متخصص شنوایی شناسی پاسخ داد؛

چه کسانی اجازه دارند سمعک تجویز کنند

یک متخصص شنوایی شناسی، نسبت به آسیب های استفاده از هدفون‌های داخل گوش هشدار داد.

به گزارش مهر، احمدرضا ناظری گفت: امروزه نسل جوان از هدفون‌های داخل گوش استفاده می‌کنند که با یک دلیل بسیار ساده علمی این کار آسیب جدی به سیستم شنوایی وارد می‌کند؛ میزان صدای بین دهانه گوشی و پرده گوش حجم کمی دارد و در نتیجه فشار بالایی وارد می‌کند و این فشار بالا آسیب رسان است.

وی تصریح کرد: این عادت در دراز مدت منجر به کم شنوایی خواهد شد و پدیده وزوز گوش را به همراه دارد؛ پدیده‌ای به دنبال از تنظیم خارج شدن عصب شنوایی

که شنیدن صدای ناهنجار تا پایان عمر را سبب می‌شود. این آسیب تأثیر منفی عصبی و روانی و شناختی بر فرد می‌گذارد و یکی از موجبات ایجاد این پدیده همین صدای بلند شنیدن و در معرض صدای بلند بودن است. بنابراین توصیه می‌شود از این اقدام اجتناب شود.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، یکی از عمده نیازهای جامعه دچار اختلال شنوایی را نیاز به ابزار دانست و گفت: اولین مهم‌ترین وسیله‌ای که باید با آن کم شنوایی را مدیریت کنیم، سمعک و دیگر ابزارهای شنوایی هستند که به واسطه مشکلات اقتصادی، در مقاطعی دسترسی به آنها دشوار می‌شود.

وی بر ضرورت وجود نگاه تخصصی تاکید و تصریح کرد: امروزه تجویز، عرضه و ارائه و تنظیم سمعک و کمک افزارهای شنوایی به یک دانش بسیار پردامنه و علمی و بالینی تبدیل شده است که انحصارا توسط متخصصین شنوایی شناسی و در دفاتر ارزیابی شنوایی ارائه می‌شود.

ناظری گفت: دریافت سمعک از غیر شنوایی شناس از قبیل مغازه‌های تجهیزات پزشکی یا شرکت‌های وارد کننده تجهیزات شنوایی یا دیگر افراد غیر مرتبط می‌تواند به ایراد لطمات غیر قابل جبرانی منجر شود.

زنگ خطر سالخوردگی جمعیت

افزایش «رهاشدگی» سالمندان

میزان «افسردگی» در خانه‌های سالمندان، بیش از ۷۰ درصد است

رئیس انجمن علمی سالمندان ایران ضمن هشدار نسبت به سرعت رشد سالمندی در ایران، بیشترین علت نارضایتی سالمندان را مربوط به وضعیت معیشتی و مالی آنها اعلام کرد و گفت: علی رغم اینکه میانگین تعداد فرزندان سالمندان فعلی کشور «۵ فرزند» است اما شاهد افزایش رهاشدگی سالمندان بدلیل اشتغال فرزندان دختر و پسر هستیم این در حالیست که میزان «افسردگی» در «خانه‌های سالمندان» بیش از ۷۰ درصد است.

احمد دلبری در گفت‌وگو با ایسنا، به مناسبت روز جهانی سالمندان، با اشاره به سرعت رشد سالمندی در ایران، اظهار کرد: جمعیت کشورهای توسعه یافته طی بیش از ۱۰۰ سال به دو برابر رسیده، به طوریکه جمعیت فرانسه پس از ۱۲۰ سال از ۱۰ درصد به ۲۰ درصد رسیده و این درحالیست که این گونه کشورها براساس وضعیت و آمادگی که از گذشته تاکنون داشته‌اند، نسبت به سالخوردگی جمعیت‌شان چندان نگرانی ندارند، اما ایران با بیشترین سرعت رشد سالمندی نسبت به دنیا و به ویژه کشورهای آسیا روبروست.

۲۰ درصد جمعیت کشور را تا سال ۱۴۲۰ «سالمندان» تشکیل می‌دهند

ایران آمادگی ورود به سالخوردگی جمعیت را ندارد

وی ادامه داد: طی ۴۵ سال گذشته جمعیت سالمندی از ۵.۳ درصد به ۱۰.۳ درصد رسیده که زمان دو برابر شدن جمعیت سالمندی در مرحله بعدی کمتر از این رقم بوده و در ۲۰ سال آینده اتفاق می‌افتد، به طوریکه در سال ۱۴۲۰، ۲۰ درصد جمعیت ایران را سالمندان تشکیل می‌دهند؛ این درحالیست که ایران آمادگی ورود به سالخوردگی جمعیت را ندارد.

«زنان» سالمندان آسیب‌پذیر

رئیس انجمن علمی سالمندان ایران در پاسخ سوالی درخصوص برخی اظهارات مبنی بر زنانه‌شدن جمعیت سالمندی در کشور، توضیح داد: درصد جمعیت سالمندان زن با سالمندان مرد در کشور چندان با یکدیگر متفاوت نیست، اما زنان سالمند معمولا تنهاتر، فقیرتر و بیکارترند و از همین رو، زنان سالمند را جزو سالمندان آسیب‌پذیر تلقی می‌کنیم، چراکه براساس آمارها یک سوم سالمندان، همسرشان فوت شده که بخش اعظمی از این جمعیت را زنان تشکیل می‌دهند، به همین دلیل زنانه شدن سالمندی می‌تواند با مخاطرات زیادی همراه باشد.

میانگین تعداد فرزندان سالمندان فعلی «۵ فرزند»

«رها شدگی سالمندان» بدنبال عدم پوشش کامل بیمه‌ای و افزایش هزینه‌ها

دلبری در همین رابطه به رهاشدگی سالمندان پرداخت و افزود: رهاشدگی سالمندان از مصادیق بارز سالمندآزاری تلقی می‌شود که بررسی آن در کشور نشان از افزایش این موضوع می‌دهد. در روزگاری که میانگین تعداد فرزندان سالمندان فعلی کشور، ۵ فرزند است، این تعداد از رهاشدگی سالمندان یا سالمندان مجهول‌الهویه را در سراهای سالمندی مشاهده می‌کنیم. آنچه نگران کننده است، بحث تامین منابع مالی، بیمه‌ای و حمایتی برای سالمندان بوده، چراکه متاسفانه بیمه‌ها پوشش کافی و لازم برای خدمات مراقبت در منزل سالمندان را ندارند و زمانی هم که هزینه‌ها افزایش یابد خانواده‌ها مجبور به رها کردن سالمندان‌شان که در کشور فرآیندی روبه افزایش است، می‌شوند.

اشتغال فرزندان، از دلایل گسترش رهاشدگی سالمندان

رئیس انجمن علمی سالمندان ایران با تاکید بر اینکه سالمندآزاری با معیشت خانواده ارتباط مستقیم دارد، ادامه داد: نکته دیگری که بر رهاشدگی سالمندان دامن می‌زند، اشتغال زن و شوهر و فرزندان پسر و دختر سالمند است. همین موضوع موجب می‌شود آنها نتوانند از سالمندشان مراقبت کنند، به ویژه اینکه بسیاری از آنها امکان زندگی به تنهایی برایشان ممکن نیست و به همین دلیل بسیاری از آنها مجبورند به منزل فرزندان‌شان بروند، از آنجایی که ممکن است این فرزندان هم توان نگهداری والدین‌شان را نداشته باشند، آنها را رها می‌کنند.

میزان «افسردگی» در «خانه‌های سالمندان» بیش از ۷۰ درصد

توصیه برای نگهداری سالمندان در منزل

وی در پاسخ به سوالی در خصوص نگهداری سالمندان در آسایشگاه و منزل، تصریح کرد: از نظر مطالعات بین‌المللی، بهترین سرویس برای مراقبت از سالمندان، در خانواده است، چراکه میزان افسردگی، که در جامعه ۱۵ تا ۲۰ درصد گزارش می‌شود در خانه سالمندان بیش از ۷۰ درصد گزارش شده است؛ از آنجایی که نمی‌توان یک نسخه واحد برای همه داشت و درصدی از جامعه سالمندی کشور که فرزند یا خانواده‌ای ندارند مجبور به پذیرش در این منازل هستند، در ابتدا توصیه به نگهداری آنها در خانه و در مرحله بعد نگهداری در آسایشگاه است.

دلبری با اشاره به وضعیت معیشتی و مستمری بازنشستگان بیان کرد: مطالعه‌ای انجام شد و نشان داد که بیشترین نارضایتی سالمندان از وضعیت معیشتی و مالی‌شان است. از سوی دیگر براساس سرشماری سال ۱۳۹۵ سازمان آمار، میزان فقر در دوره سالمندی دو برابر سایر دوره‌های عمر است. مشخصا میزان پرداختی به سالمندان نسبت به دوره کارمندی او کمتر است و از سوی دیگر هزینه‌های بهداشتی، درمانی و شخصی او افزوده می‌شود و از همین رو میزان فقر در دوره سالمندی افزایش می‌یابد.

۵۴ درصد سالمندان مستمری ماهیانه دریافت نمی‌کنند

بنابر اظهارات وی، براساس مطالعات انجام شده حدود ۵۴ درصد سالمندان مستمری ماهیانه دریافت نمی‌کنند؛ طبق داده‌های طرح شهید رجایی نیز بیش از ۲ میلیون سالمند تحت پوشش کمیته امداد یا سازمان بهزیستی هستند که میزان مستمری دریافتی آنها از سوی دستگاه‌های حمایتی جوابگوی نیازهای آنها نیست و مطمئنا همه این موارد از مصادیق سالمندآزاری است که از سوی خانواده، جامعه و یا سازمانی رخ دهد.

هیچ خبری از لایحه حمایت از حقوق سالمندان نیست

زنگ خطر سالخوردگی جمعیت بیش از ۲ سال است به صدا درآمده اما کو گوش شنوا؟

رئیس انجمن علمی سالمندان ایران در همین راستا گریزی به آخرین وضعیت اجرای سند ملی سالمندی و پیش‌نویس لایحه حمایت از حقوق سالمندان زد و ادامه داد: متاسفانه در حوزه، دچار عقب‌ماندگی دانسته و ندانسته هستیم، چراکه از یک سو هنوز هیچ خبری از لایحه حمایت از حقوق سالمندان نیست و از سوی دیگر نیز علی رغم وجود سند ملی سالمندی که جز یکی از مهمترین مسائل برنامه سوم توسعه دولت بوده، هنوز بعد از گذشت ۲۰ سال از تصویب آن، برنامه‌ریزی و تقسیم کار ملی میان نهادها و سازمانها صورت نگرفته است.

وی افزود: شورای ملی سالمندی که بعد از ۲۰ سال قانون برنامه و بودجه تکلیف کرده بود که هر ۶ ماه به ریاست رئیس جمهور یا معاون اول رئیس‌جمهور یک جلسه برگزار شود، هنوز برگزار نشده است.

بیش از ۲ سال است که زنگ خطر سالخوردگی جمعیت را به صدا درآورده‌ام اما کو گوش شنوا ؟.

اجرای طرح «ماهر» هلال احمر در مدارس ابتدایی کشور

رئیس سازمان جوانان جمعیت هلال‌احمر از اجرای گام‌های اول و دوم طرح ملی ماهر یا همان مهارت‌آموز هلال‌احمر در مدارس ابتدایی سراسر کشور خبر داد.

به گزارش ایسنا، حجت‌الاسلام سید هاشم حسینی‌المدنی، با اشاره به این نکته که تاکنون بیش از شش هزار کانون با عنوان ماهر در سامانه جمعیت هلال‌احمر ثبت نام کردند، گفت: طرح ماهر که با حمایت و حضور دکتر کولیوند، رئیس جمعیت هلال‌احمر و وزیر آموزش و پرورش در افتتاحیه به مرحله اجرا رسید، گام‌های اول و دوم را با موفقیت پشت سر گذاشت.

وی در ادامه با اشاره به اینکه شیوه‌نامه طرح، در بهمن ماه سال گذشته به استان‌ها ابلاغ شد، افزود: گام اول طرح (افتتاح طرح در مدارس) در سراسر کشور انجام و در گام دوم به منظور تربیت مربیان، برای مربیان و اولیای دانش‌آموزان دوره‌های آموزشی تحت عنوان تربیت مربی ماهر برگزار شد. سازمان جوانان جمعیت هلال‌احمر با توجه به رویکرد مهارت‌محوری نظام تعلیم و تربیت کشور و همسویی آن با اهداف و برنامه‌های تعیین‌شده این سازمان، ماهر (مهارت‌آموز هلال‌احمر)، ویژه دانش‌آموزان دوره دوم ابتدایی را به اجرا درآورد.

رئیس سازمان جوانان هلال‌احمر اهداف اصلی این طرح، افزایش سطح امادگی و تاب‌آوری دانش‌آموزان، والدین و همچنین آحاد جامعه در مواجهه با حوادث و سوانح دانست.

وی اظهار کرد: در طرح ملی ماهر، سرفصل‌های آشنایی با هلال‌احمر، حفظ خونسردی در حوادث، مدیریت استرس، آشنایی با شماره تلفن‌های اضطراری، آشنایی با نقاط امن، نحوه پناه‌گیری و خروج ایمن آموزش داده می‌شود. همچنین با ادامه و تکمیل این طرح تعداد کانون‌های دانش‌آموزی سازمان جوانان از ۸ هزار به مرز ۶۸ هزار کانون افزایش پیدا خواهد کرد.

چند توصیه در خصوص «جهش تحصیلی» دانش‌آموزان

معاون آموزش ابتدایی آموزش و پرورش شهر تهران با بیان اینکه جهش تحصیلی برای دانش‌آموزان توصیه نمی‌شود گفت: در جهش تحصیلی فرایندهای لازم برای رشد شخصیت و تربیت تمام ساحتی اتفاق نمی‌افتد و دانش‌آموز از مراحل بازی متناسب با سن خود لذت نمی‌برد.

معصومه معصومیان در گفت‌وگو با ایسنا، با بیان اینکه جهش تحصیلی یک تصمیم بسیار اشتباه است مگر اینکه دانش‌آموز از نظر هوشی در بالای منحنی باشد گفت: جهش به شکلی که توسط خانواده‌ها مد شده کاملاً از نظر روانشناسی رد شده است.

وی با بیان اینکه دانش‌آموز فقط از نظر یادگیری معلومات او بالا می‌رود و از نظر عاطفی و اجتماعی رشد نمی‌کند افزود: ملاک پر کردن ذهن بچه نیست زیرا بازی کردن به رشد اجتماعی او کمک می‌کند.

معاون آموزش ابتدایی آموزش و پرورش شهر تهران با بیان اینکه چیزی به نام یادگیری پنهان و برنامه درسی پنهان وجود دارد ادامه داد: در جهش تحصیلی فرایندهای لازم برای رشد شخصیت و تربیت تمام ساحتی اتفاق نمی‌افتد بنابراین این امر توصیه نمی‌شود.

معصومیان درباره روز بدون کیف و کتاب نیز گفت: این روز یک رویکرد مهارتی بود؛ باید یک چرخش از حافظه محوری به مهارت محوری وجود داشته باشد؛ قرار نیست فقط حافظه بچه‌ها پر شود، باید اختیاری به معلمان داده شود، هدف پایه برای من معلم مشخص شده و معلم با تصمیم‌گیری برای کلاس که بیشتر مهارتی باشد، روز بدون کیف را رقم بزنند.

وی با بیان اینکه اگر ما بتوانیم در تمام مدارس ابتدایی رویکرد مهارتی که خود دانش‌آموز درگیر یادگیری شود را رقم بزنیم، در دوره‌های بالاتر موفقیت بهتری خواهیم داشت افزود: رویکرد در آموزش و پرورش ابتدایی تهران همین است که معلمان توانمند شوند و در فرایند یادگیری یاددهی، بچه‌ها فعال و فقط شنونده نباشند که وضعیت خوبی داریم.

نرخ جدید جریمه‌های رانندگی

جریمه حمل جنازه با خودروی شخصی چقدر است؟

حمل جنازه با خودروی شخصی تخلفی است که ۵۰ هزار تومان جریمه درپی دارد.

به گزارش ایسنا، براساس ابلاغ محمد مخبر، سرپرست وقت ریاست جمهوری، مبالغ جریمه های راهنمایی و رانندگی که از سال ۹۶ تاکنون تغییر نکرده بود، از اواخر تیرماه امسال افزایش یافت، تا هم نظم ترافیکی ارتقاء پیدا کند و هم از آمار جانباختگان و مصدومان حوادث ترافیکی کاسته شود.

«حمل جنازه با وسایل نقلیه غیرمجاز» از جمله خودروی شخصی و ... تخلفی است که در کلانشهرها، مراکز استان‌ها، جاده‌های بین شهری و مناطق آزاد تجاری - صنعتی، سایر شهرها و روستاها ۵۰ هزار تومان جریمه درپی دارد.

قبل‌تر مبلغ جریمه این کد، بیش از این ۳۰ هزار تومان بود.

فرآیند تسویه حساب برخط دارو برای دارندگان بیمه‌های تکمیلی

رییس مرکز فناوری اطلاعات، آمار و محاسبات سازمان تأمین‌اجتماعی، از تکمیل فرایند ارسال نسخه‌نویسی الکترونیکی دارو و خدمت از سوی این سازمان، در موضوع بیمه‌های تکمیلی خبر داد.

به گزارش خبرگزاری مهر، دامون خدابنده، رئیس مرکز فناوری اطلاعات، آمار و محاسبات سازمان تأمین‌اجتماعی، از تکمیل فرایند ارسال نسخه‌نویسی الکترونیکی دارو و خدمت از سوی این سازمان، در موضوع بیمه‌های تکمیلی خبر داد و گفت: مهم‌ترین عامل عدم تسویه حساب برخط (آن‌لاین) بیماران با بیمه‌های تکمیلی خصوصی، عدم دریافت دقیق اطلاعات نسخه‌پیچی دارویی توسط بیمه مرکزی بوده و ارسال اسناد به بیمه‌های تکمیلی خصوصی، مشکلات زیادی را به دنبال داشته که از این رو، متاسفانه طی سالیان گذشته حق بیمه‌شدگان تکمیلی ادا نشده است.

وی افزود: اگرچه ارسال نسخه‌نویسی الکترونیکی دارو و خدمت، از ابتدا به صورت ۱۰۰ درصدی انجام می‌شود اما اطلاعات نسخه‌های «تجویزی» با «تحویلی» متفاوت است و مهم‌ترین عامل در موضوع پرداخت برخط هزینه‌های بیمه تکمیلی، دریافت اطلاعات نسخ تحویل شده به بیمار توسط بیمه‌های تکمیلی خصوصی است.

ارسال اطلاعات نسخ تجویزی در حوزه درمان غیرمستقیم به وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی، از اواسط سال گذشته آغاز و تاکنون از طریق جریان داده و از مسیر «درگاه دیتاس» به «سامانه سپاس» برقرار بوده ولی با توجه به نقص نگاشت کدهای IRC در نسخه‌پیچی الکترونیک دارو، تمامی نسخ در سامانه موصوف دریافت نمی‌شد.

خدابنده با توضیح اینکه برخی اقلام دارویی خارج از چارچوب کدینگ IRC قرار دارند؛ ادامه داد: در این راستا، با وجود اجرای موفق فنی این امر و نظر به هماهنگی و پیگیری مستمر کارشناسان این مرکز، نگاشت کدینگ IRC با کدینگ eRx در چند مرحله صورت پذیرفته و با توجه به اقدامات تکمیلی صورت گرفته، ارسال موفق داده‌های نسخه‌پیچی دارو (نسخ تحویلی) هم اکنون کامل شده و بر اساس آخرین آمار، داروهای مطابق با این کدینگ به بیش از ۸۴ درصد رسیده است.

این در حالی است که در ابتدای اجرای طرح، ارسال داده‌ها در حدود ۴ درصد بوده و در محله بعد به حدود ۳۰ درصد رسیده بود.

خدابنده افزود: لذا از آنجا که فرایند تسویه حساب برخط دارو برای ارائه خدمات بیمه تکمیلی، فرایندی چندوجهی بین سازمان تأمین اجتماعی، بیمه مرکزی، بیمه‌های خصوصی و افراد تحت پوشش بیمه‌های تکمیلی است، هم‌اکنون این فرایند از سوی سازمان تأمین اجتماعی به طور کامل تکمیل شده و ارسال تمامی اطلاعات نسخه‌نویسی و همچنین اطلاعات نسخه‌پیچی به بیمه‌های تکمیلی از طریق این سازمان به طور کامل انجام می‌شود و با تکمیل فرایند از سوی بیمه مرکزی و بیمه‌های خصوصی، از این پس امکان تسویه حساب دارو برای دارندگان بیمه‌های تکمیلی به صورت برخط (آن‌لاین) فراهم خواهد شد.

چطور از دست افراد اعصاب‌خردکن خلاص شویم؟

یک روانشناس بالینی گفت: با حفظ خونسردی، تعیین مرزهای محکم و کاهش تعاملات غیرضروری، می‌توانید افراد مزاحم را از ذهن خود دور کرده و آرامش را به زندگی‌تان بازگردانید.ساغر الهامی روانشناس بالینی در گفتگو با باشگاه خبرنگاران جوان اظهار کرد: مواجهه با افرادی که مدام روی اعصاب دیگران هستند، می‌تواند چالش‌برانگیز و خسته‌کننده باشد. این افراد ممکن است با رفتارهای منفی، انتقادهای مداوم، یا درخواست‌های بی‌پایان، فضای اطراف خود را سنگین و تنش‌زا کنند.

حفظ آرامش و خونسردی

او گفت:اولین قدم در مواجهه با چنین افرادی، حفظ آرامش و کنترل احساسات است. واکنش‌های احساسی می‌تواند تنش را افزایش دهد و وضعیت را بدتر کند. سعی کنید بدون درگیر شدن در بحث‌های بی‌پایان، با صبر و خونسردی به مسائل پاسخ دهید.

تعیین مرزهای مشخص

الهامی بیان کرد: این افراد گاهی بدون درک تأثیر رفتارشان، از حدود دیگران عبور می‌کنند. تعیین مرزهای مشخص و محترمانه به آنها نشان می‌دهد که نمی‌توانند هر طور که می‌خواهند رفتار کنند. مثلاً می‌توانید با گفتن «من ال‌آن نیاز به تمرکز دارم» یا «بگذار در زمان مناسب درباره این موضوع صحبت کنیم» فضا را مدیریت کنید.

کاهش تعاملات غیرضروری

او گفت: اگر فردی مدام روی اعصابتان است و تعامل با او ضروری نیست، سعی کنید میزان برخورد را کاهش دهید. محدود کردن ارتباط می‌تواند به حفظ آرامش شما کمک کند.

استفاده از تکنیک‌های ارتباطی مؤثر

الهامی بیان کرد: گاهی اوقات، افراد تنها به دلیل نداشتن مهارت‌های ارتباطی مناسب روی اعصاب دیگران می‌روند. با استفاده از تکنیک‌های گفتگو مانند همدلی، بازخورد سازنده و گوش دادن فعال، می‌توانید شرایط را بهتر مدیریت کنید.

نادیده گرفتن برخی رفتارها

او گفت:در نهایت، بعضی از رفتارها را بهتر است نادیده بگیرید. توجه بیش از حد به هر مسئله‌ای، تنها آن را بزرگ‌تر جلوه می‌دهد.با این راهکارها، می‌توانید فشار روانی ناشی از افراد مزاحم را کاهش داده و به حفظ تعادل روانی خود کمک کنید.