

## چک لیست تغییرات رفتاری و مداوای مراقبت محور

نویسنده: [مهندس مهدی صمدانی](#)  
به روز رسانی: بهمن ۱۳۹۸

### در این مقاله می خوانیم:

- مداوای مراقبت محور برای سازشگری با تغییرات رفتاری بیماران چیست؟
- چرا مداوای مراقبت محور در بیشتر موارد از مداوای دارویی موثرتر و بهتر است؟
- چک لیست جامع تغییرات رفتاری بیماران فرسایش مغز به چه منظور طراحی شده است؟
- چگونه به کمک چک لیست، چرخه پرسش و پاسخ در تالار گفتگو سریعتر و هدفمندتر خواهد شد؟
- استفاده از چک لیست چگونه کیفیت سازشگری روش های مراقبتی را بالا می برد؟

### مداوای مراقبت محور

تصور عموم بر این است که عوارض فرسایش مغز فقط در فراموشی و عدم شناخت خلاصه می شود. ولی در حقیقت، بیشتر عوارضی که موجب آزار این بیماران و خانواده آنها می شود، تغییرات رفتاری بیمار هستند. تجویز داروهای روان پزشکی مخصوصا در خانه های سالمندان، بسیار رایج است. ولی در بیشتر موارد، این نوع مداوای دارویی به دلیل عوارض جانبی داروها و احتمال تداخل آنها، بهترین گزینه نیست. ما برای بیشتر مشکلات تغییرات رفتاری عزیزان مبتلا به بیماری آلزایمر و انواع فرسایش مغز، «مداوای مراقبت محور» را کارسازتر از مداوای دارویی می دانیم.

تغییرات رفتاری از جمله پرخاشگری، بی قراری، آشفتگی، افسردگی، اضطراب، توهم، بی تفاوتی، به هم خوردن نظم خواب، و امثال آن در بیماران فرسایش مغز بسیار رایج بوده و در ۹۸٪ آنها بروز می نمایند. مداوای مراقبت محور که بر پایه تامین نیازهای برآورده نشده بیماران، رفع مشکلات محیطی، و بهبود ارتباط مراقبت کننده و بیمار بنا شده است، برای سازشگری با این تغییرات موثرتر بوده و ضمن کاهش هزینه های درمانی، بر کیفیت زندگی بیمار و مراقبت کننده می افزاید.

### پرسش و پاسخ در تالارهای گفتگو

هنگام روبرو شدن با مشکلات تغییرات رفتاری، مراقبین شرح واقعه را، اکثرا به صورت ناکامل، در گروه درآشنا مطرح می کنند. مثلا، برای عارضه بی قراری، تمام جوانب مشکل از جمله بیوست، وجود کهیر، وجود تب، داشتن برنامه سرگرمی و فعالیت، و امثال آن را ذکر نمی کنند. در نتیجه ی شرح واقعه ی ناکامل، ممکن است راهکار ناکاملی به پرسش کننده پیشنهاد شود، و یا نیاز به پرسش های متعددی را برای آگاهی بیشتر از علت بروز تغییر رفتار ایجاد نماید. در هر دو صورت، بهترین استفاده از پتانسیل تالار گفتگو به دست نمی آید.

### چک لیست جامع تغییر رفتار بیمار

به منظور اطمینان از کامل بودن پرسش مراقبت کننده در مورد تغییر رفتار عزیزش، چک لیست جامع جدیدی را طراحی کرده ایم. مراقبت کننده با پرکردن چک لیست، شرح ماوقع را با علامت زدن گزینه های مختلف

به تصویر کشیده و در کمترین زمان، پاسخ مراقبت‌کنندگان با تجربه گروه او را به راهکار مناسب هدایت می‌کند. چک‌لیست ممکن است طولانی به نظر برسد ولی به دلیل اینکه موارد کمی از آن را برای هر مشکل جدید تغییر رفتار عزیزتان پر می‌کنید، زمان لازم برای پرکردن آن بسیار ناچیز است.

چک لیست مزبور را می‌توانید در این آدرس از وبسایت درآشنا دانلود نمایید: [کلیک کنید](#)

شرح مختصر چک لیست و مجوز تکثیر آن را از این آدرس دانلود کنید: [کلیک کنید](#)

### پادکست راهنمای پرکردن چک‌لیست

پادکست بارگزاری شده در آپارات استفاده از چک‌لیست بالا را آموزش می‌دهد. استفاده از چک‌لیست گردش کار را در تالارهای گفتگوی درآشنا و برگزیدگان بهبود بخشیده و پرسش‌های مراقبت‌کنندگان در مورد تغییرات رفتاری عزیزان‌شان را بر پایه مداوای مراقبت‌محور پاسخ می‌دهد.

این راهکار جدید بر پایه تجربیات و مطالعات ۱۶ ساله درآشنا و همچنین نتایج تحقیقات گسترده‌ای که در آمریکا توسط تیمی متشکل از دپارتمان سالمندی مثبت دانشگاه میشیگان، مرکز تحقیقات آلزایمر جانزهاپکینز، و مرکز نوآوری مراقبت سالمندان انجام شده بنا گردیده است.

برای اطلاع بیشتر و مشاهده پادکست از این لینک استفاده نمایید: [کلیک کنید](#)

امیدواریم روش جدید بتواند خدمت کوچک دیگری توسط پروژه درآشنا در کمک و پشتیبانی از شما در امر مهم مراقبت کردن از عزیزتان باشد. توصیه می‌کنیم این پرسش‌نامه را در زمان مراجعه به پزشک برای بررسی عوارضی که روش مداوای مراقبت‌محور برای آن نتیجه‌بخش نبوده است، نیز پرکنید. در نتیجه، زمان کوتاه ویزیت، بیشتر برای ریشه‌یابی مشکل صرف خواهد شد.

از مراقبین باتجربه‌ای که در سامان‌دادن این راهکار پشتیبان درآشنا بوده‌اند، صمیمانه سپاسگزاری می‌کنم.

www.darashna.com