

نیازهای آموزشی مراقبین غیررسمی بیماران مبتلا به دمانس

مقدمه

افزایش جمعیت
سالمندی ایران

شایع‌ترین اختلالات
مرتبط با سلامت
روان: دمانس و
افسردگی

مراقبت درمانس

- مراقبین غیررسمی شامل اعضای خانواده، همسر، دوستان
- سخت‌ترین، صدمه زنده‌ترین و چالش‌برانگیزترین نوع مراقبت
- تنوع و شدت نقش‌های مراقبتی: مشکلات روانی در مراقبین غیررسمی
- اطلاعات، منابع و حمایت‌های محدود مراقبین غیررسمی

آموزش

تغییر نگرش در مورد بیماری و
علائم و نشانه‌های رفتاری

کاهش شدت استرس و فشار روانی
مراقبین

آموزش دیجیتالی با نظر به محدودیت
های این بیماران و مراقبان‌شان

مروری بر مقالات

نویسندگان	نتیجه
کمال زاده (۲۰۲۰)	ارتباط سال‌های مراقبت، ساعت‌های مراقبت در هفته، نمره کل GHQ-28، نمره خرده مقیاس بهزیستی وجودی و نمره کل NPI با بار مراقبت
گزالس (۲۰۲۱)	مداخلات راه دور، با استفاده از مطالب چاپی، تلفن یا فناوری‌های ویدئویی، ممکن است به‌ویژه برای مراقبینی که به دلیل مشکلات سلامت خود، دسترسی ضعیف به حمل‌ونقل یا نبود مراقب جایگزین، مشکلاتی را در دسترسی به خدمات رودرو دارند مناسب باشد.
فرریتی (۲۰۲۱)	ارائه ی برنامه به مراقبین دمانس با کاهش بار مراقبت‌های روزانه مراقبان مرتبط بود
گودریج (۲۰۲۱)	برنامه را پذیرفتند و منبعی مفید می‌دانستند. تغییر قابل‌توجهی در بار مراقبتی دیده نشد اما رفاه عاطفی افزایش یافت
چنگ (۲۰۱۹)	تکنیک‌های روان‌درمانی با استفاده از وسایل آموزشی یا فن‌آوری اینترنتی می‌تواند مؤثر و کارآمد باشد.
کالا مهتا (۲۰۱۸)	آموزش بر بار مراقبتی، افسردگی، اضطراب، کیفیت زندگی، نگرش، خودکارآمدی مراقبین تأثیر داشته و می‌توان از برنامه‌های آنلاین نیز استفاده کرد.

مروری بر مقالات

نویسندگان	نتیجه
هاپ وود (۲۰۱۸)	مداخلات مبتنی بر اینترنت برای رفاه مراقبین و افسردگی، اضطراب و بار مراقبتی تأثیر مثبت داشته
ایگان (۲۰۱۸)	بررسی سیستماتیک شواهدی مبنی بر تأثیر مداخلات مبتنی بر اینترنت بر پیامدهای سلامت روان
فرهادی (۱۳۹۷)	تجارب مثبت مراقبین خانوادگی در ایران علیرغم شباهت با سایر کشورهای از برخی جهات خاص جامعه و فرهنگ ایرانی است و استفاده از این تجارب محققین را در طراحی مداخلات می‌تواند یاری رساند.
گوای (۲۰۱۷)	مداخلات بر پایه اینترنت که از ترکیب حمایت اجتماعی و حرفه‌ای بوده و مهیاکننده تغییر رفتار و بر پایه حل مشکل باشد، تأثیرات مثبتی در مراقبین دارد.
لاکروایکس (۲۰۱۵)	مقبولیت کم و انتظار بالای مراقبین از این برنامه. مراقبین مداخله اجتماعی، پویاتر و شخصی شده را مطلوب‌تر می‌دانستند.
سویی (۲۰۱۴)	بیشترین نمره در ابعاد مربوط به دانش و آگاهی در مورد بیماری و نحوه درمان آن و کمترین نمره بعد پشتیبانی در مراسم خاک‌سپاری. فشار برای پرداخت هزینه‌های درمان، تجربه‌ی پیشین مراقبت مراقبین، طول مدت مراقبت و وضعیت کاری مراقب در ارتباط با نیازهای مراقبین است.
محمدی (۱۳۸۸)	اهمیت و ضرورت توجه به مراقبین در جهت تأمین مؤثر نیازهای مراقبین از طریق اطلاع‌رسانی مناسب، ارائه آموزش پیرامون بیماری، مدیریت بیمار و مدیریت سلامت مراقب، حمایت روانی و اجتماعی و ایجاد نظام‌های مراقبتی جایگزین. این راهبردها سبب تسهیل مراقبت غیررسمی و حمایت مراقبین در مسیرشان خواهد شد.

نیازهای آموزشی مراقبین دمانس (مراقبت اختصاصی)



نتایج مطالعه کیفی دکتر رحیمی

چالش های روزانه مراقبت در برخورد با علائم جسمی و روانی

مراقبت از فردی که مشکلات رفتاری دارد

رفتارهای جنسی در ملاء عام

رفتارهای کودکانه بیمار

احساس ناامنی در پی پرخشگری بیمار

ناراحتی ناشی از بهم ریختگی خانه به دلیل رفتاری شبیه احتکار

مشکلات ناشی از ناتوانی

فراموشی

درک احساسات و خواسته های بیمار

عدم بینش

اضافه شدن ناتوانی جسمانی

مراقبت از فردی که مشکلات رفتاری دارد

رفتارهای جنسی در ملاء عام

رفتارهای کودکانه بیمار

احساس ناامنی در پی پرخشگری بیمار

ناراحتی ناشی از بهم ریختگی خانه به دلیل رفتاری شبیه احتکار

مراقبت از فردی که مشکلات رفتاری دارد

رفتارهای جنسی در ملاء عام

رفتارهای کودکانه بیمار

احساس ناامنی در پی پر خاشگری
بیمار

ناراحتی ناشی از بهم ریختگی
خانه به دلیل رفتاری شبیه احتکار

مشکلات ناشی از ناتوانی

فراموشی

درک احساسات و خواسته
های بیمار

عدم بینش

اضافه شدن ناتوانی جسمانی

مراقبت از فردی که مشکلات رفتاری دارد

رفتارهای جنسی در ملاء عام

رفتارهای کودکانه بیمار

احساس ناامنی در پی پرخاشگری بیمار

ناراحتی ناشی از بهم ریختگی خانه به دلیل رفتاری شبیه احتکار

دست و پنجه نرم کردن با دست خالی در مواجهه با مشکلات بیمار

دانش و مهارت ناکافی	ابهام در مورد نحوه برخورد با پارانویا و هذیان های بیمار				
	ابهام در مورد نحوه برخورد با رفتارهای ناشی از نقایص شناختی،				
حمایت ناکافی	ابهام در صحت تصمیمات در بحران				
	ابهام در مورد علائم و سیر بیماری،				
حمایت ناکافی	خشم ناشی از رفتار سایر مراقبین				
	ناامیدی از احساس تنهایی،				
حمایت ناکافی	خدمات پزشکی ناکافی				
	عدم دسترسی به پرستار مورد اعتماد				
حمایت ناکافی	شرم از درخواست همکاری بیشتر از سایر مراقبین				
	شرم از درخواست				

چالش پایان تدریجی

در برابر زندگی مراقب:

تضاد بین نقش مراقبت و نیازهای شخصی

تضاد بین مراقبت و شغل آنها

احساس تعارض ناشی از وابستگی به بیمار

شکسته در بار مراقبت:

قلع و قمع با احساس گناه

درگیری ذهنی با مرگ

لذت فداکاری

- احساس رضایت و قدردانی درونی: حس خوب فداکاری، حس خوب پاکی از گناهان، حس خوب عشق، حس خوب قدردانی متقابل
- همدلی، اتحاد و همکاری: آداب و رسوم خانواده برای مراقبت از سالمندان، حس همکاری خوب

آموزشهایی در مورد آشنایی با بیماری علائم دمانس

سیر کلی دمانس

انواع دمانس

تشخیصهای افتراقی

آموزشهایی در مورد شیوه برخورد با مشکلات شناختی و حافظه و رفتاری

اصول کلی ارتباط و
تعامل

اصول کلی رفتار
مراقب با بیمار

نحوه ی برخورد با
اختلالات ارتباطی در
دمانس

نحوه ی برخورد با
اختلالات رفتاری در
دمانس

آموزشهایی در مورد بیماری و مشکلات حاد

آشنایی با علائم کووید
و راهکارهای برای
مبتلایان و پیشگیری
از ابتلا

مدیریت داروهای
سالمند

روان آشفتگی یا
دلیریوم

آموزشهایی در مورد ایمنی

مناسب سازی فضای شهری برای سالمندان

فعالیت‌های روزمره زندگی سالمندان

تنشها و عواطف منفی
تهدیدکننده سلامت مراقبت

آموزشهایی در
مورد مراقبت
از مراقب

راهکارهای مؤثر خود
مراقبتی برای مراقبت



آموزشهایی در مورد نحوه حمایت طلبی

منابع موجود برای کمک به مراقبین

۳۱ ویدیوی بارگذاری شده در آپارات

<https://www.aparat.com/mrahimi2021>



مروری بر نیازهای مراقبین

نیاز به ارتقاء دانش مراقبین و مراقبت شخصی شده با روش های تعاملی

داشتن زمان هایی را برای استراحت و انفکاک کامل از مسئولیت های مراقبت،
برای رسیدن به امور شخصی.

مراقبت خانوادگی بود. در فرهنگ ایرانی، خانواده از اهمیت خاصی برخوردار
است. ایرانیان به حمایت عملی و عاطفی افراد هم خون خود نیاز دارند

دسترسی به خدمات بهداشتی و درمانی

نیاز به رسمیت یافتن، رفاه و سلامتی

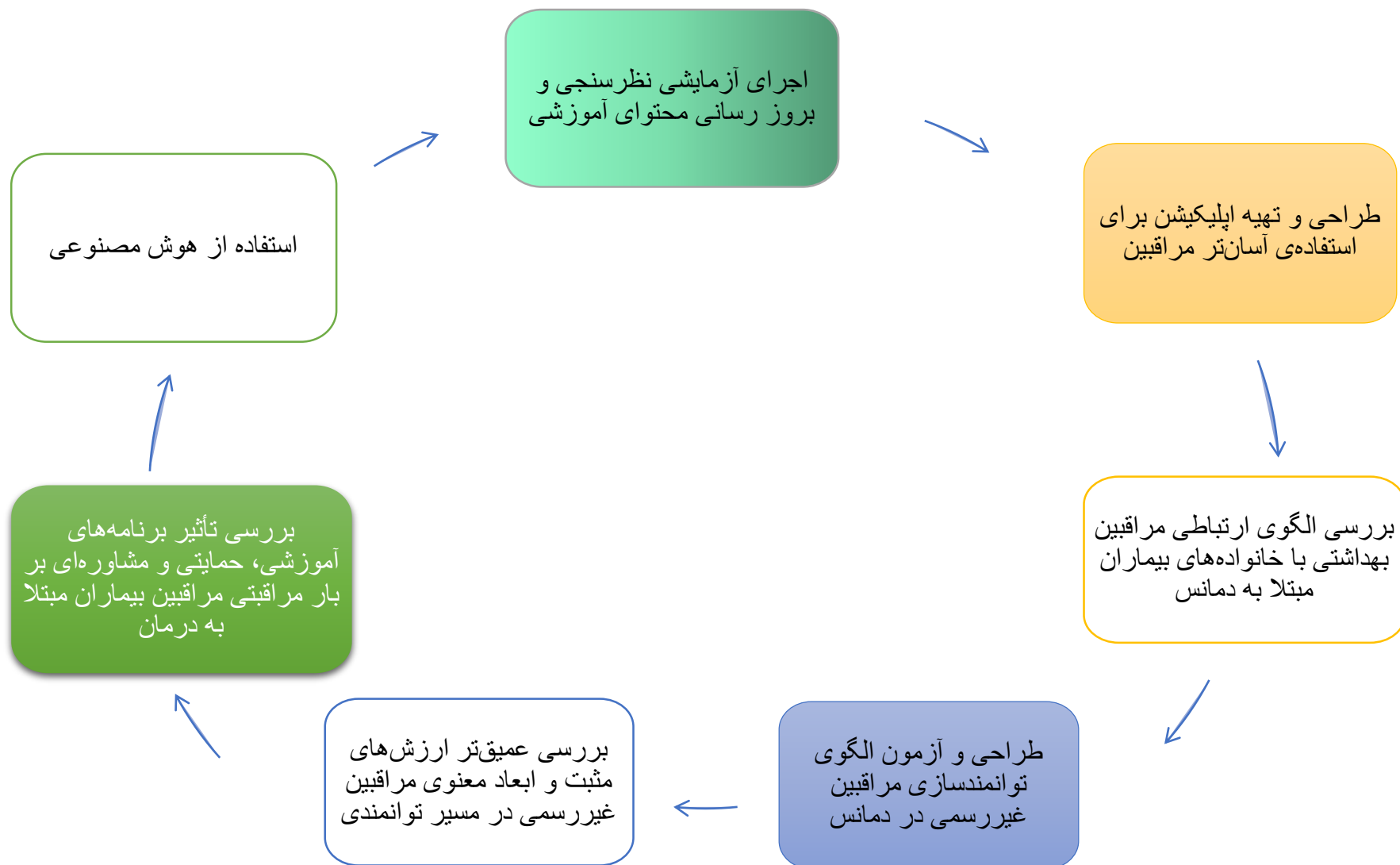
جمع بندی

مدیران و سیاست‌گذاران بهداشتی باید دید جامع تری داشته باشند و در جهت گسترش نقش‌های اجتماعی آن‌ها و تسهیل توانمندی خانواده‌های بیماران مبتلا به دمانس گام بردارند.

باید مستقیم در جهت افزایش آگاهی عمومی اقدام کرد و در جهت بهبود کیفیت زندگی خانواده‌های این بیماران تلاش نمود.

سیاست‌گذاران و مدیران می‌توانند از آموزش سلامت به مراقبین غیررسمی به‌عنوان راهکاری مؤثر و کم‌هزینه جهت بهبود کیفیت زندگی مراقبین غیررسمی و در نتیجه کاهش هزینه‌های مربوط به مراقبت و درمان در سالمندان استفاده کنند.

پیشنهادهای برای اقدامات بعدی



تشکر از توجه شما
