



وبینار برنامه آموزش مداوم سالمند سالم و فرآیند پرستاری در بیماری های مرتبط با سالمندان

1400/4/12

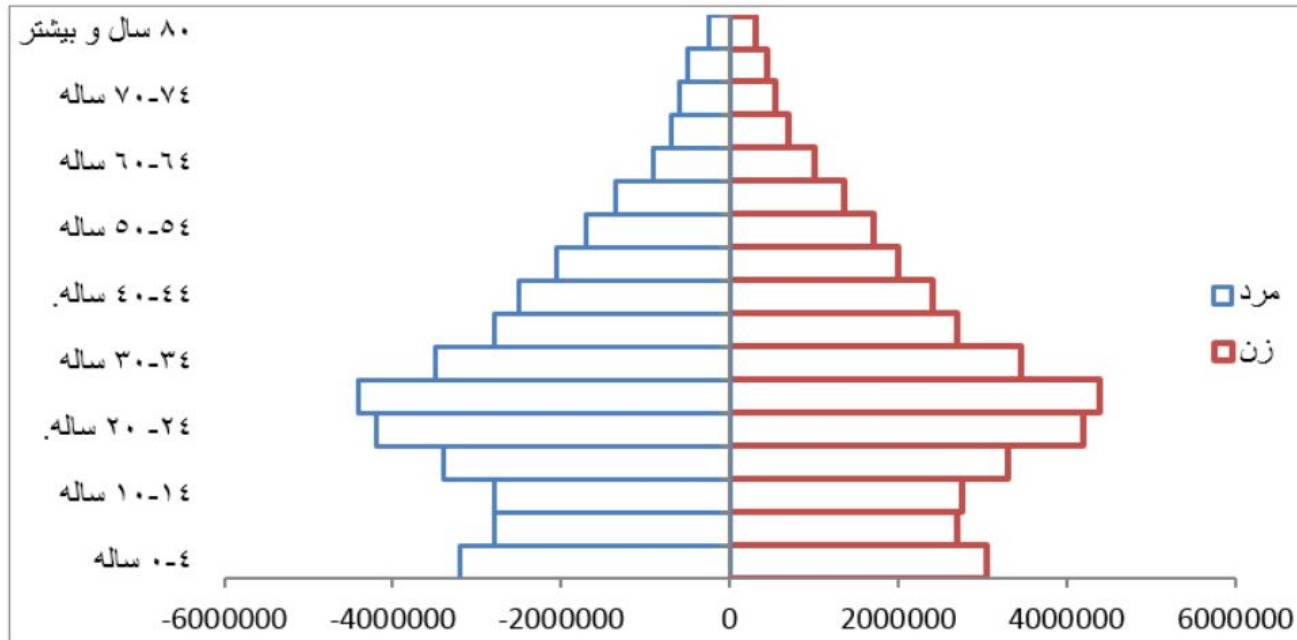
اهداف

- در پایان این مبحث از فراگیر انتظار می‌رود تا:
 1. ویژگی های سالمند سالم را توصیف کنید
 2. سندرم های سالمندی را تشریح نماید
 3. بیماری های شایع سالمندی را تشریح نماید
 4. اهم مراقبت های پرستاری از سالمندان را تشریح نماید
 5. به مراقبت از سالمندان اهمیت دهد

اپیدمیولوژی سالمندی

- از سال ۲۰۲۰ تعداد افراد ۶۰ سال به بالا بیشتر از کودکان کمتر از ۵ سال شده است.
- بین سالهای ۲۰۱۵ و ۲۰۵۰ ، نسبت جمعیت افراد ۶۰ ساله و بالاتر جهان تقریباً از ۱۲٪ به ۲۲٪ خواهد رسید . به عبارت دیگر حدوداً دو برابر خواهد شد.
- در سال ۲۰۵۰ ، ۸۰ درصد افراد مسن در کشورهای کم درآمد و متوسط زندگی می کنند.
- سرعت پیری جمعیت بسیار سریعتر از گذشته است. همه کشورها برای اطمینان از آمادگی سیستم های بهداشتی و اجتماعی آنها در استفاده از این تغییر جمعیتی ، با چالش های اساسی روبرو هستند.

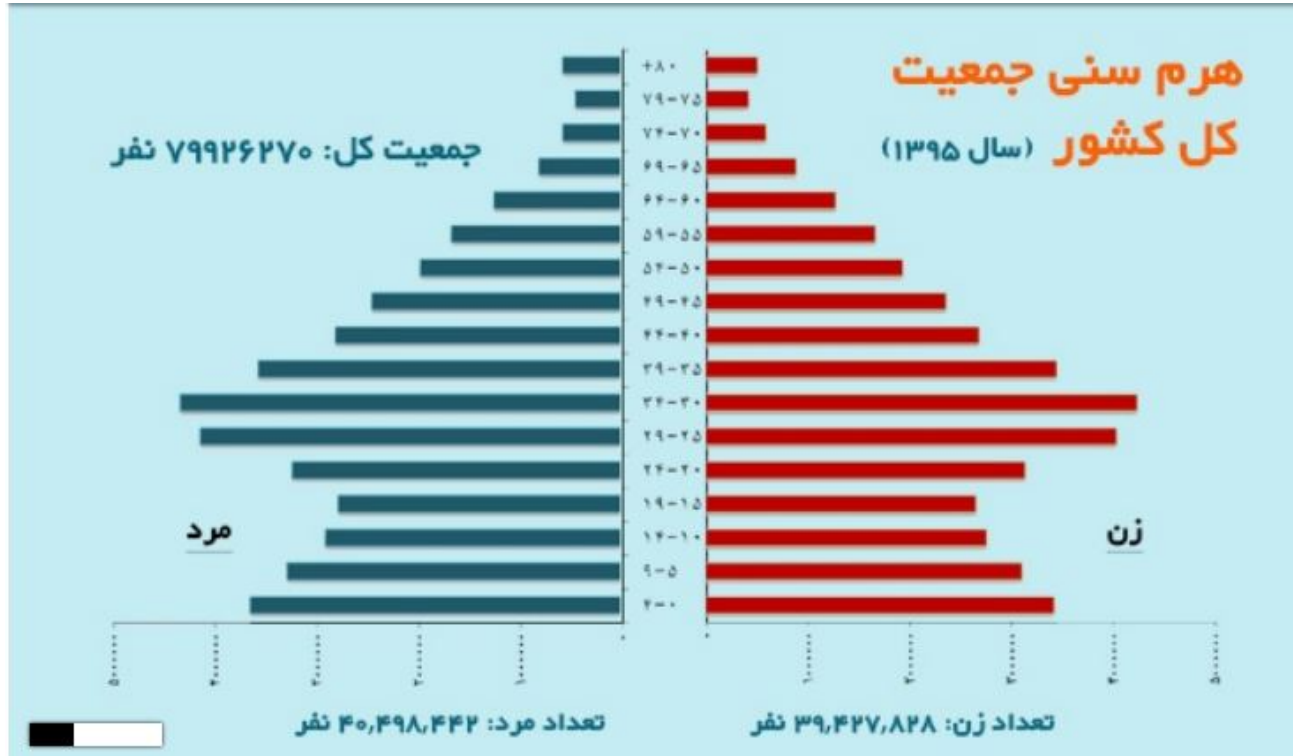
اپیدمیولوژی سالمندی



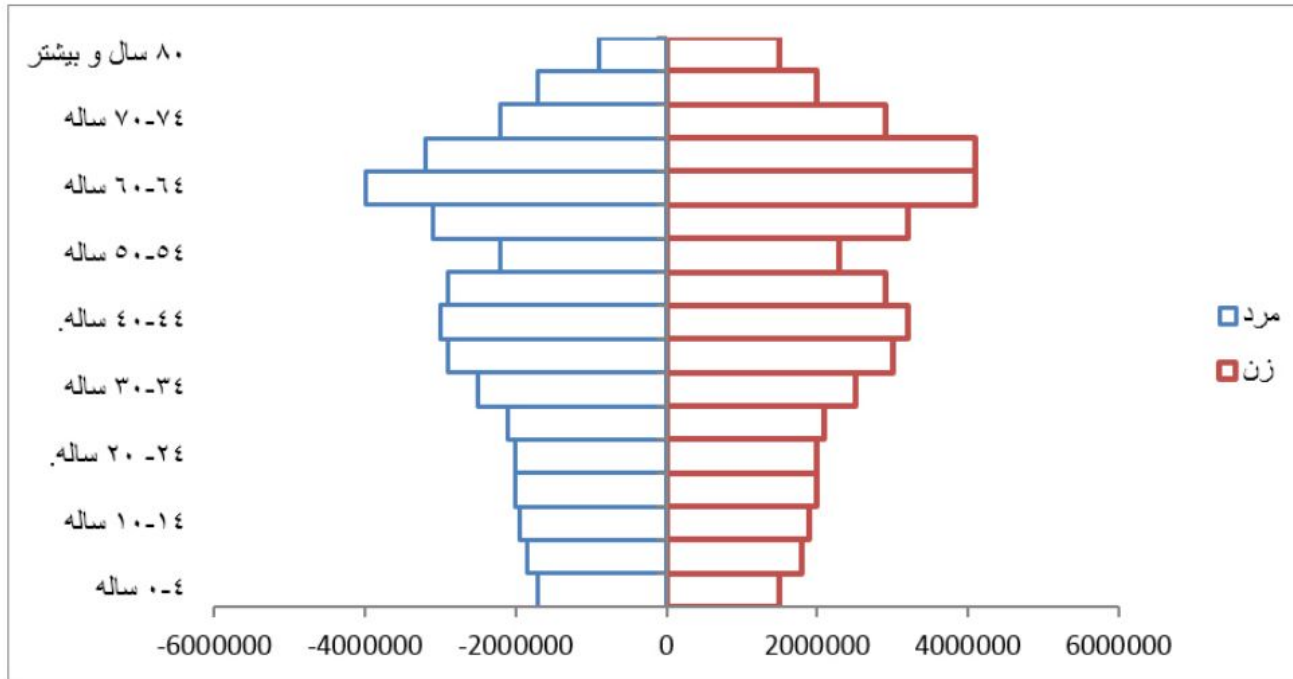
شکل شماره ۱- نمودار هرم سنی جمعیت در سال ۱۳۹۰

دکتر دادگری

اپیدمیولوژی سالمندی



اپیدمیولوژی سالمندی



شکل شماره ۲- نمودار هرمی جمعیت در سال ۱۴۳۰



سالمندی سالم

Healthy Aging

وبینار برنامه آموزش مداوم
سالمند سالم و فرآیند پرستاری در بیماری های مرتبط با سالمندان

سالمندی سالم

سالمندی مثبت واژه ای است که برای توصیف فرایند حفظ نگرشی مثبت، احساس خوب در مورد خود، سالم بودن و مشارکت کامل در زندگی با سالمند شدن بیان می شود.

راهبردهای داشتن سالمندی مثبت شامل حفظ نگرش مثبت، داشتن تعامل اجتماعی، حفظ ذهن فعال، مدیریت استرس، داشتن فعالیت داوطلبانه یا شغل پاره وقت، داشتن فعالیت فیزیکی، داشتن چکاپ منظم پزشکی، داشتن رژیم و تغذیه سالم است (انجمن روانشناسی استرالیا 2016).

در سال 1993 ، کارو و همکارانش **سالمندی مولد** را اینگونه تعریف کردند:
"هرنوع فعالیت سالمندان که سبب تولید کالا و خدمات بشود یا ظرفیت تولید آنها را افزایش بدهد، چه دارای دستمزد باشد و چه نباشد".

سالمندی سالم

سالمندی سالم فرایند سازگاری با تغییرات روانشناختی اجتماعی و جسمانی در طول زمان است، این مفهوم بیان می کند افرادی سالم تر هستند که در کارهای روزمره مستقل ترند و بیماری ندارند (Lai et al, 2014)

ایده اصلی این است که "مهم نیست ما سالمند می شویم، مهم این است که ما چه رفتارهایی در طول زندگی انجام می دهیم".



سالمندی سالم

سالمندی سالم

سازمان بهداشت جهانی در تعریف سلامت و سالمندی بیان می کند که:
سالمندی سالم "فرایند رشد و حفظ توانایی عملکردی است که
بهزیستن را در سالمندان فعال توانمند می کند"

سالمندی سالم

نخستین تعریف **سالمندی موفق** را رابرت هاویگورست در سال ۱۹۶۱ ارائه کرد که سالمندی موفق را احساس رضایت و شادی درونی فرد از زندگی کنونی و گذشته خود تعریف می‌کند (Havighurst, ۱۹۶۳).

شناخته شده ترین تعریف و مدل از **سالمندی موفق** را روو و کان Rowe and Kahn در سال ۱۹۸۷ بیان کردند و سه بُعد در تعریف سالمندی مدنظر قرار دادند:

۱ کارکرد جسمانی و شناختی مطلوب،

۲ نبود بیماری، ناتوانی و معلولیت،

۳ مشارکت در زندگی

سالمندی سالم

سالمند موفق از سالمند نرمال متفاوت است؛ زیرا توانایی سالمندان موفق برای حفظ سلامت خوب بیشتر است و آنها سطح بالایی از عملکرد جسمانی و شناختی دارند که با سبک زندگی سالم در ارتباط است. سالمندی نرمال را نیز با عوامل خارجی همراه می دانند که تأثیرات درونی فرایند سالمندی را تشدید می کند و در نتیجه موجب کاهش تدریجی عملکرد می شود

سالمندی سالم



مؤلفه های سلامت سالمندان از نظر WHO



سالمندی سالم

در سالمند سالم

Well-being

بهزیستن



سندرم های سالمندی

Geriatric Syndromes

وبینار برنامه آموزش مداوم
سالمند سالم و فرآیند پرستاری در بیماری های مرتبط با سالمندان

سندرم های سالمندی

سندرم های سالمندی شرایط بالینی متداولی هستند که در گروه های بیماری خاصی طبقه بندی نمی گردند، اما پیامدهای قابل توجهی در **عملکرد و رضایت از زندگی** در سالمندان دارند. این شرایط علاوه منجر به **افزایش مرگ و میر** و ناتوانی در کاهش منابع مالی و شخصی و بستری طولانی تر در بیمارستان می شود، می تواند کیفیت زندگی را به میزان قابل توجهی کاهش دهد.



Geriatric Syndromes

- Sleep disturbances
- Problems with eating and/or feeding
- Incontinence
- Confusion
- Evidence of falls
- Skin breakdown.

Geriatric Syndromes

Frailty

Delirium

Falls

Polypharmacy

Diabetes

Pressure ulcer

Osteoporosis

Dementia

Depression

High BP

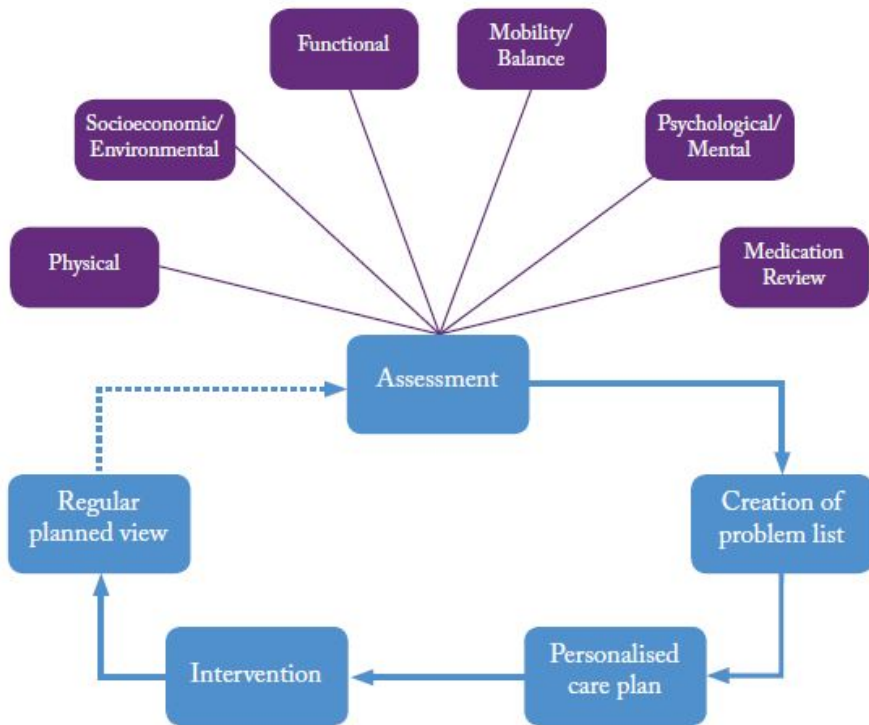
Cognitive impairments

Weight loss

Incontinence

Sleep disorders

Dehydration





Comprehensive Geriatric Assessment

ارزیابی بیمار از نظر آسیب فشاری

علامت ترگور پوستی

سندرم های سالمندی



سن‌درم‌های سالمندی



دکتر دادگری



DIAPERS

The potential causes of transient incontinence may be easily remembered by the mnemonic

Delirium,

Infection,

Atrophy,

Pharmaceuticals,

Excess urine output,

Restricted mobility,

Stool impaction

بی اختیاری



Medication

ارزیابی دارویی

1 Obtain full medication history

- a Primary care prescription
- b Pharmacy dispensation history
- c Prescribed medications from other providers (e.g. private healthcare, from abroad)
- d Other medications taken (e.g. leftover tablets, medicines prescribed for others)
- e Herbal supplements, vitamins, etc.
- f Illicit drugs.

2 Review medication use: in general and for each medication

a In general:

- “Are you good at remembering your pills?”
- “Can you swallow them OK?”
- “What are you most concerned about with your tablets?”

b For each medication:

- “Do you take this?”
- “How often?”
- “What for?”
- “Do you think it works?”
- “Does it have any side effects?”



سندرم های سالمندی

آسیب پذیری

کمبود ویتامین ها مثل Vit D

داروها

بیماریها

محیط

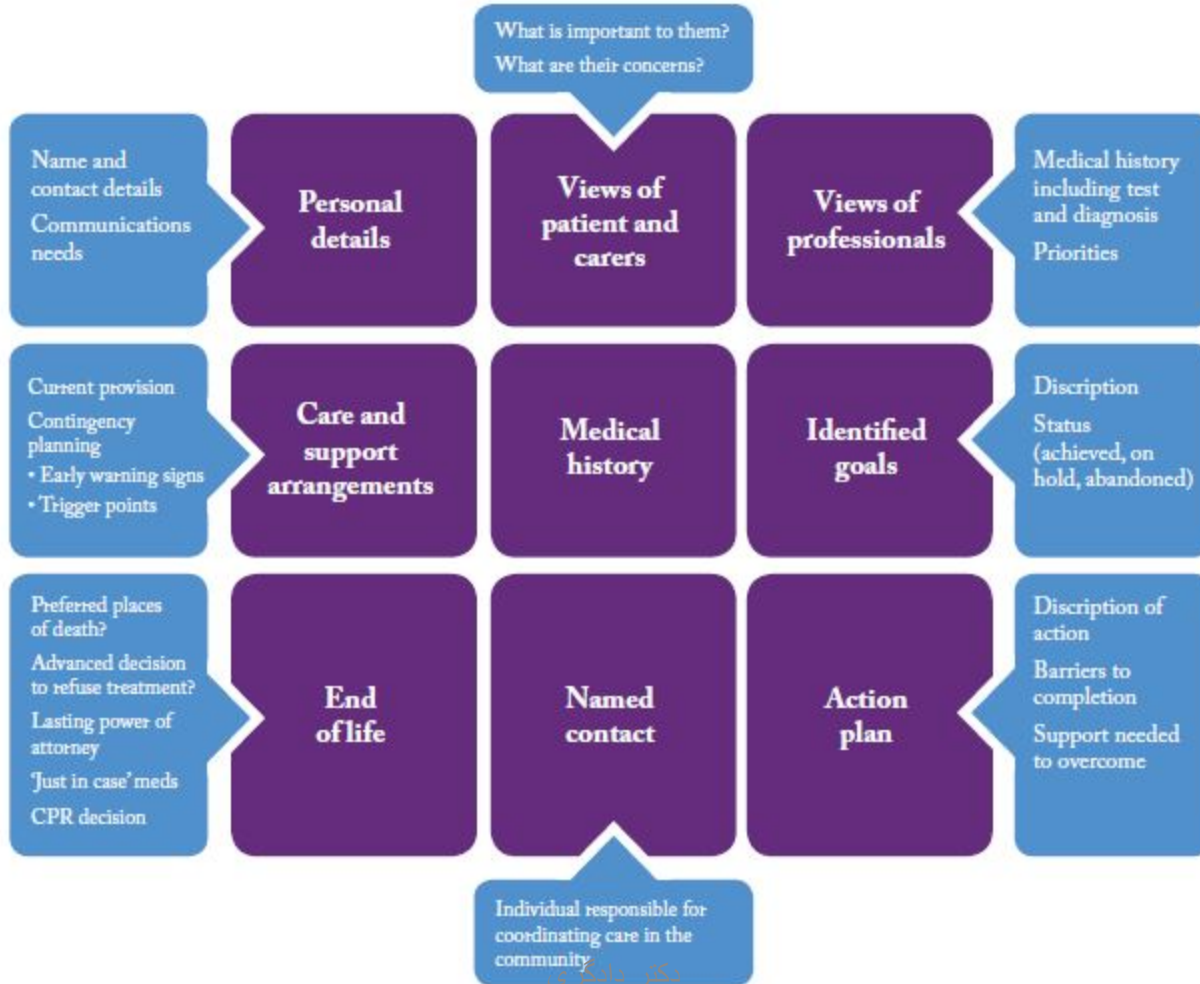
وضعیت ذهنی (MMSE)

استرس اکسیداتیو ها

سندرم های سالمندی

اکسیداسیون فرایندی طبیعی و ضروری است که در بدن اتفاق می افتد. اما استرس اکسیداتیو وقتی اتفاق می افتد که بین فعالیت رادیکال آزاد و آنتی اکسیدان تعادل وجود نداشته باشد. رادیکال های آزادی که به درستی کار می کنند، می توانند با پاتوژن ها یا عوامل بیماری زا که منجر به واگیر می شوند، مقابله کنند.

وقتی تعداد رادیکال های آزاد آنقدر زیاد باشد که تعادل شان با آنتی اکسیدان ها به هم بخورد، ممکن است شروع به آسیب رساندن به بافت چربی، DNA و پروتئین ها در بدن کنند. پروتئین، چربی و DNA بخش بزرگی از بدن را تشکیل می دهند، بنابراین این آسیب ممکن است در طول زمان منجر به بیماری های مختلفی بشود



سندرم ه

Geriatric Syndrome	Potential Screening Tool	Potential Interventions for Consideration
Falls	<ul style="list-style-type: none"> • Fall history • Timed Up and Go test • Gait speed assessment 	<ul style="list-style-type: none"> • Evaluation of additional risk factors for falls, such as medication review, visual acuity, positional blood pressure, footwear, etc. • Home safety evaluation • Physical therapy and/or occupational therapy referral for strength and balance training • Home exercise program • Fall counseling education
Cognitive impairment	<ul style="list-style-type: none"> • BOMC test • Mini-Cog 	<ul style="list-style-type: none"> • Medication review • Referral for more comprehensive cognitive assessment (e.g., neurology or neuropsychology) • Delirium risk counseling for patients and caregivers • Assess decision-making capacity
Polypharmacy	<ul style="list-style-type: none"> • Beers criteria • STOPP and START criteria 	<ul style="list-style-type: none"> • Brown bag medication review • Pharmacist involvement in oncology care • Deprescribing potentially inappropriate medications
Depression	<ul style="list-style-type: none"> • GDS • HADS • CESD-R 	<ul style="list-style-type: none"> • Referral for psychosocial services • Pharmacologic therapy • Cognitive-behavioral therapy or problem-solving therapy

Abbreviations: BOMC, Blessed Orientation-Memory-Concentration; STOPP, screening tool of older persons' potentially inappropriate prescriptions; START, screening tool to alert doctors to right treatment; GDS, Geriatric Depression Scale; HADS, Hospital Anxiety and Depression Scale; CESD-R, Center for Epidemiology Studies Depression Scale-Revised.



سنڊرم های سالمندی

Geriatric Syndrome

What Should You Do?

Bladder Control Problems

Lack of bladder control, or “urinary incontinence,” is an embarrassing topic. Please know that you are not alone! Urinary incontinence can lead to problems such as falls, depression, and isolation.

In most cases, incontinence can be cured or greatly improved with treatment. So don't hesitate to tell your healthcare provider if you have bladder control problems.



سندرم های سالمندی

Geriatric Syndrome

What Should You Do?

Sleep Problems

Sleep problems can affect your quality of life and can contribute to falls, injuries, and other health problems.

If you have trouble sleeping at night or feel sleepy during the day, tell your healthcare provider so he or she can identify the type of sleep problem you have.

Geriatric Syndrome

What Should You Do?

Delirium

Many older adults who go to the Emergency Room or are admitted to the hospital develop delirium. Delirium is a state of sudden confusion.

Delirium is a medical emergency, similar to chest pain. Make sure that you and your friends and family know the signs of delirium (see HealthinAging.org) and seek medical attention right away at the first sign of any sudden changes in mental function.



سندرم های سالمندی

Geriatric Syndrome

What Should You Do?

Dementia

Dementia, most simply, is a memory problem significant enough to affect your ability to carry out your usual tasks. While the most common cause is Alzheimer's Disease, there are many other types.

Various tests can help determine whether you or someone you care for might have dementia and what type it might be. If so, there are treatments that can improve function and slow down the disease.



سندرم های سالمندی

Falls

Falls are a leading cause of serious injury in older people. There are many risk factors for falling, including safety hazards in the home, medication side effects, walking and vision problems, dizziness, arthritis, weakness, and malnutrition. Like other geriatric syndromes, falls usually have more than one cause.

Tell your healthcare provider immediately if you have fallen. He or she will look into what caused your fall and suggest steps to prevent future falls. There are many treatments, such as exercise and physical therapy, that can help improve your gait and walking and prevent falls.

Geriatric Syndrome

What Should You Do?

Osteoporosis

Osteoporosis, or “thinning bones,” is a condition that makes the bones of older adults more fragile and easy to break.

Women 65 and older, and men over age 70, should get a bone mass density (BMD) test. Increased calcium and vitamin D intake, strength training exercises, and weight-bearing exercises such as walking are important to keeping your bones healthy. Your healthcare provider may also recommend medications or other treatments.



سندرم های سالمندی

Geriatric Syndrome

What Should You Do?

Weight Loss

Weight loss is a very common problem in older adults. Weight loss can be caused by the diminished sense of taste that comes with aging, or it can be a suggestion of an underlying serious medical problem. No matter the cause, weight loss can lead to other problems, such as weakness, falls, and bone disorders.

Your healthcare provider should weigh you each time you visit and check for any changes. Also, be sure to let your healthcare provider know if you have any changes in your weight or appetite.



دکتر دادگری