

دستمای خانواده‌ها
برای مراقبت از سالمند
(چک سوم)

۱۴۷۱

خیریه محمد امین (ص) اصفاها:
با همکاری:
فرهاد بهمن زیاری
حامد آقاچانی
روییا مرادی
الهه زارع

عنوان و نام پدیدآور	راهنمای خانواده‌ها برای مراقبت از سالمند (جلد سوم)/خیریه محمد امین (ص) اصفهان؛ با همکاری فرهاد بهمن‌زیاری... و دیگران.
مشخصات نشر	اصفهان: فرهنگ پژوهان دانش، ۱۳۹۷.
فروست	۶۰ +
وضعیت فهرست نویسی	۹ پا
یادداشت	۵- ران فرهاد بهمن‌زیاری، حامد آقاجانی، رویا مرادی، الهه زارع.
موضوع	سالمندان -- سلامت و بهداشت
شناسه افزوده	بهمن‌زیاری، حامد، ۱۳۴۸ -
شناسه افزوده	موسسه خیریه محمد امین (ص) اصفهان
رده‌بندی کنگره	۱۳۹۷ ۵۶۴/۸/۲۴ - رده‌بندی دیویی
شماره کتابشناسی ملی	۵۲۲۶۷۷۴

نام کتاب: ۶۰+، راهنمای خانواده‌ها برای مراقبت از سالمند (جلد سوم)

خیریه محمد امین (ص) اصفهان

با همکاری: فرهاد بهمن‌زیاری، حامد آقاجانی، رویا مرادی، الهه زارع

ناشر: فرهنگ پژوهان دانش شابک: ۹۷۸-۹۶۹۳۰-۹-۳-۹۷۸ نوبت چاپ، سال: اول - ۱۳۹۷

شابک دوره: ۹۷۸-۹۶۹۴۹۴-۰-۵-۶۱۳/۰۴۳۸

قیمت: تومان

شمارگان: ۳۰۰۰

قطع: رقعی

حق چاپ برای مؤلف محفوظ است.



فهرست مطالب

ایمنی حمام ۳۵

ایمنی سرویس بهداشتی ۳۷

ایمنی آشپزخانه ۳۷

ایمنی اتاق خواب ۳۹

ایمنی اتاق کار و انباری ۴۰

ایمنی محیط بیرونی خانه ۴۱

پیشگیری از حریق و مواد پرخطر ۴۲

ایمنی دارویی ۴۳

بررسی های سلامت مورد نیاز برای سالمندان ۴۴

بخش سوم: رفتار با سالمند ۴۶

اصول رفتار با سالمند ۴۷

ارتباط مؤثر با سالمندان ۴۷

اصول برقراری ارتباط با سالمندان ۴۷

چگونه با سالمند خود صحبت کنیم؟ ۵۱

مقدمه ۹

بخش اول: آشنایی با سالمندی سالم ۱۲

تغییرات دوران سالمندی ۱۳

۱. تغییرات جسمی دوران سالمندی ۱۳

۲. تغییرات روانی دوران سالمندی ۱۴

اصول کلی حفظ سلامت جسمانی: تغذیه، ورزش و بهداشت ۱۴

الف) تغذیه و فعالیت بدنی ۲۴

ب) بهداشت ۲۶

بخش دوم: ایمنی ۲۸

افزایش سن و ایمنی ۲۹

حفظ ایمنی سالمند ۳۱

ایمنی منزل ۳۱

ایمنی محیط داخلی خانه ۳۳

ایمنی راه پله ها ۳۳

۹۲	برنامه مراقبت از سالمند
۹۲	گفت و گو با سالمند در مورد نیازهای مراقبتی
۹۳	برنامه‌ریزی برای برطرف کردن نیازها
۹۵	تیم مراقبت
۹۵	ارزیابی مراقبت
۹۵	ارزیابی ایمنی منزل سالمند
۹۶	خودمراقبتی
۹۷	ارزیابی مالی
۹۹	امور اداری
۱۰۲	راهنمای انتخاب مراقب
۱۰۴	انواع خدمات مراقبت در منزل
۱۰۵	مزایا و معایب انتخاب مراقب از مرکز
۱۰۶	مزایا و معایب مراقب شخصی
۱۰۷	انتخاب مؤسسه اعزام مراقب
۱۰۸	انتخاب مراقب به صورت شخصی
۱۰۹	چگونه قرارداد تنظیم کنید؟
۱۱۰	مراقب تمام وقت یا پاره وقت؟

۵۲	تصمیم‌گیری
۵۳	آداب معاشرت با سالمندان
۵۷	مشکلات خلقی در دوران سالمندی و نحوه مواجهه با آنها
۷۱	بخش چهارم: ارتقای کیفیت زندگی سالمندان
۷۲	نیازهای پایه سالمندان
۷۲	هوای سالم
۷۴	خواب راحت و کافی
۷۵	رعایت بهداشت فردی
۷۵	مسافرت سالمندان
۷۷	مسائل مربوط به رفت و آمد سالمند
۷۹	سرگرمی
۸۱	آگاهی به سالمند در مورد مسائل مالی
۸۳	آشنایی با فناوری
۸۵	ازدواج
۸۹	نکاتی جهت حفظ امنیت سالمندان
۹۱	بخش پنجم: مراقبت

۱۶۰	اسهال
۱۶۱	یبوست
۱۶۲	خس خس سینه
۱۶۳	خستگی
۱۶۴	سرگیجه
۱۶۵	تکرر ادرار
۱۶۶	بی اختیاری ادرار
۱۶۸	سوزش سر دل

بخش هشتم: کمک‌های اولیه ----- ۱۶۹

۱۷۱	حادثه شایع در دوران سالمندی و کمک‌های اولیه مربوطه
۱۷۲	خراش و بریدگی
۱۷۴	حمله و ایست قلبی
۱۷۷	خفگی
۱۷۸	مسمومیت
۱۸۱	سوختگی و تاول
۱۸۲	تشنج
۱۸۴	جعبه کمک‌های اولیه

۱۱۱	اولین ملاقات سالمند با مراقب
۱۱۱	ارزیابی عملکرد مراقب
	شناسایی و گزارش بد رفتاری با سالمند و یا سوء استفاده
۱۱۳	مالی از وی
۱۱۴	انتخاب مرکز نگهداری
۱۱۴	انتخاب مرکز نگهداری مناسب
۱۱۹	انتخاب پزشک مناسب
۱۱۹	انتخاب پزشک مناسب برای سالمند

بخش ششم: مراقبت از سالمند دارای اختلال حافظه ----- ۱۲۱

۱۲۲	افزایش سن و فراموشی
۱۲۴	نحوه رفتار با سالمند مبتلا به آلزایمر
۱۳۹	مراقبت از سالمند مبتلا به آلزایمر

بخش هفتم: مدیریت بیماری‌ها و حالات شایع ----- ۱۵۲

۱۵۳	درد
۱۵۶	تب
۱۵۸	عفونت
۱۵۹	تهوع و استفراغ

بخش نهم: تجهیزات مراقبتی سالمندان ----- ۱۸۶

- فشارسنج پزشکی ----- ۱۸۷
- دماسنج ----- ۱۹۲
- تست قند خون ----- ۱۹۴
- کیسه‌های آب گرم و سرد ----- ۱۹۷
- کیسه آب گرم ----- ۱۹۷
- کیسه آب سرد ----- ۱۹۸
- دستگاه اکسیژن‌ساز ----- ۲۰۰
- کپسول اکسیژن ----- ۲۰۱
- صندلی چرخدار (ویلچر) ----- ۲۰۱
- استفاده از وسایل کمک حرکتی ----- ۲۰۲
۱. واکر: ----- ۲۰۶
- استفاده از واکر ----- ۲۰۹
۲. عصا: ----- ۲۱۰
- انواع عصا ----- ۲۱۰
- استفاده از عصا ----- ۲۱۱
۳. چوب زیر بغل: ----- ۲۱۲

- بالابر بیمار ----- ۲۱۳
- روشن استفاده از بالابر ----- ۲۱۵

بخش دهم: مراقبت از سالمند بی تحرک ----- ۲۲۳

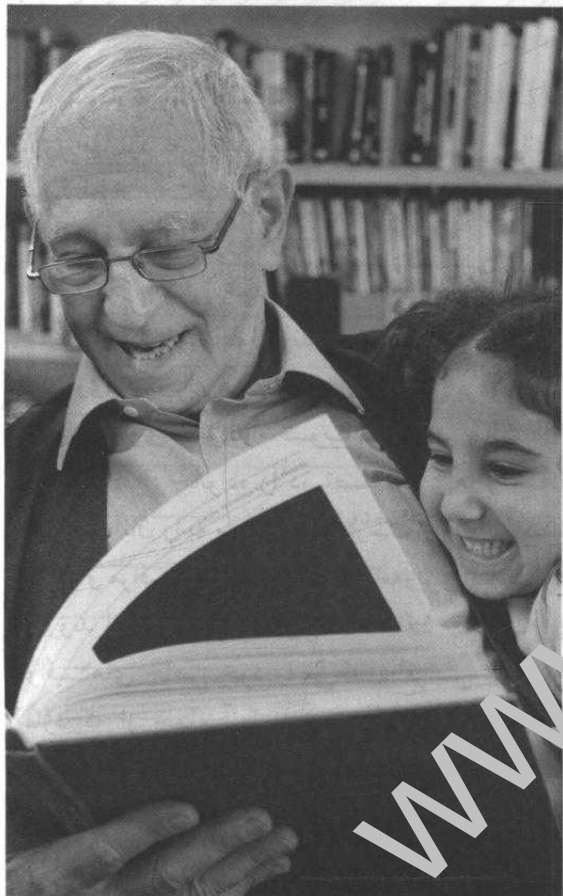
- بهداشت شخصی ----- ۲۲۴
- بهداشت پوست ----- ۲۲۴
- بهداشت مو ----- ۲۳۰
- بهداشت دهان ----- ۲۳۶
- مراقبت از چشم ----- ۲۳۹
- تعویض پانسمان ----- ۲۴۰
- جابجایی سالمند با محدودیت حرکتی ----- ۲۴۳
- مراقبت از سالمند استراحت مطلق در منزل ----- ۲۴۸
- تغذیه و وضعیت در تخت ----- ۲۵۰
- نحوه بنطاق‌دن سالمند بی تحرک ----- ۲۵۱
- زخم بستر ----- ۲۵۲
- فیزیوتراپی تسهیل سینه ----- ۲۵۶

خداوند در سوره اسراء آیه ۲۳ و ۲۴ می‌فرماید: «هرگاه یکی از آن دو (پدر و مادر) یا هر دوی آنها نزد تو به سن پیری برسد، کمترین اهانتی به آنها روا مدار و بر آنها فریاد مزن و سخن لطیف، سنجیده و بزرگوارانه به آنان بگو و بال‌های تواضع خویش را از روی محبت و لطف در برابر آنان فروود آر...».

انسان در زندگی خود مراحل مختلفی را سپری می‌کند که سالمندی نیز یکی از این مراحل است. سالمندان در طول زندگی موفقیت‌ها و کاست‌های زیادی را پشت سر گذاشته و با کوله‌باری از تجربه هم‌گنجینه‌ای از دانش بوده‌اند. هم‌با حمایت مداوم از خانواده، بزرگترین پشتیبان معنوی خانواده محسوب می‌گردند. سالمندان مهره‌های ارزشمند خانواده‌ها هستند که می‌توانند افراد خانواده را در تصمیم‌گیری‌ها و مشکلات دنیوار زندگی یاری دهند و مانند چراغ راه آنان را به سمت مسیر درست راهنمایی کنند. بنا به بررسی‌های رایج این قشر، باید برای تکریم و مراقبت شایسته از آنها برنامه‌ریزی مناسب داشت.

روند افزایش سن با تغییرات مختلف جسمی، روانی و رفتاری همراه است که هر کدام مراقبت‌های خاص خود را می‌طلبد. افزایش سن می‌تواند بدن را با عوارض مخفی روبرو سازد که از جمله آنها می‌توان کاهش توانایی جذب اکسیژن، ضعیف شدن استخوان و آسیب‌پذیر شدن آن، لرزش اندام‌ها و کند شدن واکنش‌های بدن، ضعف در شنوایی، کاهش بینایی، کاهش حافظه و... را بر شمرد. از نظر روانی و عاطفی نیز تغییراتی از جمله کاهش توانایی شناختی، اضطراب، افسردگی، پرخاشگری و... می‌تواند در سالمند ایجاد شود. ایجاد





تغییرات جسمی با توجه به سبک زندگی و بروز تغییرات روانی و رفتاری با توجه به ویژگی‌های فردی سالمندان متفاوت است.

ایجاد تمامی تغییرات دوران سالمندی باعث ضعیف شدن و آسیب‌پذیری سالمند شد و نیاز وی به مراقبت‌های مناسب را بیشتر می‌سازد. بدین منظور اعضای خانواده به عنوان نزدیک‌ترین افراد به سالمند مسئولیت‌هایی در قبل و در حین دوران سالمندی را بر عهده می‌گیرند. مراقبت کرده و در زندگی بهتری را برای خود و سالمند رقم بزنند. به عبارت دیگر آشنایی با تغییرات دوران سالمندی و سبک زندگی مواجهه با این تغییرات به خانواده‌های سالمند در شناسایی نیازهای مختلف این دوران و راه‌های برطرف کردن این نیازها کمک فراوانی می‌کند و که نهایتاً بهبود کیفیت زندگی سالمند و خانواده وی را به دنبال خواهد داشت.

خانواده سالمند باید در نظر داشته باشند که روند افزایش سن و تنوع و فراوانی مشکلات سالمندان امری طبیعی است که به دنبال افزایش سن برای همه افراد اتفاق می‌افتد و قابل پیشگیری نمی‌باشد. اما داشتن سالمندی سالم و پیشگیری و کنترل عوارض احتمالی دوران سالمندی امکان‌پذیر و بخش مهمی از آن در گرو آشنایی خانواده سالمند با



نیازهای وی و مراقبت‌های اعضای خانواده است. بدین منظور اولین قدم کسب آگاهی از شرایط دوران سالمندی، تغییرات آن، نیازهای جدید ایجاد شده و مواردی که در آن سالمند به کمک احتیاج دارد و سپس تلاش جهت انجام این اقدامات پیشگیرانه است.

کتاب حاضر با هدف افزایش آگاهی خانوادگی سالمندان در مورد دوران سالمندی، چالش‌های این دوران و نحوه برخورد مناسب با آن تهیه شده است. در این کتاب بر اساس مناسبات رایجی که خانواده و مراقبین سالمندان با آن روبرو هستند مباحثی از جمله تغییرات بدن در دوران سالمندی و چگونگی مواجهه با عوارض این تغییرات، حفظ ایمنی در این دوران، تغییرات خلقی و نحوه برخورد مناسب با سالمندان، نکاتی درباره ارتقای کیفیت زندگی در دوران سالمندی، چالش‌های مراقبت از سالمندان مثل چگونگی انتخاب مراقب، نحوه مراقبت از سالمند، رای اختلال حافظه، کنترل عوارض شایع بیماری‌های سالمندی و کمک‌های اولیه به سالمندان بیان شده است. آگاهی و اقدام در راستای موارد ذکر شده در این کتاب نه تنها بسیاری از چالش‌های متعددی که خانواده سالمند با آن روبرو هستند را برطرف می‌کند، بلکه منجر به حفظ شأن و رضایت هرچه بیشتر سالمند نیز خواهد شد.

www.ketabkhooneh.com