

در کلینیک سالمندی جمعیت هلال احمر چه اتفاقی می افتد؟

## آغوش باز هلال برای سالمندان

۲

در نشست بریکس چه اتفاقاتی افتاد؟

## جنبش بین المللی هلال احمر

۱۲

داوطلبی سن و سال نمی شناسد

### سالمندی؛ فصل شکوفایی داوطلبانه

۶

برنامه های متنوع برای آموزش به سالمندان

### ضرورت فراگیری آموزش در سالمندی

۴

#### بوی خوش زندگی

این شماره فرق دارد با شماره های دیگر؛ اصلا رنگ و بوی آن متفاوت است، با پیام هلال های قبلی؛ این شماره بوی پدر بزرگ ها و مادر بزرگ ها را می دهد، بوی مهربانی، صمیمیت و عشق و علاقه ای که به زندگی دارند، بوی خوش زندگی را دارد. این شماره پر از خاطره است از بازنشستگان جمعیت، افرادی که روزی، پشت صندلی ها و میزهایی نشسته اند که امروز جایشان یک جوان قرار دارد، این شماره درباره خدمات و برنامه ریزی های جمعیت درباره سالمندان است، درباره کلینیک سالمندی و برنامه های آموزشی که هلال، همیشه برای آن ها داشته است. البته که درباره داوطلبان سالمند هم گفته ایم و یکی از مهم ترین اتفاقاتی که در این روزها افتاده است، نشست بریکس و اتفاقاتی که در آن پیش آمد. خلاصه این که شماره ۵۰۳ پیام هلال، با شماره های دیگر فرق دارد، رنگ خوش زندگی و مهربانی می دهد.



در کلینیک سالمندی جمعیت هلال احمر چه اتفاقی می‌افتد؟

## آغوش باز هلال برای سالمندان

**لیلا شوقی | هفته ملی سالمندی بهانه خوبی بود تا به موضوع مهم سالمندی از نظر آنچه که در جمعیت هلال احمر درباره این قشر ارزشمند جامعه برعهده دارد، بپردازیم. زمانی که حوزه‌های سلامت و آموزش جمعیت هلال احمر به مسئله سالمندی، ورود کرده‌اند. جمعیت هلال احمر در مسئله سالمندان کارها کرده‌ایم. شاید مهم‌ترینش، احداث کلینیک سالمندی در مرکز توانبخشی جمعیت باشد.**

### تولد یک کلینیک خاص

همه چیز از ۶ سال قبل شروع شد، از زمانی که در جلسات وزارت بهداشت و درمان، نیاز توجه به مقوله سالمندی اعلام شد؛ البته هم این مسئله مهم است، زمانی که بدانیم جامعه ایرانی به سمت سالمندی در پیش است و آن طور که کارشناسان حوزه جمعیت می‌گویند، تا ۱۰ سال دیگر، جمعیت سالمند در کشور دو برابر امروز خواهد شد؛ امروز آمار افراد بالای ۶۵ سال در کشور، ۶ میلیون و ۵۰۰ هزار نفر و افراد بالای ۶۰ سال هم ۹ میلیون و ۸۵۰ هزار نفر است؛ همه این‌ها لزوم توجه و ورود جدی به حوزه سالمندی را نشان می‌دهد. جمعیت هلال احمر هم که در حوزه سلامت فعال است، پس از این احساس نیاز و با توجه به طرح‌های توسعه‌ای که همیشه در حوزه سلامت و حوزه معاونت بهداشت و درمان و توانبخشی دارد؛ تصمیم مهمی گرفت، این‌که به طور خاص، در حوزه سالمندی ورود کند. البته که نه ۶ سال قبل که سال‌هاست هلال احمر در حوزه توانبخشی و بهداشت و درمان سالمندی فعال است، زمانی که قدیمی‌ترین، مراکز توانبخشی کشور، در جمعیت هلال احمر فعال بوده است و از دیرباز هم به سالمندان دارای بیماری، افرادی که دچار کم‌توانی، ناتوانی و حتی معلولیت شده‌اند خدمات ارائه داده؛ درست مانند همه اقشار دیگر جامعه و همه سنین که از خدمات توانبخشی جمعیت بهره‌مند می‌شدند، سالمندان هم از خدمات بهره می‌بردند. پیش از این و همین حالا هم افراد مراجعه‌کننده به کلینیک‌های توانبخشی جمعیت، از جمله سالمندان دارای آسیب‌های نخاعی، دردهای مزمن، سکته‌های مغزی، تنگی کانال نخاعی، پارکینسون، آسیب‌های عضلانی و اسکلتی و ... و همه سالمندانی که نیاز به دریافت پروتز (اندام مصنوعی) و ارتز (وسيله کمکی برای عملکرد بهتر اعضای بدن مانند کمربندها و کفی‌ها و ...) دارند، از خدمات توانبخشی استفاده می‌کنند. بعد اما به صورت ویژه و خاص، کلینیک سالمندی جمعیت، ۴ سال قبل، متولد شد تا به صورت ویژه و خاص خدماتی در حوزه سالمندی و برای سن بالای ۶۰ سال ارائه شود.



### یک کلینیک تخصصی

اول از همه باید گفت که کلینیک سالمندی که در مرکز توانبخشی جمعیت هلال احمر کار می‌کند، یک کلینیک پیشگیری است. در کلینیک‌های خصوصی اما فعالیت‌ها به شکل‌های دیگری انجام می‌شود؛ به عنوان مثال در این کلینیک‌ها ورزش، بازی، موسیقی و تغییر سبک زندگی و تغذیه، ارائه می‌شود؛ البته که برخی از این موارد در کلینیک سالمندی هم وجود دارد. شاید قبل از هر چیزی، قبل از این که بخواهیم درباره شکل فعالیت کلینیک سالمندی جمعیت هلال احمر صحبت کنیم، بهتر باشد که درباره مراجعین این کلینیک بگوییم؛ این که اغلب افرادی که به کلینیک سالمندی جمعیت مراجعه می‌کنند، از ارجاعات بین بخشی مرکز توانبخشی، دستور پزشک متخصص سالمندی که دو روز یک بار در مرکز توانبخشی، حضور دارد و از بیلبوردها و تبلیغات حاضر در این مرکز توانبخشی است که گذرش به این کلینیک می‌خورد و عموماً، سالمندی که از درد و مشکلی شکایت دارد، از درهای این مرکز ورود می‌کند و با استفاده از دستگاه‌های

پیشرفته و روش‌های تشخیصی این مرکز، مشکل، تشخیص داده می‌شود؛ به عنوان مثال ممکن است که سالمندی به خاطر درد شدید اسکلتی به مرکز توانبخشی و بعد کلینیک سالمندی مراجعه کند و در این مرکز باشد که متوجه ضعف و تحلیل عضلاتش شود و بفهمد که دلیل زمین خوردن‌های مداومش، یا از عدم تعادل و مشکلات گوش میانی و یا مشکلات بینایی و یا حتی اختلال در عملکرد مفاصل که به آن مبتلاست و نمی‌داند، باشد. البته که روش‌های مختلف پزشکی برای تشخیص عارضه‌ها و دلیل مشکلات وجود دارد، استفاده از دستگاه‌های پیشرفته تشخیصی در کلینیک و یا استفاده از وسایل ساده تشخیصی دیگر در این کلینیک می‌تواند به کارشناسان متخصص این حوزه، کمک کند که بنا به درخواست، شکل عارضه و نیاز سالمند تشخیص داده شود. نکته مهم درباره کلینیک سالمندی اما این است که به هر مراجعه‌کننده‌ای به صورت واحد و خاص نگاه می‌شود و این طور نیست که داشتن مشکل مشترک در دو مراجعه‌کننده به معنی، مشکل یکسان است؛ به قول

کارشناسان شاغل در این کلینیک، هر فرد مبتلا به عارضه، به عنوان یک نمونه خاص خودش باید بررسی و بعد درمان شود. درست است که بخش زیادی از مراجعین به کلینیک سالمندی افرادی هستند که از مشکلات اسکلتی و دردهای مزمن، ناراضی‌اند اما کلینیک دو بخش دارد، بخش فیزیکی و بخش روانی. در بخش روانی، تشخیص و درمان برای سالمندانی که ممکن است به آلزایمر مبتلا شوند، انجام می‌شود. بسیاری از مراجعین به کلینیک، با روش‌های تشخیصی و پیشگیری این بخش از کلینیک است که ابتلا به آلزایمر و بیماری‌های روحی و روانی، مربوط به دوره سالمندی را به تعویق انداخته‌اند. نکته مهم در این مرکز خاص سالمندان اما هزینه‌های خدمات ارائه شده است؛ در این مرکز هزینه‌ها از ۱۰۰ هزار تومان شروع می‌شود و بسته به درخواست و نیاز فرد سالمند ممکن است بالاتر رود اما برنامه‌ریزی و استانداردهای تعریف شده در این کلینیک به شکلی است که حتی با انتخاب خدمات ارزان هم می‌توان برای پیشگیری از بروز مشکل اقدام کرد.



### گسترش حمایت از سالمندان

این است که تقریباً هیچ و مسئله فرهنگ و توجه به سلامت در جامعه در راستای هم قرار دارند. درست است که جمعیت هلال‌احمر در راستای وظایف بشردوستانه و وظیفه خطیر پیشگیری، اقدامات موثری انجام داده است و می‌دهد اما جای خالی برنامه‌ریزی برای ترویج فرهنگ عمومی، در جامعه خالی است و به نظر می‌آید نیاز است دستگاه‌ها و ارگان‌ها در این حوزه ورود جدی داشته باشند و به طور خاص برای ارتقای فرهنگ سالمندان، ورود کنند.

کلینیک سالمندی خاص خود را در منطقه برپا کنند. این بدان معناست که به زودی، کلینیک‌های سالمندی در استان‌های دیگر فعال می‌شود. قبل از هر چیزی باید به نکته مهمی توجه کرد و آن، مسئله فرهنگی است. حالا همه قبول کرده‌اند که جامعه به سمت سالمندی می‌رود و بسیاری از ارگان‌ها، سازمان‌ها و وزارتخانه‌ها هم درباره نیازهای مختلف سالمندان آگاه‌اند؛ اما برای مسائل مهم سالمندی، مسائل اجتماعی، اقتصادی، فرهنگی و بسیاری از مسائل دیگر چه اقدامات کلانی انجام شده است؟ حقیقت

حالا تنها یک کلینیک سالمندی در جمعیت هلال‌احمر فعال است، کلینیک سالمندی پابلوتی که در تهران و در مرکز توانبخشی به مراجعین خدمات ارائه می‌دهد؛ البته که یک تیم زنده در حال تنظیم و تصویب سند راهبردی معاونت بهداشت و درمان و توانبخشی جمعیت هلال‌احمر هستند و پس از تصویب این سند در جمعیت و طبق نیازی که در این سند دیده شده، همه استان‌ها باید بسته به نیازسنجی که انجام می‌دهند،



### آمادگی برای زندگی

هلال‌احمر هم همین است؛ هدف بازگشت سالمند به زندگی است، با همه دردها، معضلات و مشکلاتی که با آن دست و پنجه نرم می‌کند اما با همان عوارض هم کیفیت زندگی‌اش حفظ شود، بتواند در جامعه حضور داشته باشد، ورزش کند، بتواند به خرید برود، با دوستانش معاشرت کند و زندگی را زندگی کند.

برای افراد دارای معلولیت هم است؛ و شکل این مرکز این گونه است که خانه و محل کار را در آن شبیه‌سازی می‌کنند، یعنی به عنوان مثال سالمند در یک محیط آشپزخانه واقعی قرار می‌گیرد و با مشکلات و معضلاتی که دارد، در این محیط آموزش می‌بیند که چه طور کارهای شخصی‌اش را انجام دهد و اتفاقاً هدف جمعیت

به جز کلینیک سالمندی که در مرکز توانبخشی دایر است و به سالمندان خدمات ارائه می‌دهد، یک مرکز دیگر هم در مرکز توانبخشی فعالیت می‌کند، یک مکان برای آموزش مهارت‌های زندگی و سازگاری با محیط زندگی که البته این مرکز نه فقط برای سالمندان که حتی



روایت‌هایی از زبان بازنشستگان جمعیت هلال احمر، افرادی که پیش از این، خدمت‌ها داشتند

## موسفیدان هلالی

**سجاد صفری** | یک کوه تجربه‌اند و یک صندوقچه پر از خاطرات؛ بازنشستگان جمعیت هلال احمر را می‌گوییم که بسیاری از آن‌ها حالا امروز در نقش مشاور، تجربیاتشان را در اختیار مدیران قرار می‌دهند. خاطرات آن‌ها شنیدنی و خاص است؛ مخصوصا اگر در دل حوادث حضور و تجربه‌ای از یک مأموریت و یا واقعه در دل سیل و زلزله و یا بحرانی داشتند. آن‌ها دست و دل بازانه، تجربیاتشان را در اختیار می‌گذارند و مهربانانه دست جوانان را می‌گیرند و به آن سال‌ها می‌برند، به روزهایی که شاید خیلی هم دور نباشد، اما پر از داستان و روایت است.



### دوستی از دیار کربلا

محسن هاتفی- معاون امور انبارهای سازمان امداد و نجات

تا قبل از سال ۸۵ که بازنشسته شدم، کار من به عنوان معاون امور انبارهای سازمان امداد و نجات، ساماندهی و انبارگردانی هدایای مردمی بود که برای کمک به افراد آسیب‌دیده در سیل، زلزله، جنگ و دفاع مقدس، به جمعیت ارسال شده بود. در این مدت زمان هم خاطره خیلی خوبی دارد درباره ارسال کمک‌های مردمی به کشور عراق. آن زمان، حکومت صدام حسین تازه سقوط کرده بود و کاروان کمک‌های مردمی جمعیت، در قالب ۱۰ کاروان و تریلی عازم کربلا بود. من هم به عنوان مسئول کاروان کمک‌های بشردوستانه، مسئولیت کاروان را به عهده داشتم. شرایط منطقه در نوسان بود و امنیتی هم وجود نداشت. یادم است که ما در مرز مهران و در حال هماهنگی با صلیب سرخ بودیم تا همانگی برای ورود به خاک عراق انجام شود؛ جلساتی برگزار کردیم و مأموران مرزی اصرار داشتند تا محموله بشردوستانه را به آن‌ها تحویل دهیم؛ ما اما شوق حضور در کربلا را داشتیم. در حال بررسی شرایط و تصمیم برای ورود به خاک عراق بودیم که دیدیم، دو، سه جوان عرب، وارد مرز شدند؛ همراه آن‌ها هم چند کامیون اقلام بود و آن‌ها هم قصد داشتند تا از مرز خارج شوند. یادم است که آن‌ها به ما گفتند که مسئولیت کامیون‌های جمعیت را هم قبول می‌کنند؛ ما اما آن‌ها را نمی‌شناختیم. آن جوان‌ها، از طرف یکی از روحانیون قم بودند و با زبان عربی دست و پا شکسته گفتند که آقای شوشتری، مشاور رئیس جمعیت

یادم است که من از رئیس جمعیت هلال احمر کربلا نامش را پرسیدم و ایشان هم نام خودش را روی برگه کاغذی نوشت، من هنوز سرم روی کاغذ بود و در حال خواندن برگه کاغذ بودم که عده‌ای وارد اتاق شدند و رئیس جمعیت هلال احمر کربلا را دستگیر کردند و بردند. از این واقعه که جویا شدیم، به ما گفتند که این افراد وابسته به گروهی تندرو بودند که فکر می‌کنند، هلال احمر وابسته به دولت است. این واقعه گذشت و ما بعد از زیارت و انجام کارهای دیگر، به کشور برگشتیم. چند ماه بعد، ما در سازمان امداد و نجات، میزبان، روسای هلال احمر و صلیب سرخ کشورهای آسیایی از جمله عراق بودیم. همان طور که در دفترم نشسته بودم، مهمان‌ها را دیدم که در حال بازدید از امکانات و لجستیک سازمان بودند؛ در این حین، چشمم به رئیس جمعیت هلال احمر کربلا افتاد که با لباس هلال احمر در بین مهمانان بود. به یاد آن یادداشت افتادم و چون آن یادداشت را نگه داشته بودم، سریع آن را در جیبم گذاشتم و به طرف مهمانان راه افتادم؛ تا به او رسیدم، او را در آغوش گرفتم و به او خوش آمد گفتم. رئیس جمعیت هلال احمر کربلا در ابتدا تعجب کرد و من را نشناخت؛ بعد اما زمانی که یادداشتی را که با دست خط خودش بود، به او نشان دادم، با شور و هیجان من را در آغوش گرفت. آن روز به این فکر کردم که جمعیت هلال احمر باعث دوستی دو نفر، در دو شهر متفاوت شده است، دوستانی که دوباره هم را پیدا کرده بودند.

وقت را می‌شناسند؛ اتفاقا مرحوم دفتری هم تا مرز همراه بود و ایشان، با آقای شوشتری تماس گرفتند و از آدرسی که این جوان‌ها داده بودند، پرسید؛ آقای شوشتری صلاحیت جوانان را تایید کردند و قرار شد که ما هم با آن‌ها وارد خاک عراق و عازم کربلا شویم؛ بنابراین با همراهی این جوانان عرب‌زبان، اولین محموله کمک به کشور عراق با نشان جمعیت هلال احمر، وارد کشور عراق شد. بعد از گذشت، ۵، ۶ کیلومتر با خودروهای تشریفات، نظامیان آمریکایی، مثل مور و ملخ، ریختند و جلوی ما را گرفتند. بعد از بررسی کامیون‌های حمل بار و محموله و ارائه پاره‌ای از توضیحات، به ما اجازه ادامه مسیر را دادند. یادم است که در بین راه، بسیاری از مردم، از ما استقبال کردند و هلهله شادی سر می‌دادند. بعد از مدتی، به شهر کربلا رسیدیم؛ شهر رسماً تعطیل بود. در ابتدا ما به سراغ ساختمان هلال احمر شهر رفتیم اما کسی در آنجا نبود تا محموله را تحویل بگیرد؛ بنابراین، با کامیون‌های حامل کمک‌های بشردوستانه به طرف استانداری کربلا رفتیم و محوله را آنجا تحویل دادیم. کمک‌های بشردوستانه در یک سوله خیلی بزرگ که پیش از این، متعلق به آمریکایی‌های بود، تخلیه شد. خالی کردن محموله غذایی که تمام شد، دیدیم، چند جوان عرب با لباس هلال احمر، به سمت ما آمدند و خود را هلال احمری معرفی و ما را دعوت کردند تا به ساختمان هلال احمر کربلا برویم. روز بعد، من و همراهان دیگر، به ساختمان هلال احمر کربلا رفتیم و در حال صحبت بودیم.



## نمایی از ۳۰ سال خدمت داوطلبانه

سید محمود عبادی - رئیس شعبه بیابانک هلال احمر

مدتی هم به عنوان رئیس شعبه فعالیت کردم تا این که به عنوان مامور به بخشداری شهرستان کوهاپه منتقل شدم و به عنوان بخشدار و بعد شهردار خدمت کردم. در این زمان اما همچنان با جمعیت هلال احمر در ارتباط بودم و در کارهای داوطلبانه حضور داشتم؛ یکی از ماموریت‌هایم هم حضور در جنگ قره‌باغ و آذربایجان شوروی بود، زمانی که ۶ ماه تمام مسئول اردوگاه آوارگان بودم. در نهایت در سال ۹۰ بازنشسته شدم تا به شکل دیگری، در جمعیت، خدمت داوطلبانه داشته باشم، این بار به بازنشستگان و در کسوت مسئول امور بازنشستگان استان اصفهان. من با این که کارمند جمعیت بودم، اما همیشه خودم را یک داوطلب جمعیت دانستم و می‌دانم.

جمعیت و کار داوطلبانه لازم بود، من پای کار بودم. در همین دوران خدمت داوطلبانه بود که به مدیرعامل وقت اصفهان پیشنهاد ساخت یک شعبه هلال احمر در شهر بیابانک را دادم؛ این شهرستان، در ۴۰۰ کیلومتری شهر اصفهان و در نزدیکی شهرستان طبرس قرار دارد و اتفاقاً، به خاطر تصادفات و اتفاقاتی که در این منطقه وجود داشت، حضور به موقع و به هنگام امدادگران هم احساس می‌شد. ایشان هم مسئولیت احداث ساختمان شعبه هلال احمر این شهرستان را به عهده من گذاشت. شعبه در یک بیابان بود که تقریباً ساختمانی هم نداشت و من با آشنایانی که در شهرداری داشتم، توانستم مجوزهای ساخت را بگیرم تا بعد از مدتی، شعبه ساخته شود. بعد از ساخت شعبه، یک

من در اصفهان به دنیا آمدم و در زمان جنگ تحمیلی، هر زمان که نیاز به کمک بود، در هر منطقه‌ای حضور داشتم؛ اغلب هم به صورت نیروی داوطلب هلال احمر و نه امدادگر حضور داشتم. یادم است که در زمان جنگ تحمیلی، بیش از ۳ ماه را در منطقه دهلران استان کردستان حضور داشتم، در آن زمان ما برای ساکنین منطقه، مواد غذایی و اقلام زیستی می‌بردیم؛ در زمان جنگ تحمیلی هر زمان، نیاز به کمک و امدادرسانی بود، من هم حاضر و آماده بودم. حتی در مناطق غیر جنگی هم حاضر می‌شدیم، در دهه ۶۰، در سال ۶۶، در سیل تهران هم برای کمک‌رسانی حضور داشتم و اتفاقاً آن سیل، سیل بد و مهیبی بود. خلاصه این که در همه مناسبت‌ها و اتفاقات زمانی که حضورم در



## پشتکار گروهی

علی اصغری - مدیر کانون بازنشستگان جمعیت هلال احمر

کارمندان بتوانند، مصوبه و آیین‌نامه را درست و مو به مو اجرا کنند. امروز اما در هیچ اداره‌ای این شور و هیجان برای کار کردن، وجود ندارد؛ بسیاری از آیین‌نامه‌ها و دستورالعمل‌ها کپی از دیگر دستورالعمل‌ها هستند و زمانی هم برای تنظیم و نگارش درست و اصولی آن‌ها صرف نمی‌شود؛ شاید به همین دلیل است که بسیاری از مصوبات، تنها تدوین می‌شوند و کسی عملی شدن آن را نمی‌بیند.

از اداره، ۳ تا ۴ روز، به بحث و بررسی منابع معتبری که هر کسی مطالعه کرده بود، می‌پرداخت. یادم است که تا چند ساعت برای نوشتن یک بند مصوبه و بخش‌نامه زمان می‌گذاشتیم و با هم بحث می‌کردیم. باید همدیگر را قانع می‌کردیم و تا اغنای همه اعضا اتفاق نمی‌افتاد، به سراغ بندهای بعدی نمی‌رفتیم. بعد از نوشتن و تصویب بخش‌نامه و مصوبه هم دستورالعمل تهیه می‌شد و بعد دوره‌هایی را برگزار می‌کردیم تا همه

این رسم مادر زمان خدمت در جمعیت هلال احمر بود، رسمی نانوشته که انگار همه کارمندان ستاد هم به صورت مستمر آن را انجام می‌دادند. یادم است که هر زمان قصد نوشتن یک بخش‌نامه یا مصوبه داشتیم، یک گروه تشکیل می‌شد و اعضای آن گروه مسئولیت این را داشتند که برای بالا بردن ظرفیت و غنای آن بخشنامه، چندین کتاب مطالعه کنند. برای بهتر شدن بخشنامه هم همه دور هم جمع می‌شدیم و در خارج



داوطلبی سن و سال نمی‌شناسد

## سالمندی؛ فصل شکوفایی داوطلبانه

**مرضیه باغستانی |** «سالمندی» فصل جدیدی از زندگی است که در آن دغدغه‌های افراد رنگ و بوی دیگری به خود می‌گیرد و با کوله باری از تجربه، دنیای زیبای سالمندی آغاز می‌شود. در این فصل از زندگی شاید انرژی جوانی همراه افراد نباشد؛ اما شور و اشتیاق بودن در کنار جوان‌ترها و حمایت از آن‌ها در وجود، موج می‌زند. درست است که اول اکتبر هر سال، از طرف سازمان ملل متحد «روز جهانی سالمند» نامگذاری شده است؛ تا علاوه بر افزایش آگاهی مردم سراسر جهان در مورد فرصت‌ها و چالش‌های پیش روی جمعیت سالخورده، جامعه نیز برای رسیدگی به مشکلاتی که سالمندان با آن مواجه هستند، اقدام کند تا این مشکلات به حداقل برسد. در میان این جمعیت سالخورده نیز افرادی هستند که همچنان روح طراوت و شادکامی در شریان‌هایشان جاری است و دوران بازنشستگی را در جامعه سرخ و سپید هلال‌احمر، مشغول ارائه خدمات داوطلبانه و عام‌المنفعه به جامعه هستند. حضور این افراد در جمع داوطلبان جوان‌تر، علاوه بر ایجاد انگیزه و افزایش پویایی در میان اعضا، ضریب خطای اقدامات را به پشتوانه تجربه کم خواهد کرد. پای صحبت ۴ تن از داوطلبان پیشکسوت جمعیت هلال‌احمر نشسته‌ایم تا از تلخ و شیرین ایام خدمت داوطلبانه خود بگویند.

شعبانعلی زارعی-داوطلب استان فارس

### می‌توانم اندازه ۱۰ جوان کار کنم!

شعبانعلی زارعی، سرهنگ بازنشسته نیروی هوایی ارتش است که ۷۳ سال عمر با عزت خود را در مسیر خدمت به خلق گذرانده است. او تمام سال‌های جنگ تحمیلی ایران و عراق را در جبهه‌های نبرد حق علیه باطل حاضر شده و این حضور را افتخار خود می‌داند. پس از بازنشستگی نیز با جمعیت هلال‌احمر آشنا شده و حالا که مسئول خانه هلال رکن آباد، در منطقه ۳ شهر شیراز است، ۲۰ سالی از این آشنایی می‌گذرد.

صدای گرم و پرانرژی او نشان از چابکی و پای کار بودن او دارد؛ این اما همه آنچه که باید درباره شعبانعلی گفت، نیست، او افتخارات ورزشی مانند مدرک مربیگری آسیایی فوتبال، قهرمان دو سرعت و تنیس روی میز ارتش و نیروی هوایی را نیز به دست آورده است. شاید به همین دلیل است که معتقد است، می‌تواند اندازه ۱۰ جوان کار کند و از جوانان امروزی جلوتر است.

زارعی که همیشه علاقه‌مند به برنامه‌های فرهنگی بوده است، با سازمان فنی و حرفه‌ای شهرستان خود تفاهم‌نامه همکاری امضا کرده تا بتواند کلاس‌های توانمندسازی مانند بافت تابلوفرش، فرش، گلیم، جاجیم، زنبورداری، منبت کاری، خاتم سازی و... را برای خانواده‌های واجد شرایط منطقه برگزار کند. به لطف این فعالیت عام‌المنفعه این جوان ۷۳ ساله، ۲۲۵ نفر، تاکنون فارغ‌التحصیل شده و مدرک فنی حرفه‌ای دریافت کرده‌اند و این زمینه اشتغال و راه‌اندازی کسب و کار برای بسیاری از افراد جویای کار



شده است.

او ورزش را نیز در این منطقه احیا کرده است؛ حضور فعالانه در میادین ورزشی، تشویق و ترغیب جوانان و نوجوانان به ورزش، برگزاری مسابقات ورزشی «جام شهدا» در شهرک، تشکیل تیم کوهنوردی و طبیعت‌گردی، ترغیب بانوان محله به انجام ورزش‌های صبحگاهی و همگانی، تنها بخشی از فعالیت‌های این داوطلب فعال است.

این‌ها قسمتی از فعالیت‌های خانه هلال رکن آباد است که آقای زارعی با اشتیاق فراوان از آن‌ها یاد می‌کند و می‌گوید: «مردم منطقه به ما اعتماد دارند و حتی قربانی‌های عید قربان و فطریه را نیز به ما می‌سپارند تا به دست نیازمندان برسانیم. با همین اعتماد مردمی، تا به امروز، بیش از ۸ هزار پرس غذای گرم در ۳ مرحله توسط خانه هلال پخت و توزیع شده است.» توزیع ۱۲۱۷ بسته معیشتی از قبیل برنج، گوشت، مرغ، رب گوجه‌فرنگی، ماکارونی، سویا، روغن

خوراکی، حبوبات، قند و شکر، توزیع گوشت قربانی ۸ راس گوسفند بین ۳۸۹ خانواده، توزیع گوشت عقیقه و ندوی، جمع‌آوری فطریه و توزیع بین افراد کم‌برخوردار، توزیع بن نان به صورت مستمر و توزیع انواع میوه‌جات و سیفی‌جات و همچنین توزیع ۵ تن سیب قرمز بین نیازمندان، از اقدامات عام‌المنفعه زارعی و خانه هلالش است.

او که به عنوان ریش سفید محله از اعتبار و جایگاه خاصی برخوردار است، تا به امروز، توانسته است ۳ جوان را از چوبه دار نجات دهد و با جلب رضایت خانواده‌های داغدار، مانع از اجرای حکم قصاص شود؛ همچنین با کمک به ازدواج آسان افراد محله از طریق اهدای جهیزیه و... توانسته است امید را به خانه‌های آنها بازگرداند.

خانه هلال در این شهرک، پایه‌گذار برگزاری کلاس‌های بازگشت به زندگی معتمدان (NA) بوده است و تا به حال، بیش از ۱۲۰ توان‌یاب در این کلاس‌ها شرکت کرده‌اند. در اختیار گذاشتن تخت‌های بیمارستانی، ویلچر، واکر و کپسول اکسیژن نیز از اقدامات ریش‌سفید رکن آباد، در حوزه سلامت و بانک امانات تجهیزات پزشکی است.

زارعی، که تعامل سازنده‌ای با دیگر ادارات شهرستان، گروه‌های جهادی و پزشکان داوطلب دارد، می‌گوید: «برگزاری کاروان سلامت و ارائه خدمات رایگان پزشکی به نیازمندان گام موثری در ارتقای سلامت جامعه است.» اتفاقی که البته این بازنشسته ارتش، از آن به خوبی و به نفع اهالی محل، استفاده می‌کند.

فیروز گلستانی-داوطلب استان آذربایجان شرقی

### سرباز ۶۶ ساله هلال‌احمر

فیروز گلستانی داوطلب ۶۶ ساله تبریزی است، او در جوانی نیز به عنوان نیروی داوطلب، ۱۷ ماه در پشت جبهه در امر پشتیبانی رزمندگان اسلام، فعالیت داشته و بعد از بازنشستگی نیز عشق و علاقه خدمت به مردم، همچنین اقدامات خداپسندانه و بشردوستانه، او را به طرف هلال‌احمر سوق داده است.

او از ابتدای اعلام فراخوان جمع‌آوری کمک‌های مردمی برای مردم مظلوم غزه، یمن و لبنان پای کار بوده است و مشغول جمع‌آوری کمک‌های مردمی است؛ فیروز درباره انگیزه خود می‌گوید: «هلال‌احمر نهادی مردمی است و با آسیب‌دیدگان از حوادث، سوانح و گرفتاران سر و کار دارد. فعالیت‌های هلال‌احمر آمیخته با آموزه‌های دینی و قرآنی



است؛ و خدمت در این نهاد، اجر دنیوی و اخروی در پی دارد. به خاطر همه این‌ها، خدمت داوطلبانه در هلال‌احمر را انتخاب کرده‌ام.» گلستانی، در تمام برنامه‌های هلال‌احمر

مشارکت فعال داشته است. از حضور در زلزله‌های اردبیل، بم، ورزقان، کرمانشاه و خوی گرفته تا مشارکت در جمع‌آوری، تفکیک و توزیع کمک‌های مردمی در میان آسیب‌دیدگان حاضر شده و خستگی را خسته کرده است او می‌گوید: «هر زمان، دستی می‌گیرم، بهترین و شیرین‌ترین خاطره و اتفاق زندگی برایم رقم می‌خورد، اگر خدا عمری دهد به این مسیر ادامه خواهم داد.»

او در طرح سلامت‌یار که با همکاری هلال‌احمر و دانشگاه علوم پزشکی در بیمارستان‌ها برای کمک به بیماران اجرا می‌شود نیز مشارکت داشته است و در این باره می‌گوید: «لذتی که از خدمت به مردم و بیماران به دست می‌آورم با هیچ لذتی قابل مقایسه نیست.»



## «نه» در کار من نیست!

اعظم خامسی‌پور در آستانه ۷۰ سالگی است و در کنار خانواده‌اش و با حمایت همسر همیشه همراه خود، پای در عرصه بشردوستانی و ارائه خدمات داوطلبانه گذاشته است. او که ۱۸ سال است، مسیر خدمت داوطلبانه را برگزیده، همیشه به عنوان خیر نیز همراه جمعیت هلال‌احمر بوده است. هر جا که نیاز به کمک باشد، اعظم حضور دارد، فرقی هم ندارد، برای اهدای سیسمونی به مددجویان، اهدای کمک جهیزیه مانند ماشین لباس‌شویی، جاروبرقی، پنکه، یخچال، تهیه و یا شرکت در توزیع سبد معیشتی در طرح‌های همای رحمت، فرشتگان رحمت و شب یلدا، اهدای کارت هدیه به نیازمندان، توزیع مرغ و غذای گرم و یا تهیه و توزیع اقلام لوازم تحریر در طرح ملی ارمغان مهر، او حاضر و آماده به خدمت است. او می‌گوید: «هر فردی به من مراجعه کند، در حد توانم به او کمک خواهم کرد، نه در کار من نیست!»



مددجویان مراجعه کننده، سعی دارد تا گره از کار نیازمندان باز کند. او حتی از فن و تخصص اعضای خانواده خود نیز در این مسیر بهره گرفته است.

همسر او متخصصی زبده در انجام امور تاسیسات ساختمان است و با کمک او آبگرمکن منزل مددجویان را نیز به صورت رایگان نصب و در مواردی تعمیر می‌کند. اعظم در تجهیز و تعمیر منزل مددجویی نیز پیش قدم شده و علاوه بر انجام تعمیرات و نصب شیشه‌ها برای این خانواده، تلویزیون و لوستر هم به آن‌ها، اهدا کرده تا خانه‌ای را روشنایی و نور بخشد.

این بانوی داوطلب فعال، همیشه شکرگذار خداوند است، چراکه این مسیر را به روی او گشوده است؛ در این راه است که او می‌تواند به مردم خدمت کند. اعظم می‌گوید: «در میان فامیل و اقوام، همیشه سعی می‌کنم، پیش قدم در امر صلح‌رحم و دورهمی‌های خانوادگی باشم و در همه زمینه‌ها، مالی، جانی، قدمی و زبانی هرچه در توان دارم به خدمت می‌گیرم.»

او معتقد است جوانان نیز باید در مسیر کار خیرخواهانه و داوطلبانه، حاضر شوند و همیشه به فرزندان خود توصیه می‌کند تا در این مسیر گام بردارد و زبان و قدم خیر داشته باشند.

خامسی‌پور همچنین با پرداخت رهن و اجاره منزل مددجویان، پرداخت بیمه ماشین مددجویان، تحت پوشش قرار دادن ایتام، اهدای یخچال، آرکوپال و آبگرمکن به

## همکاری با هلال‌احمر، بزرگترین افتخار

کافیه شریفی ۶۶ سال دارد و سال‌ها به عنوان مدیر مدرسه در یک دبیرستان پرجمعیت مشغول خدمت در آموزش و پرورش بوده است. آشنایی او با هلال‌احمر نیز به همان سال‌های دور در مدرسه، برمی‌گردد. او که اکنون مسئول خیریه گل نرگس آل محمد (ص) است، همیشه تلاش کرده است تا بتواند به زنان بی‌سرپرست، بدسرپرست، ایتام و نیازمندان، کمک کند.

او از طریق تعامل با موسسات عام‌المنفعه دیگر، در راستای آزاد کردن زندانیان و رسیدگی به وضعیت خانواده زندانیان نیز اقدامات موثری انجام داده است.

«کافیه» کمک‌های خیریه خود را از هیچ مددجویی دریغ نمی‌کند و فرزندان را نیز در این مسیر تشویق می‌کند. خانواده این زن فداکار، پس از فوت پدر نیز دوشادوش مادر در صحنه خدمت به خلق حاضر شدند و معتقدند، دستگیری از نیازمندان، تاثیرات شگرفی در زندگی آن‌ها داشته است.

او همیشه همراه طرح‌های داوطلبانه جمعیت هلال‌احمر است؛ از مساعدت مددجویان با توزیع بسته‌های معیشتی و لوازم‌التحریر در طرح‌های همای رحمت و ارمغان مهر گرفته تا تامین کمک هزینه‌های درمانی و مشارکت در اجرای

طرح‌ها و پروژه‌های داوطلبان؛ همه را با نهایت تواضع و برای رضای خداوند انجام می‌دهد. او می‌گوید: «تنها دلیل سرپا بودن من حل مشکلات مردم است، تنم می‌لرزد اگر روزی غرور مرا بگیرد؛ رضا و خشنودی خداوند برای من در اولویت است.»

شریفی هلال‌احمر را سازمانی عام‌المنفعه در سطح جهان می‌بیند و می‌گوید: «هلال‌احمر بعد جهانی دارد و هر وقت، خنده بر لب کودکانی که کمکی به آنها کرده‌ایم می‌بینم، روحیه می‌گیرم. بزرگترین افتخار من همکاری با هلال‌احمر است.»





جمعیت هلال احمر برنامه‌ریزی‌های متنوعی برای آموزش به سالمندان دارد

## ضرورت فراگیری آموزش در سالمندی

**سمیرا صیدی |** اینجا هلال احمر است؛ جایی که همه نیروهای آن با جان و دل به همراه تمام توان خود در راه رفاه و خدمت به هم‌نوعان اعم از ایرانی و غیر ایرانی گام‌های محکم و استوار بر می‌دارند. هلال احمر در همه زمینه‌های خدماتی، رفاهی، آموزشی، درمانی و... فعالیت‌های خاص و ارزشمندی دارد؛ هر فردی که بخواهد از این خدمات در جایی دیگر بهره‌مند شود، باید هزینه‌های هنگفت بسیاری را پرداخت کند؛ اینجا در هلال احمر اما همه کارها در راستای اهداف ۴ گانه جمعیت، ارائه می‌شود، بسیاری از آموزش‌های جمعیت، رایگان است. هلال احمر تا جایی برای حفظ جان و سلامتی افراد ارزش قائل است که مدام از مردم دعوت می‌کند تا در دوره‌های آموزشی شرکت کنند. حتی برای دسترسی راحت‌تر افراد در همه استان‌ها و شهرستان‌ها، امکان آموزش افراد را در شعب هلال احمر فراهم کرده است. یکی از خدمات مهم فراهم کرده اما برای سالمندان است. اینجا همه حواسشان به همه گروه‌های سنی است؛ حتی سالمندان.



### آموزش‌های خاص

بدن ضعیف‌تری نسبت به دیگران، برای نجات جان خود دارند؛ به همین دلیل است که آن‌ها نیاز به آموزش‌های متفاوتی دارند. قطعاً حوزه آموزش همگانی هلال احمر زمان برگزاری کلاس‌های آموزشی برای گروه سالمندان، مهارت‌های مورد نیاز سالمندان را مدنظر قرار می‌دهد و به آن‌ها در ساده‌ترین شیوه، آموزش‌های لازم را ارائه می‌دهد.

و توان بدنی به آن‌ها ارائه دهیم.» آن طور که مدیرکل آموزش‌های همگانی هلال احمر، توضیح می‌دهد، آموزش به گروه سالمندان بسیار متفاوت‌تر از دیگر گروه‌های سنی است؛ زیرا نیازهای آن‌ها هم در زمان حوادث بسیار متفاوت‌تر از دیگر گروه‌های سنی است؛ سالمندان به دلیل کهنسنت، داشتن بیماری‌های مختلف و متعدد و استفاده از داروهای خاص، سرعت عمل پایین‌تر و توانایی

در این شماره از پیام هلال درباره آموزش‌های همگانی سخن خواهیم گفت، مسئله مهمی که برای جمعیت هم مهم است. نواب شمس‌پور مدیرکل آموزش‌های همگانی هلال احمر، درباره آموزش‌های همگانی هلال احمر به رده سنی سالمندان می‌گوید: «سالمندان جزو گروه‌های خاص به شمار می‌روند و همیشه هم باید تلاش کنیم تا آموزش‌های خاصی را براساس شرایط فیزیکی، جسمی

### کتابچه‌ای برای سالمندان

است که در جمعیت هلال احمر هم، کتابچه مخصوص سالمندان تدوین شده است؛ کتابچه آموزشی سالمندان، با کتابچه‌های دیگر رده‌های سنی کاملاً متفاوت است. شمس‌پور می‌گوید: «ما همه تلاش خود را کرده‌ایم تا در همه نقاط کشور اعم از روستایی، شهری و مراکز استان‌ها، براساس تعداد جمعیت سالمندان کلاس‌ها و دوره‌های آموزشی لازم را برگزار کنیم.»

دارد، بتوانند تا رسیدن نیروهای امدادی اقدامات لازم و اولیه را انجام دهند؛ اما برای سالمندان شیوه آموزشی متفاوت‌تری دارند؛ زیرا آن‌ها در زمان بروز هر حادثه-ای نمی‌توانند به دیگران کمک کنند، ولی این آموزش‌ها به آن‌ها کمک می‌کند تا بتوانند خود را نجات دهند. مسئله‌ای که درباره آموزش به سالمندان بسیار اهمیت دارد؛ توجه ویژه به نیازهای آنان است. به همین دلیل

آن طور که شمس‌پور می‌گوید، مربیان جمعیت هلال احمر، در زمان برگزاری کلاس‌های آموزشی، از رده سنی نونهالان تا بزرگسالان، از یک نوع شیوه آموزشی استفاده می‌کنند؛ تا هنگام بروز هر نوع حادثه‌ای اعم از تنگی نفس که مربوط به فرد می‌شود تا حوادث جمعی؛ همچون سیل، زلزله، طوفان و... علاوه بر نجات جان خود به دیگر افرادی که در کنار و یا نزدیکی آنها حضور

## برنامه ریزی جامع

هم خواهد شد، زمانی که آمارها نشان می‌دهد که تا چند سال آینده، جمعیت گروه سالمندان در کشور، افزایش پیدا می‌کند. البته که جمعیت هلال احمر، برنامه‌ریزی‌های خود را دارد؛ به همین دلیل است که جمعیت هلال احمر علاوه بر برگزاری دوره‌های آموزشی در نقاط مختلف کشور دوره‌های دیگری را نیز به صورت مجازی برگزار می‌کند، دوره‌ای خاص برای سالمندان تا آن‌ها بتوانند در کنار خانواده، از آموزش‌ها بهره‌مند شوند.

انجام یک حرکت کوچک اشتباه، باعث شود تا آن‌ها به استقبال مرگ بروند یا آسیب‌های جدی ببینند. شمس‌پور داده آماری جالب هم می‌دهد: «خوشبختانه طبق جامعه آماری ما آن دسته از افراد سالمندی که از دوره‌های آموزشی هلال احمر استفاده می‌کنند، در زمان بروز حوادث، به دلیل داشتن اطلاعات کافی، اقدامات درستی را هم انجام می‌دهند و آسیب‌پذیری آن‌ها در مقایسه با دیگر سالمندان، بسیار کمتر است.» در سال‌های آینده اما وظایف جمعیت هلال احمر بیشتر

آموزش به گروه سالمندان همواره جزو اهداف جمعیت هلال احمر از ابتدا بوده است و تا همیشه هم ادامه خواهد داشت؛ چراکه این گروه بسیار آسیب‌پذیر هستند و نیاز به مراقبت بیشتری دارند. شمس‌پور می‌گوید: «متأسفانه در زمان بروز حوادث سالمندان تعادل خود را خیلی زود از دست می‌دهند و ممکن است، آسیب ببینند. به اضافه این، از دست دادن تعادل و فشار ناشی از بروز واقعه ممکن است، باعث شود که آن‌ها نتوانند خونسردی خود را حفظ کنند؛ همین امر ممکن است با

## توجه خاص

سالمندان، به این نکته تاکید دارند که سالمندان و افراد دارای بیماری‌های خاص، همیشه باید ذخیره دارویی، برای روز مبادا، کنار داشته باشند و البته که به صورت مستمر هم این ذخیره دارویی را بررسی کنند. چراکه سالمندان و افراد دارای بیماری خاص باید بدانند که در زمان وقوع حوادث، به صورت ناخودآگاه، به مدت چند روز و حتی تا چند ماه، ممکن است دسترسی به دارو نداشته باشند.

همه این آموزش‌ها به ساده‌ترین روش ممکن، توسط مربیان، به سالمندان آموزش داده می‌شود. شمس‌پور می‌گوید که متأسفانه خود سالمندان و حتی دیگر اعضای خانواده آن‌ها که جزو گروه جوانان و بزرگسالان محسوب می‌شوند، اصلاً توجهی به مسئله ضرورت دارویی این گروه حساس از جامعه ندارند و بسیاری از اتفاقات تلخ و ناگوار در حوادث و بحران‌ها، بابت همین سهل‌انگاری‌ها رخ می‌دهد. مربیان جمعیت هلال احمر در زمان آموزش به

جمعیت هلال احمر همیشه سالمندان را جزو گروه‌های حساس به شمار می‌آورد و همین هم باعث شده است تا نگاه ویژه‌ای به آموزش آن‌ها داشته باشد. مربیان جمعیت، در زمان ارائه آموزش، به شرایط جسمانی آن‌ها و داشتن سرعت عمل پایین‌تر سالمندان نسبت به گروه‌های دیگر، توجه ویژه‌ای دارند. عموماً در آموزش‌ها، سالمندان، یاد می‌گیرند که در چه نقاطی پناه بگیرند و چه طور، از ساختمان و خودرویی که در آن گیر کرده‌اند، رها شوند؛

## بسته دارویی

کردن پای هم، توجه نکردن به رعایت فاصله با نفر جلویی و بسیاری دیگر از مشکلات را خواهد داشت و شرایط زمانی بدتر می‌شود که بدانیم، بسیاری از سالمندان به دلیل داشتن عارضه قلبی و آسم در مکان‌های شلوغ دچار تنگی نفس می‌شوند و باید این نکته را مد نظر داشته باشند تا زمان شرکت در مراسمات مذهبی، حتماً یک نفر را همراه خود داشته باشند و داروهای مورد نیاز را در یک کیف دستی کوچک که بر گردن خود آویزان کنند یا در جیب لباس خود قرار دهند؛ تا به محض بد شدن حال آن‌ها دسترسی به داروها راحت باشد.

شمس‌پور حائز اهمیت است؛ و آن این که سالمندان باید همیشه تاریخ انقضای داروهای خود را کنترل کنند، زیرا استفاده از داروی تاریخ گذشته مشکلات سلامتی را می‌تواند بیشتر کند. این‌ها اما همه آموزش‌های جمعیت نیست؛ یکی دیگر از اهداف حوزه آموزش همگانی هلال احمر این است که به گروه سالمندان یاد می‌دهد تا در زمان حضور در اماکن زیارتی شلوغ مانند مناسک حج و اربعین بزرگ حسینی (ع)، چه اقداماتی را انجام دهند تا سلامتی آن‌ها به خطر نیفتد؛ ازدحام جمعیت مشکلات فراوانی مانند هل دادن، لگد

مربیان جمعیت هلال احمر، در زمان ارائه آموزش‌ها با تاکیدات فراوانی به سالمندان آموزش می‌دهند تا اقلام مورد نیاز و داروهای خاص خود را در کیف یا بسته‌های مخصوص و در جای مشخص قرار دهند؛ به شکلی که دسترسی به آن خیلی راحت باشد و نیاز به اتلاف زمان برای پیدا کردن بسته‌های دارویی خود نداشته باشند. این طور که شمس‌پور توضیح می‌دهد: «متأسفانه بسیاری از افراد اصلاً به این نکات توجه ندارند و هنگام بروز هرگونه حادثه‌ای تازه نیاز به این فکر می‌کنند که دارویشان را در کدام قسمت از خانه قرار دادند.» نکته مهم‌تری هم از نظر

## شان سالمندی

نکاتی که ذکر شد برخی از مهم‌ترین مطالب آموزشی است که در زمان برگزاری دوره‌های آموزشی به سالمندان داده می‌شود تا مواقع بروز هرگونه حادثه‌ای، بتوانند اقدامات درست را انجام دهند. نکته این است که گروه سالمندان از نظر روحیه و سعه صدر بسیار حساس هستند و به همین دلیل هم، جمعیت هلال احمر، بهترین و مجرب‌ترین مربیان خود را که اتفاقاً، سابقه درخشانی در آموزش دارند؛ به کار می‌گیرد. «به قول شمس‌پور، حفظ شان و تکریم سالمندان، اولویت اول در آموزش به سالمندان است.

مدیرکل آموزش‌های همگانی هلال احمر می‌گوید: «افرادی که بیماری دیابت و فشار خون دارند، باید یک بطری آب و مواد قندی مانند شکلات یا خرما و داروی مورد نیازشان را به همراه داشته باشند؛ همچنین مدیر کاروان را در جریان بیماری خود قرار دهند.» شمس‌پور، توصیه می‌کند، افرادی که توانایی بالایی برای پیاده‌روی ندارند، حتماً از ویلچر استفاده کنند و هر زمان هم احساس کردند حال آن‌ها مساعد نیست، خود را به نزدیکترین پایگاه و چادر هلال احمر برسانند و از آنها کمک بگیرند. شمس‌پور می‌گوید: «همه





در هفته سالمند، به سراغ سرگرمی‌هایی برای سالمندان رفته‌ایم

## سرگرمی به وقت سالمندی

**لیلی تهرانی |** دنیا دارد به سمت سالمندی می‌رود، این نه حرف ما که حرف سازمان بهداشت جهانی است و فرقی هم ندارد که دسته‌بندی سنی هم عوض شود و مثلاً سن ۶۰ تا ۸۰ سالگی به تشخیص سازمان بهداشت جهانی میانسالی خوانده شود، کیفیت زندگی در این سن، ناخودآگاه پایین می‌آید و این یعنی سبک زندگی هم به تناسب تغییر می‌کند. به خاطر همین است که به مناسبت، هفته سالمندی در مهرماه هم شروع شده بود، ما به سراغ معرفی سرگرمی‌هایی برای این دوران رفتیم، این مطلب هم برای شما امدادگران و هم برای افراد سالمندی که در خانواده زندگی می‌کنند، می‌تواند مناسب باشد.

### پیرزنی که تمام قوانین را زیر پا گذاشت



مارتا پیرزن لاجون و لاغری است که زندگی خود را در یک خانه سالمندان می‌گذراند، همه چیز خوب پیش می‌رود تا زمانی که مدیر جدید به دلیل مشکلات مالی، بسیاری از سرگرمی‌ها و امکانات خانه سالمندان را محدود می‌کند تا مارتا و دوستانش، برای گرفتن حق‌شان دست به کارهایی غیرقانونی بزنند، کارهایی که پای پلیس و حتی گروه مافیای را به قصه هیجان‌انگیز باز می‌کند. بخشی از کتاب شگفت‌انگیز، شوخ‌طبعانه و خاص «کاترینا اینگلمن سوندبرگ» نویسنده سوئدی در ادامه آمده است: «در چند قدم باقی مانده تا دریچه باجه، مارتا حسابی اطرافش را نگاه کرد و سپس جلوی باجه ایستاد. بعد به حالتی دوستانه برای زن جوان صندوقدار سر تکان داد و بریده روزنامه را به او داد: «این یک سرقت است!» صندوقدار نوشته را خواند و دوباره به مارتا لبخند زد. «خب، چه کمکی از دستم برمی‌آید؟» مارتا فریاد کشید: «سه میلیون، بجنب.» نیش صندوقدار تا پناگوش باز شد و گفت: «می‌خواید از حسابتون پول بردارید؟» «نه، تو واسه من پول برمی‌داری. همین حالا.» «متوجهم. اما هنوز حقوق بازنشسته‌ها رو نریختن. واسط ماه می‌ریزن، متوجهی عزیزم؟» مارتا داشت شکست می‌خورد. فکر کرده بود اوضاع طور دیگری می‌شود. مارتا از پشت شیشه نگاه کرد و دختر جوان را دید که در دفتر پشت باجه نشسته بود و داشت تلفن می‌زد. بعد مارتا در حالی که انگار رضایت داده بود، گفت: «خب، باشه، فکر کنم باید یه وقت دیگه بیام و به بانک شما دستبرد بزنم.» سپس سریع عصایش را بیرون کشید و بریده روزنامه را توی مشتتش مچاله کرد. بعد در حالی که همگی لبخند می‌زدند، دو مرد به مارتا کمک کردند از بانک بیرون بروند و سوار تاکسی شود. حتی واکر مارتا را هم برایش تا کردند و بستند.»

### خواستگاری



سال ۶۸، زمانی که جنگ تحمیلی تازه تمام شده بود، به پرده آمدن این فیلم مهدی فخیم‌زاده، یک تحول بزرگ و تابوشکنی عجیب در جامعه ایرانی به حساب می‌آمد، زمانی که پیرمرد مجرد فیلم، با چند سر عائله، فرزند و نوه، به خواستگاری پیرزنی می‌رود که او هم چند فرزند و نوه دارد. غیرتی شدن فرزندان و درست شدن بساط خنده نتیجه این خواستگاری بود، اما فخیم‌زاده با نشان مسئله مهم ازدواج سالمندان، جهش بزرگی در رشد فرهنگی و شکاندن تفکر پیری و تنهایی در جامعه ایجاد کرد. این فیلم نشان داد که سالمندان هم نیاز به تغییر و تحول دارند و مهم‌تر، زندگی در سالمندی همچنان ادامه دارد.

### بازی فکری

شاید بهترین بازی، برای گروه سنی سالمندان، بازی‌های فکری باشد، زمانی که زوال عقل و آلزایمر در این سن خود را نشان می‌دهد. حل جدول کلمات، جدول سودوکو و حتی اسم و فامیل و شطرنج و یا نه، بازی‌های استراتژیکی مانند اتللو و پنتاگو، می‌تواند برای سالمندان مناسب باشد، برخی از این بازی‌ها نه تنها برای تقویت حافظه که برای جلوگیری از پارکینسون هم مناسب‌اند.



### پیاده‌روی

به طور خاص در این بخش، یک ورزش هم به سالمندان معرفی می‌کنیم. تحقیقات دانشگاه‌های معتبر دنیا نشان می‌دهد که پیاده‌روی روند پیری را کند می‌کند؛ می‌تواند از پوکی استخوان که بسیاری از سالمندان، با آن مواجه‌اند جلوگیری کند و حتی سلامت قلب و عروق را تضمین کند. روزانه یک ساعت پیاده‌روی تند همراه یا دوستان، می‌تواند هم سلامت سالمندان را تضمین کند و هم روحیه و حس و حال آن‌ها را تغییر دهد، هم این که فعالیت اجتماعی آن‌ها را باعث شود.



## معرفی نرم‌افزارهایی برای کمک به بهبود زندگی سالمندان

# فناورانه به کمک سالمندان آمد

امروزه فناوری، در بسیاری از حوزه‌ها ورود کرده است، یکی از آن‌ها حوزه مراقبت و نگهداری از سالمندان است. در راستای ارتقای زندگی سالمندان، نرم‌افزارهای زیادی برای کمک به آن‌ها وجود دارد. در ادامه به برخی از نرم‌افزارهای مناسب زندگی آن‌ها اشاره کردیم، نرم‌افزارهایی که می‌تواند هم برای شما که فرزندان پدر و مادر سالمند هستید و هم برای خود سالمند مفید فایده باشد.

### سیوآپ

این نرم‌افزار، به سالمندان کمک می‌کند تا در از موارد ناخواسته و اضطراری پیشگیری کنند و این کار هم با ارتباط موثر، پرستاران پشتیبان و سرویس‌هایی که در آن ارائه می‌شود، اتفاق می‌افتد؛ ارتباط همیشگی در این نرم‌افزار به صورت ۲۴ ساعته با سالمندان برقرار است و پرستاران هم وضعیت جسمی و روحی سالمندان را به صورت مداوم بررسی می‌کنند. دستیار از راه دور، خرید و رزرو وقت پزشک، گرفتن تاکسی اینترنتی، درخواست تعمیرکار و هزاران خدمت دیگر، از دیگر خدماتی است که در این نرم‌افزار کاردرست ارائه می‌شود. سالمندان و اعضای خانواده، هر کاری که داشته باشند، می‌توانند با پشتیبانان، آن تماس بگیرند تا خدمات ارائه شود.



### زیمد

این اپلیکیشن برای ارتقای زندگی کمی و کیفی سالمندان طراحی شده است و بخش زیادی از آن در حوزه اطلاع‌رسانی و تولید محتوا فعال است. اطلاع‌رسانی و آشنایی با بیماری‌های افراد در سن پیری و نحوه درمان و مدارا کردن با آن‌ها، معرفی برنامه غذایی مناسب برای افراد مسن، آشنایی و معرفی ورزش‌های مناسب برای سالمندان، برقراری ارتباط عاطفی با سالمندان برای درک بیشتر او، انتشار اخبار بازنشستگان از خدماتی است که در این اپلیکیشن ارائه می‌شود.



زیمد، عصای دست سالمندان

### مراقب من

همان طور که از اسمش برمی‌آید، این اپلیکیشن، بر امنیت و مراقبت از سالمندان تمرکز دارد و شاید بیشتر مناسب گروهی از سالمندان باشد که مبتلا به بیماری‌های خفیف آلزایمر باشند. دکمه کمک، ردیابی موقعیت مکانی، سیستم هشدار سقوط، تشخیص حرکات مشکوک و تماس اضطراری از امکانات این اپلیکیشن است.

### دکتریب



البته که این اپلیکیشن مختص گروه سالمندان نیست و برای عموم مردم مناسب است. برای همه افرادی که نیاز به پزشک و یک متخصص خاص دارند؛ سالمندان با این اپلیکیشن می‌توانند به راحتی، پزشک مورد نظر خودشان را پیدا کنند، در صورت نیاز، ویزیت آنلاین شوند و یا مشاوره تصویری با پزشک داشته باشند. از امکانات این اپلیکیشن، دسترسی به سوابق پزشک است که می‌تواند فرد مراجعه کننده را در انتخاب کمک کند.

### بازی‌های موبایلی سالمندی

حالا بازی‌های زیادی وجود دارد برای سالمندان که می‌تواند برای پیشگیری از آلزایمر مناسب باشد.

**آمیروزا:** این بازی، مناسب کلمه ساختن است. با کمک این بازی موبایلی، سالمند شما، بیش از ۸۰۰ کلمه را می‌سازد و البته از ابتلا به بیماری آلزایمر هم پیشگیری می‌کند. فقط مراقب باشید که پدر و مادر سالمندان، کلمه‌های این بازی را در اینترنت پیدا نکنند و خودشان، با تفکر و زمانی که می‌گذارند، خانه‌های بازی را کامل کنند.

**مین‌روب:** آن زمان که کامپیوترهای خانگی تازه رونق پیدا کرده بود، بازی در همه سیستم‌های کامپیوترها بود که همه به عنوان بمب می‌شناختندش، انتخاب یک گزینه و بعد پیدات کردن بمب کار گذاشته شده در صفحه ساده و بدون رنگ زمین بمب‌گذاری شده. فشردن خانه اشتباه در این بازی مساوی با صدای بلند ترکیدن بمب بود. شماره‌هایی اما کمک می‌کردند تا شما بمب را در هر خانه پیدا کنید. این بازی با فضای ساده و بدون پیچیدگی می‌تواند گزینه مناسبی برای تمرکز سالمندان باشد.

**پازل:** ویژگی جذاب اپلیکیشن بازی پازل این است که شما می‌توانید پازل‌های زیادی را در پیش روی خود داشته باشید. بازی پازل اما می‌تواند قدرت شناختی سالمند را تقویت کند و ساعت‌ها برای حل، پدر و مادران را سرگرم کند.





در نشست بریکس چه اتفاقاتی افتاد؟

## جنبش بین‌المللی هلال احمر

### هلال احمر وارد می‌شود

این کارگروه اعلام آمادگی کرد. این پیشنهاد مورد استقبال قرار گرفت تا یک سال بعد، ۳۱ شهریورماه ۱۴۰۳، وقت عمل به پیشنهاد باشد. قبل از هر چیز اما باید درباره شورای مدنی سازمان بریکس صحبت کرد، درباره شورایی که سازمان‌ها و نهادهای جامعه مدنی می‌تواند در آن حضور داشته باشد و به فراخور جنس اعضای این شورا هم، جمعیت هلال احمر به دلیل فعالیت‌های مدنی و بشردوستانه عضوی از آن است. زیر نظر همین شورا هم ۶ کارگروه تشکیل می‌شود، ۶ کارگروهی که البته یکی از آن‌ها کارگروه سلامت است؛ همان کارگروهی که رئیس جمعیت برای تشکیل آن اعلام آمادگی کرد.

همان طور که عنوان شد، بریکس یک سازمان همه‌جانبه است و بسته به ظرفیت‌ها و پتانسیل‌هایی که در این سازمان وجود دارد، کمیته‌های زیادی هم در حاشیه برگزاری نشست‌های اصلی، تشکیل می‌شود. وجود کارگروه سلامت، باعث شد تا این سازمان از جمعیت هلال احمر به عنوان یک نهاد عمومی غیردولتی و عام‌المنفعه، دعوت به عمل بیاورد. سال گذشته بود که دکتر پیرحسین کولیوند، رئیس جمعیت هلال احمر در کارگروه دائمی شورای مدنی این سازمان شرکت کرد. همان زمان و پس از مطرح شدن تشکیل کارگروه سلامت در این شورا، رئیس جمعیت، برای مسئولیت تشکیل و سرپرستی

### هلال احمر وارد می‌شود

بیشتری عضو سازمان شدند که ایران هم یکی از آن‌هاست. آمار جمعیتی اعضای این سازمان نشان می‌دهد که ۴۰ درصد از جمعیت جهان عضو آن‌اند و حدود ۲۸ درصد از درآمد سالانه ناخالصی هم مربوط به اعضای این سازمان است. درست است که بریکس در ابتدا برپایه اقتصادی هم بنا شد، اما این سازمان یک سازمان همه‌جانبه است و با توجه به پتانسیل‌هایی که دارد، می‌تواند در جنبه‌های دیگر هم فعال باشد. یکی از آن اهداف این سازمان، راه‌اندازی بانک است و این بدان معناست که می‌تواند با وجود این بانک، فعالیت‌های دیگری را هم انجام داد، از جمله آن‌ها، در حوزه‌های مختلف بحران، سوانح طبیعی، فناوری، اشتغال‌زایی، آموزش و ... است.

ایده شکل‌گیری سازمان بریکس، سال ۲۰۰۱، بود که در ذهن موسس شرکت سرمایه‌گذاری گل‌دمن ساکس، مطرح شد. در همان سال‌ها، در حاشیه شصت و یکمین اجلاس مجمع عمومی سازمان ملل متحد، وزرای امور خارجه کشورهای برزیل، هند، چین و روسیه با هم جلسه‌ای تشکیل دادند و گروه بریک متولد شد. بعدها کشور آفریقای جنوبی هم به گروه اضافه شد تا نام بریک کامل‌تر و به بریکس تبدیل شود. بریکس درواقع یک سازمان اقتصادی برای تقابل با انحصارطلبی آمریکاست و هدف آن ایجاد یک توازن اقتصادی در دنیاست. در سال ۲۰۰۹ هم اولین جلسه رسمی این سازمان تشکیل شد و البته پس از آن هم، کشورهای



### به وقت عمل

تحت شورای مدنی به رسمیت شناخته شود، ساختاری که در چارچوب‌های قانونی بریکس قرار دارد و با آن می‌توان تسهیل‌گری مناسبی برای انجام اقدامات مدنی انجام داد. حال این سند مورد تایید شورای مدنی، در دست بررسی است و تایید نهایی و اجرایی شدن آن، منوط به رسمیت شناخته شدن آن در سازمان است. در همین جلسه بود که بحث توانمندسازی زنان، در قالب طرح یاس جمعیت هلال احمر، طرحی که برای توانمندسازی زنان سرپرست خانواده تحت حمایت کمیته امداد امام خمینی (ره)، معرفی شد. اقدامات جمعیت هلال احمر در این طرح، برای اعضای شورای مدنی جذاب و جالب بود.

شده تا سازوکار کارگروه سلامتی شورای مدنی، تعریف و تبیین شود. نماینده جمعیت هلال احمر برای توضیح این سند، راضیه عالی‌شوندی، معاون امور بین‌الملل، حقوق بشردوستانه جمعیت هلال احمر است. سند اهداف و وظایف معوقه کارگروه شورای مدنی بریکس تهیه و تدوین، شده است، به طوری که همه ۷ عضو این شورا به آن رای آری می‌دهند تا در نهایت، خروجی سند تصویب شده در این شورا، به سمع و نظر اعضای سازمان بریکس برسد. شنیده‌ها نشان می‌دهد که از ویژگی‌های این سند است که ساختارمند است و نشانه یک سازمان مدنی در آن دیده می‌شود و در این سند خواسته شد تا ساختار سازمانی، رسمی بریکس

و عده گردهمایی گروهی اعضای شورای مدنی، درست در حاشیه نشست سالانه سازمان بریکس است، تاریخ این گردهمایی، ۳۱ شهریورماه امسال، زمانی که جمعیت هلال احمر یک سال زمان داشته است تا طرح‌ها و پیشنهادات خودش را برای تشکیل کارگروه سلامت، ارائه دهد. همه اعضا، دور هم جمع شده بودند، یک نفر از دانشگاه، یک نماینده از ان‌جی‌اویی، یک نفر دیگر به نمایندگی از سازمانی غیردولتی و حتی نفر دیگری از شهرداری یک شهر دورافتاده از کشور عضو سازمان دور هم جمع‌اند؛ افرادی که نه دولتی که فعالیتی غیردولتی و غیرانتفاعی دارند. این وظیفه جمعیت هلال احمر است که وعده را عملی کند و برای این کار هم سندی تنظیم



## حضور فعال هلال احمر در بریکس

توانبخشی و تدارکات پزشکی به همراه دارد؛ چراکه در هر بحرانی، کمک رسانی نه در چارچوب محدود می شود و نه در قالب صلیب سرخ باقی می ماند که دولت های عضو سازمان بریکس هم موظف به همکاری اند؛ البته این نکته را هم باید در نظر گرفت، این که شورای مدنی بریکس غیردولتی است و همین مسئله می تواند فرصت خوبی باشد تا علاوه بر همکاری با دولت ها، هم افزایی بین دستگاهی هم شکل بگیرد. البته که هلال احمر و صلیب سرخ، ۵۰ شرکت کننده در بریکس می توانند خارج از چارچوب تعریف شده، همکاری و هم افزایی داشته باشند.

کمیته در زلزله حضور داشتند. البته که همکاری آن ها متمرکز بود؛ اما در ظرفیت های محدود و چارچوبی قرار داشت که نهضت و کمیته صلیب سرخ و جمعیت های هلال احمر، تعریف کرده بود. حال چه اتفاقی می افتد اگر جمعیت هلال احمر تبدیل به سرپرست کارگروه سلامت شورای مدنی سازمان بریکس شود؟ در این صورت حامیان جمعیت افزایش پیدا می کند؛ چراکه طبق سند تعریف شده، نه تنها جمعیت های هلال احمر و صلیب سرخ ها و کشورها هم موظف به همکاری همه جانبه خواهند شد؛ و این افزایش و گسترده لجستیک و امکانات را در حوزه های مختلف داوطلبان، جوانان، بهداشت،

تصویب و تایید این سند در سازمان بریکس از اهمیت زیادی برخوردار است. تصورش هم زیاد سخت نیست، این که در کشور پر از مخاطرات طبیعی و غیرطبیعی ایران پهناور که هر روز ممکن است حادثه ای در آن رخ بنماید، با کمک همه جانبه و پتانسیل های نهفته در این سازمان چه کارها که نمی شود کرد؟ اکنون و در وقوع بحران ها چه اتفاقی می افتد؟ در زلزله به عنوان مثال، بعد از حضور جمعیت هلال احمر برای امداد رسانی در زلزله، کشورهای زیادی برای کمک اعلام آمادگی کردند، جمعیت های هلال احمر و صلیب سرخ هایی که در چارچوب نهضت صلیب سرخ و



## یک نشست مهم زنانه

کشورهای عضو جدید در دستور کار کاری، گسترش نمایندگی اتحاد در کشورهای علاقه مند به همکاری با بریکس، توسعه و اجرای برنامه ها را مورد بحث قرار دادند. پروژه ها و ابتکارات مشترک و همچنین فرصت ها و چشم اندازهای جدید برای همکاری در چارچوب کشورهای جدیدی که به انجمن می پیوندند در این مجمع مورد بحث قرار گرفت. به نمایندگی از ایران هم مینا مهرنوش، مدیرعامل کسبینو، به ارائه طرح خودش پرداخت.

متخصص و تجاری کشورهای بریکس هم حضور داشتند. نکته مهم تر این بود که در این مجمع زنانه، نمایندگانی از بخش های خصوصی، کارآفرینان، در زمینه های مختلف سلامت، اشتغال، کمک رسانی، فناوری، آموزش و پژوهش، توانبخشی و ... حضور داشتند و به تناسب همه این حوزه های فعالیت هم، نماینده جمعیت هلال احمر، معاون امور بین الملل جمعیت هلال احمر هم حضور داشت. در این مجمع، سخنرانانی به ارائه طرح های خود پرداختند و زمینه های همکاری در زمینه توسعه بریکس، روند ادغام

در حاشیه برگزاری نشست شورای مدنی سازمان بریکس، اتفاق دیگری هم افتاد؛ چهارمین مجمع زنان اوراسیا، در سن پترزبورگ برگزار شد؛ مجمعی که همیشه به میزبانی روسیه برگزار می شود و در ۲۰ سپتامبر امسال، ۳۰ شهریورماه، اتحاد کسب و کار زنان بریکس یک جلسه آزاد با محوریت «توسعه کارآفرینی زنان در کشورهای بریکس» در چارچوب چهارمین مجمع زنان اوراسیا برگزار کرد. البته که در این جلسه، روسا و اعضای بریکس و نیز، جوامع



روایت پزشکان و پرستارانی که داوطلبانه به بیروت سفر کردند

## روایت یک خدمت‌ماندگار

همه چیز در کسری از ثانیه اتفاق افتاد، این که بعد از انفجار پیجرها در لبنان، یک گروه ۲۰۰ نفره از داوطلبان در قالب تیم درمانی جمعیت هلال احمر به بیروت رفتند، اقدامات درمانی را انجام دادند و در کمتر از ۲۰ ساعت، بیش از ۹۵ نفر را در نوبت اول، برای درمان تکمیلی به ایران منتقل کردند، روایت این خدمت‌ارزنده از زبان داوطلبان در ادامه آمده است.

### علیرضا کیانی - پرستار

داستان من از زمانی آغاز می‌شود که به عنوان یک پرستار با ۱۵ سال سابقه خدمت، داوطلبانه برای کمک به آسیب‌دیدگان جنگ به لبنان اعزام شدم. من دو سال است که در بخش اورژانس مشغول به کار هستم و تجربیاتم در بیمارستان‌های مختلف تهران و شهرستان‌ها به من کمک کرد تا در این مأموریت به بهترین شکل ممکن عمل کنم؛ وقتی به لبنان رسیدیم، بلافاصله به بیمارستان‌های بیروت رفتیم و بیماران آسیب‌دیده را تریاژ کردیم. در این میان، یکی از بیماران در حال ورود به اتاق عمل بود. او از ناحیه پیشانی ترکش خورده بود و در حین آماده‌سازی برای عمل، من به همراه دکتر انصاری او را معاینه کردم؛ خوشبختانه متوجه شدیم که جراحات او نیازی به عمل ندارد و می‌تواند به ایران برای ادامه درمان منتقل شود. این لحظه‌ای شیرین و رضایت‌بخش برای من بود. دیدن اینکه توانستم کمک کنم و او را از اتاق عمل نجات دهم، حس خوبی داشت؛ همچنین، انجام مشاوره‌هایی به کادر درمان لبنان و بیماران در شرایط بحرانی، در حالی که بیمارستان‌ها مملو از آسیب‌دیدگان بود، تجربه‌ای عمیق و آموزنده بود.



### غلامحسن احمدی فرد - پرستار

حدود سی سال است که در بیمارستان‌های دولتی به مردم خدمت می‌کنم. بیست و هشت سال است که در اتاق عمل مشغول به کارم و به مدت بیست و پنج سال مسئول اتاق عمل بوده‌ام. در سن ۱۵ سالگی به مناطق جنگی اعزام شدم و به عنوان مدافع حرم و مدافع سلامت، جانباز جنگ تحمیلی شیمیایی هستم. به تازگی یکی از دوستان پرستار و هلال احمری با من تماس گرفت و گفت که نیروی پرستار نیاز است؛ بلافاصله بدون وقفه آماده شدم و به لبنان اعزام شدیم. در این سفر، اول از همه به بازدید میدانی بیماران در بیمارستان‌های مختلف پرداختیم. وضعیت آن‌ها و نحوه مجروح شدنشان را بررسی کردیم و جلساتی با همکاران در بیروت داشتیم. مسئله بعدی، حمل و نقل بیماران بود که دوستان هماهنگ کردند تا با هواپیما به ایران منتقل شوند. من و ۴ پرستار در داخل هواپیما خدماتی به بیماران ارائه دادیم که واقعاً سخت و ویژه بود. همه در کنار هم نشستند و وضعیت دشواری داشتند. در حین پرواز حدود سی تا چهل نفر سونداژ شدند؛ همچنین، به برخی از آن‌ها مسکن تزریق کردیم. در حین پرواز، متوجه شدیم که آی‌وی‌های بعضی بیماران خراب شده و ما مجدداً رگ گرفتیم و سرم را تنظیم کردیم. همواره بالا سرشان بودیم و محل پانسمان‌ها و زخم‌هایشان را چک می‌کردیم، تقریباً هشت تا ده ساعت به این بیماران که نزدیک به صد نفر بودند، خدمت‌رسانی کردیم و این کار به واقع بسیار ویژه و سخت بود، شاید به اندازه یک هفته کار. ان‌شاءالله خداوند اجر این خدمات را بدهد. از درس آموخته‌های این تجربه می‌توان گفت که این تجربه به من آموخت که حتی در شرایط بسیار سخت هم می‌توانیم کار کنیم. ما به خوبی توانستیم از پس این وظایف برآییم. نکته بعدی هماهنگی‌ها بود که به واقع شگفت‌انگیز بود، اگر بار دیگر نیازی به امداد رسانی و کمک باشد، با کمال میل برای خدمت آماده‌ام.

### دکتر امیر خبری - جراح و متخصص چشم

بیش از سی سال است که در این حوزه فعالیت دارم و در بیمارستان بقیه‌الله مشغول به کار هستم. وقتی دکتر کولیوند با من تماس گرفت، بلافاصله آمادگی خود را اعلام کردم. در نهایت، با هماهنگی‌هایی که با دوستان در بهداشت و درمان داشتیم، موفق شدیم رأس ساعت ۳ صبح در فرودگاه حاضر شویم. این زمان‌بندی به نظر من بسیار مناسب بود؛ چرا که حضور به موقع ما، با توجه به ساعتی که از حادثه گذشته بود، نقش مهمی در سرعت‌بخشی به کمک‌ها داشت. هماهنگی‌ها برای پرواز نیز به خوبی انجام شده بود. تمامی ارگان‌ها با هلال احمر همکاری‌های بسیار خوبی داشتند و تیم مشترکی از همکارانی که از سوی هلال احمر و دانشگاه بقیه‌الله دعوت شده بودند، تشکیل شد. در فرودگاه، تیم‌ها تقسیم‌بندی شدند؛ گروهی به بیمارستان «بیروت» رفتند، جایی که سفیر ایران بستری بود. ما در بیمارستان «شیخ‌راغب حق» در جنوب لبنان، منطقه «نبتیه»، مستقر شدیم؛ وظیفه اصلی ما تریاژ بیماران بود. حدود ۷۴ مجروح در بیمارستان بودند که عمدتاً مشکلات ارتوپدی و چشمی داشتند. با همکاری پزشکان محلی که اقدامات اولیه را انجام داده بودند، موفق شدیم وضعیت بیماران را ارزیابی و بر اساس شدت ضایعات، آن‌ها را به اتاق عمل منتقل کنیم. مشکلات چشمی مانند ضایعات پلکی و قرنیه شایع‌تر بودند. تیم‌مان متشکل از دکتر درباباری که فوق تخصص قرنیه‌اند و دکتر حسنی که دستیار ماست، به همراه پزشکان عمومی، توانستیم

سریع‌تر و در محل حادثه انجام دهیم؟ این سؤال‌الانی است که نیاز به برنامه‌ریزی دقیق‌تری دارد و باید بر اساس این تجربه‌های واقعی، روی آن‌ها کار شود. یکی از تجربه‌هایی که از حوادث مشابه دارم، زلزله رودبار و منجیل، است و نشان می‌دهد که تیم‌هایی که سریع‌تر و بهتر آماده بودند، عملکرد موفق‌تری داشتند. یک بار، تیمی از یک کشور خارجی زودتر از ما در محل حادثه حاضر شد. برآیم سؤال بود که چطور آن‌ها با این سرعت رسیده بودند. وقتی از آن‌ها پرسیدم، توضیح دادند که هر کدام از اعضای تیم، در یک نقطه از کشورشان زندگی می‌کنند؛ اما با اعلام یک کد، همه بدون تأخیر و بدون نیاز به حمل تجهیزات سنگین، به نقطه مشخصی می‌روند و فقط ساک شخصی‌شان را به همراه دارند. تجهیزات و بیمارستان‌ها توسط تیم‌های پشتیبان در محل آماده می‌شود. آن‌ها سالی دو بار در مناطق سردسیر و گرمسیر این مانورها را تمرین می‌کنند و هر عضو تیم می‌داند که در تاریخ مشخصی باید آمادگی داشته باشد، تا در هر لحظه مأموریت آغاز شود. اینگونه از تأخیرها و نقص‌های احتمالی جلوگیری می‌شود. به نظر من ما هم باید چنین برنامه‌ای را برای خودمان در نظر بگیریم. پرچم هلال احمر، به عنوان بهترین نماد در سطح بین‌المللی، باید هدایت این برنامه‌ها را به عهده بگیرد و ما باید با هماهنگی و آموزش‌های مداوم، نقاط ضعف را برطرف کنیم. اینگونه می‌توانیم در زمان حادثه، با حجم مناسب و هماهنگی کامل وارد عمل شویم.

بیماران را به دقت ویزیت کنیم و برنامه‌های درمانی را برای هر بیمار تعیین کنیم. چندین بیمار نیاز به انتقال به مراکز تخصصی‌تر داشتند که آن‌ها را نیز مشخص کردیم. با وجود این که تخصص ما بیشتر در زمینه چشم‌پزشکی بود، تیمی که داشتیم توانست از تمامی جنبه‌های درمانی به بیماران کمک کند. در نهایت، توانستیم پروتکل‌های درمانی آینده بیماران را هم تعیین کنیم و آن‌هایی که نیاز به انتقال داشتند، شناسایی کنیم. تجربه من از چنین مأموریت‌هایی، به ویژه در موارد امدادی، به من نشان داده است که نیاز مبرمی به برنامه‌ریزی و آمادگی قبلی داریم. در اینگونه شرایط بحرانی، یکی از نکات بسیار مهم این است که تیم‌هایی از قبل تعیین شده باشند و اعضای این تیم‌ها به خوبی با هم هماهنگ و آشنا باشند. این آمادگی‌ها نباید فقط محدود به زمان وقوع حادثه باشند، بلکه نیاز است در زمان‌های غیرحادثه هم با تمرین و مانور، توان تیم، تقویت شود؛ اینکه تیم‌ها بدانند در زمان حادثه چه تجهیزاتی را باید همراه داشته باشند و چه کسانی مسئولیت هر بخش را بر عهده دارند، بسیار مهم است. با اعلام یک کد، همه باید بدون نگرانی از کمبود تجهیزات یا نفرا، وظایف خود را ادامه دهند. این یک تجربه است که ما باید تمرین و در مانورهای آموزشی پیاده‌سازی کنیم. هنوز دارم فکر می‌کنم که آیا ما می‌توانستیم تیم‌های بیشتری را اعزام کنیم یا تجهیزات بیشتری را با خود داشته باشیم؟ آیا می‌توانستیم درمان‌ها را

**علی عظیمی - کارشناس پرستاری**

فارغ التحصیل پرستاری از دانشگاه علوم پزشکی قم هستم و ۸ سال است که در بخش ICU در بیمارستان فعالیت می‌کنم. نحوه فراخوان ما به این شکل بود که یکی از پزشکان فعال بیمارستان به من اطلاع داد که به ۴ پرستار اورژانسی برای اعزام نیاز دارند، اعلام آمادگی کردم و همراه تیم اعزام شدم. خدمات ارائه‌شده در لبنان در مرحله اول

فوق تخصصی تشکیل شده بود. اعضای این تیم‌ها بدون هیچ چشم‌داشتی و با در نظر گرفتن خطرات جانی و مالی، آماده کمک‌رسانی بودند. یادگیری زبان عربی از دیگر ضروریات این سفر بود. با توجه به حضورم در اربعین و نیاز به دانستن زبان عربی، در این فضا بیشتر احساس کردم که این مهارت اهمیت دارد.

شامل تریاژ بیماران بود. تعداد آسیب‌دیدگان چشمی بسیار زیاد بود و نیاز به ابزار و میکروسکوپ‌های مخصوص حس می‌شد. به دلیل شرایط و تجهیزات ناکافی، تعدادی از بیماران شناسایی و برای انتقال به تهران به بیمارستان‌های این شهر منتقل شدند. تشکیل کارگروه درمانی ظرف چند ساعت بود که این کارگروه از تیم‌های تخصصی و

**ابراهیم رضایی - کارشناس ارشد پرستاری**

من مسئول گروه جهادی شهید شیخ شعاعی هستم گروهی جهادی که اردوهای خدمت‌رسانی به مناطق محروم و ارائه خدمات درمانی رایگان به نیازمندان را سال‌هاست، انجام می‌دهد. تجربه ۱۵ ساله در حوزه پزشکی و درمان و همکاری‌های متعدد با جمعیت هلال احمر دارم. در عملیات امدادی و درمانی حادثه اخیر لبنان هم حضور داشتم. پس از اعلام حادثه، ظرف کمتر از نیم ساعت آماده شدم و به تیم تخصصی جمعیت هلال احمر پیوستم. این تیم، متشکل از حدود ۲۰ نفر از متخصصین حوزه‌های مختلف پزشکی، در کمترین زمان ممکن عازم لبنان شد. در طی این مأموریت، ما موفق شدیم ظرف کمتر از ۱۰ ساعت، ۹۵ نفر از مصدومان حادثه را که از ناحیه چشم و دست دچار آسیب‌های جدی شده بودند، پس از دریافت خدمات پرستاری و درمانی اولیه، به هواپیما منتقل کنیم. می‌توان گفت در عملیات امدادی و انتقال مجروحین حادثه اخیر لبنان، تجربه‌ای خاص و منحصر به فرد برای من

رقم خورد. همان‌طور که دکتر کولیوند در مصاحبه‌ای اشاره کرد، این عملیات یکی از بزرگترین انتقال‌های مجروحین از یک کشور به کشور دیگر توسط هواپیما بود. از ساعت ۲ بعدازظهر که این عملیات آغاز شد تا ساعت ۱۰ شب، ظرف حدود ۸ ساعت، ۹۵ مصدوم از بیمارستان‌های بیروت به هواپیما منتقل شدند. هواپیمایی که برای انتقال استفاده شد، یک هواپیمای مسافربری بود و ما باید مجروحین را یکی یکی از طریق آمبولانس به باند فرودگاه می‌آوردیم؛ سپس با بالابر آن‌ها را به درب هواپیما منتقل کرده و از آنجا من به همراه سه نفر از همکاران پرستار، مجروحین را از ویلچر یا برانکارد خارج کرده و به صندلی‌های هواپیما منتقل می‌کردیم. پس از قرار دادن آن‌ها در صندلی، اقدامات پرستاری از جمله وصل کردن سرم، جایگزینی آنژیوکت و حتی نصب سوند ادراری برای برخی مجروحین را انجام می‌دادیم. در طول سفر ۹ ساعته نیز خدمات پرستاری به‌طور مداوم ادامه داشت. این تجربه، به‌ویژه به خاطر

تعامل با مردمی که با دشمن صهیونیستی در حال جنگ بودند و بسیار مقاوم به نظر می‌رسیدند، برای من فراموش‌نشدنی بود. بسیاری از مجروحین از ناحیه چشم و دست آسیب‌دیده بودند و حضور اعضای خانواده‌هایشان در کنار آن‌ها، این صحنه را بیش‌ازپیش متاثرکننده کرده بود. من سابقه حضور در اردوهای خدمت‌رسانی به مناطق محروم و ارائه خدمات درمانی رایگان به نیازمندان را دارم. این مأموریت نیز بخشی از مسیر من در خدمت به مردم محروم و مجروح بوده است. همسر بنده، فاطمه شیخ شعاعی، نیز که کارشناس ارشد پرستاری و دختر شهید شیخ شعاعی هستند، اصرار داشتند که در این مأموریت حضور داشته باشند، اما به دلیل نیاز به پرستاران آقا، این امر ممکن نشد. این مأموریت به لحاظ سرعت عمل و هماهنگی بین نیروهای امدادی بی‌نظیر بود و توانستیم با همکاری سفارت ایران در بیروت، بیماران نیازمند خدمات پیشرفته‌تر را برای انتقال به ایران انتخاب و هماهنگی‌های لازم را انجام دهیم.



## راه های ارتباطی

۳۰۰۰۲۷۰۰



نشریه پیام هلال در سری جدید انتشارش در نظر دارد در این صفحه صدای امدادگران، نجاتگران، داوطلبان و خلاصه همه مخاطبان این نشریه باشد. اگر شما به ما پیام بدهید و از مشکلات بگویید و پیشنهاداتتان را مطرح کنید، ما آنها را منعکس می کنیم و در شماره های بعدی هم پاسخ مسئولان مربوطه را منتشر خواهیم کرد.

می شود؟

بہتر است کہ شما بہ شعبہ، محل سکونت خود و یا بہ بخش داوطلبان شہر و استان خود مراجعہ کنید.



تبدیل وضعیت جذب های شرکتی گذشته چه زمانی قرار است انجام شود؟

تبدیل وضعیت جذب های شرکتی، توسط مجلس شورای اسلامی به تصویب رسیده است، نتیجہ نهایی تا پایان سال، مشخص می شود.



نیروهای قراردادی گذشته مستقر در پایگاه ها قرار بود با وجود نیروهای شرکتی جدید در ادارات مشغول به کار بشوند؛ این موضوع چه زمانی محقق خواهد شد؟ به کارگیری نیروهای قراردادی، طبق تصمیم مدیرعامل و معاونت پشتیبانی هر شہر و استان، انجام می شود.



با وجود نیروهای شرکتی، حضور داوطلبین در شیفت ها کم شده، آیا قرار است پایگاهی بہ سیستم اضافه شود

امدادگران تا چه زمانی مجوز حضور در شیفت های امدادی را ندارند؟

طبق بخشنامہ جدید و در تعداد محدود می توانند در ادارات، شیفت باشند.



آیا امسال ہم حق الزحمہ داوطلبین افزایش می یابد؟ افزایش حق الزحمہ داوطلبان منوط بہ تصویب شورای عالی جمعیت هلال احمر است و در صورت صلاح دید و رای جمعی، این اتفاق خواهد افتاد.



فعال شدن بیمہ تکمیلی داوطلبان چه زمانی صورت خواهد گرفت؟

در حال حاضر، جمعیت هلال احمر، در حال تلاش، برای ریزنی و مشاورہ، با شرکت های بیمہ است تا بیمہ تکمیلی داوطلبان ہم بہ نتیجہ برسد.



چند سالی است کہ هیچ کارت عضویتی بہ ما داده نشده است، آیا در سال جدید کارت های عضویت چاپ

یا برنامه ای دیگری وجود دارد؟

افزایش تعداد پایگاه های هلال احمر ہمیشہ در برنامه جمعیت بوده است و ہر سال ہم بستہ بہ برنامه ریزی های انجام شدہ، بہ تعداد پایگاه ها اضافہ می شود و پایگاہ جدیدی افتتاح می شود.



جذب نجاتگران خانم مستقر در کشیک های شعب بہ صورت شرکتی چه زمانی انجام خواهد شد؟ طبق بخشنامہ جدید و جذب جدید در دستور کار قرار دارد، البتہ کہ هنوز بخشنامہ جدیدی در این خصوص تہیہ و ابلاغ شدہ است.



خودروهای جدید بہ چه صورت و چه زمانی در استان ها تقسیم خواهند شد؟ خودروهای جدید اضافہ شدہ بہ ناوگان لجستیک جمعیت، پس از تقسیم و بعد از تجهیز شدن بستہ بہ صلاح دید مدیران عامل شہرہا و استان ها در اختیار شعب و پایگاہ های امدادی قرار می گیرند.

