

مراقبت از سالمندان

انجلا پیری

ترجمان

دکتر سید محمد صمدانی فرد

متخصص پیری شناسی

دانشگاه سید اکبر امریکا

دکتر سید حسین صمدانی فرد

فوق تخصص غدد داخلی

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران

ویرایشگر

نرجس موحدی راد



۱۳۸۹

سرشناسه عنوان و نام پدیدآور	پری، آنجلا Perry, Angela مراقبت از سالمندان / [ویراستار] آنجلا پری؛ ترجمه و تلخیص محمد صمدانی فرد، حسین صمدانی فرد؛ ویراستار نرجس موحدی راد. تهران: کتاب ارجمند؛ ارجمند، نسل فردا، ۱۳۸۹. ۱۳۶ ص. 978-600-5689-14-3
مشخصات نشر مشخصات ظاهری شابک	
وضعیت فهرست‌نویسی یادداشت	فیبا عنوان اصلی: The American Medical Association guide to home caregiving, c 2001.
موضوع	خانواده - خدمات بهداشتی
موضوع	پرستاران خانگی
موضوع	مراقبت‌های خانگی
شناسه افزوده	صمدانی فرد، محمد، ۱۳۲۵ - مترجم
شناسه افزوده	صمدانی فرد، حسین، ۱۳۴۶ - مترجم
شناسه افزوده	موحدی راد، نرجس، ویراستار
رده‌بندی کنگره	۱۳۸۹ - ۲م آ. پ. / RA۶۴۵/۳
رده‌بندی دیویی	۳۶۲/۱۲
شماره کتابشناسی ملی	۱۸۷۸۳۸۱



مراقبت از سالمندان

مترجمان: سید محمد صمدانی فرد، سید حسین صمدانی فرد
ناشر: انتشارات کتاب ارجمند (با همکاری انتشارات ارجمند و نسل فردا)
صفحه‌آرایی: قدرتی
طراح جلد: احسان ارجمند
چاپ: افروز، صحافی خزاعی
چاپ اول، ۱۶۵۰ نسخه ۱۳۸۹
بها: ۲۹۰۰ تومان

www.arjmandpub.com

arjmandpress@gmail.com

تمامی حقوق برای ناشر محفوظ است. این کتاب مشمول قانون حمایت از مؤلفان و مصنفان می‌باشد. هیچ بخشی از کتاب به هیچ شکلی اعم از فتوکپی، بازنویسی مطالب در هرگونه رسانه‌ای من جمله کتاب، لوح فشرده، مجلات، بدون اجازه کتبی ناشر قابل استفاده نیست و موجب پیگرد قانونی می‌شود.

مرکز پخش: انتشارات ارجمند

- دفتر مرکزی: تهران بلوار کشاورز، نیش ۱۶، پلاک ۲۹۲ کدهی ۱۴۱۷۹۹۲۴۲ تلفن ۸۸۹۷۷۰۰۲
- شعبه اصفهان: دروازه شیراز، خیابان چهارباغ بالا، پاساژ هزارچرب تلفن ۶۲۸۱۵۷۴-۰۳۱۱
- شعبه مشهد: خ. تقی‌آباد، خ. احمدآباد، پاساژ امیر، کتاب دانشجو تلفن: ۵۱۱-۸۴۴۱۰۱۶
- شعبه بابل: خیابان گنج‌افروز، پاساژ گنج‌افروز تلفن ۲۲۲۷۷۶۴-۰۱۱۱
- شعبه رشت: خیابان نامجو، رویروی ورزشگاه عضدی تلفن ۳۲۳۲۸۷۶-۰۱۳۱

فهرست مطالب

۹	 دیباچه
---	--------------

فصل اول

۱۱	 آماده شدن جهت مراقبت در منزل
۱۲	 تنظیم اولویت‌ها و اهداف
۱۴	 طرح‌ریزی و ساماندهی اتاق

فصل دوم

۱۵	 مهارت‌های پایه مراقبتی
۱۷	 ارائه رژیم غذایی سالم
۱۹	 جویدن و بلعیدن
۲۰	 رژیم غذایی کم پروتئین
۲۰	 زخم‌های فشاری و یا زخم بستر
۲۲	 بهداشت
۲۵	 نیاز به توالت
۲۶	 علایمی که باید پیگیری شوند
۲۷	 افسردگی
۲۸	 تب
۲۹	 مرتب کردن بستر بیمار
۳۰	 تعویض ملحفه زیرین

فصل سوم

۳۲	 مهارت‌های مراقبتی تخصصی
۳۲	 مراقبت از زخم
۳۳	 پوشش‌های نم‌دار و خشک
۳۵	 انواع دیگر بانسمان زخم

۳۶	عفونت زخم
۴۴	عملکرد تنفسی
۴۵	ترومبوز وریدهای عمقی
۵۰	حمله قلبی
۵۲	سکته
۵۳	حملات تشنجی

فصل چهارم

۵۶	خدمات توانبخشی
۵۷	فیزیوتراپی
۵۸	گفتار درمانی
۵۹	تنفس درمانی

فصل پنجم

۶۰	مراقبت از سالمندان تنها
۶۱	مناسب سازی محیط خانه جهت سالمند تنها
۶۲	پیشگیری از افتادن
۶۵	رژیم غذایی سالم
۷۰	داروها و سالمندان
۷۱	پیوست

فصل ششم

۷۵	مراقبت از سالمند با نیازهای محدود
۷۶	مراکز مراقبت روزانه سالمندان

فصل هفتم

۷۸	مراقبت طولانی مدت
۷۹	بیرون آمدن از رختخواب

قرار دادن شخص فاقد حرکت در بستر	۸۷
مسائل حافظه در سالمندان	۹۰

فصل هشتم

خانه سالمندان	۹۳
انتخاب بهترین تصمیم برای عزیزتان	۹۴
چگونگی کنترل وضعیت سالمند در خانه سالمندان	۹۶

فصل نهم

مراقبت از بیمار مبتلا به آلزایمر	۹۸
آیا فرد دچار بیماری آلزایمر است؟ نشانه‌های هشداردهنده بیماری	۹۹
استفاده از توالت	۱۱۰
بیماری آلزایمر در مرحله آخر	۱۱۱

فصل دهم

مراقبت از بیماران غیر قابل علاج و روبه مرگ	۱۱۶
مراقبت آسوده مرگی (Hospice)	۱۱۷
خارش پوست	۱۲۰
لمس و نوازش	۱۲۳
شروع پایان زندگی	۱۲۶

فصل یازدهم

مراقبت از مراقبین	۱۲۹
از خودتان مواظبت کنید	۱۳۰
کاهش و تسکین استرس در مراقبین	۱۳۲

دیباچه

به دلیل افزایش جمعیت سالمندان و افزایش هزینه حفظ و نگهداری آنها در مراکز با کیفیت کافی، اکثر خانواده‌ها با نگهداری و مراقبت از سالمندان در منزل مواجه هستند. سالمندان با بیماری‌های غیرقابل علاج و یا بیماری‌های عادی احتیاج به محیط با کیفیت دارند و اکثر خانواده‌ها نیاز به آن خواهند داشت که مراقبت از بیماران و یا حتی سالمندان سالم را در منزل انجام دهند. محیط آشنا، و محیطی که سالمند و یا شخص معلول یا بیمار در آن احساس آرامش کند، در بهبود فرد بسیار مؤثرتر از بیمارستان و یا مراکز نگهداری سالمندان است. تجربیات نشان داده که مراقبت از سالمند در محیط منزل، بویژه اگر با محبت مراقبین همراه باشد، با افزایش سرعت بهبود و یا حتی کیفیت زندگی برای فرد بیمار و مراقب همراه است.

مراقبت از سالمندان در محیط منزل، یکی از سریع‌ترین بخش‌های مراقبت از سلامتی و بهداشت در امریکا می‌باشد و دو دلیل آن کمبود مراکز، و هزینه بالای آنها است. افزایش تعداد سالمندان ۶۵ سال به بالا، به طور اسفناکی، میانسالان را تحت فشار قرار داده و اگر سازمان‌های ذیربط به کمک آنها نشتابند و آموزش‌های لازم را در اختیار ایشان قرار ندهند، خانواده‌ها دچار بحران‌های شدید می‌شوند و جامعه به طور کلی دچار عدم تعادل می‌گردد.

بسیاری از افراد جوان‌تر نیز ممکن است نیاز به نوعی از مراقبت بهداشتی و سلامتی در محیط خانه داشته باشند که می‌تواند کوتاه‌مدت و یا بلندمدت باشد.

هزینه بالای مراکز مراقبت و کمبود امکانات سبب شده که محیط منزل بعنوان جانشین مناسبی برای بیمارستان و مراکز پزشکی انتخاب شود. شرکت‌های بیمه نیز با این پدیده موافق بوده و مشتاق هستند که هزینه را با انتقال بیماران به خانه کاهش دهند. پیشرفت در تکنولوژی و سامان‌دهی روش‌های مراقبت در محیط منزل، کار را آسان‌تر ساخته و کیفیت حفظ سلامتی را بالا برده است، و در نتیجه مراقبت در محیط خانه عملکرد متعارفی را در سراسر امریکا پیدا کرده است. با اینکه در مراقبت از بهداشت و سلامتی در محیط خانه منافع زیادی وجود دارد، اما این کار مستلزم طرح و برنامه‌ریزی، حمایت و صبوری است. اگرچه مراقبت در محیط خانه می‌تواند اثرات زیادی بر زندگی شما داشته باشد، ولی آگاهی از اینکه شما تنها نیستید و میلیون‌ها خانواده با همین چالش‌ها مواجه می‌شوند، و اینکه فنون و خدمات تأمین مراقبتی به طور مستمر توسعه می‌یابد، می‌تواند نگرانی‌های شما را تا حدودی کاهش دهد.

اگر فرد تحت مراقبت شما دچار بیماری شدیدی است و یا به مدت زیادی معلول بوده است، هنر گفتگو با پزشک و پرستار و سایر متخصصین را آموخته‌اید، ولی در عین حال احساس استرس و اغتشاش فکری و عجز به شما دست می‌دهد. استفاده از بیمه عمومی و خصوصی کاری بسیار وقت‌گیر و حوصله‌بر است، مخصوصاً که شرکت‌های بیمه سعی در عدم پرداخت دارند؛ پس خود را در برابر این همه مسئولیت تنها دیده و گاهی به نقطه‌ای می‌رسید که می‌خواهید فریاد کشیده و همه چیز را ترک کنید و سؤالی که همه در سر دارند سراغ شما هم می‌آید و می‌گویید "چرا من؟" جواب شما را غیر از ذات حق کس دیگری ندارد. دست و پنجه نرم کردن با فشارهایی را که تجربه می‌کنید جزئی از تکامل انسانی بدانید و با توکل به خداوند و صبوری ورزیدن، والدین و خداوند را خوشحال کنید.

این کتاب سعی در کمک کردن به مراقبین محترم نموده و نویسنده از خداوند توفیق شما را در کمک به دیگران مسئلت دارد. دستی که کمک می‌کند بهتر از دست و لبی است که دعا می‌کند.