همشهری تندرستی
چهارشنبه ۲۲ شهریور ۱۴۰۲ ■ ۲۷ صفر ۱۴۴۵ ■ سال سی‌ویکم ■ شماره ۸۸۸۴

مراکز نگهداری معلولان خارج از دایره نظارت

۱۶نکته درباره آزار و اذیت معلولان در مراکز نگهداری و ضعف سیستم‌های نظارتی

گزارش
مریم سرخوش
روزنامه‌نگار

تقریبا پس از ۴۰روز خبری درباره مقصران حادثه مرکز نگهداری معلولان نیلوفران آبی در بوشهر از سوی رئیس کل دادگستری استان بوشهر اعلام شد، اینکه حکم جلب به دادرسی برای ۴نفر از اعضای مجموعه صادر شده است، همان مرکزی که در نیمه مرداد امسال، ویدئویی از کتک‌زدن کودکان معلول بهزیستی در آن، در فضای مجازی منتشر و منجر به واکنش‌های زیادی شد. اما همزمان با مراحل بررسی تخلفات در مرکز بوشهر، اواخر هفته گذشته هم فیلمی از یکی دیگر از مراکز نگهداری معلولان در مشهد منتشر شد؛ فیلمی که نشان می‌داد، افراد معلول ساکن در این مرکز هم مورد آزار و اذیت قرار گرفته‌اند انتشار این فیلم با واکنش رئیس کل دادگستری استان خراسان رضوی همراه شد. این مسئول طی دستوری از دادستان عمومی و انقلاب مرکز استان خواست تا با دقت موضوع را بررسی کند. انتشار این فیلم‌ها در حالی این روزها به‌شدت با انتقاد همراه شده که البته به‌گفته فعالان حوزه معلولان، پیش از این هم وجود داشته و اکنون هم ادامه دارد اما کمتر رسانه‌ای می‌شود. سؤال اینجاست که با وجود تداوم این شرایط که تنها مختص معلولان در ایران نیست و در سایر کشورها هم چنین مشکلاتی گزارش می‌شود، اما چه موانعی وجود دارد که سیستم نظارتی بر عملکرد این مراکز را تا این میزان دچار مشکل کرده و چه نواقصی باعث شده که اکنون نگاه پر از تردیدی نسبت به فراهم‌بودن شرایط مناسب برای سلامت و آرامش روانی این گروه خاص در مراکز نگهداری معلولان شکل بگیرد؟

مهم‌ترین مشکل در پذیرش و نگهداری از معلولان

طی ۲مرحله انتشار فیلم‌هایی از آزار معلولان در مراکز نگهداری از آنها، دادگستری استان‌های بوشهر و خراسان رضوی به سرعت به چنین مواردی واکنش نشان دادند. در بوشهر رئیس کل دادگستری این استان بلافاصله همراه دادستان مرکز استان، معاون دادستان و مدیر کل بهزیستی استان راهی مرکز نگهداری معلولان نیلوفران آبی شد و دستور بازداشت عامل ضرب و شتم معلولان را صادر کرد. همزمان مدیر کل بهزیستی استان بوشهر هم برکنار شد. حکم فعلی درباره ۴نفر از اعضای این مجموعه شامل مدیر مؤسسه، ۲نفر از کارکنان و فرد نگهبانی که معلولان را مورد ضرب و شتم قرار می‌داد، فعلا قرار جلب به دادرسی است. پس از انتشار فیلم مرکز نگهداری معلولان نیکان در مشهد، بهزیستی خراسان رضوی در اطلاعیه‌ای اعلام کرد «پیرو انتشار فیلمی حاوی آزار و اذیت افراد دارای معلولیت، به محض اطلاع این اداره کل مبنی بر مرتبط‌بودن با یکی از مراکز استان، در راستای حمایت از افراد دارای معلولیت مداخله و برخورد قانونی با عوامل خاطی و معرفی ایشان به مقام قضایی انجام شده است. یک نفر کارشناس ناظر هم از طرف بهزیستی تا اطلاع ثانوی در مرکز مستقر خواهد بود.» سیاست سازمان بهزیستی هم برخورد شفاف و قاطع با چنین پرونده‌هایی است و در امور مربوط به جامعه هدف سازمان و در راستای صیانت از حقوق همه افراد تحت پوشش سازمان و علی‌الخصوص افراد دارای معلولیت با هیچ‌کس مماشات نمی‌کند، نکته مهم اما اینجاست که فعالان حوزه معلولان انتقادات متعددی را درباره روش پذیرش و نگهداری از این افراد مطرح می‌کنند و معتقدند که این شرایط باعث شده چنین مواردی از اذیت‌وآزارها درباره این گروه خاص همیشه ادامه داشته باشد. علی همت محمودنژاد، رئیس انجمن معلولان و مصطفی اقلیما، رئیس انجمن علمی مددکاری اجتماعی ایران در گفت‌وگو با همشهری در این‌باره به نکات مهمی اشاره کرده‌اند که به‌صورت محوری در ادامه آمده است.

توانبخشی مبتنی بر خانواده

علی همت محمودنژاد
رئیس انجمن معلولان

■ به موضوع آزار و اذیت معلولان باید بسیار عمیق‌تر از آن چیزی که تاکنون وجود داشته، پرداخته شود. ابتدا باید این سؤال را مطرح کرد، آیا مراکز نگهداری معلولان باید توسعه پیدا کنند و یا کم شوند؟ پاسخ این سؤال در این است که کل دنیا برای نگهداری معلولان، نگاه خانواده‌محور دارند و توانبخشی مبتنی بر خانواده.

■ سؤال دیگر اینجاست که در کشور ما چه میزان از خانواده‌های دارای فرد معلول حمایت می‌شود؟ پاسخ این سؤال هم نبود حمایت‌های مناسب است، آن‌هم درحالی‌که اگر این خانواده‌ها بسته‌های حمایتی و مشاوره‌ای دریافت کنند، قطعا بخش قابل‌توجهی از افراد دارای معلولیت در دامن خانواده مستقر خواهند شد و تعداد کمی در مراکز می‌مانند؛ اتفاقی که می‌تواند نظارت بر این مراکز را آسان‌تر کند.

■ معتقدم که مرکز نگهداری معلولان تنها جای نگهداری افراد مجهول‌الهویه (کسانی که فاقد سرپرست مشخص هستند) و افراد بدسرپرست (معلولی که والدین سالمند دارد و قادر به نگهداری او نیستند یا کسی را ندارد که از او نگهداری کند) است. ما هیچ آزمون و تست تشخیصی نداریم که اعلام کند که چه افرادی می‌توانند در مراکز توانبخشی نگهداری شوند.

■ استقبال مدیران این مراکز از پذیرش بی‌حد و اندازه معلولان هم بالاست، چون وقتی مرکز شلوغ باشد، هم کمک بیشتری از خیرین می‌گیرند و هم یارانه بیشتری از دولت دریافت می‌کنند. همین حالا برای هر فرد معلول به این مراکز ۵,۵میلیون تومان یارانه ماهانه به‌حساب مرکز واریز می‌شود و این علاوه بر کمک‌های مردمی است. یکی از اشکالات مهم این است که این پول را به خانواده‌های دارای فرزند معلول نمی‌دهند. تا قبل از سال ۷۹ مراکز نگهداری معلولان هیچ یارانه‌ای نداشتند و از محل مشارکت مردمی اداره می‌شدند. حالا علاوه بر خیرینی که هنوز هم هستند، یارانه می‌گیرند اما خدماتشان کم کیفیت شده است.

■ همین حالا در انجمن حمایت از معلولان ۳۰هزار معلول تحت پوشش داریم که در خانه‌های خودشان زندگی می‌کنند اما هیچ‌کسی پیگیر نیست که این افراد در خانه چیزی برای خوردن دارند؟ در مراکز نگهداری معلولان همیشه ۲۰۰کیلو گوشت مازاد وجود دارد، درحالی‌که قدرت خرید خانواده‌های این معلولان کم است و نمی‌توانند بسیاری از مایحتاج روزانه‌شان را تامین کنند.

■ نظارت بر مراکز نگهداری معلولان سیستماتیک و دقیق نیست. اصلا سازمان بهزیستی این میزان نیروی انسانی ندارد که بتواند نظارت مناسبی بر آنها داشته باشد. در این‌باره ضرورت دارد که نهادهای دیگر هم پای کار بیایند. در این مراکز آزار و اذیت بسیار وجود دارد و تنها یک درصد به بیرون درز پیدا می‌کند.

■ مشکل آزار و اذیت معلولان فقط مختص ایران نیست و در کل دنیا همین است. در فرانسه هم چند وقت پیش ۱۱معلول بزرگسال در یک مرکز نگهداری دچار آتش‌سوزی شدند و جان خود را از دست دادند. سال گذشته هم یک خبرنگار آمریکایی از مرگ خودخواسته فقیران معلول در کانادا خبر داده بود. علم امروز با مرکز نگهداری معلولان و دور کردن آنها از اجتماع مخالف است. سیاست‌های بین‌المللی ارائه بسته‌های تشویقی است که کمتر معلولی در مراکز بماند؛ چیزی که در ایران اجرایی نمی‌شود.

■ خانواده‌ها هم موضوع آزار و اذیت فرزندانشان در این مراکز را کتمان می‌کنند. ریشه این موضوع اینجاست که یارانه معلولان برای مراکز به جای اینکه به‌حساب معلول واریز شود، به‌حساب مرکز واریز می‌شود. بسیاری از معلولان از ترس فقر مالی به مراکز پناه می‌برند و اگر این ۵,۵میلیون یارانه را به‌خود معلولی که دارای قیم است بدهند، قطعا کسی فرزندش را به این مراکز نمی‌سپارد. برخی کودکان معلول، پدر و مادر ندارند، اما خانواده‌هایی دارند که راضی‌اند با دریافت همین یارانه از آنها نگهداری کنند.

■ مدیران مراکز علمی نیستند و از نگهداری آنها عاجز هستند. طبق دستورالعمل‌ها معلولان باید از ساعت ۸ تا ۱۲ ورزش کنند و در محیط باز حضور داشته باشند، اما در کمتر مرکزی چنین چیزی وجود دارد و با قرص آنها را می‌خوابانند.

■ در موضوع مرکز نیلوفران آبی، یک مشکل اساسی خودش را نشان داد. درباره آزار و اذیت معلولان نه کارگر مقصر است و نه مسئول فنی؛ بلکه ایراد اصلی در دانش کلی بهزیستی است و اینکه تشخیص افتراقی وجود ندارد. آنها فرق بین فرد دارای معلولیت ذهنی با معلول ذهنی دارای اختلال روانی مزمن را نمی‌دانند. این معلولان گاهی مادریار یا پدریار خود را کتک می‌زنند و در نهایت کتک می‌خورند. باید چنین تشخیصی وجود داشته باشد که فرد معلول ذهنی با اختلال روانی جایش در چنین مراکزی نیست و باید در مرکز درمانی تحت درمان قرار بگیرد.

یارانه را به خانواده ها بدهید

مصطفی اقلیما، رئیس انجمن علمی مددکاری اجتماعی ایران

■ ما قانون درباره معلولان حتی کودکان و زنان در کشور کم نداریم و بررسی‌ها هم نشان می‌دهد که هر دو، سه سال یک‌بار کارشناسان قوانین زیادی را در این‌باره ثبت کردند، اما مشکل اینجاست که این قوانین را کسی اجرا نمی‌کند. نمونه واضح اجرانشدن قوانین معلولان، استخدام‌های یک درصدی است که تا همین حالا هم محقق نشده و حتی دستگاه‌های دولتی هم آن را اجرا نمی‌کنند. در یک کشور اگر قوانین بد باشد اما الزاما اجرا شود، مردم راحت‌تر زندگی می‌کنند، اما ما این همه قانون حمایتی داریم که اجرا نمی‌شود.

■ در مراکز نگهداری معلولان، باید مادریار متخصص و توانبخشی به‌کار گرفته شود اما فرد با ۶کلاس سواد، وظیفه نگهداری از ۲۰معلول را برعهده می‌گیرد. کاملا مشخص است که چنین فردی به لحاظ علمی قادر به نگهداری مناسب از این افراد نیست.

■ رهبر معظم انقلاب بر شایسته‌سالاری و پاسخگویی مسئولان تأکید کرده‌اند اما کدام مسئولی در سازمان بهزیستی وجود دارد که ۲۰سال درباره معلولان کار کرده و اکنون مسئولیت داشته باشد.

■ مشکل اینجاست که بهزیستی همه‌چیز را به مردم واگذار می‌کند. یک مرکز خصوصی ایجاد می‌شود و می‌خواهد از طریق یارانه و کمک‌های مردمی از معلولان نگهداری کند. آنها یک نفر را برای چندین فرد معلول درنظر می‌گیرند، بدون حضور کادر درمان، فیزیوتراپ، مددکار و.... درحالی‌که طبق دستورالعمل بهزیستی و به‌صورت قانونی باید این افراد در مرکز حضور داشته باشند. اما هزینه‌های اداره مرکز بالاست و اینطور مدیریت می‌کنند. به همین دلیل این آزار و اذیت در مراکز نگهداری افراد دارای معلولیت دیده می‌شود. در هیچ کجای دنیا این مراکز خصوصی‌سازی نمی‌شوند.

■ در مراکز برای هر فرد معلول بیش از ۴میلیون یارانه از سوی دولت پرداخت می‌شود اما اگر همین فرد معلول در خانواده باشد کمتر از ۵۰۰هزار تومان به او می‌دهند. چرا چنین چیزی وجود دارد؟ اگر همین یارانه به‌خود کودک و فرد معلول تعلق بگیرد، قطعا خانواده او به شکل بهتری از او نگهداری می‌کنند. ۳۰درصد کودکان معلول در کشور خانواده دارند؛ به‌نظر شما اگر همین چند میلیون را به یکی از اعضای خانواده او بدهند، از او نگهداری نخواهد کرد؟ البته مشروط بر اینکه خانواده هم بداند نگهداری مناسب او درباره این فرد معلول از سوی نهادهای نظارتی زیر ذره‌بین قرار دارد.

■ پرداخت یارانه واقعی نگهداری از معلولان به خانواده‌ها باعث می‌شود که اصلا به این تعداد از مراکز نیاز نداشته باشیم. متعادل بودن تعداد این مراکز هم باعث می‌شود که نظارت بر آنها افزایش پیدا کند.

سلامت

۹ راهکار برای پیشگیری از سرماخوردگی

گرچه با شروع فصل سرد، ویروس‌های سرماخوردگی و آنفلوآنزا، سیستم ایمنی بدن را ضعیف و آسیب‌پذیر می‌کنند، اما دنبال کردن ۹عادت سالم در زندگی، نسبت به ابتلا به این بیماری‌ها، مقاومت ایجاد خواهد کرد.

۱ کاهش مصرف قند
شکر، مانع از توانایی سلول‌های سفید خون برای از بین بردن ویروس‌ها و باکتری‌ها می‌شود.

۲ استنشاق هوای تازه
بسیاری از مردم تصور می‌کنند با قرارگیری در معرض هوای سرد بیرون از خانه، دچار بیماری می‌شوند اما انجام ورزش‌های کوتاه و حتی پیاده‌روی ۱۵دقیقه‌ای در طول روز، منجر به تقویت سیستم ایمنی بدن می‌کند و از بیمار شدن جلوگیری می‌کند.

۳ ورزش منظم
با ورزش کردن، گردش خون و تعداد گلبول‌های سفید افزایش پیدا می‌کند. این گلبول‌ها به کار پاکسازی بدن از میکروب‌ها می‌پردازند و شما را از بیماری‌ها در امان می‌دارند.

۴ چرت زدن روزانه
داشتن چرت‌های کوتاه در طول روز، سیستم ایمنی بدن را ترمیم می‌کند؛ زیرا به هنگام خواب، سطح ملاتونین خون افزایش می‌یابد که در بازسازی و بهبود عملکرد سیستم ایمنی نقش مهمی دارد.

۵ پرهیز از الکل
نوشیدن الکل باعث تضعیف سیستم ایمنی بدن و راه دادن عفونت‌ها و میکروب‌ها به بدن است.

۶ نوشیدن چای
نوشیدن چای به‌طور منظم منجر به استنشاق بخار ناشی از آن و تحریک فولیکول‌های مو در بینی می‌شود که خود حرکت میکروب‌ها را در هنگام تنفس از بینی راحت‌تر می‌کند.

۷ شخصیت اجتماعی
بنابر نتایج تحقیقات مختلف، افرادی که دارای شخصیت برون‌گرا هستند، نسبت به افراد دارای شخصیت درون‌گرا، در مواجهه با میکروب‌ها کمتر بیمار می‌شوند.

۸ دریافت کافی پروتئین و ویتامین
ثابت شده افرادی که پروتئین کمتری از رژیم غذایی دریافت می‌کنند، سیستم ایمنی ضعیف‌تری دارند. ویتامین B هم یکی از ضروری‌ترین ویتامین‌هاست که باید به‌صورت روزانه از طریق جگر، غلات، گوشت، سبزیجات تازه، سبوس غلات، لبنیات و غیره دریافت شود.

۹ شستن کافی دست‌ها
بسیاری از میکروب‌ها پراکنده‌اند و همیشه از طریق دست زدن به اشیای اطراف، وارد بدن ما می‌شود. شستن دست ها مانع از این امر می شود و چرخه ورود میکروب به بدن را قطع می کند.

منبع: دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت

نکته
علی ملائکه
روزنامه‌نگار

وقتی مصرف زیاد ویتامین اثر منفی می‌گذارد

افراد در طول عمرشان معمولا این پیام بهداشتی را دریافت می‌کنند که دریافت ویتامین‌ها برای‌شان خوب است؛ بنابراین بسیاری از آنها به مصرف مکمل‌های ویتامینی روی می‌آورند، اما همیشه دریافت بیشتر ویتامین سودمند نیست.
نتایج یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که گاهی مصرف مکمل‌های ویتامینی در واقع می‌تواند تأثیر منفی بر سلامت داشته باشد؛ زیرا ممکن است به رشد تومورهای سرطانی کمک کند. پژوهش‌های جدید نشان داده‌اند که مصرف ویتامین‌ها و مواد معدنی اضافی، از جمله آنتی‌اکسیدان‌های رایج مانند ویتامین‌های A و C و سلنیوم و روی، می‌تواند به رگ‌های خونی در تومورها کمک کند تا رشد کنند. نتایج تا حدودی برای متخصصان غافلگیرکننده بود؛ چرا که آنها فکر می‌کردند آنتی‌اکسیدان‌ها محافظت بدن کننده هستند. این پژوهشگران در این بررسی دریافتند که ویتامین C و ویتامین E و سایر آنتی‌اکسیدان‌ها درواقع تشکیل رگ‌های خونی جدید را در تومورهای سرطان ریه تحریک می‌کنند.
مارتین برگو، استاد دانشکده علوم زیستی و تغذیه انستیتو کارولینسکای سوئد و سرپرست این پژوهش می‌گوید: «ما دریافته‌ایم که آنتی‌اکسیدان‌ها سازوکاری را فعال می‌کنند که باعث می‌شود تومورهای سرطانی، رگ‌های خونی جدیدی تشکیل دهند. این یافته‌ها شگفت‌آور بود؛ زیرا قبلاً تصور می‌شد که آنتی‌اکسیدان‌ها در برابر سرطان‌ها اثر محافظتی دارند.»
رگ‌های خونی جدید تومورها را تغذیه می‌کنند و می‌توانند به رشد و گسترش آنها کمک کنند. برگو و همکارانش قبلا نشان دادند که دادن مکمل‌های آنتی‌اکسیدان به شکل ویتامین E و ماده ان-استیل‌سیستئین باعث انتشار سرطان ریه در موش‌ها می‌شود.
آنها برای درک بهتر چگونگی این پدیده موش‌های مبتلا به شکل خاصی از سرطان موشی و موش‌هایی که سلول‌های سرطانی ریه انسانی در بدنشان کاشته شده بود، به آنها مکمل‌های ویتامینی دادند. آنها به آب این حیوانات ویتامین C اضافه کردند که به‌طور طبیعی در بدن موش‌ها تولید می‌شود و نیز به آنها مکمل ان-استیل سیستئین و ویتامین E دادند که هر دوی آنها در رژیم غذایی معمول آنها وجود دارد. آنها به‌طور فزاینده‌ای تجویز این آنتی‌اکسیدان‌ها را افزایش دادند تا میزان آنها در بدن این موش‌ها به بیشتر از حد لازم برسد؛ یعنی احتمالا حالتی شبیه وضعیت افرادی که به مقدار زیادی مکمل‌های ویتامینی مصرف می‌کنند. آنتی‌اکسیدان‌ها در شرایط طبیعی باعث خنثی شدن رادیکال‌های آزاد می‌شوند که به بدن آسیب می‌زنند، و بنابراین سودمند شمرده می‌شوند. اما یافته‌های این دانشمندان نشان داد که میزان بالای آنتی‌اکسیدان‌ها می‌تواند باعث فعال شدن پروتئینی به نام BACH1 شود که تشکیل رگ‌های خونی جدید را آغاز می‌کند و امکان رشد تومورهای بدخیم را فراهم می‌آورد.
تینگ وانگ، نویسنده ارشد مقاله این مطالعه نیز گفت: «بسیاری از کارآزمایی‌های بالینی کارایی داروهای مهارکننده‌های رگ‌زایی در تومورهای سرطانی را ارزیابی کرده‌اند، اما نتایج به اندازه پیش‌بینی‌شده موفقیت‌آمیز نبوده‌اند.»

توصیه
آرش نهاوندی | روزنامه‌نگار

چطور پیاده‌روی بهتری داشته باشیم

پیاده‌روی تند یک فعالیت هوازی با شدت متوسط شمرده می‌شود. این نوع پیاده روی، فعالیتی است که می‌تواند ضربان قلب شما را بالا ببرد و باعث شود شدیدتر و سریع‌تر از حالت عادی نفس بکشید. نکاتی که باید در پیاده‌روی رعایت کنید از این قرار است:

■ **زمانبندی:** سعی کنید دست کم ۳۰دقیقه در اغلب روزهای هفته پیاده‌روی کنید. می‌توانید پیاده‌روی خود را به جلسات کوتاه‌تری مثلا ۱۰دقیقه صبح و ۱۰دقیقه عصر تقسیم کنید.

■ **فراوانی:** هرچه بیشتر پیاده‌روی کنید، بهتر است. سعی کنید دست کم ۵روز در هفته پیاده‌روی کنید.

■ **شدت:** پیاده‌روی تند یک ورزش با شدت متوسط است. اگر تازه‌کار هستید، آرام شروع کنید و به‌تدریج شدت و مدت پیاده‌روی خود را افزایش دهید.

■ **شیب:** پیاده‌روی رو به بالا در مسیر شیب‌دار یا روی تردمیل شیب‌دار می‌تواند به سوزاندن کالری بیشتر و افزایش شدت ورزش کمک کند.

■ **مسیر پیاده‌روی:** پیاده‌روی روی انواع زمین‌ها می‌تواند از یکنواخت شدن آن جلوگیری کند و توانایی حفظ تعادل و هماهنگی عضلات شما را بهبود بخشد؛ بنابراین می‌توانید پیاده‌روهای شهری و مسیرهای مخصوص پیاده‌روی در حومه شهر و حتی پیاده‌روی در محیط طبیعی را امتحان کنید.

■ **گرم کردن و سرد کردن:** گرم کردن قبل از شروع پیاده‌روی و سرد کردن بعد از آن بسیار مهم است. گرم کردن می‌تواند از آسیب‌دیدگی‌ها جلوگیری کند و سرد کردن به بازیابی بدن کمک می‌کند.

ویدئوی مرتبط با این گزارش را با اسکن این کد ببینید