



دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی



مرکز تحقیقات سالمندی

دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی

آموزش مراقبت از سالمند در خانه

جلد اول

آموزش مراقبت از سالمند در خانه

ترجمه و تألیف: دکتر رضا فدای وطن - دکتر سیدعلی محمد یکتامرام

Elderly Home care Training

Volume:1

By: Dr.Reza Fadaye vatan, MD, PhD, MPH
Dr.Seyed Ali Mohammad Yektamaram

مراقبت از سالمند در خانه همواره یکی از برنامه‌های توانبخشی مراقبتی بوده است. این کتاب مجموعه‌ای از مهم‌ترین نکاتی است که مراقبین در نگهداری سالمند باید رعایت کنند. علاوه بر این صفحات زیادی از این کتاب به بیان نحوه انجام فعالیت روزانه و روند جزء به جزء آموزش مراحل مختلف مراقبت از سالمند اختصاص یافته است که برای دانشجویان این رشته مفید می‌باشد. از سوی دیگر به جهت آنکه مطالب کتاب برای مراقبین افراد سالمند نیز قابل استفاده باشد. سعی شده است که از استعمال عبارات و اصطلاحات تخصصی در متن حتی‌الامکان خودداری گردد. از این رو خواندن این کتاب به تمام کسانی که به نوعی با سالمندان در ارتباط هستند توصیه می‌شود.



انتشارات دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی

ترجمه و تألیف:

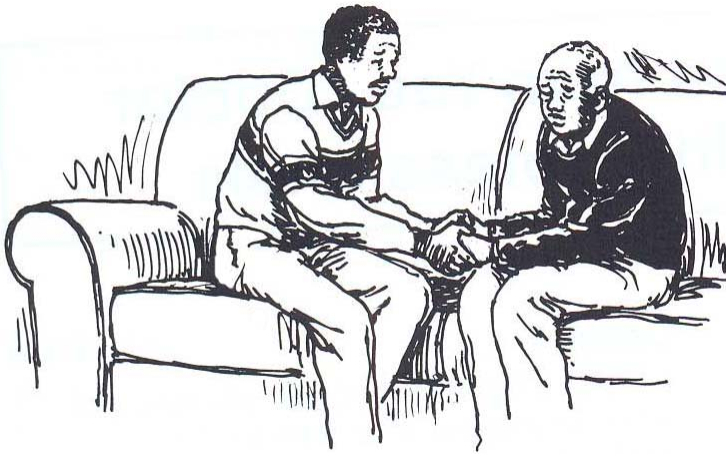
دکتر رضا فدای وطن
دکتر سیدعلی محمد یکتامرام

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۴۴۲-۲۵-۹
قیمت: ۱۵۰۰۰۰ ریال

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

آموزش مراقبت از سالمند در خانه

(جلد اول)



ترجمه و تألیف:

دکتر رضا فدای وطن

دکتر سیدعلی محمد یکتامرام

سرشناسه	:	فدای وطن، رضا
عنوان و نام پدیدآور	:	آموزش مراقبت از سالمند در خانه/ترجمه و تالیف رضا فدای وطن، سیدعلی محمد یکتامرام [برای] مرکز تحقیقات سالمندی.
مشخصات نشر	:	تهران: دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی، ۱۳۹۳-
مشخصات ظاهری	:	ج: مصور.
شابک	:	۹۷۸-۶۰۰-۶۴۴۲-۲۵-۹
وضعیت فهرست نویسی	:	فیبا
یادداشت	:	کتابنامه.
موضوع	:	سالمندان -- خدمات
موضوع	:	سالمندان -- پرستاری و مراقبت
موضوع	:	سالمندان -- مراقبت‌های خانگی
شناسه افزوده	:	یکتامرام، علی محمد، ۱۳۲۹ -
شناسه افزوده	:	دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی
شناسه افزوده	:	دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی. مرکز تحقیقات مسایل اجتماعی روانی سالمندی
رده بندی کنگره	:	۱۳۹۳ HV ۱۴۵۱/ف۴۱۸
رده بندی دیویی	:	۳۶۲/۶
شماره کتابشناسی ملی	:	۳۶۵۸۲۱۳



مرکز تحقیقات سالمندی



دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی

نام کتاب: مراقبت از سالمند در خانه

ترجمه و تألیف: دکتر رضا فدای وطن - دکتر سید علی محمد یکتامرام

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۴۴۲-۲۵-۹

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

قیمت: ۱۵۰۰۰ ریال

چاپ اول: ۱۳۹۳

چاپ: ارشیا

ناشر: دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی

نشانی: اوین، بلوار دانشجو، خیابان کودکان، دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی

تلفکس: ۲۲۱۸۰۰۸۱

با قدردانی از همکاری

● هماهنگی و نظارت: پرستو تاجیک ● کنترل فنی صفحه‌آرایی: دکتر امید مستاح ● ویراستار علمی: دکتر امید مستاح

● ویراستار صوری و زبانی: مؤسسه ویراستاران حرفه‌ای پارس، شکبیا شریف پور

● 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.

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۵	مقدمه
۷	پیشگفتار
۹	فصل اول: نحوه استفاده از این مجموعه
۱۵	فصل دوم: مراقبت مناسب از سالمندان
۵۱	فصل سوم: مشکلات تنفسی
۷۷	فصل چهارم: اختلالات استخوانی در سالمندی
۱۰۱	فصل پنجم: یبوست و راهکارهای کنترل آن
۱۲۱	فصل ششم: مشکلات دندان و لثه
۱۴۹	فصل هفتم: اسهال و مدیریت آن
۱۷۳	فصل هشتم: تب و عفونت
۱۹۳	فصل نهم: اختلال شنوایی در روند سالمندی
۲۱۱	فصل دهم: بی‌اختیاری ادرار در سالمندان
۲۳۳	فصل یازدهم: درد
۲۵۷	فصل دوازدهم: مشکلات پوستی
۲۸۱	فصل سیزدهم: مشکل خوابیدن

مقدمه

دوران سالمندی و چالش‌ها و پیامدهای آن از مسائل عمده جمعیتی اکثر کشورهای جهان است و در حال حاضر کشور جمهوری اسلامی ایران نیز مرحله گذار ساختار سنی جمعیت از جوانی به سالمندی را تجربه می‌کند. در حال حاضر جمعیت سالمند حدود ۸ درصد از جمعیت کشور را به خود اختصاص داده و در عین حال افزایش سرعت رشد جمعیت سالمند در مقایسه با رشد جمعیت کل کشور و پیش‌بینی میزان افزایش تعداد و سهم سالمندان (جمعیت ۶۰ ساله و بیشتر) و نیازهای آتی این گروه، لزوم برنامه‌ریزی آینده‌نگر برای حل مسائل مربوطه به این گروه از جمعیت را تأکید می‌نماید.

معمولاً وقتی سخن از دوران سالمندی به میان می‌آید، این واژه در ذهن مترادف با ضعف و سستی ناشی از محدودیت انسان در جنبه‌های فیزیکی تلقی می‌شود. بدیهی است با شناخت سیر تکاملی و علل پیری، می‌توان تا حدی از ناتوانی‌های مبتلا به آن پیشگیری کرد و در نهایت قدرت ذهنی سالمند را با توان جسمی او همراه ساخت.

کتاب حاضر که با عنوان «آموزش مراقبت از افراد سالمند در منزل» تهیه شده است، راهکارهای مناسب و تخصصی را به افرادی ارائه می‌دهد که مسئولیت مراقبت و نگهداری از عزیزان سالمند را دارند. در این مکتوب درباره آشنایی با مشکلات افراد سالمند و درک کامل آنها، استفاده از تخصص و تجربه‌های افراد متخصص و صاحب‌نظر در زمینه حل مشکلات مذکور، اجرای برنامه‌های ضروری در زمینه نگهداری صحیح و کاهش مشکلات و بررسی دقیق نحوه پیشرفت برنامه‌های مراقبتی و ... مطالبی ارائه شده است. امید است با مطالعه منابع علمی و بهره‌گیری از نظرهای متخصصان، بستر مناسبی برای ارتقای دانش جامعه در این زمینه مهیا شود. به‌ویژه برای کسانی که مسئولیت مستقیم نگهداری و مراقبت از افراد سالمند را به‌عهده دارند.

دکتر همایون هاشمی

معاون وزیر و رئیس سازمان بهزیستی کشور

پیشگفتار

مراقبت و نگهداری از دیگران و رسیدگی به امور آنها - که ممکن است همسر، پدر، مادر، بستگان یا حتی دوست شما باشد - شاید چالش‌انگیزترین وظیفه‌ای باشد که تا به حال در زندگی با آن مواجه شده‌اید. این مشکلات ممکن است از طرق مختلفی ایجاد شود که به هیچ وجه انتظار آن را نداشته‌اید و این مشکلات درباره سالمندان بسیار بارزتر است. توصیه می‌شود با توجه به وجود رابطه عاطفی گره خورده با فرد سالمند، کوشش کنید بهترین راهکار مراقبتی را انتخاب و اجرا کنید. مثلاً گاهی ممکن است شما برای مراقبت از فرد سالمند به دریافت کمک از فرد یا گروهی دیگر تمایلی نداشته باشید و انجام آن را از رضایت‌بخش‌ترین وظایف خود و فرصتی مغتنم و منحصر به فرد تلقی کنید برای خدمت کردن و حمایت کردن و ساختن زندگی بهتر برای فردی که نیاز به کمک شما دارد. برعکس، این امکان نیز وجود دارد که شما زمانی اعتراف کنید که نگهداری و مراقبت از فرد سالمند برایتان مشکل بوده است و از دیگران درخواست کمک کنید. تشخیص این موضوع تنها به عهده خود شماست.

کتابی که آن را مطالعه خواهید کرد، با استفاده از جدیدترین منابع علمی روز جهان گردآوری و برای استفاده افرادی تدوین شده است که مسئولیت مستقیم نگهداری و مراقبت از افراد سالمند را در منزل به عهده دارند. از اهداف مهم این کتاب ارائه پیشنهادها و دستورهای ضروری برای کمک به کاهش چالش‌ها و مشکلات اساسی است که در جایگاه مراقب، در محیط کاری و در طول روز، با آن مواجه خواهید شد.

امیدوارم مطالعه این کتاب موجب ارتقای اطلاعات و آگاهی شما شود و مهارت‌های شما در نگهداری و مراقبت از افراد سالمند را بیفزاید.

دکتر حمیدرضا خرم خورشید

رئیس دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی

فصل اول

نحوه استفاده از این مجموعه



How to Use this collection

در هر فصل از این کتاب کوشیده‌ایم به موانع و مشکلات مختلفی اشاره کنیم که ممکن است روند سرویس‌دهی و ارائه خدمات مطلوب به فرد سالمند را با اشکال مواجه کند. عمده موضوعات مطرح شده در این فصول به صورت زیر تقسیم‌بندی شده است: