
مراقبت از سالمندان

راهنمایی برای خانواده‌ها

مترجمان:

دکتر فرزانه بهادری

دکترای تخصصی سالمندشناسی، دانشگاه علوم توانبخشی و سلامت اجتماعی

دکتر جیران استوارفر

دکترای تخصصی ارتقاء سلامت، دانشگاه علوم پزشکی شیراز

عابدین بخت آبنوس

کارشناس ارشد سلامت سالمندی، دانشگاه علوم پزشکی شیراز

طاهره سکوت

کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، مدیر بنیاد فرزندگان شیراز

فاطمه کندمکار

کارشناس ارشد پرستاری مراقبت‌های ویژه، دانشگاه علوم پزشکی شیراز

الهام ناسوتی

کارشناس آمار، دانشگاه علوم پزشکی شیراز

دکتر مهسا یاراللهی

دکترای تخصصی سالمندشناسی، دانشگاه علوم توانبخشی و سلامت اجتماعی

ویراستاری و با نظارت علمی:

دکتر عبدالرحیم اسداللهی

دکترای تخصصی سالمندان، عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز



سرشناسه	استون، دیورا، ۱۹۴۶-م. / Stone, Deborah A., 1946-
عنوان و نام پدیدآور	: مراقبت از سالمندان: راهنمایی برای خانواده‌ها/ نویسنده دیورا استون؛ مترجمان فرزانه بهادری... لو دیگران.؛ ویراستاری و با نظارت علمی عبدالرحیم اسداللهی.
مشخصات نشر	: تهران: رویان پزوه، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	: ۲۵۴ ص: جدول.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۴۰۸-۹۲۰-۳
وضعیت فهرست نویسی: فیا	
یادداشت	: عنوان اصلی: The Essential Family Guide to Caring for Older People.
یادداشت	: مترجمان فرزانه بهادری، جیران استوارفر، عابدین بخت‌آنبوس، طاهره سکوت، فاطمه گندمکار، الهام ناسوتی، مهسا یاراللهی.
یادداشت	: نمایه.
موضوع	: سالمندان -- مراقبت / Older people -- Care
	: سالمندان -- مراقبت‌های خانگی / Older people -- Home care
	: پرستاری سالمندان / Geriatric nursing
شناسه افزوده	: بهادری، فرزانه، ۱۳۷۰ - مترجم
شناسه افزوده	: bahadori, Farzaneh
رده بندی کنگره	: RC۹۵۴
رده بندی دیویی	: ۶۱۸/۹۷۰.۲۳۱
شماره کتابشناسی ملی	: ۸۷۶۸۰۸۳



مراقبت از سالمندان: راهنمایی برای خانواده‌ها

مترجمان: دکتر فرزانه بهادری، دکتر جیران استوارفر، عابدین بخت‌آنبوس، طاهره سکوت، فاطمه گندمکار الهام ناسوتی، دکتر مهسا یاراللهی / ویراستاری و با نظارت علمی: دکتر عبدالرحیم اسداللهی

ناشر: رویان پزوه
نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۱
صفحه آرا: آتلیه رویان پزوه
چاپ و صحافی: نور
قطع و تعداد صفحات: وزیری - ۲۵۴
شمارگان: ۲۰۰ نسخه
بهشت ۱۳۸۰۰۰ تومان



شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۴۰۸-۹۲۰-۳

کلیه حقوق مادی و معنوی اثر متعلق به ناشر است و هرگونه تکثیر، بازنویسی، خلاصه برداری و یا برداشت به هر نحوی بدون اجازه کتبی از ناشر مجاز نبوده و منجر به پیگرد قانونی می‌باشد.

دفتر نشر و نمایشگاه دائمی: تهران، خیابان انقلاب، بین ۱۲ فروردین و منیری جاوید (روبروی دبیرخانه دانشگاه تهران)
ساختمان کتاب‌های جیبی، طبقه سوم
تلفن: ۶۶۴۸۶۳۷۳ - ۶۶۹۷۰۷۴۰

خرید آنلاین www.RPpub.ir

فهرست مطالب

۷	سرآغاز سخن
۹	پیشگفتار اول
۱۰	پیشگفتار دوم
۱۲	پیشگفتار نویسنده
۱۴	پیشگفتار مترجمان
۱۷	فصل اول: اگر اکنون به کمک نیاز دارید
۲۱	فصل دوم: چگونه به عنوان یک مراقب، مدارا کنیم؟
۲۹	فصل سوم: اهمیت برنامه ریزی برای آینده
۳۹	فصل چهارم: تصمیمات قانونی اولیه
۵۵	فصل پنجم: برنامه ریزی مالی
۷۳	فصل ششم: مراقبت گزینشی
۱۰۱	فصل هفتم: بهره برداری از فناوری در مراقبت
۱۱۳	فصل هشتم: حفظ سلامتی
۱۴۷	فصل نهم: چالش های پزشکی
۲۱۷	فصل دهم: مراقبت در پایان زندگی
۲۳۱	پیوست یک: واژگان تخصصی سالمندشناسی
۲۳۵	پیوست دوم: نشانی سازمانهای مراقبت کننده
۲۴۵	پیوست سوم: واژه نامه

سر آغاز سخن

ویراستار علمی

جمعیت ایران همگام با جمعیت جهان رو به سوی سالمندی می‌رود. آمار و ارقام حاصل از سرشماری‌های عمومی نفوس و مسکن نشان می‌دهد که تعداد جمعیت سالمند ایران در دهه‌های اخیر در حال افزایش بوده است. نسبت جمعیت سالمند کشور طی سال‌های ۱۳۳۵ تا ۱۳۸۵ از آهنگ یکنواختی برخوردار نبوده است. تعداد جمعیت سالمند ایران (سنین ۶۰ ساله و بیشتر) از ۱۱۷۳۶۷۹ نفر در سال ۱۳۳۵، به ۵۱۲۱۰۳۸ نفر در سال ۱۳۸۵ و در سال ۱۳۹۰ به ۸/۲ درصد و در سال ۱۳۹۵ به ۹/۳ درصد از جمعیت کل کشور رسید. به عبارت دیگر، جمعیت سالمند کشور در دوره ۵۰ ساله مورد بحث ۴/۴ برابر شد؛ در حالی که جمعیت کل کشور در همین دوره ۳/۷ برابر شد. بدیهی است که از جمله عوامل مؤثر در افزایش جمعیت سالمند کشور در سال ۱۴۰۰ افزایش امید به زندگی و کاهش سطح باروری در دو دهه اخیر بوده است. جمعیت سالمندان مرد بین سال‌های ۱۳۸۵ تا ۱۳۹۵ در اکثر استان‌ها بیشتر از زنان سالمند بوده است. اما در سال‌های ۱۳۹۰ تا ۱۴۰۰ تعداد زنان سالمند در تمام استان‌ها بیشتر از مردان سالمند بوده که حاکی از زنانه‌شدن جمعیت سالمند در سال‌های آتی است. پیش‌بینی‌ها نشان می‌دهد که تا سال ۱۴۰۴ بیش از ۱۳ درصد و تا سال ۱۴۲۰ بین ۲۱ تا ۲۵ درصد جمعیت ایران را سالمندان تشکیل خواهند داد.

در تعبیر عامیانه در اجتماع همه بیان می‌کنند که هیچ‌کس نمی‌خواهد حتی به پیر شدن فکر کند. در هر سنی، وقتی زندگی ما به طور عادی روزبه‌روز در حال حرکت است خوب به نظر می‌آید، اما هیچ دلیلی وجود ندارد که در مورد مشکلات آینده‌ای که دوستان و اقوام شما با افزایش سن ممکن است با آنها روبرو شوند، گفتگو شود.

با این حال، اما زمانی فرامی‌رسد که ما باید این مسائل را مطرح کنیم و در حالت ایده‌آل، این طرح موضوع باید قبل از بروز هر گونه مشکلی باشد. کتاب دیورا استون با عنوان کتاب "مراقبت از سالمندان: راهنمایی برای خانواده‌ها"، مرجعی هر چند کوچک و خلاصه از اطلاعات و کمک به خانواده‌هایی است که مسئولیت مراقبت از عضو سالمند خود را بطور غیررسمی بر عهده دارند. نویسنده از تجربیات گسترده خود در زمینه مراقبت از سالمندان در جامعه بریتانیا استفاده کرده تا در هر جنبه‌ای از این زمینه عمیقاً یک مشاوره عملی به خواننده کتاب ارائه دهد. موضوعات مطرح شده در این کتاب شامل نحوه دریافت فوری کمک، اطلاعات حقوقی، گزینه‌های تأمین مالی مراقبت، فناوری نوین مراقبت و مشاوره در مورد چالش‌های اصلی سلامت جسمی و روانی است که سالمندان را تحت تأثیر قرار می‌دهد. همچنین در مورد دریافت خدمات اجتماعی و اطمینان از انتخاب مراقبت مناسب برای سالمند نیز مشاوره مناسبی ارائه شده است. نکته مهم این است که این کتاب همچنین در مورد مبحث روانشناختی تاب‌آوری در حیطه بار مراقبت با توصیه‌های عملی همراه با مسئولیت‌های قانونی آن نیز توضیحاتی بیان می‌کند.

کتاب "مراقبت از سالمندان: راهنمایی برای خانواده‌ها" تألیف دیورا استون از نویسندگان بریتانیایی در حوزه مراقبت غیررسمی از سالمندان است که نویسنده در آن به زبان شیوا و عاری از مفاهیم تخصصی سالمندشناسی

برای درک خانواده و مراقبین غیررسمی سالمندان اصول بنیادین مراقبت از عضو سالمند خانواده را شرح می‌دهد. جنبه‌هایی که استون در این کتاب پوشش داده در عین حال که فراگیر است؛ از جذابیت بیانی خوبی نیز برخوردار است. برای درک مفاهیم کتاب از سوی خانواده‌ها نیاز به داشتن مدرک سالمندشناسی یا حوزه علوم بهداشتی و روانشناسی نیست؛ چرا که چیدمان مفهومی آن به روشنی مشخص است که کتاب برای راهنمایی خانواده‌های تدوین شده است.

گروه مترجمان با شناختی که من از آنها دارم؛ با توانمندی بالایی که به زبان انگلیسی دارند؛ ترجمه‌ای شیوا و سلیس را فراهم نموده‌اند. البته معادل‌گزینی واژگان تخصصی سالمندی که دانشی نوپا در ایران است؛ از کتاب "فرهنگ سالمند" تألیف دکتر عبدالرحیم اسداللهی و خانم طاهره سکوت (دوره تک‌جلدی دوزبانه، چاپ ۱۴۰۰: نشر تراوا) استخراج شده است؛ ولی من معتقدم ترجمه این کتاب بویژه در معادل‌یابی‌ها، غاری از هر گونه نقیصه‌ای نیست. لذا هرگونه پیشنهاد و انتقاد در خصوص معادل واژگان بصورت مکتوب به دانشکده بهداشت دانشگاه علوم پزشکی شیراز ارجاع شود.

این کتاب برای علاقه‌مندان به مراقبت نظام‌مند و اثربخش از سالمندان مانند مدیران و کارکنان مراکز روزانه سالمندی، بنیادهای فرزندان، کانون‌های بازنشستگی و شعب استانی کانون ملی فرهیختگان، سالمندان عزیز و بویژه مراقبین آنها در منزل و دیگر فعالان حوزه سلامت سالمندی مفید بوده و می‌تواند با تهیه این کتاب دانش و آگاهی خود را در حیطه چالش‌های مراقبت غیررسمی در دوره سالمندی بالا ببرند.

دکتر عبدالرحیم اسداللهی

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز

شیراز - بهمن‌ماه ۱۴۰۰

پیشگفتار اول

مراقبت از کسی که دوستش داریم بخاطر سالمندتر شدن و کاهش استقلال او یکی از مهمترین چالش‌های احساسی و جسمی می‌باشد که هرکس ملزم به انجام دادن آن خواهد بود. این امر مهم گاهی دشوارتر می‌شود زیرا بعضی اوقات فشاری روی ما بر اثر اتفاقی ناگهانی مانند: سکنه مغزی، سقوط یا پی‌بردن به بیماری مزمن - زمانی که مادر شرایط آسیب‌پذیر و از نظر روحی شکننده هستیم- وجود دارد و این سیستم با پیچیدگی و بوراکراسی^۱ به‌ظاهر غیر قابل درک که آن را احاطه کرده، اوضاع را وخیم‌تر می‌کند. بسیاری از افراد بدون اینکه تجربه‌ای در چگونگی هدایت این سیستم داشته باشند، با نداشتن دانش این که چه سوالاتی باید بپرسند و یا چه گزینه‌هایی برای انتخاب وجود دارد، وارد دنیای جدید و شگرف سلامت و مراقبت اجتماعی می‌شوند.

دبورا استون^۲ با این سناریو روبرو شده بود و بواسطه تجربه حمایت از والدین خود، برای کمک و یاری به افراد دیگری که چالش‌های مشابهی دارند، استفاده کرده است. راهنمای مراقبت اولیه از سالمند یک راهنمای ساده و روشن برای فرآیندی بسیار پیچیده می‌باشد؛ تمام نموده‌های پشتیبانی از سالمندان در این کتابچه کاملاً جامع و مفید یافت می‌گردد. این کتاب یک راهنمای کاربردی برای هدایت دوره‌ای بواسطه سیستم مراقبت‌های بهداشتی و اجتماعی می‌باشد در حالی که این سیستم به طور فزاینده‌ای تمرکز خود را در تلاش برای جلوگیری از دریافت خدمات توسط سالمندان گذاشته است. آنچه از نظر من منحصرأ مفید بود این است که از کتاب در هر مرحله این پروسه طولانی تغییر و توسعه می‌توان استفاده کرد. این کتاب به طور واضح و جامع، سیستم ارزیابی، نحوه انتخاب خدمات مراقبت آگاهانه، مسئولیت‌های دولت محلی، خدمات سلامت ملی^۳ و فرد را پوشش می‌دهد. همه چیز به طور واضح تشریح گردیده و می‌توانید از این کتاب به عنوان راهنمای مرجع استفاده کنید زیرا در حال انتخاب گزینه‌های مختلفی که باید بسازید، هستید.

یکی از جنبه‌های مهم کتاب این است که توسط شخصی نوشته شده که تجربه عملی چالش‌های حمایت از شخصی که دوستش دارید را داشته است. علاوه بر راهنمای سیستم بودن، به افراد کمک می‌کند تا درک کنند که تنها نیستند، دبورا دانش و تجربه خود را بصورت کمکی کاربردی برای درک بهتری از چالش‌های عاطفی مراقبت، به اشتراک گذاشته است. امیدوارم هر کسی که سالمندی در بستگان دارد، این مطلب را بخواند؛ زیرا این امر به شما امکان می‌دهد که با سهولت بیشتر در یک سیستم پیچیده حرکت کرده و نتایج بهتری برای افرادی که دوستشان دارید و همه کسانی که از آنها مراقبت می‌کنید، ارائه دهید.

پروفسور مارتین گرین^۴

مرکز بین‌المللی طول عمر-انگلستان

1. Bureaucracy
2. Deborah Stone
3. National Health Service
4. Professor Martin Green

پیشگفتار دوم

من خود درک می‌کنم که مراقبت از بستگان سالمند چگونه است. پدر من بیش از هشت سال بخاطر زوال عقل عروقی رنج برد، من و خانواده‌ام در تقلا بودیم تا اطلاعات و مراقبت‌های مناسب جهت کمک به او پیدا کنیم. در همان زمان، من کار خودم را داشتم، از دو فرزند خردسالم نیز مراقبت و خانه را نیز اداره می‌کردم، شوهرم نیز سفر بسیاری انجام داد. مدام استرس داشتم و بخاطر همین اغلب بیمار بودم. مادرم هنوز در قید حیات می‌باشد و ۱۶ سال است که تنها زندگی می‌کند، اما از یک سری بیماری‌های طاقوت‌فرسا رنج می‌برد و به‌سختی می‌تواند راه برود. اغلب پذیرش‌های اضطراری در بیمارستان و بحران‌های بیش‌بینی نشده برای کنار آمدن وجود دارد؛ از نوشیدن الکل جراحی^۱ و پرمنگنت پتاسیم به جای شربت ضدسرفه در دو وهله جداگانه گرفته تا غیر افتادن در حمام موقع دوش گرفتن و شکستن استخوان لگن از ۳ قسمت هنگام تلاش برای باز کردن درب. نمونه‌های وحشتناک‌تر نیز وجود دارد که تصمیم گرفتم از بیان آنها بپرهیز کنم.

چقدر دوست داشتم کتابچه راهنما هم زمینه مراقبت را هنگام بحران‌های نگهداری از بستگان، هم الان و هم پیش‌تر، داشته باشم؛ چیزی که تمام موضوعات اصلی را که باید درباره آنها باید بدانم را پوشش می‌داد و می‌توانست باعث جهت‌گیری صحیح من برای کسب اطلاعات بیشتر باشد. از همه مهم‌تر، من دوست داشتم چیزی باشد که توانایی قوت قلب دادن به من در مورد اینکه بهترین تلاش خود را انجام می‌دهم را داشته باشد، حتی زمانی که احساس می‌کردم واقعاً شکست خورده‌ام. اما این چنین چیزی وجود نداشت. بنابراین تصمیم گرفتم یکی بنویسم - و اینجا است! امیدوارم که این کتاب به عنوان راهنمایی برای کمک به شما در مراقبت از بستگان سالمندان مفید واقع شود. من این کتاب را برای بستگان مراقب سالمند نوشته‌ام، اما اگر خودتان آن فرد سالمند باشید به همان اندازه برای شما هم مفید خواهد بود. محدوده سنی مراقبان تقریباً از ۴۰ تا ۹۰ سالگی است. آن‌ها می‌توانند پسر، دختر، خواهرزاده، برادرزاده و در اغلب موارد همسر و شریک زندگی سالمند باشند.

این روزها سخت است که معنی واقعی "سالمند" را کنیم؛ زیرا بسیاری از افراد در ۷۰، ۸۰ و ۹۰ سالگی خیلی خوب به‌نظر می‌رسند و احساس خیلی خوبی نسبت به خود دارند. با این حال، آمار رسمی، "سالمند" را به عنوان سن بعد از بازنشستگی، یعنی بیش از ۶۵ سال تعریف می‌کند و در مرحله بعد برای بالای ۸۰ ساله‌ها برتری قرار می‌دهد. امیدوارم هر سن و شرایطی که دارید، این کتاب را به عنوان منبعی ارزشمند برای چالش‌های زندگی پیش‌رو که همه ما با آن مواجه هستیم به حساب آورید. این امر شما را از طریق عناصر اساسی برنامه‌ریزی پیش‌رو، برای تأمین هزینه‌های مراقبت، تنظیم مشکلات حقوقی و مرور گزینه‌های مراقبت، راهنمایی می‌کند؛ همچنین بسیاری از نکات و پیشنهادات مفید برای زندگی کامل و شاد در مرحله بعدی زندگی را فراهم می‌سازد؛ کاری که باید در هنگام مواجهه با بیماری و بحران انجام دهید.

چگونه از این کتاب استفاده کنیم؟

این کتاب یک راهنما برای شماست که به دفعات مورد نیاز می‌توانید از آن استفاده کنید. بسته به نوع اطلاعات و توصیه‌هایی که دنبال آن هستید، می‌توانید از این کتاب بهره‌مند شوید. هنگام مطالعه از بخشی به بخش دیگر ممکن است متوجه شوید که برخی از موضوعات بیش از یک بار مطرح می‌شوند، مانند ارزیابی مراقبت یا برخی مسائل خانوادگی؛ به این دلیل که بخش‌های خاص ایجاد می‌کنند که این مسائل به عنوان بخشی از آن موضوع ویژه بحث شود. در مواردی هم، کتاب شما را به صفحه دیگر برای جزئیات کامل‌تر در مورد یک موضوع ارجاع می‌دهد، که ممکن است فقط در یک نقطه خاص از کتاب ذکر شده باشد. اگر تردید دارید، می‌توانید منابع همه موارد موجود را در نمایه پیدا کنید.