فصل ششم- افسردگی

**قبل از پرسشگری در این بخش، به سالمند و همراه وی توضیح دهید:**

* در این بخش می‌خواهم سؤالاتی در زمینه شرایط روان­شناختی و استرس­هاي شما بپرسم.
* هدف از اين پرسشگری شناسائی زودرس ناراحتی‌های اعصاب و روان در مراجعین است. به اين ترتيب افراد نيازمند به درمان، مراقبت و مشاوره، زودتر شناخته شده و برای درمان ارجاع می‌شوند و بدین ترتیب می‌توان از بروز ناراحتی‌های شديد اعصاب و روان پيشگيری نمود.

**در خصوص حفظ رازداری: اطمینان دهید مطالبی که در این جلسه مطرح می‌گردد فقط مربوط به ارزیابی سلامت و تکمیل پرونده بهداشتی شما است و کلیه اطلاعات در این پرونده محفوظ می­ماند؛ همچنین دسترسی به اطلاعات برای پزشک فراهم خواهد بود.**

* این غربالگری به عنوان یک فرآیند استاندارد برای تمام مراجعان انجام می­شود.
* پاسخگویی باز و صادقانه شما به تیم سلامت در ارایه خدمات مورد نیاز کمک می­کند.
* سوالاتی که از شما پرسيده می‌شود، در مورد حالت‌هایی است که در طول یک هفته گذشته تجربه کرده اید. در پاسخ به هر سؤال می‌توانيد بگوئيد « بلی یا خیر»

|  |
| --- |
| ارزیابی کنید : |
| پرسشنامه مقیاس افسردگی سالمندان را برای سالمند تکمیل کنید و بر اساس دستوالعمل «تفسیر پاسخ»، نمرات را جمع بندی و سپس طبقه بندی نمایید. |
| 1. آيا از زندگي خود راضي هستيد؟ 0- بلی 1- خیر |
| 1. آيا احساس مي كنيد كه زندگي شما پوچ و بي معني است؟ 1- بلی 0- خیر |
| 1. آيا اغلب كسل هستيد؟ 1- بلی 0- خیر |
| 1. آيا اغلب اوقات وضع روحي خوبي داريد؟ 0- بلی 1- خیر |
| 1. آيا مي ترسيد اتفاق بدي براي شما بيفتد؟ 1- بلی 0- خیر |
| 1. آيا در اغلب مواقع احساس سر حالي مي‌كنيد ؟ 0- بلی 1- خیر |
| 1. آيا اغلب احساس درماندگي مي كنيد؟ 1- بلی 0- خیر |
| 1. آيا فكر مي كنيد زنده بودن، لذت بخش است؟ 0- بلی 1- خیر |
| 1. آيا در وضعيت فعلي خود، احساس بي ارزشي زيادي مي‌كنيد؟ 1- بلی 0- خیر |
| 1. آيا احساس مي كنيد موقعيت شما نا اميد كننده است؟ 1- بلی 0- خیر |
| 1. آيا فكر مي كنيد حال و روز اكثر آدم ها از شما بهتر است؟ 1- بلی 0- خیر |
| مجموع امتیازات : |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **اقدام** | طبقه بندي | **نتیجه ارزیابی** |
| **توصیه ،اقدامات درمانی، ارجاع، پیگیری** |
| * سالمند را بهپزشک ارجاع غير فوري دهيد. * در صورتی که پزشک، سالمند را به سطوح تخصصی ارجاع دهد، سالمند را تا سه هفته بعد پیگیری نمایید، در غير اين صورت پيگيري را طبق نظر پزشك انجام دهيد. * به سالمند توصیه­های خودمراقبتی در اصلاح شیوه زندگی مطابق با شرایط و امکانات فردی را به منظور مقابله با افسردگی را آموزش دهید. | **غربال مثبت افسردگی** (احتمال افسردگی) | نمره کل مساوی یا بیشتر از 6 |
| * سالمند را برای شرکت در کلاس­های آموزش مهارت زندگی و خودمراقبتی ارجاع دهید | **غربال منفی افسردگی** (عدم احتمال ابتلا به افسردگی) | نمره کل کمتر از 6 |

فصل ششم : افسردگی

**سالمند را با استفاده از پرسشنامه مقیاس افسردگی سالمندان از نظر احتمال ابتلا به افسردگي ارزیابی کنید.**

**دقت کنید :** در پرسشنامه مقیاس افسردگی سالمندان، در برخی از سؤالات امتیاز یک به پاسخ های بلی و در برخی دیگر، به پاسخ­های خیر تعلق می­گیرد.

**سالمند را از نظر** ا**حتمال ابتلا به افسردگي طبقه بندي كنيد**

* سالمند با «نمره 6 و بیشتر، از پرسشنامه مقیاس افسردگی» در طبقه بندی مشکل **«غربال مثبت افسردگی»** قرار می­گیرد؛ در این صورت سالمند را به **پزشک ارجاع غير فوري دهيد**.
* سالمند با «نمره کمتر از 6 از پرسشنامه مقیاس افسردگی» در طبقه **«غربال منفی افسردگی» و** عدم احتمال ابتلا به افسردگی قرار می­گیرد.

**مداخلات آموزش خودمراقبتی براي اصلاح شيوه زندگي سالمند به منظور مقابله با افسردگي**

**با درنظر گرفتن شرایط جسمی و توانمندی سالمند\* و مطلع کردن خانواده توصيه كنيد زماني كه دچار احساس اضطراب مي­شود اقدامات زير را انجام دهد:**

* مشغول شدن به انجام فعالیت در خانه؛ ترجيحاً كار مورد علاقه مثل نگاه کردن به تلويزيون، كتاب خواندن، باغباني كردن و ...
* صحبت کردن با دوستان و اقوام
* ديدن دوستان و آشنايان
* خارج شدن از خانه براي مدت کوتاه و تماشای مغازه­ها يا قدم زدن در پارک

**\* تذکر مهم: سالمندان با بیماری­های مزمن و یا مشکلات حافظه نیاز به همراهی یک مراقب دارند در چنین شرایطی با مراقبین سالمند برای بهبود شرایط او در ارتباط باشید.**

**پیگیری**

* چنانچه سالمند در طبقه **«غربال مثبت افسردگی»** و احتمال ابتلا به افسردگی قرار گرفت به **پزشک ارجاع دهید** و مطابق دستورپزشک پیگیری شود.
* پس از ارجاع و تشخیص پزشک درصورت عدم مراجعه سالمند برای دریافت خدمات ـ بر اساس دستورالعمل پیگیری اختلالات روانپزشکی ـ سالمند را یک بار در ماه و تا 3 ماه برای مراجعه پیگیری نمایید.
* چنانچه سالمند در طبقه **«غربال منفی افسردگی»** و عدم احتمال ابتلا به افسردگی قرار گرفت، سالمند را به مراجعه در صورت بروز نشانه و مراجعه یک سال بعد تشويق نمايید و در صورت تمایل سالمند، وی را برای دریافت خدمات توانمندسازی و شرکت در کلاس­های آموزش گروهی مهارت­زندگی و خودمراقبتی به کارشناس سلامت روان ارجاع دهید.