



دانشگاه علوم توانبخشی و سلامت اجتماعی

Guide to Home Care for the Elderly and Self-Care

The Authors: dr Fatemeh Rahimi
dr Nasim Pirzadeh
Seyyed Hamid Nabavi
dr Elham Shakibazadeh

راهنمای مراقبت از سالمندان در منزل و خود مراقبتی (جلد دوم)

تألیف و گردآوری: دکتر فاطمه رحیمی - نسیم پیرزاده

دکتر سید حمید نبوی - دکتر الهام شکیبازاده

ویراستار: دکتر فروزان آتش زاده شوریده

راهنمای مراقبت از سالمندان در منزل و خود مراقبتی (جلد دوم)

تألیف و گردآوری: دکتر فاطمه رحیمی و همکاران

کتاب حاضر، دو جلد جامع و کاربردی درباره سالمندی و مراقبت از سالمندان است که به بررسی تمامی جنبه‌های مرتبط با این دوره حساس زندگی می‌پردازد. جلد اول شامل مباحثی از کلیات سالمندی، مراقبت‌های جسمی و روانی، تا بیماری‌های شایع و راهکارهای مراقبتی برای سالمندان است. جلد دوم به تغییرات رفتاری و اجتماعی، توانبخشی، سالمندآوری و مسائل حقوقی می‌پردازد.

این کتاب همچنین به اهمیت سلامت مراقبین و روش‌های خودمراقبتی آنان توجه ویژه‌ای دارد، چرا که سلامت مراقبین نقش بسزایی در کیفیت مراقبت از سالمندان دارد. مطالعه این اثر می‌تواند راهگشای چالش‌های روزمره مراقبت از سالمندان باشد و به ایجاد ارتباطی مؤثر و محبت‌آمیز بین مراقبین و سالمندان کمک کند.



انتشارات دانشگاه علوم توانبخشی و سلامت اجتماعی



قیمت: ریال

به نام خداوند لوح و قلم

راهنمای مراقبت از سالمندان
در منزل و خودمراقبتی
(جلد دوم)

ویژه اعضای خانواده و مراقبین غیر حرفه‌ای

تألیف و گردآوری:

دکتر فاطمه رحیمی

نسیم پیرزاده

دکتر سید حمید نبوی

دکتر الهام شکیبازاده

عنوان و نام پدیدآور	: راهنمای مراقبت از سالمندان در منزل و خودمراقبتی: ویژه اعضای خانواده و مراقبین غیرحرفه‌ای / تألیف و گردآوری فاطمه رحیمی ... او دیگران!؛ ویراستار فروزان آتش‌زاده‌شوریده.
مشخصات نشر	: تهران: دانشگاه علوم توانبخشی و سلامت اجتماعی، انتشارات، ۱۴۰۳-ج ۲.
مشخصات ظاهری	: ج ۱. ج ۲۷-۹-۶۲۲-۷۹۸۴-۶۲۲-۷۹۸-۶۲۲-۷۹۸۴-۲۸-۶-۲
شابک	: ج ۱. ج ۲۷-۹-۶۲۲-۷۹۸۴-۶۲۲-۷۹۸-۶۲۲-۷۹۸۴-۲۸-۶-۲
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
یادداشت	: تألیف و گردآوری فاطمه رحیمی، نسیم پیرزاده، سیدحمید نبوی، الهام شکیبازاده.
یادداشت	: کتابنامه.
موضوع	: سالمندان -- مراقبت Older people -- Care سالمندان -- بیماری‌ها Older people -- Diseases
شناسه افزوده	: رحیمی، فاطمه (دکتر)، ۱۳۶۰-
شناسه افزوده	: دانشگاه علوم توانبخشی و سلامت اجتماعی. انتشارات
رده بندی کنگره	: RC۹۵۴
رده بندی دیویی	: ۶۱۸/۹۷۰۲۳۱
شماره کتابشناسی ملی	: ۹۷۰۸۲۵۰
اطلاعات رکورد کتابشناسی	: فیپا



دانشگاه علوم توانبخشی و سلامت اجتماعی

نام کتاب: راهنمای مراقبت از سالمندان در منزل و خود مراقبتی (جلد دوم)
تألیف و گردآوری: دکتر فاطمه رحیمی - نسیم پیرزاده - دکتر سید حمید نبوی - دکتر الهام شکیبازاده
ویراستار: دکتر فروزان آتش زاده شوریده
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۹۸۴-۲۸-۶-۲
شمارگان: ۱۰۰۰ جلد
چاپ اول: ۱۴۰۳
چاپ: ارشیا
ناشر: دانشگاه علوم توانبخشی و سلامت اجتماعی
نشانی: اوین، بلوار دانشجو، خیابان کودکان، دانشگاه علوم توانبخشی و سلامت اجتماعی
تلفکس: ۷۱۷۳۲۲۰

● صفحه‌آرا: گروه گرافیکی ارشیا ● طراحی جلد: گروه گرافیکی ارشیا

همه حقوق نشر برای ناشر محفوظ است؛ هرگونه استفاده از متن به هر صورتی در قالب کتابچه، جزوه، تهیه CD آموزشی، تهیه نرم‌افزار، استخراج آزمون، ترجمه به دیگر زبان‌ها و استفاده از مطالب کتاب، اشکال، تصاویر و... بدون اجازه کتبی از ناشر غیر قانونی است.

این کتاب تقدیم می شود به:

.....

.....

سپاسگزاری

- از تمام عزیزانی که ما را در تهیه و تأیید محتوای این کتاب یاری کرده‌اند، سپاسگزاریم و برای همگی آنان سلامتی و تندرستی آرزومندیم (فهرست اسامی زیر به ترتیب حروف الفبا مرتب شده است):
- خانم دکتر نجمه الملوک امینی: دکتری آموزش بهداشت و ارتقاء سلامت، مدیر گروه آموزش و ارتقاء سلامت معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی تهران
 - خانم دکتر فروزان آتش زاده شوریده: استاد پرستاری، دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی
 - خانم دکتر مهناز آشورخانی: دکتری آموزش بهداشت و ارتقاء سلامت، دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی تهران
 - خانم زهرا آقایی: کارشناسی ارشد روان‌شناسی بالینی
 - خانم سحر بنی‌عامریان: کارشناس علوم تغذیه، کارشناس گروه بهبود تغذیه جامعه معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی تهران
 - خانم مهدیه بهادری: کارشناس علوم تجربی، نایب رئیس هیأت بدن‌سازی استان خراسان شمالی، مربی ورزشی (آمادگی جسمانی، ورزش هوازی، پیلاتس، بادی بالانس، برایتونیک، فیتنس، بدن‌سازی)
 - خانم دکتر سعیده بهرام‌پوری: دکتری سلامت در بلایا و فوریت‌ها، استادیار دانشگاه علوم پزشکی اراک
 - خانم انسیه تبرائی: کارشناس علوم تغذیه، کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی
 - خانم دکتر صبا توحیدخواه: دندان‌پزشک عمومی، مرکز بهداشت جنوب تهران
 - خانم آذر جهانبانی: کارشناس سلامت سالمندان مرکز بهداشت جنوب تهران
 - خانم فرنوش خالدي: دانشجوی دکتری روان‌شناسی بالینی، کارشناس مرکز بهداشت جنوب تهران
 - خانم دکتر زهرا عباسی دولت‌آبادی: دکتری سلامت در حوادث و بلایا، استادیار دانشکده پرستاری و مامایی دانشگاه علوم پزشکی تهران
 - خانم الهام رجالی‌پور: کارشناس علوم تغذیه، مرکز بهداشت جنوب تهران
 - خانم هنگامه سادات سیدمرنسب: کارشناس بهداشت عمومی، دانشکده پرستاری و مامایی دانشگاه علوم پزشکی تهران

سپاسگزاری ۶

- خانم عاطفه سادات صفوی: کارشناس علوم تغذیه، کارشناس گروه بهبود تغذیه جامعه معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی تهران
- خانم دکتر مهشید فروغان: متخصص روان پزشکی سالمندان، دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی
- خانم حدیثه فرهندی: کارشناسی ارشد آموزش بهداشت - کارشناسی ارشد روان شناسی عمومی
- خانم پوران قربانی: کارشناس سلامت سالمندان، مرکز بهداشت جنوب تهران
- خانم نسرین کاتبی: کارشناس علوم تغذیه و رژیم درمانی
- خانم دکتر آزیتا کریمی: پزشک عمومی، MPH مدیریت بیماری‌ها، سرپرست گروه بیماری‌های غیر واگیر معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی تهران

فهرست مطالب

صفحه

عنوان

۱۳	بخش اول: تغییرات رفتاری سالمندان
۱۵	فصل اول: مقدمه
۱۶	تغییرات شخصیتی و رفتاری وابسته به سن در دوران سالمندی
۱۷	تغییر شخصیت در سالمندی سالم
۱۸	تغییر شخصیت در سالمندان بیمار
۱۹	تعریف رفتار و تفاوت آن با شخصیت
۱۹	تغییرات رفتاری در دوره‌ی سالمندی
۲۱	آنچه مراقبین در منزل می‌توانند برای بهبود روابط خود با سالمندان انجام دهند
۲۷	خلاصه بخش اول
۳۱	بخش دوم: تغییرات اجتماعی در سالمندی
۳۱	فصل دوم: بازنشستگی
۳۱	مقدمه
۳۲	تعریف بازنشستگی
۳۲	عوارض ناشی از بازنشستگی
۳۳	آنچه مراقبین برای تجربه‌ی بهتر بازنشستگی در سالمندان می‌توانند انجام دهند
۳۵	فصل سوم: انزوای اجتماعی
۳۵	مقدمه
۳۶	تعریف انزوای اجتماعی
۳۶	تفاوت انزوای اجتماعی با تنهایی
۳۶	دلایل انزوای اجتماعی
۳۸	عوارض انزوای اجتماعی
۳۸	آنچه مراقبین می‌توانند برای کاهش انزوای اجتماعی در سالمندان انجام دهند
۴۳	فصل چهارم: احساس تنهایی
۴۳	تعریف احساس تنهایی
۴۵	انواع تنهایی
۴۵	تنهایی و سالمندی

فهرست مطالب ۸

۴۶	عوامل ایجاد کننده احساس تنهایی.....
۴۶	آنچه مراقبین می‌توانند برای کاهش احساس تنهایی در سالمندان انجام دهند.....
۴۷	خلاصه بخش دوم.....
۴۹	بخش سوم: مراقبت‌های روان‌شناختی سالمندان.....
۵۱	فصل پنجم: اختلال خواب.....
۵۱	مقدمه.....
۵۲	عوامل خطر اختلال خواب.....
۵۲	آنچه مراقبین در منزل می‌توانند برای پیشگیری از اختلال خواب سالمند سالمندان انجام دهند.....
۵۷	فصل ششم: افسردگی در سالمندان.....
۵۷	مقدمه.....
۵۸	علائم و نشانه‌های افسردگی در سالمندان.....
	آنچه مراقبین در منزل می‌توانند برای پیشگیری و یا کاهش نشانه‌ها و اثرات افسردگی در سالمندان انجام دهند.....
۵۹	فصل هفتم: اختلال حافظه و شناخت در سالمندان.....
۶۳	تعریف حافظه و شناخت.....
۶۴	علت‌های اختلال حافظه و شناخت.....
۶۵	تعریف دمانس.....
۶۶	علائم اولیه زوال عقل.....
۶۶	مراحل زوال عقل.....
	آنچه مراقبین در منزل می‌توانند برای مراقبت و حفاظت از سالمندان مبتلا به زوال عقل انجام دهند.....
۷۷	فصل هشتم: آلزایمر در سالمندان.....
۷۷	مقدمه.....
۷۸	عوامل مؤثر در ایجاد آلزایمر.....
۷۸	آنچه مراقبین در منزل می‌توانند برای پیشگیری از آلزایمر برای سالمندان انجام دهند.....
۷۹	آنچه مراقبین در منزل می‌توانند برای مقابله و کاهش عوارض آلزایمر برای سالمندان انجام دهند.....
۹۹	فصل نهم: پارکینسون در سالمندان.....
۹۹	مقدمه.....
۱۰۰	علائم و عوارض بیماری پارکینسون.....

آنچه مراقبین در منزل می‌توانند برای بهبود و حفظ سالمندان مبتلا به پارکینسون انجام دهند.....	۱۰۰
روش انجام یوگای خنده انفرادی.....	۱۰۵
روش انجام یوگای خنده دو نفره یا گروهی.....	۱۰۸
خلاصه بخش سوم.....	۱۰۹
بخش چهارم: توانبخشی و انواع آن.....	۱۱۱
فصل دهم: کلیات توانبخشی.....	۱۱۳
زندگی با ناتوانی.....	۱۱۳
عوامل مؤثر بر نگرش افراد به بازتوانی و تأثیر توانبخشی.....	۱۱۵
دسته‌بندی خدمات توانبخشی برای سالمندان.....	۱۱۵
روش‌ها و وسایل توانبخشی برای سالمندان در منزل.....	۱۱۶
ورزش درمانی.....	۱۱۷
فصل یازدهم: ورزش‌های مناسب دوره سالمندی.....	۱۱۹
تعریف ورزش و تفاوت آن با فعالیت بدنی.....	۱۱۹
فواید ورزش در دوره‌ی سالمندی.....	۱۲۰
معرفی ورزش‌های مناسب دوره سالمندی.....	۱۲۰
یوگا.....	۱۲۱
پیلاتس.....	۱۲۴
تای چی چوآن.....	۱۲۶
تمرین‌های حرکتی در حفظ و بهبود فعالیت فیزیکی سالمندان (نسخه ۲۰۱۸).....	۱۲۸
فصل دوازدهم: آشنایی با وسایل توانبخشی و کمک حرکتی.....	۱۵۱
مقدمه.....	۱۵۱
آنچه مراقبین در منزل می‌توانند برای توانبخشی حرکتی سالمندان انجام دهند.....	۱۵۱
معرفی و روش استفاده از وسایل کمک حرکتی.....	۱۵۲
فصل سیزدهم: روش حمل و جابه‌جایی سالمندان.....	۱۵۹
مقدمه.....	۱۵۹
قوانین مهم در زمان بلند کردن بیمار.....	۱۶۰
روش کمک به بیمار جهت راه رفتن.....	۱۶۰
روش کمک کردن به بیمار جهت راه رفتن با وسایل کمک حرکتی.....	۱۶۲
کمک به بیمار برای نشستن در لبه تخت.....	۱۶۵

انتقال بیمار بین تخت و ویلچر	۱۶۶
حرکت دادن سالمند به بالای تخت.....	۱۶۹
کشیدن سالمند به بالای تخت	۱۷۰
تغییر وضعیت سالمند در تخت.....	۱۷۱
خلاصه بخش چهارم.....	۱۷۳
بخش پنجم: سالمند آزاری و مسائل حقوقی سالمندان.....	۱۷۵
فصل چهاردهم: سالمند آزاری	۱۷۷
تعریف سالمند آزاری.....	۱۷۷
نشانه‌ها و انواع سالمند آزاری.....	۱۷۸
جهت پیشگیری از سالمند آزاری می‌توان اقدامات زیر را انجام داد.....	۱۷۹
فصل پانزدهم: مسائل حقوقی سالمندان.....	۱۸۱
مقدمه.....	۱۸۱
اصول قانونی برای سالمندان.....	۱۸۲
آنچه مراقبین سالمندان در خصوص مسائل حقوقی باید بدانند و مدنظر قرار دهند.....	۱۸۵
فصل شانزدهم: حمایت اجتماعی از سالمندان.....	۱۸۷
تعریف حمایت اجتماعی.....	۱۸۷
انواع حمایت‌های اجتماعی برای سالمندان.....	۱۸۸
آنچه مراقبین می‌توانند برای بهبود حمایت اجتماعی در سالمندان انجام دهند.....	۱۸۹
خلاصه بخش پنجم.....	۲۰۰
بخش ششم: مراقبت‌های اواخر عمر در سالمندان.....	۲۰۱
فصل هفدهم: مقدمه.....	۱۹۳
افسردگی قبل از پایان زندگی.....	۱۹۴
نشانه‌های نزدیک شدن مرگ و آنچه مراقبین در منزل می‌توانند برای بیمار در روزهای پایانی	
عمر انجام دهند.....	۱۹۴
خلاصه بخش ششم.....	۲۰۲
بخش هفتم: بیماری‌های مراقبین و بار مراقبتی.....	۲۰۳
فصل هجدهم: تنش و اضطراب در مراقبین.....	۲۰۵
مقدمه.....	۲۰۶
تعریف تنش.....	۲۰۶

۲۰۶	علائم و عوارض تنش
۲۰۷	اضطراب
۲۰۷	علائم و عوارض اضطراب
۲۰۸	راهکارهایی که مراقبین می‌توانند برای پیشگیری و یا کاهش تنش و اضطراب خود انجام دهند
۲۲۳	فصل نوزدهم: افسردگی در مراقبین
۲۲۳	مقدمه
۲۲۴	تعریف افسردگی
۲۲۵	علل ابتلا به افسردگی
۲۲۵	علائم افسردگی
۲۲۶	عوارض افسردگی
۲۲۷	راهکارهایی که مراقبین می‌توانند برای پیشگیری و یا کاهش افسردگی انجام دهند
۲۳۱	روش انجام دادن فعالیت‌ها و عادت‌ها در افراد افسرده
۲۳۶	توصیه‌هایی برای جلوگیری از عود مجدد افسردگی
۲۳۷	فصل بیستم: راهکارهایی برای پیشگیری و کاهش بار مراقبت
۲۳۷	مقدمه
۲۳۸	پیشرفت مهارت‌ها، دانش و سواد سلامت
۲۳۹	پیشرفت رفتارهای خودمراقبتی در سالمند
۲۴۰	کاهش فشارهای روانی
۲۴۳	ذهن‌آگاهی
۲۴۶	مراقبت از خود
۲۴۹	بهبود رابطه بین فردی با سالمند
۲۴۹	استفاده از فن‌آوری
۲۵۰	جلب حمایت اجتماعی
۲۵۱	جلب حمایت اقتصادی
۲۵۱	خلاصه بخش هفتم
۲۵۳	منابع
۲۷۱	فهرست موضوعی

بخش اول

تغییرات رفتاری سالمندان

اهداف یادگیری

در پایان مطالعه‌ی این فصل می‌توانید:

- تغییرات شخصیتی و رفتاری وابسته به سن سالمندان را تشخیص دهید.
- تغییرات شخصیتی سالم و بیمار را با هم مقایسه کنید.
- روابط خود با سالمندان را بهبود دهید.

کیفیت مراقبت از سالمندان، وابسته به چگونگی و کیفیت روابط ما با آنهاست. ارتباط، به معنی برقراری تماس معنی‌دار و هدفمند بین افراد است. ارتباط را می‌توان فرآیند انتقال و تبادل افکار، اندیشه‌ها، احساسات و عقاید دو فرد یا بیش‌تر با علائم و نماد مناسب به منظور کنترل و هدایت یکدیگر تعریف کرد.

چگونگی برقراری ارتباط مؤثر با سالمندان در این دوره از زندگی به علت مواجهه‌ی آنها با مشکلات متعدد ناشی از سالمندی، اهمیت دوچندانی پیدا می‌کند؛ زیرا شرایط سالمندان مثل برخی فراموشی‌ها، ضعف شنوایی، تأثیر داروها، درک و تعامل با این افراد را پیچیده می‌کند. از این رو، روش برخورد با سالمند نخستین قدم برای برقراری ارتباط مناسب با او است.

در ارتباط با سالمندان نباید فراموش کرد هر فرد ارزش‌ها، باورها و فرهنگ خاص خودش را دارد. در این راستا نخستین اصلی که در ارتباط با سالمند باید رعایت شود، ارزش و احترام