



## راه های کمک رسانی به یاور اصلی بیمار

### دگرگونی نیازهای مراقبتی بیمار

نگهداری بیمار مبتلا به بیماری آلزایمر (1) و سایر انواع بیماری های دمانس در منزل به وی امکان می دهد که در محیطی آشنا دوران بیماری را سپری کند. محیط آشنای منزل، به ارتقای کیفیت زندگی بیمار کمک می کند در حالی که زندگی در محیط ناآشنای خانه ی سالمندان، حداقل در ابتدای بیماری، برای بیمار و خانواده وی همراه با اضطراب و نگرانی خواهد بود.

- نیازهای مراقبتی بیمار در طول روند بیماری تغییر می کند. در ابتدا این نیازها بیشتر به صورت همیاری و همنشینی است. بیمار ممکن است در مورد قرار ملاقات ها، نام اشخاص، به خاطر آوردن مکان های آشنا، مدیریت امور مالی، مصرف به موقع و درست دارو و امثال آن به یادآوری شما نیاز داشته باشد.
- در مرحله پایانی و در پاره ای اوقات مرحله میانی، نیاز به مراقبت از بیمار بسیار پیچیده و تخصصی می شود. مشکلات بلع، مشکلات تحرک و عدم تعادل، عفونت های مکرر مجاری ادرار و ریه، و زخم بستر، نیازهای مراقبتی را دگرگون می کند و شما به مهارت های جدید مانند تزریقات، پانسمان، فیزیوتراپی و امثال آن نیاز پیدا می کنید.
- با پیشرفت بیماری، مراقبت از بیمار توسط یک نفر غیر ممکن می شود و یاور اصلی به پشتیبانی و کمک نیاز پیدا می کند، به ویژه اگر وی وظایف شغلی و خانوادگی دیگری نیز بر عهده داشته باشد. راه های متداول دریافت کمک به شرح زیر است:

### کمک گرفتن از فامیل و دوستان

هنگامی که وظایف مراقبتی بیمار از توان یاور اصلی تجاوز کند، بایستی به فکر نیروی کمکی بود. بهتر است قبلاً در این باره مشاوره و همفکری های لازم را انجام دهید که راه حل قابل قبولی برای تمامی صاحب نظران خانواده انتخاب کرده باشید. در مراحل اولیه و میانی بیماری، کمک دوستان و سایر افراد فامیل می تواند راهگشا باشد. آنها می توانند در خرید مایحتاج منزل، همنشینی با بیمار زمانی که یاور اصلی باید به کار دیگری بپردازد، انجام کارهای کوچک منزل مانند پخت و پز، نظافت و غیره کمک کنند. [مقاله چگونه از دیگران کمک بگیریم را مطالعه کنید](#).

### مراکز نگهداری روزانه سالمند

گزینه دیگر استفاده از مراکز نگهداری سالمند در طول روز است. این مهدهای بزرگسالان، معمولاً برنامه های منظم و پیش بینی شده گروهی و تفریحی، در جنب مراقبت های شخصی، تغذیه مناسب، و خوراندن دارو برای بیماران دارند. انتقال بیمار به این گونه مراکز در بعضی روزهای هفته، در دوران اول و در پاره ای موارد در دوران میانی بیماری، به مراقب اصلی فرصت میدهد به کارهای شخصی خود برسد یا کمی استراحت کند.

- معمولاً خانواده ها و خود بیمار به آسانی استفاده از این مراکز را قبول نمی کنند در حالی که معمولاً این مراکز برای روحیه بیمار سازنده است و فرصت استراحت و پرداختن به کارهای شخصی را به یاور اصلی بیمار می دهند.
- مقاومت بیمار را می توانید با بیان اینکه بیمار برای کمک به سایر افراد مسن و بیمار به آن مرکز می رود و حضور وی با تجربیات گذشته اش در بهبود حال بیماران مؤثر است، برطرف کنید. تجربه نشان داده است که این مقاومت معمولاً با یکی دو بار مراجعه به این گونه مهد بزرگسالان کاملاً تغییر می کند و بیمار رغبت فراوانی برای عزیمت به مهد از خود نشان می دهد.
- بررسی های لازم در مورد اینگونه مراکز، نوع برنامه های گروهی آنها، کیفیت خدمات، نوع تغذیه، و رضایت سایر خانواده هایی که بیمار خود را به این مهد برده اند ضروری است. لازم است که گاه وبیگاه مراقب اصلی به مهد بزرگسال سر بزند و از نزدیک در جریان کیفیت کار و برنامه ها قرار بگیرد.

### شرکت های خدماتی

راه دیگر برآوردن نیاز به نیروی اضافی مراقبت، استفاده از شرکت های خدماتی است. این شرکت ها برای این منظور قراردادهای مدونی دارند و با دریافت کمیسیون ماهیانه، نیروی کاری لازم را به شما عرضه می کنند. توصیه میکنیم که قرارداد با این گونه شرکت ها، توسط وکیل خانوادگی شما بررسی شود تا نقطه نظرات شما و نیازهای کاری و حقوقی شما در آن گنجانده شود.

- یکی از مزیت های استفاده از شرکت های خدماتی این است که معرفی کردن نیروی کار مناسب بر عهده ی آنهاست و این شرکت ها صلاحیت فرد مورد نظر را تضمین می کنند. اگر نیروی کار شما به مشکلی برخورد کند و نتواند به کار ادامه دهد، شرکت خدماتی نیروی جایگزین به منزل شما اعزام می کند.
- متأسفانه این گونه تغییرات نیروی کمکی برای بیمار خوشایند نیست و وی ممکن است از همکاری با نیروی جدید سر باز زند، او را از منزل بیرون کند، یا پرخاشگری و خشونت نماید. همچنین آموزش نیروی جدید و آشنایی با محیط خانواده بیمار، برنامه ی روزانه، و سایر امور مراقبت بر عهده ی شما خواهد بود که هم زمان بر است و هم ممکن است به اضطراب بیمار اضافه کند.

### استخدام مستقیم نیروی کمکی

راه دیگر برآوردن نیازهای روزافزون مراقبتی، استخدام نیروی کار مورد نظر توسط خود شماست. این کار بسیار زمان بر است و احتیاج به حوصله ی فراوان دارد.

- شما می توانید آگهی استخدام را در مغازه های پررفت و آمد محل اقامت بیمار از جمله فروشگاه های لبنیاتی، میوه، و مرغ و ماهی نصب کنید. پایین آگهی را تا بزنید، برش دهید و شماره تلفن تماس را درج کنید که متقاضیان بتوانند یکی از شماره تلفن ها را پاره کنند و در فرصت مناسب با شما تماس گیرند. (شکل شماره ۱).

# نیازمندیم خانم جوان دیپلمه، جهت پرستاری از بانوی سالمند در منزل، بصورت نیمه وقت

خط های عمودی را بپريد	تا بزنيد
091133999663	091133999663
091133999663	091133999663
091133999663	091133999663
091133999663	091133999663
091133999663	091133999663
091133999663	091133999663
091133999663	091133999663
091133999663	091133999663
091133999663	091133999663
091133999663	091133999663
091133999663	091133999663
091133999663	091133999663
091133999663	091133999663
091133999663	091133999663
091133999663	091133999663
091133999663	091133999663
091133999663	091133999663
091133999663	091133999663
091133999663	091133999663
091133999663	091133999663
091133999663	091133999663
091133999663	091133999663

شکل شماره ۱

- در صورتی که راهکار فوق به نتیجه‌ی مطلوب نرسید، در روزنامه‌های محلی آگهی چاپ کنید. محدوده آدرس محل زندگی خود را در آگهی درج کنید تا شاید افراد متقاضی محلی، که رفت و آمدشان به محل سکونت بیمار نزدیک است، تماس بگیرند. تجربه ثابت کرده است افرادی که از راه دور می‌آیند ممکن است در شروع کار با علاقه‌زحمت دوری راه را تحمل کنند ولی خستگی و هزینه رفت و آمد در نهایت آنها را دلسرد می‌کند.
- افراد علاقه‌مند با شما تماس می‌گیرند. بهتر است یک نفر تمام تلفن‌ها را پاسخ دهد که برخورد با متقاضیان یک دست و یک نواخت باشد. قبلاً نسبت به ساعات کار، خدمات مورد نیاز، سطح تحصیلات، تجربه فرد مورد نیاز و کارمزد مربوطه تصمیم‌گیری کنید.
- افرادی را که در این غربالگری اولیه تلفنی مناسب تشخیص دادید برای مصاحبه به منزل بیمار دعوت کنید. در این مرحله، محیط کار، نوع خدمات مورد نیاز، شیفت کاری، روزهای کار و غیره با دقت و روشنی بیشتری مورد بحث قرار می‌گیرد. اطلاعات کسب شده در طول مصاحبه را با درج نام متقاضی، شماره تماس، تاریخ مصاحبه، محل اقامت، وضعیت تاهل و تعداد افراد خانواده، و غیره را در دفتر جداگانه‌ای یادداشت کنید. با توجه به وجود داوطلبان مختلف، بدون این یادداشتهای شما سردرگم خواهید شد.
- از متقاضی حتماً در خصوص تجربه‌های قبلی وی سؤال کنید. تلفن افرادی را که متقاضی با آنها کار کرده است از او بگیرید و از آنها در مورد خصوصیت کاری و اخلاقی متقاضی تحقیق کنید.
- برای نیروی جدید حتماً شرح وظایف بنویسید و نحوه برخورد با بیمار و ساعات شروع به کار و خاتمه‌ی کار و غیره را به روشنی و مکتوب در اختیار وی بگذارید. این شرح وظایف بایستی پویا باشد و بر حسب نیاز تغییر کند.
- دوران آموزش نیروی جدید متناسب با پیچیدگی کار متغیر خواهد بود. قبل از آنکه برای اولین بار نیروی کمکی را با بیمار تنها بگذارید، بایستی اطمینان حاصل کنید که وی دقیقاً وظایف خودش را می‌داند و به درستی به آنها عمل می‌کند.

- لوازم گران قیمت منزل و پول نقد را در جای قفل دار نگهداری کنید. با این کار آسایش فکری بیشتری را برای خود مهیا می کنید.
- از دوربین مداربسته در محیط کاری و رفت و آمد مراقب و بیمار استفاده کنید. هم نیروی کاری جدید می داند که بر کارش نظارت دارید و هم شما می توانید با مراجعه به ویدیوی ضبط شده، از نحوه ی برخورد وی با بیمار آگاه باشید. متأسفانه موارد سوء استفاده از بیمار فراوان است و بیمار مبتلا به بیماری آلزایمر و سایر انواع دمانس ممکن است نتواند این موارد را بازگو نماید.
- به کمک مشاور حقوقی خودتان قراردادی که نحوه تعامل شما با نیروی جدید را روشن می کند از جمله شرایط کاری، حق و حقوق وی، غیبت موجه و غیر موجه، مسئولیت های حقوقی او، وجود دوربین مداربسته و غیره را تنظیم کنید.

### خدمات پرستاری در منزل

با تخصصی شدن کار مراقبت و نیاز به نیروی مجرب در امور پرستاری از جمله تزریقات، مداوای زخم بستر و غیره می توانید از شرکت های خدمات پرستاری در منزل کمک بگیرید. این شرکت ها می توانند هم خدمات دوره ای و ساعتی و هم خدمات مستمر و حتی ۲۴ ساعته به شما ارائه کنند.

### اگر نگهداری بیمار در منزل ممکن نیست

اگر نگهداری از بیمار در منزل امکان نداشته باشد راه چاره خانه ی سالمندان است. لازم است که در مورد کیفیت خدمات، هزینه ها، دوری راه و غیره بررسی های لازم را انجام دهید. [مقاله برنامه ریزی مراقبت، خانه سالمندان را مطالعه فرمایید.](#)

مطالب این مقاله جایگزین مشاوره شخصی و خصوصی خواننده با اشخاص ذیصلاح و متخصص در رشته حرفه ای ایشان از جمله پزشکان، روانشناسان، حقوقدانان، و سایر حرف مربوطه نیست. توصیه میشود همواره، برای هر مورد بخصوص که با آن روبرو هستید، با متخصص مربوطه مشورت نمایید.

### پا نوشت

- «آلزایمر» شکل نوشتن رایج این بیماری در زبان فارسی است. تلفظ درست نام این بیماری آلزهایمر است که مترادف نام پزشک آلمانی تبار کاشف این بیماری به نام **Alois Alzheimer** در سال ۱۹۰۱ میلادی می باشد. در بعض نوشته ها، شما با شکل نوشتاری آلزهایمر برخورد میکنید.

### منابع و مراجع

[https://www.agingcare.com/Articles/Common-Adult-Day-Care-Center-Myths-149529.htm?utm\\_source=Newsletter&utm\\_medium=Email&utm\\_campaign=Newsletter%20-%20July%202013,%202016&acst=7d6a3712-3f51-48da-a6d5-d3702d89706e](https://www.agingcare.com/Articles/Common-Adult-Day-Care-Center-Myths-149529.htm?utm_source=Newsletter&utm_medium=Email&utm_campaign=Newsletter%20-%20July%202013,%202016&acst=7d6a3712-3f51-48da-a6d5-d3702d89706e)

سرویس هایی که مهد سالمندان ارائه می دهند

[https://www.agingcare.com/Articles/questions-to-ask-before-hiring-caregiver-or-home-care-152188.htm?utm\\_source=Newsletter&utm\\_medium=Email&utm\\_campaign=Newsletter%20-%20August%206,%202016&acst=7d6a3712-3f51-48da-a6d5-d3702d89706e](https://www.agingcare.com/Articles/questions-to-ask-before-hiring-caregiver-or-home-care-152188.htm?utm_source=Newsletter&utm_medium=Email&utm_campaign=Newsletter%20-%20August%206,%202016&acst=7d6a3712-3f51-48da-a6d5-d3702d89706e)

سوالهایی که باید قبل از استخدام نیروی کمکی پرسید

www.dardashna.ir