

رئیس انجمن فیزیوتراپی ایران در گفت‌وگو با «ایران»:

چتر خدمات درمانی برای پوشش سالمندان باید گسترش یابد

۶۰ درصد هزینه‌های فیزیوتراپی توسط مردم پرداخت می‌شود

گزارش خبری

محدثه جعفری
خبرنگار

رئیس انجمن فیزیوتراپی ایران با اعلام اینکه تا سال ۱۴۲۰ حدود ۲۰ درصد از جمعیت کشور سالمند خواهند بود به ضرورت زندگی با جسمی سالم اشاره کرد و گفت: در دوران سالمندی افراد بیشتر به خدمات درمانی و فیزیوتراپی نیاز دارند اما نبود پوشش بیمه‌ای مناسب در این حوزه، مردم را با مشکل مواجه کرده است چرا که با احتساب بیمه تکمیلی، ۶۰ درصد از هزینه‌ها از جیب مردم صرف می‌شود.

احمد مؤذن‌زاده، با اشاره به اینکه در حال حاضر، ۸ درصد از جامعه سالمندند به «ایران» خاطرنشان کرد: در گذشته افرادی که ۶۰ سال به بالا داشتند، سالمند محسوب می‌شدند اما اکنون سن سالمندی ۶۵ سال به بالاست. با این حساب در حال حاضر حدود ۷ میلیون و نیم نفر از جمعیت کشور سالمندند.

وی افزود: اگر سن سالمندی را ۶۵ سال به بالا در نظر بگیریم در سال ۱۴۲۰ حدود ۲۰ درصد از جمعیت کشور سالمند خواهند بود. به عبارتی از هر پنج ایرانی یک نفر سالمند خواهد بود. همان طور که می‌داند افراد سالمند نسبت به دیگر افراد جامعه به خدمات درمانی بیشتری نیاز دارند که یکی از این خدمات درمانی بحث فیزیوتراپی است.

مؤذن‌زاده، بیشترین مشکلات رایج مردم در بحث اسکلتی-عضلانی را ساییدگی مفاصل و مشکلات ستون فقرات عنوان کرد و گفت:

درمورد مشکلات اسکلتی عضلانی باید توجهات را به سمت زندگی شهرنشینی و کم تحرکی افراد جلب کنم که با نشستن‌های طولانی، نداشتن فعالیت فیزیکی، فقر حرکتی و چاقی همراه است و فقط هم مختص دوران سالمندی نیست. در نوجوانان و جوانان هم این فقر حرکتی دیده می‌شود. در کنار این مشکلات، شکستگی‌ها بر اثر تصادفات هم بسیار در جامعه دیده می‌شود.

وی با بیان اینکه در دوران کرونا فعالیت‌های ورزشی و فیزیکی مردم به واسطه بیماری بسیار کاهش پیدا کرد، افزود: با توجه به پایان همه‌گیری کرونا و از سرگیری فعالیت‌ها متأسفانه هنوز نتوانسته‌ایم از لحاظ فعالیت‌های حرکتی به دوران قبل کرونا بازگردیم و اثرات آن را اکنون در جوانان و نوجوانان جامعه می‌بینیم.

جدی گرفتن افسردگی و پوکی استخوان در دوران سالمندی

این فیزیوتراپیست در این باره که با روند رو به رشد پیری جمعیت، چطور می‌توانیم زندگی سالم‌تری برای دوران سالمندی داشته باشیم، اظهارداشت: اگر می‌خواهیم در دوران سالمندی جسمی سالم داشته باشیم باید از الان سبک زندگی سالم را برای خود انتخاب کنیم. از تغذیه مناسب گرفته تا حضور در محیط سالم و همچنین افزایش فعالیت‌های روزانه و چکاپ‌های سالانه کمک می‌کند تا در صورت بروز مشکل، مداخلات زود هنگام صورت گیرد. بخشی از سبک زندگی سالم، مربوط به فعالیت‌های روزانه و تحرک است. متخصصان در این حوزه باید این آگاهی را به مردم بدهند که چگونه فعالیت‌هایشان را انجام دهند تا

استخوان و مفاصل‌شان دچار مشکل نشود. وی با بیان اینکه پوکی استخوان جلب‌کننده است، گفت: یکی از دلایل اصلی پوکی استخوان، بی‌توجهی به نکاتی است که می‌تواند فرد را از ابتلا به این بیماری و عوارض آن حفاظت کند. مؤذن‌زاده افزود: یکی از مواردی که افراد بویژه سالمندان را به سمت بیماری‌ها سوق می‌دهد، بحث افسردگی در دوران پیری است چرا که این افراد احساس می‌کنند دیگر برای جامعه مفید نیستند و تمایلی به سالم نگهداشتن خود و فعالیت فیزیکی ندارند.

استفاده درست از پله!

رئیس انجمن فیزیوتراپی ایران با اشاره به رواج برخی باورهای اشتباه به میان افراد گفت: یکی از این باورها در خصوص استفاده از پله است. به طور کلی در افرادی که مشکل ساییدگی مفاصل زانو ندارند، استفاده از پله به روش درست، می‌تواند در بهبود قدرت عضلات، دامنه حرکتی، وضعیت قلبی و تنفسی مؤثر باشد. اما نکته‌ای که مردم باید به آن توجه داشته باشند، نحوه درست پایین آمدن از پله است؛ فشاری که پایین آمدن از پله به پا و زانو وارد می‌کند، بسیار بیشتر است و مشکلاتی که اکنون با جوان‌ها داریم در همین زمینه است. بالا رفتن از پله که خلاف جاذبه است با مکت صورت می‌گیرد اما در خصوص پایین آمدن از پله می‌بینیم که جوان‌ها با سرعت این کار را انجام می‌دهند و همین امر سبب آسیب به زانو می‌شود چرا که فشار بیشتری به مفاصل وارد می‌شود. توصیه ما این است که در هنگام پایین آمدن از پله آرام و شمرده قدم بردارند.



۴۵ دقیقه پیاده‌روی بهترین ورزش برای سالمندی

مؤذن‌زاده درباره استفاده سالمندان از پله گفت: سالمندان در زمان بالا رفتن از پله برای کاهش درد در زانو و مفاصل، این کار را با مکت و به صورت یک پله یک پله انجام دهند و زمان پایین آمدن از پله احتیاط بیشتری داشته باشند. به هر حال بالا و پایین کردن پله به افرادی که در سنین سالمندی و دچار پوکی استخوان و ساییدگی مفاصل هستند، توصیه نمی‌شود. وی خاطرنشان کرد: بهترین ورزش برای این گروه از افراد، پیاده‌روی روزانه حدود ۴۵ دقیقه است که می‌تواند تأثیر بسیاری در روند سلامتی‌شان داشته باشد.

هزینه‌های فیزیوتراپی بر دوش مردم است

رئیس انجمن فیزیوتراپی ایران با اشاره به بار هزینه‌های فیزیوتراپی بردوش مردم عنوان کرد: یعنی حدود ۵۰ تا ۶۰ درصد هزینه‌های

فیزیوتراپی، توسط مردم پرداخت می‌شود. این سبب می‌شود بسیاری از مردم، نتوانند برای درمان به بخش خصوصی مراجعه کنند، به همین دلیل بار بسیاری را بر دوش می‌کشند. آنان اگر بخواهند خدمات فیزیوتراپی را از مراکز دولتی و با تعرفه دولتی دریافت کنند، باید مدت‌ها پشت نوبت بمانند چرا که تعداد مراکز دولتی بسیار اندک است و ۷۵ درصد از خدمات ارائه شده در حوزه توانبخشی در بخش خصوصی انجام می‌شود.

مؤذن‌زاده افزود: سازمان‌های بیمه‌گر پایه، تعرفه‌های بخش خصوصی را براساس سهم خودشان می‌کنند، برخی از بیمه‌های تکمیلی تعرفه‌های مصوب شورای عالی بیمه را اجرا نمی‌کنند و برخی از خدمات نوین فیزیوتراپی را هم پوشش نمی‌دهند. رئیس انجمن فیزیوتراپی ایران درخصوص تعیین تعرفه‌های خدمات فیزیوتراپی گفت: دو نوع

تعرفه در بخش خصوصی دولتی وجود دارد که هر دو تعرفه در شورای عالی بیمه تعیین می‌شود. بر اساس قانون، ترکیب شورای عالی بیمه به همین دلیل بار بسیاری را بر دوش می‌کشند. آنان اگر بخواهند خدمات فیزیوتراپی را از مراکز دولتی و با تعرفه دولتی دریافت کنند، باید مدت‌ها پشت نوبت بمانند چرا که تعداد مراکز دولتی بسیار اندک است و ۷۵ درصد از خدمات ارائه شده در حوزه توانبخشی در بخش خصوصی انجام می‌شود.

مؤذن‌زاده، افزود: این درحالی است که همین تعرفه‌های غیرواقعی هم اغلب به صورت مرتب از سوی سازمان‌های بیمه‌گر به مراکز پرداخت نمی‌شود یا با تأخیر چند ماهه صورت می‌گیرد. هنگامی که گردش مالی مراکز درمانی دچار مشکل شود این مراکز نمی‌توانند به درستی به فعالیت خود ادامه دهند یا اصلاً خدماتی ارائه دهند.



در سال ۱۴۲۰ حدود ۲۰ درصد از جمعیت کشور سالمند خواهند بود، اگر می‌خواهیم در دوران سالمندی سالم باشیم باید از الان سبک زندگی سالم را برای خود انتخاب کنیم؛ از تغذیه مناسب گرفته تا افزایش تحرک، پیاده‌روی و چکاپ‌های سالانه

چالش‌های دریافت وام با ضمانتنامه

برای زنان سرپرست خانوار

رفع می‌شود

مدیرکل فرهنگی اجتماعی معاونت ریاست جمهوری در امور زنان و خانواده از تلاش برای رفع مشکل نداشتن ضامن برای زنان سرپرست خانوار خبر داد و گفت: به این منظور در دولت سیزدهم صندوق ضمانت زنان سرپرست خانوار ایجاد شده است. به گزارش ایرنا، الهام ساوالان‌پور در این خصوص تأکید کرد: یکی از موضوعاتی که در سفرهای استانی رئیس‌جمهور و هیأت همراه‌شان، به ما انعکاس پیدا می‌کرد، بحث نداشتن ضامن برای دریافت تسهیلات و وام توسط بانوان بود، بویژه بسیاری از خانم‌هایی که برای دریافت وام‌های خرد اشتغال راه‌اندازی یک کسب و کار خر به بانک معرفی می‌شدند، به دلیل نداشتن ضامن برای دریافت تسهیلات محروم می‌شدند و موفق به راه‌اندازی فعالیت اقتصادی نمی‌شدند.

ساوالان‌پور با بیان اینکه این موضوع مشکلات عدیده‌ای را برای زنان سرپرست خانوار ایجاد می‌کرد، افزود: معاونت در اولین جلسه ستاد ملی زن و خانواده در دولت سیزدهم، مصوبه‌ای را از دستور گذراند که به استناد آن، زنان سرپرست خانواری که در دهک یک تا پنج درآمدی قرار داشتند می‌توانستند از ضمانتنامه‌هایی که از طرف کمی صندوق ضمانت معتبر (صندوق ضمانت سرمایه‌گذاری تعاون) صادر می‌شود، به جای ضامن شخصی بهره‌مند شوند و عملاً از دردسرهای چالش‌های معرفی ضامن رهایی پیدا کنند. وی تأکید کرد: از سراسر کشور فهرست اسامی زنان سرپرست خانواری را که برای پیدا کردن ضامن مشکل داشتند، از طریق ادارات کل زنان و خانواده استنادارها دریافت کردیم و تاکنون بیش از ۴ هزار نفر از بانوان سرپرست خانوار از سراسر کشور برای برخورداری از ضمانتنامه معرفی شده‌اند. ساوالان‌پور با بیان اینکه در مسیر دریافت ضمانتنامه چالش‌هایی هم وجود دارد، گفت: از جمله این چالش‌ها همکاری نکردن برخی بانک‌ها در پذیرش ضمانتنامه است که درصدد حل و فصل این چالش‌ها از طریق مراجع ذیربط بویژه بانک مرکزی هستیم.

ملاک ایجاد سابقه تحصیلی،

آزمون خرداد است

دانش‌آموزان پایه‌های دهم

و یازدهم، فرصت ترمیم نمره دارند

رئیس مرکز ارزشیابی و تضمین کیفیت نظام آموزش و پرورش، یادگیری و فهم دانش‌آموز را مبنای سؤال ارزشیابی در آزمون نهایی عنوان کرد و گفت: قطعاً خارج از کتاب درسی، هیچ سؤالی طرح نخواهد شد.

به گزارش ایرنا از وزارت آموزش و پرورش، محسن زارعی با تأکید بر اینکه فقط آزمون خردادماه در ایجاد «سابقه تحصیلی» دانش‌آموزان ملاک عمل قرار می‌گیرد، افزود: همه تلاش دانش‌آموزان باید این باشد که در آزمون خردادماه نمره لازم را کسب کنند اما دانش‌آموزان پایه‌های دهم و یازدهم، نگران نباشند چرا که اگر به هر دلیلی نتوانند در آزمون شرکت کنند، فرصت «ترمیم نمره» برای آنها وجود دارد و می‌توانند در نوبت‌های خرداد سال‌های بعد در قالب ترمیم، درس خود را دوباره امتحان دهند.

وی با اعلام اینکه این موضوع درخصوص دانش‌آموزان پایه دوازدهم صدق نمی‌کند، گفت: دانش‌آموزان پایه دوازدهم توجه داشته باشند نمره‌ای که در درس در خردادماه کسب می‌کنند، ملاک ایجاد «سابقه تحصیلی» آنها خواهد بود. لذا حتی اگر «غیبت» آنها موجه هم باشد فرصت را از دست داده و از آن درس نمره «صفر» می‌گیرند و وقتی این صفر به تراز تبدیل می‌شود، تراز آنها منفی شده و دانش‌آموز ضرر می‌کند. زارعی با تأکید بر اینکه دانش‌آموزان در همه دروس ایجاد سابقه را مورد توجه قرار دهند بویژه در دروسی که سهم و ضرایب بیشتری در تکویر دارند، اظهار کرد: دروس عمومی صرفاً در آزمون نهایی سابقه ایجاد می‌کنند، بنابراین دانش‌آموزان به دروس عمومی نیز برای ایجاد سابقه بیشتر توجه داشته باشند.

آمادگی ایران برای صادرات دارو

و تجهیزات پزشکی به ارمنستان

رئیس سازمان غذا و دارو از درخواست معاون وزیر بهداشت ارمنستان به منظور صادرات دارو و تجهیزات پزشکی تولید ایران به این کشور استقبال کرد.

به گزارش ایرنا از سازمان غذا و دارو، سیدحیدر محمدی در دیدار با معاون وزیر بهداشت ارمنستان با اشاره به وضعیت محصولات سلامت‌محور در ایران، اظهار کرد: صنایع دارویی در کشور ما پس از انقلاب اسلامی رشد چشمگیری داشته است، به‌طوری‌که در حال حاضر ۹۹ درصد عددی بازار دارویی کشور در داخل تولید می‌شود.

وی افزود: همچنین ۵۰ درصد تجهیزات پزشکی در داخل تولید می‌شود و صادرات خوبی نیز به کشورهای منطقه داریم. معاون وزیر بهداشت با بیان اینکه تمامی مکمل‌های مورد نیاز کشور در داخل تولید می‌شود، تصریح کرد: از مزیت‌های رقابتی داروی ایرانی می‌توان به تولید داروهای بیولوژیک اشاره کرد که در دنیا تولیدکنندگان محدودی دارد. وی خاطرنشان کرد: در صورت امکان ثبت داروهای ایران در اوراسیا، واردات دارو از ایران تسهیل خواهد شد.



تا پایان سال ۱۴۰۴ باید در کل شهرداری تهران به سطح مشخصی در زمینه استفاده از انرژی‌های تجدیدپذیر برسیم. در زمینه اجرای این تکلیف، عقب‌ماندگی چندانی نداریم، اما برای تحقق قانون ۲۰ درصد بهره‌مندی از انرژی خورشیدی باید



راه به هر منطقه ابلاغ و مشخص شده است که هر منطقه به چه میزان باید در این حوزه اقدامات عملیاتی داشته باشد. حسین‌ی با اشاره به اینکه این موضوع براساس برنامه چهارم هم پیگیری می‌شود، افزود: به ما تکلیف شده که تا پایان سال ۱۴۰۴ باید در کل شهرداری تهران به سطح مشخصی در زمینه استفاده از انرژی‌های تجدیدپذیر برسیم. البته تاکنون در زمینه این تکلیف، خیلی عقب‌ماندگی نداریم اما برای تحقق رسیدن به قانون ۲۰ درصد بهره‌مندی از انرژی خورشیدی باید فعالیت‌های بیشتری صورت گیرد.

می‌شود ولی میزان آنها متفاوت است. در برخی مناطق ظرفیت بیشتری داریم و در برخی ظرفیت‌ها کمتر است. این اقدامات به مقوله تعیین فضا و امکان سنجی به لحاظ مکان‌یابی و میزان اعتبار و بودجه‌ای که در اختیار ایشان قرار داده می‌شود، بستگی دارد. هر دو این موارد باعث می‌شود، منطقه مورد نظر نسبت به آنچه که باید محقق می‌گردد، موضوع را پوشش دهد. براساس آنچه که مناطق باید لحاظ کنند، طبق نظام انرژی موجود، نقشه راهی تهیه شده است. بر حسب میزان مصارفی که مناطق در نظام‌نامه داشتند، نقشه

مطالعاتی در سطح شهر تهران انجام داده‌ایم و سه نقطه را جانمایی کرده‌ایم تا بتوانیم از این ظرفیت استفاده کنیم. او در زمینه تعداد نیروگاه‌های خورشیدی ایجاد شده در سطح شهر تهران، گفت: تاکنون ۶۱ نقطه پایتخت به نیروگاه خورشیدی تجهیز شده است و به ظرفیتی معادل ۱۳۰۰ کیلوواتی رسیده‌ایم. امید داریم تا پایان سال مالی شهرداری، تعدادی دیگر را نیز افتتاح کنیم. با آغاز به کار نیروگاه‌های جدید، این رقم افزایش می‌یابد. البته تقریباً در کلیه مناطق از ظرفیت نیروگاه‌های خورشیدی کوچک‌مقیاس بهره برده

مدیرکل محیط زیست و توسعه پایدار شهرداری تهران در گفت‌وگو با «ایران»:

تعداد نیروگاه‌های خورشیدی در پایتخت به ۶۱ واحد رسید

گزارش خبری

مهسا قوی قلب
خبرنگار

مدیرکل محیط زیست و توسعه پایدار شهرداری تهران، با اشاره به اینکه در حال حاضر در زمینه بهره‌مندی از انرژی خورشیدی به ظرفیتی معادل ۱۳۰۰ کیلووات رسیده‌ایم، گفت: تعداد نیروگاه‌های پایتخت به رقمی معادل ۶۱ نیروگاه رسیده و این رقم در حال افزایش است.

خلیاسادات حسینی، در گفت‌وگو با «ایران» در زمینه لزوم دستگاه‌های دولتی به استفاده از انرژی خورشیدی بیان کرد: با توجه به موضوعات مرتبط با تغییر اقلیم، قطعاً در تمام دنیا استفاده نکردن از سوخت‌های فسیلی و حرکت به سمت استفاده از انرژی‌های تجدیدپذیر در دستور کار قرار دارد. در کشور ما هم بانوجه به اسناد بالادستی که به صورت قانون و آیین‌نامه هیأت وزیران وجود دارد، کلیه نهاد‌های دولتی و عمومی ملزم

هستند ۲۰ درصد از برق مصرفی خود را از انرژی خورشیدی تأمین کنند.

او افزود: شهرداری تهران به عنوان یکی از نهاد‌های عمومی نسبت به این قانون الزام دارد. البته ما مصوباتی را هم از سوی شورای اسلامی شهر تهران مبنی بر همین موضوع داریم، لذا شهرداری تهران چند سالی است که با توجه ویژه به این موضوع با رویکردهای جدید در این زمینه اقدامات مؤثری را به‌رود مصرف برق ساختمان‌های مربوط به شهرداری از انرژی خورشیدی تأمین شود. می‌توان گفت در این خصوص ما نسبت به کلان‌کشور پیشرو بوده‌ایم و بزرگترین نیروگاه خورشیدی را که شهرداری‌ها در سطح کلان‌کشور توانستند به لحاظ ظرفیتی داشته باشند، در شهر تهران داریم؛ نیروگاه ۱۳۰ کیلوواتی در بوستان سرخه‌حصار برای این منظور ایجاد شده است. حسینی با اشاره به اینکه شهرداری تهران به لحاظ اجرای کامل قانون هنوز جای کار دارد، توضیح داد: احداث نیروگاه‌های کوچک‌مقیاس

افزوده سرمایه و دارایی‌ها، تمرکزکنند آن هم به شاخص‌هایی که در جهان تجربه شده است. موسوی خاطرنشان کرد: در ابتدای دوره مسئولیت، برای پرداخت حقوق بازنشستگان هر ماه ۵ تا ۵ هزار میلیارد تومان کسری داشتیم که عدد بزرگی است، اما امروز ۴۲ هزار میلیارد تومان در هر ماه بدون یک ریال استقراض از نظام بانکی برای انجام تعهدات‌مان پرداخت می‌کنیم.

جدید پایدار ایجاد شده است. این صندوق دو سال جوان شده است و متوسط عمر آن از ۴۱ سال به ۳۹ سال رسیده است. این نتیجه مدیریت باتدبیر است. وی افزود: البته زمانی هم پنجره فرصت جمعیتی بسته می‌شود. اینکه در آن شرایط چه باید کرد را تجربه دیگر کشورها مشخص کرده است. باید روی دارایی‌های صندوق و صیانت از اموال بازنشسته‌ها و افزایش ارزش

صندوق‌ها زمانی جوان هستند و شرایط مالی ایده‌آلی دارند، بعد از طی مدتی به دوران میانسالی می‌رسند و نهایتاً پیری و افول برای صندوق‌ها اتفاق می‌افتد. به اقتضای شرایط، باید مدیریت درست روی صندوق اعمال کنیم. ما طی دو سال گذشته برای جبران ناپایداری صندوق ۲۰۳ میلیون نفر جمعیت جدید به صندوق وارد کردیم و از ابتدای دولت تا پایان سال ۱۴۰۲ بالغ بر ۷۳ هزار میلیارد تومان منابع

مدیرعامل سازمان تأمین اجتماعی:

۱۳۳ پروژه در دست طراحی یا احداث داریم

مدیرعامل سازمان تأمین اجتماعی با اشاره به اینکه صندوق تأمین اجتماعی ۲ سال جوان شده است، گفت: ۱۳۳ پروژه در دست طراحی و احداث داریم. به گزارش مهر، میرهاشم موسوی در همایش سراسری کارکنان بازنشسته و مستمری‌بگیر تأمین اجتماعی سراسر کشور گفت: همه صندوق‌ها در همه کشورها سیر تاریخی و مسیر مشخصی را طی می‌کنند.