای معلولیت نیازمند تعهد جمعی و سرمایه‌گذاری گسترده در تمام این حوزه‌ها است.

بی مادر

فیلم بی مادر به اولین تجربه‌ی کارگردانی مرتضی فاطمی و تهیه‌کنندگی علی اوجی دنباله‌ی آثار بی‌فیلمنامه‌ی این دوره از جشنواره‌ی فیلم فجر است. اثری که علاوه بر فیلمنامه‌ی ناقص خود اجرای خوبی هم ندارد و در بازیگری لنگ می‌زند. یک نمایش تکراری که رونوشتی از فیلم‌ها و سریال‌هایی است که سر کی به قشر فلک‌زده‌ی جامعه می‌زند و آن‌ها را در تقاطع با طبقه‌ی مرفه قرار می‌دهد. در بی‌مادر همه چیز روی دور تکرار است و پیرنگ در دل روایت آنقدر ضعیف جای گرفته که مخاطب خودش را در میان کشمکشی کمرنگ و غیردراماتیک، گم می‌بیند. درواقع مسائل اصلی و آن گره‌هایی که قرار بودند، شالوده‌ی اصلی فیلم را به وجود بیاورند و در بستر آن‌ها تماشاگر بتواند شاهد قصه‌ای جذاب و کشش‌مند باشد، بسیار سطحی و دم‌دستی مطرح می‌شوند و پایان می‌پذیرند.

مخاطب هنگام تماشای اثر باید از میان بسیاری گفته‌های خام و ناپخته به دنبال اصل مطلب بی‌مادر بگردد و از بازی‌های ضعیف و غیرقابل‌باور بازیگران که نشأت گرفته از فیلمنامه‌ی پرداخت نشده‌ی آن است به نحوی چشم‌پوشی کند تا بتواند تا پایان اثر در سینما بماند.

دو پزشکی (مرجان و امیرعلی) که بچه‌دار نمی‌شوند، برای اجاره‌ی رحم به سراغ زنی (مهرز) می‌روند که پسرش در نوبت پیوند کلیه قرار دارد. مرجان که متخصص زنان یک بیمارستان است، قبول می‌کند هزینه‌های عمل فرزند مهرز را بپردازد تا او از نظر روانی برای بارداری آمادگی لازم را داشته باشد. فیلم داستان زندگی

این ۳ نفر را در کنار هم قرار می‌دهد و با اتفاقاتی نه‌چندان پررنگ در میان آن‌ها روایت خود را پیش می‌گیرد. مشکل اصلی این اثر، فیلمنامه‌ی آن است. قصه‌ای که گره‌افکنی می‌کند، بحران می‌سازد اما هنگام بسط و گسترش‌شان در جا می‌زند و به ساده‌ترین شکل ممکن از آن‌ها رد می‌شود. در این وضعیت مخاطب در میان داستانی بدون افت و خیزهای دراماتیکی گیر می‌کند و شاهد اثری خواهد بود که شخصیت‌ها و آدم‌هایش در سطحی‌ترین وضعیت پرداختی، پیرنگی تهی را به جلو می‌برند.

فیلم دارای سه پتانسیل اساسی و خوب برای به حداکثر رساندن وضعیت دراماتیکی فیلم است. عطف‌ها، گره‌ها و بکرانده‌های کارکتری که می‌توانستند، اثر را نجات داده و عمقی قصه پردازانه برای ارائه داشته باشند. مهرز و از دست دادن فرزندش، امیرعلی، اتفاقات و روابط بین‌شان، کلیدهای ساختاری و روایی بی‌مادر بودند که طبق فیلمنامه، گره‌ها و بحران‌ها را هدایت می‌کردند اما این گزینه‌ها به دلیل کمرنگ پیش‌رفتن و پرداخت شلخته‌وار هنگام بسط، به کمترین میزان تاثیرگذاری خود رسیدند و کل قصه با اصطکاکی زیاد با تماشاگر به پایان خودش رسید.

اثر به دنبال مادرانگی است اما در کمرنگ‌ترین قسمت داستان و زیر سایه‌ی شلوغی فیلمنامه، خودش را نشان می‌دهد. در نقطه عطفی که عرفان زیر عمل پیوند کلیه می‌میرد، فیلم با سطحی کردن این اتفاق شانس بزرگ خود را برای نمایان کردن محتوا از بین می‌برد. در این سکانس مهرز فرزندش را از دست داده و حالا بچه‌ی دو نفر دیگر را در شکم دارد، این اتفاق می‌توانست بسیار دراماتیک‌تر و کنش‌گرانه‌تر برای مخاطب جابیفند، چراکه یکی از پتانسیل‌دارترین

اتفاقات قصه است. فیلمی که می‌خواهد به حس مادرانگی برسد، شخصیت مادر داستان‌اش را یکبار بر مزار فرزندش می‌برد و بار دیگر حس بارداری را به او می‌چشانند.

اما چقدر مهرز در میان این کشمکش قرار می‌گیرد؟ آیا او آنگونه که فیلمنامه می‌خواهد فرزند مرجان را جایگزین عرفان می‌بیند؟ آیا مهرز با توجه به حالت روحی‌اش بر سر تصاحب این جنین می‌جنگد؟ متأسفانه این کشمکش‌ها در فیلم زیاد دوام نمی‌آورند و خیلی کمرنگ خود را نشان می‌دهند تا جاییکه بیننده کش و قوس‌های پراسرخوان‌دارترین هدف اثر را از دست می‌دهد. به بیان دیگر عرفان باید بمیرد تا مادرانگی بی‌مادر زنده شود و مهرز در کش و تاب این حس قصه را جلو ببرد، البته همه‌ی این‌ها در حدایده باقی می‌مانند و تنها واکنش‌های او به پاره کردن برگه‌ی سونوگرافی و گوش دادن به ضربان قلب جنین خلاصه می‌شود.

روابط بین مهرز و امیرعلی دیگر کشمکش فیلم است که پتانسیل‌اش برای جذاب کردن اثر بی‌نتیجه می‌ماند. روابطی که حسادت مرجان را برانگیخته اما در چند سکانس نه‌چندان قدرتمند خلاصه می‌شود و رنگ می‌بازد. ارتباط این دو نفر با یکدیگر رابطه‌ای بی‌سروته است و در میانه و کشاکش دوست داشتن و احترام لنگ می‌زند، نه آنقدر این دو به یکدیگر نزدیک می‌شوند که به آن‌ها برچسب عشق را بزنیم و نه آنقدر نسبت به یکدیگر بی‌تفاوت هستند که بتوان گفت، امیرعلی صرفاً نگران وضعیت مهرز است. مخاطب نمی‌تواند پی به هدف اشارات بین این دو نفر ببرد و کم‌کم متوجه خواهد شد که هرچه بین این دو بوده در راستای گسترش پیرنگ عمل نکرده است. کارگردان گویا نمی‌دانسته که چگونه تکلیف بین این دو نفر را مشخص کند و

جهتی متناسب با توجه به هدف فیلمنامه به وضعیت آن‌ها بدهد.

مسئله‌ی دیگر، پرداخت شخصیتی امیرعلی است. او روانکاو حرفه‌ایست که به خاطر اجاره‌ی رحم مهرز زندگی‌اش دچار افت و خیزهایی می‌شود. روانکاو بودن این کارکتر در حیطه‌ی ایده‌ی اثر همچون بمبی بحران‌ساز و دراماتیک است که می‌توانست امیرعلی را در کشاکشی عمیق در دل روایت قرار دهد که متأسفانه تنها در حد فکر اولیه‌ای باقی ماند و نتوانست به پرداختی منسجم و قابل اتکا برسد. اینقدر حرفه‌ی او در دل پیرنگ کمرنگ حرکت می‌کند که تماشاگر با خودش می‌پرسد، اصلا علت روانکاو بودن امیرعلی در بی‌مادر چیست؟ چرا فیلم به این بُعد از کارکتر و تقاطع‌اش با بحران پیش روی زندگی‌اش نمی‌پردازد و به عمق این کشمکش‌ها نمی‌رود؟ وقتیکه درام شخصیتی با حرفه‌ای خاص را در دل خود قرار می‌دهد، پیرنگ و قصه می‌طلبد که گره‌های افتاده شده در فیلم با این شخص مرتبط شده و انفجاری دراماتیک‌وار را رقم بزند، تمهیدی که در نمایش بی‌مادر اصلا به چشم نمی‌خورد، تا جاییکه امیرعلی می‌توانست هر شغل دیگری را داشته باشد و هر جهان‌بینی خاصی را دنبال کند.

پژمان جمشیدی دایی دیگری در جشنواره‌ی فجر امسال است. او در نقشی بسیار جدی، هم، وزن اضافه کرده و هم اینکه شکم‌بند پروتزی‌اش گاه‌به‌گاه مشخص می‌شود. جمشیدی نهایت تلاش خود را برای به ثمر نشاندن این نقش انجام می‌دهد و لایه‌های دیگری از توانمندی خود را که تاکنون رونکرده بود برای بی‌مادر به تصویر می‌کشد. کارکتر جمشیدی از نوع تیپ‌های سردرگمی است که کارگردان نمی‌داند چگونه این نقش ساخته شده را در بستر درام به حرکت بیندازد. نقش او کمکی به پیشبرد

زندگی‌نامه‌ای معلوم و منسجم که بتوان از او انتظاراتی متناسب با هدف درام داشت. فیلم بی‌مادر تنها ایده‌ایست که در جا زده و ساختاری درهم را ارائه می‌کند، اثری که نه تکلیفش با شخصیت‌ها و آدم‌هایش مشخص است و نه قصه‌ای که بتواند مخاطب را به دنبال جذابیت‌هایش بکشانند.



مجازات اعدام به گناه آدم‌کشی، به مراتب وحشتناک‌تر از خود آدم‌کشی است

رمان ابله نیز، مانند دیگر رمان‌های داستایوسکی، یکی از بزرگ‌ترین و فوق‌العاده‌ترین کتاب‌های ادبیات روسیه و جهان است. کتابی که سروش حبیبی به زیبایی آن را از روسی ترجمه کرده است. در اینکه رمان ابله یک شاهکار است هیچ شکی وجود ندارد اما خاص بودن رمان ابله از یک جهت بسیار به چشم می‌آید و آن توصیف لحظاتی است که یک فرد محکوم به اعدام از سر می‌گذراند. لحظاتی که از زبان شخصیت اصلی کتاب بیان می‌شود و در واقع ناشی از تجربیات خود داستایوسکی است.

همان‌طور که احتمالا می‌دانید، داستایوسکی در سال ۱۸۴۹ به جرم شرکت در توطئه‌ای سیاسی دستگیر شد و به یکی از مخوف‌ترین زندان‌های مجرمان سیاسی پترزبورگ تحویل داده شد و در نهایت به تیرباران محکوم شد. رمان ابله نیز، نقدی از کاستانتین ماچولسکی — از منتقدان بزرگ ادبیات روسیه و مخصوصاً آثار داستایفسکی — ترجمه شده است که در آن ماچولسکی در این مورد می‌گوید:

چند دقیقه‌ای که داستایفسکی روی سکوی اعدام در انتظار اجرای حکم ماند، واقعه‌ای است که در زندگی روحانی او اهمیت کوبنده داشته است. طرح داستان به او اجازه نمی‌داد که قهرمانش را به روی سکوی اعدام ببرد. اما شرح مفصل این واقعه را بر زبان او می‌گذارد و او را ادا می‌کند که تمام جزئیات این مراسم سیاه را تجربه کند. خلاصه رمان ابله

قهرمان اصلی داستان پرنس لیو نیکلایوویچ میشکین آخرین بازمانده از یک خاندان اصیل و کهن است. پرنس در کودکی پدر خود را از دست می‌دهد و فرد بسیار گوشه‌گیری می‌شود که از حملات صرع رنج می‌برد. این حملات مکرر صرع او را به صورت نیمچه ابله‌ی درآورده است. یکی از دوستان

ثروتمند پدرش تصمیم می‌گیرد پرنس را برای معالجه به سوییس نزد روان‌پزشکی بفرستد. همین که پرنس احساس می‌کند حالش بهتر است و می‌تواند سفر کند، به دلیل نامه‌ای که دریافت کرده است، تصمیم به بازگشت به روسیه می‌گیرد. در قطار همسفری پیدا می‌کند که بعدها ماجراهای بسیاری با او خواهد داشت اما در روسیه هیچ خویشاوندی ندارد به جز خانم ژنرال که نسبت بسیار دوری با او دارد. بنابراین تصمیم می‌گیرد نزد او برود. پرنس در یک زمان خاص نزد ژنرال و خانم ژنرال می‌رود و با شیرین‌زبانی می‌تواند روابط خوبی با آن‌ها ایجاد کند.

حال پرنس که سال‌ها از روسیه دور بوده است، ناگهان وارد دنیای جدیدی می‌شود. دنیای آدم‌های اشرافی که به پول و زیبایی بسیار توجه دارند. اما پرنس آنقدر پاک و ساده است که انگار از جنس دیگری است، داستایوسکی او را به عنوان نمونه یک مرد کامل و بااخلاق به ما معرفی می‌کند. کسی که در هر حال حقیقت را می‌گوید، همه را دوست دارد و به همه لطف و محبت می‌کند و حتی زمانی که پولدار هم می‌شود از بخشیدن پول خود دریغ نمی‌کند. مدام از این می‌ترسد که نکند کسی را برنجاند و باعث ناراحتی کسی شود. احادی را قضاوت نمی‌کند و خلاصه بهترین خودش است. مسیح است. و همه در عین حال که او را تحسین می‌کنند و سخنانش را می‌پسندند او را ابله خطاب می‌کنند. پرنس مثل منشا نوری ناشناخته وارد دنیای تاریک و پر از فساد پترزبورگ می‌شود. درست مانند نوزادی که تازه به دنیا آمده باشد.

در ادامه پرنس با ناستاسیا فیلیپوونا و آگلایا که زیبایی خارج از تصور دارند آشنا می‌شود و معتقد است زیبایی می‌تواند ناجی جهان باشد. ولی پرنس تنها سوسوی نور در این دنیای تاریک است و مخاطب پس از

خواندن ماجراهای بسیار زیادی که پرنس از سر می‌گذارند متوجه نکته‌ای می‌شود که داستایوسکی قصد بیان آن را دارد.

درباره رمان ابله همان‌طور که اشاره کردیم، پرنس آدم صاف و ساده‌ای است که شما در هر حالی می‌توانید اطمینان حاصل کنید که او حقیقت را به شما خواهد گفت و چیزی از پنهان کاری، دروغ، حرف‌های کنایه‌آمیز و... نمی‌داند. وارد شدن پرنس به دنیای اشرافی و برخورد او با افراد طبقه بالای روسیه داستان رمان ابله است. جامعه‌ای که پول و زیبایی در آن قدرت مطلق است و اگر شما این دورا نداشته باشید عملاً هیچی نیستید.

پرنس از همان ابتدا نیرویی روشن در مقابل تاریکی است. ولی آیا به این نتیجه نمی‌رسیم که حقیقتاً شر همیشه بر خیر پیروز می‌شود؟ چرا که همه در بطنشان لکه‌های سیاهی دارند و با آن‌ها خو گرفته‌اند؟ آیا تنها ابله پاک داستان، که یکباره وسط این سیاهی‌ها پرت شده است، حق ندارد به جنون برسد؟! همه می‌دانیم که نقطه قوت داستایوسکی شخصیت‌پردازی‌اش است. در این کتاب او این توانایی را به سرحد خود می‌رساند! واقعا در حیرتم که چطور یک نویسنده می‌تواند در مورد یک موضوع واحد، از دید شخصیت‌های متفاوت سخن بگوید و هر بار گویی مسخ شود و به جلد دیگری وارد شود. داستایوسکی با جذابیتی خاص جلد هر انسان را برای خواننده باز می‌کند تا جنبه‌های وجودی و تاریکی‌های درونش را رک و پوست‌کنده نشان دهد.

رمان ابله را بخوانید، نه فقط برای این که یک رمان جذاب است، ابله را بخوانید که به یک سفر انسان‌شناسی رفته باشید و به این سوال فکر کنید که آیا سر نوشت یک جامعه می‌تواند به دست دیگری تغییر کند؟

منبع: <https://kafebook.ir>



شماره کارت برای پرداخت مبالغ:



بانک پاسارگاد: ۵۰۲۲۲۹۱۹۰۰۰۴۵۷۳۱



بانک رفاه: ۵۸۹۴۶۳۱۵۲۳۳۴۳۳۲۵



بانک سپه: ۵۸۹۲۱۰۷۰۴۴۰۲۶۳۳۷

بچه‌های آسمان

موسسه خیریه نگهداری و

توانبخشی معلولین بی سرپرست

bachehayeaseman.org



با دریافت **قلک‌های بچه‌های آسمان**، ما را در تامین هزینه‌های نگهداری، توانبخشی و درمان افراد معلول بی سرپرست یاری نمایید.

دریافت قلک: ۰۲۱-۴۳۶۱۳