

مهارت‌های بالینی مراقبت از سالمندان



پودمان مراقبت سالمند

مؤلف

دکتر سید علی محمد یکتامرام

این محتوای درسی برای درس «مهارت‌های بالینی مراقبت از سالمندان: پودمان مراقبت سالمند» برای دوره آموزش‌های خاص مدیریت خانواده در مقطع کارشناسی تألیف شده است.

سرشناسه	یکتامرام، سیدعلی محمد، ۱۳۲۹ -
عنوان و نام پدیدآور	مهارت‌های بالینی مراقبت از سالمندان: پودمان مراقبت از سالمند/ مولف سیدعلی محمد یکتامرام.
مشخصات نشر	تهران: موسسه آموزش عالی علمی - کاربردی هلال ایران، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری	۳۱۸ص.
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۷۵۱۹-۳۵-۶
وضعیت فهرست نویسی	فیپا
یادداشت	واژه‌نامه.
عنوان دیگر	پودمان مراقبت از سالمند.
موضوع	پرستاری سالمندان -- راهنمای آموزشی(عالی)
شناسه افزوده	موسسه آموزش عالی و معاونت آموزش و پژوهش جمعیت هلال احمر جمهوری اسلامی ایران
رده بندی کنگره	۱۳۹۴ م۹ ی/۹۵۴ RC
رده بندی دیویی	۶۱۸/۹۷۰۲۳۱
شماره کتابشناسی ملی	۳۸۹۳۵۴۴



سازمان اسناد و کتابخانه ملی جمهوری اسلامی ایران

عنوان: مهارت‌های بالینی مراقبت از سالمندان: پودمان مراقبت از سالمند
 مؤلف: دکتر سید علی محمد یکتامرام
 ویراستار: زینب محمدزاده
 ناظران علمی - فنی: سید صاحب سادات حسینی، محمدعلی صنعتی نجا، ماشا ... واشقانی فراهانی، عبدالرضا مجدالدین، محمدهادی تدین، حامد فرساد، زهرا آب‌جام، ملیحه خان‌بیک، فهیمه فلاح، زینب محمدزاده، درم رزم‌پور، علیرضا عزیزی، حمید جعفری، پژمان گرامی و علی هاوشکی
 تنظیم و صفحه‌آرا: زینب‌السادات دیوبین
 طراح جلد: بهاره الیاسی
 ناشر: موسسه آموزش عالی علمی - کاربردی هلال ایران
 چاپخانه: موسسه فرهنگی نشاط
 نوبت چاپ: اول، زمستان ۱۳۹۴
 قیمت: ۱۵۰۰۰۰
 شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه
 شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۵۱۹-۳۵-۶

انتشار این کتاب فقط با اختیار و مجوز مرکز آموزش‌های عالی آزاد و آموزش‌های خاص دانشگاه جامع علمی کاربردی انجام می‌شود.
 (نقل مطالب با ذکر مأخذ بلامانع است)

نشانی: تهران، میدان فلسطین، خیابان ایتالیا، موسسه آموزش عالی علمی - کاربردی هلال ایران، پلاک ۱
 تلفن: ۶۰ - ۸۸۹۹۳۹۵۹ دورنگار: ۸۸۹۵۴۰۰۷ کد پستی: ۴۴۹۹۳ - ۱۴۱۶۶

وبسایت: www.helal-uast.ac.ir
 پست الکترونیکی: info@helal-uast.ac.ir

فهرست مطالب

۱۱	پیشگفتار
۱۵	فصل اول: کنترل علائم حیاتی
۱۵	هدف کلی
۱۷	درجه حرارت بدن
۱۷	بررسی و تعیین درجه حرارت بدن
۱۸	وسایل بررسی درجه حرارت بدن
۱۹	دماسنج شیشه‌ای
۲۲	نبض (pulse)
۲۲	بررسی نبض
۲۵	تنفس
۲۸	فشارخون (BP)
۲۹	فشارخون شریانی
۳۳	خلاصه فصل
۳۴	پرسش‌های فصل
۳۵	خودآزمایی
۳۷	فصل دوم: کاربرد سرما و گرما درمانی
۳۸	هدف کلی
۳۹	مکانیزم‌های بدن برای تنظیم درجه حرارت
۴۰	استفاده درمانی از گرما و سرما
۴۱	دلایل استفاده از گرما
۴۲	دلایل استفاده از سرما
۴۳	بررسی کاربردهای درمانی گرما و سرما
۴۳	کاربرد موضعی گرما
۵۰	کاربرد موضعی سرما (Local Applications of cold)
۵۵	خلاصه فصل
۵۶	پرسش‌های فصل
۵۷	خودآزمایی
۵۹	فصل سوم: اصول ایمنی در منزل
۶۰	هدف کلی
۶۲	بررسی وضعیت ایمنی در خانه

۶۲	ایمن‌سازی سرویس بهداشتی
۶۲	تضمین امنیت حمام
۶۴	ایمنی آشپزخانه
۶۵	ایمنی اتاق‌ها
۶۵	مناسب‌سازی اتاق پذیرایی (نشیمن)
۶۶	ایمنی اتاق خواب
۶۶	ایمنی راه‌پله‌ها
۷۰	خلاصه فصل
۷۱	پرسش‌های فصل
۷۲	خودآزمایی
۷۳	فصل چهارم: مراقبت از سوند
۷۴	هدف کلی
۷۵	ساختار دستگاه ادراری
۷۶	سوند ادراری چیست؟
۷۷	سوندهای دائمی
۷۸	سوند موقت
۸۱	سوند نلاتون
۸۲	روش استفاده از سوند نلاتون (متناوب)
۸۵	سوند فولی
۹۴	* سوند سوپراپوبیک
۹۷	تعریف سوند کاندومی
۱۰۱	کیسه ادراری (Urinary Bag)
۱۰۵	عقوت ادراری
۱۰۸	شستشوی اندام تناسلی
۱۱۳	خلاصه فصل
۱۱۴	پرسش‌های فصل
۱۱۵	خودآزمایی
۱۱۷	فصل پنجم: مراقبت‌های بهداشتی
۱۱۸	هدف کلی
۱۱۹	مراقبت‌های بهداشتی
۱۲۰	حمام دادن بیمار
۱۲۱	حمام در تخت

۱۲۵	دوش گرفتن
۱۲۷	دفع مدفوع
۱۲۷	استفاده از لگن در تخت
۱۲۹	برداشتن لگن
۱۳۰	کمک به تغذیه سالمندان
۱۳۴	قرار دادن لوله معده از طریق بینی
۱۳۶	شستشوی مخصوص پرینه
۱۳۸	ماساژ پشت
۱۴۱	خلاصه فصل
۱۴۲	پرسش‌های فصل
۱۴۳	خودآزمایی

فصل ششم: درست کردن تخت خواب

۱۴۶	هدف کلی
۱۴۷	درست کردن تخت اشغال نشده (تخت بد بیمار)
۱۵۰	درست کردن تخت اشغال شده (تخت بیمار)
۱۵۳	نحوه ارتباط با سالمندان
۱۵۵	خلاصه فصل
۱۵۶	پرسش‌های فصل
۱۵۷	خودآزمایی

فصل هفتم: وضعیت دادن در تخت خواب

۱۶۰	هدف کلی
۱۶۱	وضعیت‌های معمول در تخت
۱۶۴	چرخاندن بیمار در تخت
۱۶۵	آموزش به سالمند برای نشستن در لبه تخت به طور مستقل
۱۶۶	چرخاندن سالمند از حالت خوابیده به پشت به وضعیت نیمه دمر
۱۶۷	انتقال سالمند از تخت به صندلی
۱۶۷	انتقال مددجو از تخت به برانکارد
۱۶۹	حرکت مددجو به بالای تخت (یک نفره)
۱۷۰	کمک به سالمند جهت رفتن به بالای تخت (دو نفر)
۱۷۳	وسایل حمل و بلند کردن بیمار
۱۷۵	خلاصه فصل

۱۷۷	پرسش‌های فصل
۱۷۸	خودآزمایی
۱۷۹	فصل هشتم: تمرینات مربوط به دامنه حرکتی مفاصل
۱۸۰	هدف کلی
۱۸۱	دامنه حرکتی مفصل
۱۸۱	تمرینات مربوط به دامنه حرکتی مفاصل
۱۸۲	بررسی دامنه حرکتی مفاصل
۲۰۱	تمرینات انعطافی
۲۰۵	خلاصه فصل
۲۰۶	پرسش‌های فصل
۲۰۷	خودآزمایی
۲۰۹	فصل نهم: کاربرد بی‌خطر دارو در سالمندان
۲۱۰	هدف کلی
۲۱۲	کلاس‌های دارویی
۲۱۲	فارماکوکینتیک و فارماکودینامیک
۲۱۴	تداخل دارویی با دارو
۲۱۵	شکلهای مختلف دارو
۲۲۴	اثرات گوارشی بعضی از داروها
۲۳۰	خلاصه فصل
۲۳۱	پرسش‌های فصل
۲۳۲	خودآزمایی
۲۳۳	فصل دهم: توان بخشی: اصول انواع توان بخشی
۲۳۴	هدف کلی
۲۳۵	تاریخچه توان بخشی در ایران
۲۳۵	توان بخشی یا بازتوانی
۲۳۶	توان بخشی سالمندان
۲۳۶	اهداف توان بخشی
۲۳۷	تیم توان بخشی
۲۳۸	روش‌ها و تکنیک‌های مورد استفاده
۲۴۱	رویکردهای ارائه خدمات توان بخشی
۲۴۴	خلاصه فصل

۲۴۵..... پرسش‌های فصل

۲۴۶..... خودآزمایی

۲۴۷..... فصل یازدهم: انواع زخم و پانسمان

۲۴۸..... هدف کلی

۲۴۹..... پوست

۲۴۹..... تعریف زخم

۲۵۰..... زخم‌های بسته

۲۵۰..... زخم‌های باز

۲۵۲..... فاکتورهای مؤثر در التیام زخم

۲۵۳..... عوارض و آثار سوء زخم‌ها

۲۵۵..... زخم دیابت

۲۵۷..... چگونه از ایجاد زخم جلوگیری کنیم

۲۵۸..... زخم بستر یا زخم فشاری

۲۶۲..... توصیه‌های لازم پس از ایجاد زخم بستر

۲۶۳..... درمان زخم بستر

۲۶۵..... تعریف پانسمان

۲۶۶..... انواع روش‌های پانسمان

۲۷۲..... خلاصه فصل

۲۷۳..... پرسش‌های فصل

۲۷۴..... خودآزمایی

۲۷۵..... فصل دوازدهم: ماساژ، انواع ماساژ، انجام دادن ماساژ

۲۷۶..... هدف کلی

۲۷۷..... ماساژ درمانی چیست؟

۲۷۷..... برخی از مزایای فیزیکی ماساژ عبارت‌اند از:

۲۷۹..... فوائد ماساژ سوئدی

۲۸۰..... شیاتسو ماساژ درمانی

۲۸۳..... ماساژ ورزشی

۲۸۳..... ماساژ تایلندی

۲۸۵..... ماساژ رایحه درمانی (ماساژ آروماتراپی)

۲۸۶..... ماساژ درمانی با سنگ گرم

۲۸۷..... استئوپاتی (مشت‌ومال) ماساژ مفاصل و استخوان‌ها

۲۹۱..... خلاصه فصل

۲۹۲	پرسش‌های فصل
۲۹۳	خودآزمایی
۲۹۵	فصل سیزدهم: احیای قلبی ریوی پایه
۲۹۶	هدف کلی
۲۹۷	مرگ بالینی (ظاهری)، مرگ فیزیولوژیک (حقیقی)
۲۹۸	تعریف ایست قلبی و تنفسی
۲۹۹	مراحل احیای قلبی ریوی طبق دستورالعمل انجمن قلب آمریکا
۳۰۱	مراحل احیاء پایه
۳۰۶	عوارض احیای قلبی ریوی
۳۰۷	خلاصه فصل
۳۰۸	پرسش‌های فصل
۳۰۹	خودآزمایی
۳۱۱	واژه‌نامه انگلیسی به فارسی
۳۱۳	فهرست منابع و مآخذ

پیشگفتار

از آنجایی که ارتقای کمی و کیفی نظام آموزش‌های علمی- کاربردی و اعتلای امر آموزش و پژوهش به عنوان یکی از راهبردهای اصلی آموزش عالی در توسعه کشور تبیین شده است، دانشگاه با هدف اصلاح هرم شغلی و تربیت نیروی انسانی ماهر در بخش‌های مختلف تأسیس گردیده است.

این دانشگاه با توجه به رسالت خود، مبنی بر آموزش و پژوهش در مرزهای فناوری و ایجاد اشتغال و همچنین به دلیل تفاوت ماهوی با آموزش‌های رایج دانشگاهی و بومی کردن دانش‌های منطقه‌ای، به منابع آموزشی در رشته‌های خاص نیاز مبرم دارد، لذا تألیف و انتشار جزوات و کتب درسی تخصصی رشته‌های مختلف در دستور کار قرار گرفته است. انجام این امر در چنین سطح گسترده‌ای، کاری بس بزرگ و دشوار است که اراده و همت بزرگ می‌طلبد.

مرکز آموزش‌های عالی آزاد و خاص دانشگاه جامع علمی- کاربردی با استعانت از خداوند بزرگ، همت و همکاری استادان، مولفان و دست‌اندرکاران، امیدوار است صاحب‌نظران و مدرسان در راستای حفظ، صیانت و توسعه نظام آموزش‌های علمی- کاربردی با پیشنهادهای سازنده خود ما را در ارتقای کیفیت علمی این جزوات و کتب، یاری دهند.

در اینجا لازم است از ریاست محترم دانشگاه، جناب آقای دکتر محمد اخباری؛ معاونت آموزش، جناب آقای دکتر یدالله مهرعلی‌زاده؛ رئیس مرکز آموزش‌های عالی آزاد و آموزش‌های خاص، جناب آقای مهندس علی معصومیان؛ اعضای محترم کمیته برنامه‌ریزی و منابع آموزشی و انتشارات متشکل از رئیس کمیته، جناب آقای دکتر سید صاحب سادات حسینی؛ دبیر کمیته، جناب آقای محمدعلی صنعتی و سایر اعضا، آقایان دکتر هادی تدین و دکتر ماشاءالله واشقانی فراهانی؛ ده زحمات و هدایت‌های بی‌دریغ این عزیزان نقش مهم و اساسی در شکل‌گیری و چاپ این جزوات و کتب دارد و نیز از زحمات نویسنده محترم جناب آقای دکتر سیدعلی محمد یکتامرام تشکر نماییم.

این جزوه به عنوان منبع درسی برای درس «مهارت‌های بالینی مراقبت سالمندان» در اختیار مدرسان و دانشجویان قرار می‌گیرد.

کمیته برنامه‌ریزی منابع آموزشی و انتشارات مرکز آموزش‌های عالی آزاد و آموزش‌های خاص

پیشگفتار مؤلف

انسان موجودی اجتماعی است و اعضای خانواده همواره اولین گروهی هستند که نیازهای انسان را تأمین می‌کنند. انسان‌ها در طول زندگی خود بارها بیمار می‌شوند که علاوه بر رعایت دستورهای پزشک، باید از آنان در منزل به طور صحیح و مناسب مراقبت شود؛ بنابراین برای همه لازم است که چگونگی مراقبت از بیماران را فراگیرند تا در مواقع ضروری به کار گرفته شود.

مراقبت از سالمندان در منزل مزایای بسیار دارد که می‌توان در بین آنان به احساس تعلق و وابستگی بین اعضای خانواده، کم شدن هزینه درمان، کوتاه شدن دوره ناخوشی سالمند، مشارکت همه اعضای خانواده در امر مراقبت و کسب تجربه شیرین پرستاری از سالمند و ... اشاره کرد که هر یک به تنهایی بسیار ارزشمند و گران‌بهاست.

هدف از نگارش، آن است که مراقبین عزیز بتوانند آموخته‌های خود را در زندگی فردی و اجتماعی بکار گیرند.

از مراقبین انتظار می‌رود که برای دستیابی به بالاترین سطح یادگیری، توجه کنند که این کتاب به فصل‌های مختلف تقسیم شده است. در هر فصل، بسته به موضوع مورد نظر، تصاویری وجود دارد که با دقت نظر در آن‌ها قادر خواهید بود به سادگی از مهارت‌های عملی را به خوبی فرا گرفته، اجرا کنید.

مقدمه

پدیده سالمندی روندی طبیعی است که از زمان حیات جنین شروع و تا مرگ ادامه می‌یابد. گذشت عمر را نمی‌توان متوقف نمود؛ اما می‌توان با به‌کارگیری روش‌های پیشگیری مناسب، مراقبت‌ها و خدمات به موقع از اختلالات و معلولیت‌های سالمندی پیشگیری نمود یا آن‌ها را به تعویق انداخت تا بتوان از عمر طولانی با کیفیت همراه با سلامت و رفاه بهره‌مند شد.

سالمندی بنا بر تعریف سازمان جهانی بهداشت، عبور از مرز شصت سالگی است و برای تمام افرادی که از حوادث و اتفاقات جان سالم بدر برده‌اند و جوانی و میان‌سالی را پشت سر گذاشته‌اند این دوران تحقق پیدا می‌کند؛ در واقع سالمندی بخشی از روند طبیعی زندگی انسان محسوب می‌شود و گذشت زمان، بیماری‌ها، مشکلات جسمی و روحی و شرایط محیطی از عوامل مؤثر بر این روند هستند. افزایش طول عمر انسان‌ها و اضافه شدن جمعیت سال‌ندان یکی از دستاوردهای خوب قرن جدید بوده و سالخوردگی جمعیت پدیده‌ای است که برخی جوانی بشری با آن روبرو شده یا خواهند شد.

بر اساس نظریات سازمان جهانی بهداشت این پدیده ناشی از بهبود شرایط بهداشتی است که منجر به پیشگیری از بیماری‌ها و در نهایت افزایش امید به زندگی شده است؛ بنابراین سالخوردگی جمعیت در واقع یک موفقیت بهداشتی است که در صورت عدم برنامه‌ریزی مناسب برای کنترل سلامت سالمندان، به یک چالش بزرگ تبدیل خواهد شد.

از نظر سنی، سالمندان به سه گروه سالمند جوان (۶۰-۷۰ سال)، سالمند میان‌سال (۷۱-۸۰ سال) و سالمند پیر (۸۱ به بالاتر) تقسیم می‌گردند و از نظر میزان وابستگی به ۳ گروه سالمندان مستقل، سالمندان نیمه مستقل و سالمندان وابسته تقسیم می‌شوند.

۱. **سالمند مستقل:** سالمندی که از حافظه خوبی برخوردار است و توان انجام کارهای روزمره (ADL) زندگی خود را دارا می‌باشد و فقط در انجام کارها نیاز به نظارت دارد.

۲. **سالمند نیمه مستقل:** سالمندی است که در انجام بعضی یا بخشی از کارهای روزمره زندگی خود نیاز به کمک دارد.

۳. **سالمند وابسته:** سالمندی که وابسته به تخت می‌باشد یا اینکه مبتلا به بیماری آلزایمر شدید بوده و توان انجام کارهای روزمره خود را ندارد.

در کشور ما بر اساس سرشماری عمومی نفوس و مسکن در سال ۷۵ سالمندان بالای ۶۰ سال حدود ۶/۶ درصد کل جمعیت را شامل می‌شدند و بر اساس سرشماری سال ۸۵ این میزان به حدود ۷/۳ درصد رسیده است و پیش‌بینی می‌شود تا سال ۱۴۲۹ به ۲۴/۹ درصد برسد. از آنجایی که با افزایش جمعیت سالخورده، شیوع بیماری‌های مزمن نیز افزایش می‌یابد، لذا این مهم نیازمند آموزش عموم جامعه به رفتارهای پیشگیری‌کننده از بروز بیماری‌ها و تغییر سبک زندگی می‌باشد.