



# مدیریت مراقبت

راهنمای مراقب خدمات بزرگسالان و سالمندان کانتی Salt Lake





« تا زمانی که کاری برای کسی انجام ندهاید که هرگز نمی‌تواند آن را  
جبران کند، امروز را زندگی نکرده‌اید. »

John Bunyan، نویسنده (1628 - 1688)

راهنمای مراقبت مدیریت مجموعه‌ای از ابزارها و منابعی است که برای کمک به افراد برای مدیریت بهتر محیط مراقبتی خود طراحی شده است و به مراقبان فرصت می‌دهد تا انرژی خود را بازیابند و کیفیتی را به زندگی خود اضافه نمایند.

لطفاً جهت کسب اطلاعات بیشتر با ما تماس بگیرید:

### The Caregiver Support Program

Salt Lake County Aging & Adult Services  
2001 S State Street S1-600, Salt Lake City, Utah 84114-4575  
385.468.3280 | TTY 7-1-1  
[slco.org/caregiver](http://slco.org/caregiver)

#### اطلاعات برای سایر مکان‌ها:

[eldercare.acl.gov](http://eldercare.acl.gov) (USA)  
[daas.utah.gov/locations-new/](http://daas.utah.gov/locations-new/) (Utah)

## فهرست مطالب

صفحه 4	آموزش مدیریت مراقبت
صفحه 8	شناسایی نیازها و توانایی‌های مراقبتی
صفحه 14	مشارکت خانواده و دیگران
صفحه 18	سازماندهی کارها و قرار ملاقات‌ها
صفحه 22	ردیابی علائم و رفتارها
صفحه 28	انتخاب محصولات و خدمات
صفحه 32	تصمیم‌گیری در مورد سالمندی





## آموزش مدیریت مراقبت

با گذشت زمان، پیشرفت دانش و توانایی، منجر به اعتماد به نفس و مدیریت بهتر زمان می‌شود که به کاهش استرس کمک می‌کند.

**یادگیریمهارت.** مراقبین برای افزایش مهارت‌ها به آزادی و حمایت نیاز دارند.

**مدیریت کارها.** سازماندهی کارها و تکالیف مورد نیاز برای ایمن نگه داشتن گیرنده مراقبت، تجربه مراقبت قابل پیش بینی و قابل مدیریتی را ممکن می‌سازد. هر یک از اعضای تیم مراقبت به درک واضح و واگذاری امور خاصی نیاز دارند تا در کار خود احساس امنیت کنند.

## افزایش دانش و دریافت حمایت

**دانش خود را افزایش دهید.** دولت محلی، بیمارستان‌ها، کتابخانه‌ها، دانشگاه‌ها و گروه‌های اجتماعی گزینه‌های آموزش رایگان و خصوصی را ارائه می‌دهند.

**در گروه حمایتی شرکت کنید.** سه نوع گروه حمایتی در یوتا وجود دارد:

- مراقبت عمومی (حمایت همسالان با سایر مراقبان)
- هیجان خاص (افسردگی، اندوه، از دست دادن عزیزان)
- بیماری خاص (آلزایمر، پارکینسون و غیره)

هر سه گروه حمایتی ضروری هستند زیرا هر یک از سطح متفاوتی از سلامت و تندرستی مراقب حمایت می‌کنند.

**(Locate Caregiver Event Calendars) تقویم رویدادهای مراقب را مشاهده کنید.** رویدادها را عموماً کانتی‌های یوتا برگزار می‌کنند. گزینه‌های زیر کلاس‌ها، مکان‌های رویداد با دسترسی عمومی، نمایشگاه‌های سلامت و رویدادها را ارائه می‌کنند:

- هر یک از آژانس‌های منطقه‌ای سالمندی در یوتا گزینه‌های ویژه کانتی را ارائه می‌دهند. برای مثال: کانتی Salt Lake تقویم [slco.org/caregiver](http://slco.org/caregiver)، ایمیل ماهانه، رسانه‌های اجتماعی و تقویم رویدادهای را ارائه می‌دهد. برای کسب اطلاعات بیشتر به [slco.org/aging](http://slco.org/aging) و [slcolibrary.org](http://slcolibrary.org) مراجعه کنید.
- [monami.io/calendars/utah-aaa](http://monami.io/calendars/utah-aaa) آژانس‌های منطقه‌ای سالمندی یوتا رویدادها، گروه‌های حمایتی و کلاس‌های سالمندی متنوعی را برگزار می‌کند. رویدادها به صورت مجازی و حضوری برگزار می‌شوند.
- [NowPlayingUtah.com](http://NowPlayingUtah.com) رویدادها، نمایشگاه‌ها و جشنواره‌ها متنوعی را برگزار می‌کند که در آن مراقبان می‌توانند استراحت کنند و از چالش‌های روزانه مراقبت سم زدایی کنند.
- [211utah.org](http://211utah.org) انواع خدمات اجتماعی را برای تمام جنبه‌های مراقبت از خانواده، از جمله فهرست منابع غذایی درآمد کم، بهداشت و دندان به تفکیک کانتی ارائه می‌دهد.



**ابزارهای الکترونیکی را پیدا کنید.** اینترنت انواع برنامه‌های برنامه ریزی و سازماندهی مراقب را برای تلفن‌های همراه، تبلت و رایانه ارائه می‌دهد. ممکن است هزینه یا حق اشتراک دریافت شود. لینک‌های اینترنتی و مقایسه محصول برای برنامه‌ها با پرسیدن سؤالات اساسی در موتور جستجوی اینترنتی، مانند «List the top 10 caregiver apps» [10 برنامه مراقب برتر را فهرست کن] به بهترین وجه قابل یافتن است.

**در رسانه‌های اجتماعی فعالیت کنید.** رسانه‌های اجتماعی روشی مقرون به صرفه برای یادگیری و به اشتراک گذاری تجربیات خود با سایر مراقبین است. Facebook, Pinterest, Twitter, YouTube، وبلاگ‌های مراقبین و سایر رسانه‌های اجتماعی افراد را به انجمن‌های بیماری، ویدیوها، کلیات محصولات و ابزارها و تکنیک‌های مختلف مراقبت از خود ارتباط می‌دهد. هیچ کج راه‌ای برای یافتن حمایت مراقب وجود ندارد.

## بهبود مهارت‌های پایه

**به دیگران اجازه کمک بدهید.** محیط‌های مراقبت زمنی موفق هستند که به گیرنده مراقبت احساس امنیت، راحتی و درک دهند. برای کشف مهارت‌ها و توانایی‌های خانواده، دوستان و متخصصان وقت بگذارید. همه افراد چیزی با ارزش برای ارائه دارند.

**دلسوز باشید.** محیط مراقبت پر از چالش است. همه افرادی که فعالیت دارند وقتی درخواست‌ها و تغییرات در پوششی از دلسوزی ارائه می‌شوند، سود می‌برند.

**در لحظه زندگی کنید.** مراقبین اغلب با کارهای ناتمام حواس پرت می‌شوند. به دنبال راه‌هایی برای لذت بردن و آرامش در هر لحظه باشید. روی ارزش زمان حال تمرکز کنید - فردا به موقع فرا خواهد رسید.

**شوخ طبع باشید.** خندیدن به یک اشتباه یا یافتن کمی شوخ طبعی در یک موقعیت دشوار یک هدیه است. خنده، درد چیزی را که نمی‌توانیم کنترل کنیم از بین می‌برد - و به ما کمک می‌کند تا خودمان را به خاطر انسان بودن ببخشیم. لذت بردن از سفر را یاد بگیرید.



**منظم شوید.** در یک کلاس با موضوع تکنیک‌های سازمانی شرکت کنید. اگر فردی بداند که چه چیزی، چه زمانی و چگونه مراقبت می‌کند، برنامه مراقبت بسیار راحت‌تر اجرا می‌شود و ذخایر انرژی می‌تواند برای لحظات اضطراری واقعی ذخیره شود.

**حد و مرز تعیین کنید.** آموزش تعیین و حفظ مرزها استرس را کاهش می‌دهد. همه افراد به مرور زمان به قوانین بازی عادت می‌کنند و از نحوه عملکرد برنامه مراقبت احساس امنیت می‌کنند. مرزها برای حفظ روابط خوب ضروری هستند.

**شتاب ن کنید.** مراقبت کاری سرعتی نیست. گیرنده مراقبت معمولاً کیفیت را بر کمیت ترجیح می‌دهد. یاد بگیرید که زمان بیشتری را برای کارهای ساده برنامه ریزی کنید، به خصوص زمانی که به افراد آسیب پذیرتر کمک می‌کنید. یاد بگیرید که به جای اتمام کارها، برای پیشرفت ارزش قائل شوید و آن را جشن بگیرید.

**کنجکاو بمانید.** یادگیری بررسی فرصت‌ها و زیر سؤال بردن روش انجام کارها ارزش زیادی دارد. استقبال از گزینه‌های جدید و بهبود یافته می‌تواند منابع ارزشمندی را اضافه کند و استرس را به حداقل برساند.

## اولویت بندی و تعیین اهداف

برنامه اقدام خانواده یا دیگران را بر روی ملزومات اصلی برنامه مراقبت توافق شده متمرکز می‌کند.

یک برنامه اقدام باید شامل موارد زیر باشد:

**چه چیزی.** دقیقاً ایست کنید که چه کاری انجام می‌شود - پاک کردن زمین، خرید خواربار یا رانندگی تا یک وقت ملاقات پزشکی.

**چگونه.** دقیقاً چقدر زمان لازم است، یا تا چه زمانی انجام می‌شود - دو ساعت زمان حمل و نقل، یک شب شام بیرون یا دو بار بازدید در هر ماه.

**چه زمانی.** زمان انجام کار یا خدمات را درج کنید - سه شنبه، 2 اوت از ساعت 4:00 تا 6:00 بعد از ظهر، یا هر دوشنبه در میان از 1 ژوئن ساعت 10:00 صبح.

**کجا.** مکان رویداد را تکر کنید - خانه مادر، مطب پزشک یا مطب فیزیوتراپی. در صورت لزوم آدرس دقیق را ارائه دهید.

**سنجش موفقیت.** کارهای انجام شده را علامت بزنید و دستاوردها را جشن بگیرید تا شرکت کنندگان پیشرفت را احساس کنند. یک کاربرگ وظایف پایه را می‌توان در صفحه 21 این راهنما مشاهده کرد.

نمونه‌های تخصیص کار:

• Jerry هر دوشنبه ساعت 10:00 صبح مادر را برای خرید خواربار بیرون می‌برد.

• سه شنبه و پنج شنبه شب‌ها، Sharon بعد از کار به مدت یک ساعت در خانه پدر می‌ماند تا در تمیز کردن خانه، درست کردن یک وعده غذایی ساده و اطمینان از سلامت پدر کمک کند.

**اولویت بندی اهداف.** وظایف باید اولویت بندی شوند، مگر اینکه شرایط اضطراری باشد تا مراقبان خانواده و دیگران سردرگم نشوند. تعیین کنید کدام موارد یا وظایف ضروری هستند و اجازه دهید دیگران منتظر جلسه بعدی برنامه‌ریزی خانوادگی باشند.

**درجه بندی اطمینان به هدف.** پس از انجام وظایف، از شرکت کنندگان بخواهید که دور اعتماد به نفسی که در تکمیل وظایف یا اهداف خود دارند خط بکشند:

### مقیاس اعتماد به نفس در انجام وظایف

کم	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	زیاد
----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	------

اگر شرکت کنندگان هدف حداقل 70 درصد مطمئن نباشند که به آن کار همانطور که قید شده دست خواهند یافت، خانواده و دیگران می‌توانند سختی کار را تنظیم کنند. هدف این است که پیشرفت کنیم، نه اینکه خانواده شرکت کننده و دیگران را سردرگم کنیم.





## شناسایی نیازها و توانایی‌های مراقبتی

**توانایی‌های گیرنده مراقبت.** نیازهای مراقبتی باید با خانواده، متخصصان و دیگران به اشتراک گذاشته شود تا سردرگمی به حداقل برسد و نتایج دلخواه ممکن شود.

**بررسی نیازهای عمومی.** بررسی نیازهای عمومی به مراقب کمک می‌کند تا تعیین کند چه منابعی می‌تواند به مدیریت بهتر محیط مراقبت کمک کند.

**چالش‌های مراقب.** برنامه مراقبت خوب نشان دهنده توانایی‌های فعلی مراقب و گیرنده مراقبت است.



## توانایی‌های جسمی گیرنده مراقبت

این کاربرگ به مراقب کمک می‌کند تا تعیین کند که متخصصان و دیگران ممکن است در کجا هنگام درخواست برای ارائه مراقبت با مقاومت روبرو شوند.

یک شخص باید تشویق شود که تا حدی که می‌تواند فعالیت کند. فعال ماندن باعث تقویت قدرت بدنی، هدف زندگی و سلامت عاطفی می‌شود.

فعالیت‌های زندگی روزانه	می‌تواند به تنهایی انجام دهد	می‌تواند با کمک انجام دهد	به کمک کامل نیاز دارد	می‌تواند اما انجام نمی‌دهد	اجازه کمک در انجام این کار را نمی‌دهد (چرا؟)
جابجایی (تخت یا صندلی)					
استحمام					
توالت (بی اختیاری)					
لباس پوشیدن					
غذا خوردن (راهنمایی کردن/برش زدن)					
پیاده روی (لوازم؟)					

فعالیت‌های مستقل روزمره زندگی	می‌تواند به تنهایی انجام دهد	می‌تواند با کمک انجام دهد	به کمک کامل نیاز دارد	می‌تواند اما انجام نمی‌دهد	اجازه کمک در انجام این کار را نمی‌دهد (چرا؟)
مصرف دارو					
خرید					
آماده‌سازی و عده غذایی					
استفاده از تلفن					
خانه داری سبک					
خانه داری سنگین					
مدیریت پول					

## توانایی‌های شناختی گیرنده مراقبت

این نمودار به مراقب در شناسایی کارهای اداری یا کارهای مالی گیرنده مراقبت که ممکن است در آن‌ها به کمک نیاز داشته باشد کمک می‌کند. دور قابلیت فعلی گیرنده مراقبت خط بکشید و در صورت نیاز یادداشت برداری کنید.

وظایف شناختی	در حال حاضر برای خود انجام می‌دهد		رفتارهای مرتبط با این فعالیت (سردرگم به نظر می‌رسد، اشتباهاتی در دسته چک رخ می‌دهد، صورتحساب‌ها پرداخت نشده است، نگرانی‌های بهره برداری)
مدیریت بیمه	بله	خیر	
مدیریت پول	بله	خیر	
پرداخت قبوض	بله	خیر	
قبوض پرداخت شده توسط شخص ثالث یا شرکت	بله	خیر	
به وضوح ارتباط برقرار می‌کند، صحبت‌های او به راحتی قابل درک است	بله	خیر	
می‌تواند از تلفن استفاده کند	بله	خیر	
می‌تواند آنچه را که گفته می‌شود، بشنود	بله	خیر	
می‌تواند مدارک را ببیند و بخواند	بله	خیر	
می‌تواند مدارک را درک کند	بله	خیر	
می‌تواند فرم‌ها و مدارک را تکمیل کند	بله	خیر	
مشاور مالی دارد	بله	خیر	
وکیل دارد	بله	خیر	
در امور مالی درخواست کمک می‌کند	بله	خیر	
در برابر کمک دیگران در رابطه با حساب‌های بانکی مقاومت می‌کند	بله	خیر	
مشکلات متوسط تا شدید حافظه	بله	خیر	



## بررسی نیازهای عمومی

این فرم به مراقب کمک می‌کند تا نیازهای کلی گیرنده مراقبت را شناسایی کند. این فرم به مراقب کمک می‌کند تا تعیین کند چه منابعی باید مورد تحقیق و جستجو قرار گیرند.

- شایع‌ترین نگرانی که توسط گیرنده مراقبت نکر شده است چیست؟ هرچند وقت یکبار؟
- آیا گیرنده مراقبت در وضعیت فعلی زندگی خود ایمن است؟ در صورتی که پاسخ منفی است، چرا؟ و آیا گیرنده مراقبت برای سایر گزینه‌های مسکن مشکلی ندارد؟ در صورتی که پاسخ منفی است، چرا؟
- آیا گیرنده مراقبت در معرض سوء استفاده، غفلت، بی توجهی به خود یا بهره‌برداری قرار دارد؟ اگر چنین است، چرا؟ (لطفاً برای گزارش نگرانی با 911 یا Adult Protective Services (خدمات حفاظت بزرگسالان) به شماره 1-800-371-7897 تماس بگیرید.)
- آیا گیرنده مراقبت قادر به رانندگی است؟ در صورتی که پاسخ مثبت است، آیا گیرنده مراقبت هنگام رانندگی ایمن است؟ در صورتی که پاسخ منفی است، چه نوع حمل و نقل دیگری مورد استفاده یا بحث قرار گرفته است؟
- آیا مراقب نگرانی‌هایی در مورد عادات غذایی گیرنده مراقبت مشاهده کرده است؟ اگر چنین است، چه چیزی مشاهده شده است؟
- آیا همسایگان، خانواده یا دوستان در مورد گیرنده مراقبت ابراز نگرانی کرده‌اند؟ اگر چنین است، چه نگرانی‌هایی وجود دارد؟

## شناسایی چالش‌های مراقب

مراقبین باید استرس و رفتارهای خستگی‌زا را مدیریت کنند. توصیه می‌شود که مراقبین حداقل یک استراحت در هفته و سه روز استراحت در هر سه ماه داشته باشند.

این تمرین به شناسایی زمینه‌هایی که نیاز به توسعه فوری یا خودمراقبتی دارد، کمک می‌کند.

لیست تغییرات زیر را بررسی کنید. مواردی را که در 6 ماه گذشته تجربه کرده‌اید علامت بزنید. بررسی کنید آیا یک زمینه خاص دارای علامت‌های بیشتری از هر زمینه دیگری است یا خیر.

### چالش‌های فیزیکی

- |                                                        |                                                          |
|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> کاهش انرژی، خستگی             | <input type="checkbox"/> بی‌اشتهایی                      |
| <input type="checkbox"/> مشکلات گوارشی یا معده         | <input type="checkbox"/> درد قفسه سینه / حمله پانیک      |
| <input type="checkbox"/> مشکلات خوابیدن                | <input type="checkbox"/> تنگی نفس                        |
| <input type="checkbox"/> سردردهای مکرر                 | <input type="checkbox"/> جوش‌های پوستی یا تغییر رنگ پوست |
| <input type="checkbox"/> دردهای عضلانی، گردن، شانه درد | <input type="checkbox"/> سایر موارد:                     |

### چالش‌های احساسی

- |                                                               |                                                            |
|---------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> کاهش علاقه به فعالیت‌ها یا کار       | <input type="checkbox"/> بی‌حوصلگی                         |
| <input type="checkbox"/> اضطراب                               | <input type="checkbox"/> واکنش بیش از حد، حساسیت خلق و خوی |
| <input type="checkbox"/> کج خلقی با دیگران                    | <input type="checkbox"/> بی‌قراری، ناراحتی مکرر            |
| <input type="checkbox"/> حالت غمگین و افسرده                  | <input type="checkbox"/> فرآیندهای تفکری منفی              |
| <input type="checkbox"/> احساس به دام افتادن یا تحت فشار بودن | <input type="checkbox"/> احساس سرگیجه / استرس              |
| <input type="checkbox"/> تغییر ناگهانی در خلق و خو            | <input type="checkbox"/> نداشتن هدف / مسیر زندگی           |

### چالش‌های شناختی

- |                                                               |                                                    |
|---------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> مشکل تمرکز / سردرگمی                 | <input type="checkbox"/> سوءتفاهم از دیگران        |
| <input type="checkbox"/> به راحتی حواس پرت می‌شود / عدم تمرکز | <input type="checkbox"/> قضاوت ضعیف                |
| <input type="checkbox"/> تکمیل فرم‌ها و مدارک به سختی         | <input type="checkbox"/> شک به خود یا حدس دوم ثابت |
| <input type="checkbox"/> دشواری در تصمیم‌گیری                 | <input type="checkbox"/> افکار بدبینانه / منفی     |
| <input type="checkbox"/> تفکرات تکراری که متوقف نمی‌شوند      | <input type="checkbox"/> سایر موارد:               |

### چالش‌های رفتاری

- |                                                              |                                                        |
|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> افزایش مصرف الکل یا مواد مخدر       | <input type="checkbox"/> فعالیت‌های بیش از حد          |
| <input type="checkbox"/> افزایش مصرف تنباکو                  | <input type="checkbox"/> قدم زدن، بی‌قراری، ناخن جویدن |
| <input type="checkbox"/> رانندگی خیلی سریع / خشم جاده        | <input type="checkbox"/> خندیدن یا گریه نامناسب        |
| <input type="checkbox"/> دندان قروچه کردن                    | <input type="checkbox"/> زیاد خوابیدن                  |
| <input type="checkbox"/> «رئیس بازی»، تعیین مرزهای سختگیرانه | <input type="checkbox"/> سایر موارد:                   |

اقتباس از: آموزش تکمیلی هاروارد، Shelley H. PhD، Carson. در دسامبر 2016 در وبسایت [www.isites.harvard.edu](http://www.isites.harvard.edu) مشاهده شده است.



## تقویت تاب آوری مراقب

مراقبان باید انعطاف پذیری را حفظ کنند - توانایی بازگشت یا بهبودی از چالش‌های ارائه مراقبت طولانی مدت.

این تمرین به شناسایی نقاط قوتی که نیاز به تغذیه و توسعه دارند کمک می‌کند تا خطرات مرتبط با ایجاد خستگی شفقت (نا توانی در ارائه مراقبت دلسوزانه به دیگران) به حداقل برسد.

لیست زیر را مرور کنید. نقاط قوتی را که معمولاً در رویارویی با موقعیت‌های سخت استفاده می‌کنید، علامت بزنید. نقاط قوتی را که تشخیص می‌دهید و نقاط قوتی را که دیگران اغلب می‌گویند در شما می‌بینند، علامت بزنید.

### صفت‌های من:

- |                                                         |                                               |                                                      |
|---------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> شجاع                           | <input type="checkbox"/> بالغ                 | <input type="checkbox"/> حلمی                        |
| <input type="checkbox"/> منطقی                          | <input type="checkbox"/> صبور                 | <input type="checkbox"/> کنجکاو                      |
| <input type="checkbox"/> صادق                           | <input type="checkbox"/> خوشبین               | <input type="checkbox"/> راحت طلب                    |
| <input type="checkbox"/> شنونده خوب                     | <input type="checkbox"/> مؤدب / مهربان        | <input type="checkbox"/> متفکر سریع                  |
| <input type="checkbox"/> روشنفکر                        | <input type="checkbox"/> با انگیزه            | <input type="checkbox"/> تحلیل گر                    |
| <input type="checkbox"/> خلاق                           | <input type="checkbox"/> وفادار               | <input type="checkbox"/> معقول                       |
| <input type="checkbox"/> مشتاق                          | <input type="checkbox"/> انجام دهنده          | <input type="checkbox"/> هنرمند                      |
| <input type="checkbox"/> معتبر                          | <input type="checkbox"/> رازدار               | <input type="checkbox"/> مصر و سمج                   |
| <input type="checkbox"/> وفادار به ارزش‌های خود         | <input type="checkbox"/> مقتدر                | <input type="checkbox"/> قادر به تقسیم مسئولیت       |
| <input type="checkbox"/> سپاسگزار                       | <input type="checkbox"/> جذاب                 | <input type="checkbox"/> ساکت / متفکر                |
| <input type="checkbox"/> با ادب                         | <input type="checkbox"/> شوخ طبع              | <input type="checkbox"/> قادر به پردازش درخواست‌ها   |
| <input type="checkbox"/> بشاش                           | <input type="checkbox"/> منضبط                | <input type="checkbox"/> پذیرای ایده‌های جدید        |
| <input type="checkbox"/> سرسخت                          | <input type="checkbox"/> متواضع               | <input type="checkbox"/> متفکر                       |
| <input type="checkbox"/> قادر به الهام بخشیدن به دیگران | <input type="checkbox"/> باهوش                | <input type="checkbox"/> در تعیین مرزها خوب          |
| <input type="checkbox"/> قابل اعتماد                    | <input type="checkbox"/> هوشمند               | <input type="checkbox"/> قادر به دیدن مشکلات بزرگ    |
| <input type="checkbox"/> منطقی                          | <input type="checkbox"/> مهربان               | <input type="checkbox"/> بلند پرواز                  |
| <input type="checkbox"/> آرام                           | <input type="checkbox"/> خوش اخلاق            | <input type="checkbox"/> متفکر با ذهنی روشن در بحران |
| <input type="checkbox"/> سازمان یافته                   | <input type="checkbox"/> مدبر                 | <input type="checkbox"/> آگاه به شغلم                |
| <input type="checkbox"/> قادر به اعتماد به دیگران       | <input type="checkbox"/> سکین دهنده / صلح طلب | <input type="checkbox"/> سایر موارد:                 |

کدام یک از نقاط قوت خود را بهتر می‌توانم تقویت کنم یا توسعه دهم تا انعطاف پذیری خود را برای مراقبت افزایش دهم؟



## مشارکت خانواده و دیگران

خانواده و دوستان بخش ارزشمندی از هر برنامه مراقبتی هستند.

**افراد.** هر فرد باید تعیین کند که توانایی و مایل به ارائه چه چیزی است. کارهای اضافی را می‌توان در صورت نیاز توسط آژانس‌ها و ارائه دهندگان مراقبت انجام داد.

**کارها.** اجازه دادن به اعضای خانواده و دیگران برای مشارکت به طرق مختلف، فشار و استرس ناشی از مراقبت را به حداقل می‌رساند. ایده‌ها ممکن است شامل حمایت مالی، گاهی اوقات یک وعده غذایی یا انجام کارها و تهیه لوازم مورد نیاز باشد. هیچ پیشنهادی بیش از حد اندک یا ناعادلانه نیست.



## برگزاری جلسات خانوادگی

**یک تیم مراقبت ایجاد کنید.** ارائه تمام جنبه‌های مراقبت بدون حمایت دیگران می‌تواند منجر به فرسودگی شغلی و خستگی عاطفی شود.

یک مراقب ممکن است خانواده نداشته باشد. مفهوم جلسه خانواده هنوز ارزشمند است، زیرا این نقش حمایتی را هنوز همسایگان و متخصصان ایفا می‌کنند.

**مشخص کنید چه کسی باید در جلسه شرکت کند.** این ممکن است شامل خانواده، دوستان، همسایگان، اعضای کلیسا، کارکنان بهداشت و سلامت در خانه، پزشکان یا سایر متخصصانی باشد که در طرح مراقبت کمک می‌کنند.

**مشخص کنید چه کسی هماهنگی‌ها را انجام خواهد داد.** یکی از اعضای خانواده می‌تواند برای این نقش داوطلب شود یا می‌توان برای اجرای آن به یک متخصص دستمزد پرداخت کرد. بسیاری از خانواده‌ها از کار با شخص ثالث برای کسب بینش و وضوح لذت می‌برند. اگر چند نفر از اعضای خانواده وجود داشته باشند، خانواده می‌توانند هر جلسه را سازماندهی و حمایت مالی کنند. این شخص همچنین دستور جلسه‌ای را که سازماندهی می‌کند اجرا و مدیریت خواهد کرد.

**زمان و مکان را مشخص کنید.** عاقلانه است که یک جلسه منظم و برنامه ریزی شده برای برنامه ریزی آسان برگزار کنید. تنظیم یک جلسه از یک ماه قبل به افراد امکان می‌دهد برنامه‌های خود را تنظیم کنند، به نگرانی‌ها فکر کنند و به امور خود برسند. افراد می‌توانند از طریق Skype، تلفن یا Facetime شرکت کنند تا از نگرانی‌های سفر و آب و هوا جلوگیری کنند. یک جلسه می‌تواند در هر جایی که شرکت کنندگان بخواهند (پارک، رستوران، خانه، کتابخانه و غیره) برگزار شود.

**دستور جلسه را قبل از جلسه تهیه و توزیع کنید.** ارسال دستور جلسه به شرکت کنندگان در مورد جلسه آتی یادآوری می‌کند و به آن‌ها برای تکمیل هر گونه کار تعیین شده یا تحقیقاتی که باید در مورد آن‌ها گزارش دهند، یک مقدمه می‌دهد.

**جلسات را سرگرم کننده کنید.** در طول هر جلسه زمانی را برای تقویت پیوند خانوادگی اختصاص دهید. یک فعالیت، بازی، جوایز، تنقلات، یک لحظه تاریخی خانوادگی و غیره را در نظر بگیرید.

**برای پر کردن کاربرگ جلسه خانواده مسئولیت را به صورت چرخشی به افراد واگذار کنید.** کارهای محول شده را به کاربرگ خانواده و تقویم خانواده اضافه کنید. از همه برای مشارکت و پذیرش کمک در مراقبت تشکر کنید. یک کپی از کاربرگ تکمیل شده جلسه و تقویم خانوادگی را بین همه اعضای تیم مراقبت توزیع کنید. مهم است که همه را در حلقه اطلاعات نگه دارید و کارهای محول شده را به آن‌ها یادآوری کنید. اسناد را می‌توان ایمیل کرد، پست کرد، یا در یک دراپ باکس مشترک یا برنامه آنلاین قرار داد.

«تحت فشار قرار دادن  
یک فرد برای انجام  
کاری که از انجام آن  
ناراحت است یا قادر به  
انجام آن نیست، می‌تواند  
منجر به ناامیدی، بی  
توجهی و شکست روابط  
خانوادگی شود.»

## درک دیدگاه دیگران درباره مراقبت

بخش مهمی از داشتن یک جلسه خانوادگی موفق این است که درک کنید که هر یک از اعضای خانواده چه دیدگاه و احساسی نسبت به مراقبت دارند. این برگه به خانواده کمک می‌کند تا مشخص کند که از هر یک از اعضای خانواده چه کمکی می‌توان انتظار داشت. نیازها و توانایی‌های هر یک از اعضای خانواده باید تأیید شده و برای حفظ یک محیط مراقبت سالم مورد احترام قرار گیرد.

وقتی به مراقبت از فرد دیگری فکر می‌کنم، من ... (احساس می‌کنم، فکر می‌کنم، می‌بینم)

---

---

---

---

آنچه من مایل یا قادر به انجام آن نیستم:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

آنچه من مایل و قادر به انجام آن هستم:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

مهارت‌ها، تجهیزات یا منابعی را که می‌توانید در وضعیت مراقبت استفاده کنید ذکر کنید:

---

---

---

---

آیا چیزی وجود دارد که بخواهید برای افزایش توانایی خود در ارائه مراقبت یاد بگیرید؟

---

---

---

---



# دستور جلسه خانوادگی

تاریخ ملاقات: \_\_\_\_\_

مکان ملاقات: \_\_\_\_\_

موضوع دستور جلسه	یادداشت‌های بحث

کارهایی که باید انجام شود	چه کسی کار را انجام خواهد داد؟	چه زمانی انجام خواهد شد؟

تاریخ، زمان، مکان و حامی مالی جلسه بعدی:



## سازماندهی کارها و قرار ملاقات‌ها

مراقبان اغلب به گیرنده مراقبت در انجام کارهایی مانند پرداخت قبوض، خرید خواربار یا سازماندهی خدمات کمک می‌کنند. سازمان به ایجاد مرزی در اطراف آنچه که می‌تواند و آنچه نمی‌تواند توسط مراقب انجام شود کمک می‌کند.

منابع و کمک‌ها را می‌توانید با تماس با خدمات سالمندی و بزرگسالان کانتی یا با دسترسی به وبسایت‌های زیر پیدا کنید:

- [211/uw.org](http://211/uw.org)
- [daas.utah.gov](http://daas.utah.gov)
- [slco.org/aging](http://slco.org/aging)
- [slco.org/apps/55plus/](http://slco.org/apps/55plus/)
- [seniorsbluebook.com](http://seniorsbluebook.com)
- [eldercare.gov](http://eldercare.gov)
- [dexknows.com](http://dexknows.com)
- [medlineplus.gov/organizations/all\\_organizations.html](http://medlineplus.gov/organizations/all_organizations.html)

## پرداخت قبوض

این کاربرگ به یک مراقب در ردیابی تراکنش‌های پایه ماهانه کمک می‌کند. مراقب می‌تواند مسائل و گزینه‌های احتمالی مانند پرداخت خودکار، هزینه‌های اضافی، صورتحساب مضاعف و کلاهبرداری‌های احتمالی و سوء استفاده را تعیین کند.

موردی که باید پرداخت شود (اجاره کردن، برق، زمین چمن)	شرکت یا شخص (Comcast, John Smith)	مبلغ (25.00\$)	تاریخ سررسید ( 10 ام... )



## قرارهای ملاقات

پیگیری قرارهای ملاقات به شیوه‌ای ساده و ترتیب زمانی به خانواده اجازه می‌دهد تا تاریخچه مراقبت‌های ارائه شده را ببیند. یادداشت‌های ارائه شده به کارکنان مراقبت‌های بهداشتی خانواده و خانه امکان می‌دهد تا به آخرین اطلاعات را به اشتراک بگذارند، پیشرفت را ارزیابی کنند و به سادگی از پیشرفت گیرنده مراقبت مطلع باشند.

ملاحظات (نتایج آزمایش، به روز رسانی تغذیه، تغییرات در داروها، نظرات متخصصان و غیره)	آیا تغییراتی توصیه می‌شود؟		تاریخ قرار ملاقات
	بله	خیر	
	بله	خیر	
	بله	خیر	
	بله	خیر	
	بله	خیر	
	بله	خیر	
	بله	خیر	
	بله	خیر	
	بله	خیر	
	بله	خیر	





## ردیابی علائم و رفتارها

رفتارها زبانی است که اکثر گیرندگان مراقبت از آن استفاده می‌کنند تا به ارائه دهندگان مراقبت و خانواده بفهمانند که چیزی درست نیست و باید به آن رسیدگی شود.

تغییر رفتار ناشی از دارو، تشخیص، استرس و سایر چالشها بخشی طبیعی از تجربه مراقبت است. رفتار را همیشه باید جدی گرفت.

- ردیابی تغییرات رفتار به افراد کمک می‌کند تا موارد زیر را شناسایی کنند:
- گیرندگان مراقبت می‌خواهند چگونه با آن‌ها رفتار شود
- چیزی که پذیرش آن توسط گیرنده مراقبت دشوار است
- پریشانی عاطفی و سایر چالش‌هایی که گیرنده مراقبت ممکن است با آن مواجه باشد اما قادر به توضیح آن نیست
- نگرانی‌های تندرستی باید با متخصصان در میان گذاشته شود



## ردیابی و گزارش کارهای روزمره

گیرندگان مراقبت اغلب تحت مراقبت دیگران یا کارکنان مرکز قرار می‌گیرند. ارائه لیستی از امور روزمره معمول گیرندگان مراقبت مفید است تا کارکنان و سایرین متوجه شوند که چرا در صورت تغییر برنامه یا نیاز به تنظیم، ممکن است فرد آشفته شود. اختلال در امور روزمره می‌تواند باعث رفتارهای غیرمنتظره شود.

### برنامه حمام کردن و مراقبت شخصی

روزهای هفته: \_\_\_\_\_ دوشنبه \_\_\_ سه شنبه \_\_\_ چهارشنبه \_\_\_ پنجشنبه \_\_\_ جمعه \_\_\_ شنبه \_\_\_ یکشنبه ساعت: \_\_\_\_\_ (قبل از ظهر/بعد از ظهر)

نوع: \_\_\_\_\_ تخت \_\_\_ دوش \_\_\_ وان با صندلی دوش \_\_\_ سایر \_\_\_\_\_

مراقبت از مو: \_\_\_\_\_ دوشنبه \_\_\_ سه شنبه \_\_\_ چهارشنبه \_\_\_ پنجشنبه \_\_\_ جمعه \_\_\_ شنبه \_\_\_ یکشنبه \_\_\_\_\_  
وقتی اجازه داده شود

بهداشت دهان: \_\_\_\_\_ مسواک \_\_\_ نخ دندان \_\_\_ دندان مصنوعی \_\_\_ نیازهای ویژه \_\_\_\_\_

مراقبت از پوست: \_\_\_\_\_ لوسیون بدن \_\_\_ لوسیون دست \_\_\_ استفاده از پودر یا \_\_\_\_\_

توالیت: \_\_\_\_\_ استفاده از لوازم بی‌اختیاری \_\_\_ پد \_\_\_ پوشک شورتی \_\_\_ دستمال مرطوب \_\_\_\_\_

### پشتیبانی فیزیکی و اجتماعی

پیاده روی: \_\_\_\_\_ واکر \_\_\_ عصا \_\_\_ ویلچر \_\_\_ بریس \_\_\_ سایر \_\_\_\_\_

وضعیت: \_\_\_\_\_ کوتاه مدت \_\_\_ نیاز به کمک \_\_\_ نیاز به کمک دو نفر \_\_\_\_\_

تجهیزات: \_\_\_\_\_ صندلی بالابر \_\_\_ میله‌های کمکی \_\_\_ بند کمکی \_\_\_ سایر \_\_\_\_\_

فعالیت: \_\_\_\_\_ بله \_\_\_ خیر چه زمانی/چند وقت: \_\_\_\_\_

تمرین‌ها: \_\_\_\_\_ بله \_\_\_ خیر چه زمانی/چند وقت: \_\_\_\_\_

تلویزیون: \_\_\_\_\_ بله \_\_\_ خیر چه زمانی/چند وقت: \_\_\_\_\_

موسیقی: \_\_\_\_\_ بله \_\_\_ خیر چه زمانی/چند وقت: \_\_\_\_\_

مهمان: \_\_\_\_\_ بله \_\_\_ خیر چه زمانی/چند وقت: \_\_\_\_\_

تماس: \_\_\_\_\_ بله \_\_\_ خیر چه زمانی/چند وقت: \_\_\_\_\_

# علائم فیزیکی

متخصصان اغلب از مراقب می‌پرسند که چه نوع علائمی را مشاهده می‌کنند. این برگه در گزارش علائم، به پزشکان و متخصصان مراقبت‌های بهداشتی کمک می‌کند.

علائم زیر از آخرین ملاقات پزشکی مشاهده شده است:

## رژیم غذایی / تغذیه

- |                                                     |                                     |                                                  |
|-----------------------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> افزایش/کاهش وزن بی دلیل    | <input type="checkbox"/> عدم تشنگی  | <input type="checkbox"/> عطش شدید                |
| <input type="checkbox"/> درد قبل / بعد از غذا خوردن | <input type="checkbox"/> سخت جویدن  | <input type="checkbox"/> فقد الشهية              |
| <input type="checkbox"/> سرفه هنگام غذا خوردن       | <input type="checkbox"/> سخت بلعیدن | <input type="checkbox"/> آلام في اللثة / الأسنان |

## الگوهای خواب و فعالیت

- |                                                     |                                               |                                                   |
|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> کابوس می‌بیند              | <input type="checkbox"/> اغلب بیدار می‌شود    | <input type="checkbox"/> ناتوانی در خوابیدن       |
| <input type="checkbox"/> پاها در خواب تکان می‌خورند | <input type="checkbox"/> همیشه خواب آلود است. | <input type="checkbox"/> بی قرار خوابیدن          |
| <input type="checkbox"/> حرکت دردناک                | <input type="checkbox"/> پادرد هنگام راه رفتن | <input type="checkbox"/> اغلب می‌افتاد (___ دفعه) |
| <input type="checkbox"/> سایر موارد:                | <input type="checkbox"/> تنگی نفس             | <input type="checkbox"/> ناتوانی در ایستادن       |

## روده، مثانه یا شکم

- |                                                   |                                                 |                                         |
|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-----------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> گاز زیاد                 | <input type="checkbox"/> حرکت تکان دهنده        | <input type="checkbox"/> تورم           |
| <input type="checkbox"/> درد در ناحیه کلیه        | <input type="checkbox"/> درد در ناحیه کشاله ران | <input type="checkbox"/> درد دفع        |
| <input type="checkbox"/> درد در هنگام ادرار       | <input type="checkbox"/> تکرر ادرار             | <input type="checkbox"/> ترشحات واژن    |
| <input type="checkbox"/> خون در مدفوع             | <input type="checkbox"/> خون در ادرار           | <input type="checkbox"/> عفونت‌های مکرر |
| <input type="checkbox"/> از نوشیدن خودداری می‌کند | <input type="checkbox"/> استفراغ                | <input type="checkbox"/> دل درد         |

## استخوان‌ها، ماهیچه‌ها، مفاصل و پوست

- |                                                       |                                                |                                             |
|-------------------------------------------------------|------------------------------------------------|---------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> سوزن سوزن شدن یا بی حسی      | <input type="checkbox"/> تورم در دست _____     | <input type="checkbox"/> تورم در پای _____  |
| <input type="checkbox"/> وضعیت غیر معمول اندام‌ها     | <input type="checkbox"/> قرمزی مفاصل           | <input type="checkbox"/> مفاصل نرم و دردناک |
| <input type="checkbox"/> درد تخته‌خواب (زخم بستر)     | <input type="checkbox"/> تغییر رنگ در انگشت پا | <input type="checkbox"/> تغییر در رنگ لب    |
| <input type="checkbox"/> جوش‌های ناگهانی (برجستگی‌ها) | <input type="checkbox"/> خارش ناگهانی          | <input type="checkbox"/> تغییر دما          |

## سینه، قلب و سر

- |                                                     |                                        |                                                  |
|-----------------------------------------------------|----------------------------------------|--------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> سوزن سوزن شدن در بازو / پا | <input type="checkbox"/> تند زدن نبض   | <input type="checkbox"/> درد قفسه سینه           |
| <input type="checkbox"/> افزایش مخاط                | <input type="checkbox"/> سرفه غیر عادی | <input type="checkbox"/> مشکلات مربوط به سینه‌ها |
| <input type="checkbox"/> تنفس دردناک / خس خس سینه   | <input type="checkbox"/> تند نفس کشیدن | <input type="checkbox"/> رنگ مخاطی غیر عادی      |
| <input type="checkbox"/> گوش یا چشم درد             | <input type="checkbox"/> سردرد         | <input type="checkbox"/> سرگیجه                  |
| <input type="checkbox"/> بینی درد، خونریزی، بوی بد  | <input type="checkbox"/> آفت دهان      | <input type="checkbox"/> ترشحات چشم              |

## علائم بهزیستی

متخصصان اغلب از یک مراقب می‌پرسند که چه نوع علائمی را مشاهده می‌کنند. این برگه در گزارش علائم به پزشکان و متخصصان مراقبت‌های بهداشتی کمک می‌کند.

### دارو

- بله \_\_\_ خیر \_\_\_ مصرف به موقع دارو
- بله \_\_\_ خیر \_\_\_ مصرف دارو مطابق با دوز قید شده / صحیح
- بله \_\_\_ خیر \_\_\_ شکایات یا آسیب ناشی عوارض جانبی، نوع: \_\_\_\_\_
- بله \_\_\_ خیر \_\_\_ توقف مصرف دارو \_\_\_\_\_، دلیل \_\_\_\_\_
- بله \_\_\_ خیر \_\_\_ داروی جدید تجویزی دکتر \_\_\_\_\_ از تاریخ \_\_\_\_\_
- بله \_\_\_ خیر \_\_\_ تغییرات ناگهانی پس از نسخه جدید \_\_\_\_\_
- بله \_\_\_ خیر \_\_\_ سایر موارد: \_\_\_\_\_

### تندرستی عاطفی و روانی

- بله \_\_\_ خیر \_\_\_ رفتارهای غیر عادی (پرخاشگری، عصبانیت، گوشه‌گیری، خودکشی)
- بله \_\_\_ خیر \_\_\_ توهمات
- بله \_\_\_ خیر \_\_\_ مضطرب / هیجانی
- بله \_\_\_ خیر \_\_\_ افسردگی / اندوه / از دست دادن عزیزان
- بله \_\_\_ خیر \_\_\_ کاهش عملکرد ذهنی
- بله \_\_\_ خیر \_\_\_ تغییر در حافظه کوتاه مدت یا طولانی مدت (دور گزینه مربوطه خط بکشید)
- بله \_\_\_ خیر \_\_\_ افزایش سردرگمی
- بله \_\_\_ خیر \_\_\_ بی تفاوتی (هیچ احساس واقعی نشان نمی‌دهد)
- بله \_\_\_ خیر \_\_\_ شکایت از مفید نبودن / دوست نداشتن / ارزشمند نبودن



## تاریخچه رفتارها

همه رفتارها نتیجه تشخیص یا داروی جدید نیستند. برخی از رفتارها نتیجه عادات طولانی مدت زندگی، شخصیت، عارضه‌های پزشکی مورثی یا یک چالش زندگی یا رویداد غیرقابل کنترل است. ترسیم رفتارهای طولانی مدت به متخصصان کمک می‌کند تا تفاوت بین رفتارهای قدیمی و جدید را از تشخیص فعلی یا دارو تشخیص دهند.

یادداشت‌های وضعیت فعلی (محدود کردن میزان شکر مصرفی بیش فعالی را کنترل می‌کند، هفته‌ای دو بار در انجمن الکلی‌های گمنام شرکت می‌کند، از مصرف دارو خودداری می‌کند و غیره)	مدت زمان رفتار مشاهده شده	رفتار مشاهده شده

## رفتارهای فعلی

ردیابی رفتارها و علائم پس از تشخیص جدید یا پس از تجویز داروی جدید به متخصصان و دیگران در درک اینکه چه رفتارهایی می‌تواند مستقیماً با شرایط جدید مرتبط باشد، کمک می‌کند. اگر رفتاری خارج از کنترل مراقب است، فوراً با 911 یا سایر متخصصان تماس بگیرید.

نکاتی که باید در جلسه بعدی با متخصصان در میان بگذارید (آشفته‌گی، پرخاشگری، افسردگی، ناتوانی در انجام کاری خاص، توهم و غیره.)	تاریخ و زمان رفتار مشاهده شده	رفتار مشاهده شده



## انتخاب محصولات و خدمات

یکی از بزرگترین چالش‌هایی که یک مراقب هنگام کار با متخصصان با آن مواجه است، این است که بداند باید درخواست چه کمکی دهد. مراقبت به طور کلی نیازمند دانش و مهارت در چهار دسته است:

**نتایج.** تعیین نیازهای یک مراقب برای شناسایی محصولات و خدمات موفق ضروری است.

**محصولات.** یادگیری درباره گزینه‌های محصول و خدمات. اطلاع از مکانی که می‌توان محصولات را خرید یا قبل از خرید امتحان کرد.

**فرآیند.** یافتن گزینه‌های بدون استرس برای خرید، دریافت و بازگرداندن محصولات - زمان، نحوه و مکان تحویل موفق.

**موفقیت.** موفقیت از نظر و دیدگاه مراقب و گیرنده مراقبت را تعیین کند و با متخصصان در میان بگذارد.

## رفتارهای فعلی

محصولات و خدمات متنوعی برای مراقبین وجود دارد. یافتن موثرترین گزینه به چیزی بستگی دارد که مراقب در تلاش برای رسیدن به آن است. پاسخ به سؤالات زیر به مراقب کمک می‌کند تا نتایج مورد نیاز را برای متخصصان توضیح دهد تا محصول و فرآیند صحیح تعیین شود.

به چه چیزی بیشتر نیاز دارم؟ (خواب بیشتر، لباسشویی کمتر، استراحت، آرامش، مکانی برای سم زدایی)

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

به چه کمکی برای انجام آن نیاز دارم؟ (کمک کاری، کمک در حمل و نقل)

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

خدماتی که به آن نیاز دارم ... (کاهش زمان شست و شو به نصف، توانایی رفتن به یک قرار ملاقات یا تعطیلات)

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

سه چیز که آرزو می‌کنم یک‌کاهش پرايشان وقت داشتم: (کتاب خواندن، شرکت در کلاس، شرکت در گروه حمایتی، رفتن به مراسم فارغ التحصیلی نوهام)

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

به چه کمکی نیاز دارم تا بتوانم استراحت کنم و احساس قوی‌تری داشته باشم؟

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_



## انتخاب محصول مناسب

یافتن محصول مناسب به اینکه مراقب برای انجام آن نیازمند چه چیزی است بستگی دارد. پاسخ به چند سؤال ساده به مراقب در توصیف کردن نیازهای محصول و محدود کردن پارامتر جستجو برای مراقب و متخصصان کمک می‌کند.

محصول باید چه کاری انجام دهد؟ (حفظ ثبات هنگام راه رفتن، خشک نگه داشتن ملحفه‌ها، به حداقل رساندن زمان پخت و پز)

---



---

محدوده بودجه برای این مورد چقدر است؟ (کیفیت/قیمت خوب، اجاره، قرض گرفتن، کمتر از \$25)

---



---

چه مشخصاتی ضروری است؟ (برای یک مرد 280 پوندی، فقط آخر هفته، باید آبی باشد)

---



---

لیست محصولات احتمالی	نیازها را رفع می‌کند	متناسب با بودجه است	با مشخصات مطابقت دارد

## سازماندهی یک فرآیند موفق

زمان، سرمایه و انرژی یک مراقب بسیار ارزشمند است. فرآیند مؤثر به مراقب این امکان را می‌دهد که محصول یا خدماتی را در یک بازه زمانی معقول پیدا کند، سفارش دهد و دریافت کند. همچنین عاقلانه است که از سازمانی خرید کنید که سیاست‌های پس دادن و قوانین مذاکره در مورد اختلاف را به وضوح بیان کرده است.

### الزامات خاص تحویل را ذکر کنید:

(از طریق پست، بعد از ساعت 5:00 بعد از ظهر، فقط تحویل، تحویل به باشگاه)

محصول \_\_\_\_\_ الزامات تحویل: \_\_\_\_\_

محصول \_\_\_\_\_ الزامات تحویل: \_\_\_\_\_

### پرسش‌های عمومی زمان سفارش محصول یا خدمات:

1. آیا فرآیند تحویل فعلی ناقص و استرس زا است؟ بله خیر
2. آیا در زمان عدم حضور شما می‌توان اقلام را با خیال راحت به منزل تحویل داد؟ بله خیر
3. آیا هزینه ارسال دارد؟ (چه مقدار؟ گزینه‌ها را بررسی کنید). بله خیر
4. آیا به اختلافات، پس دهی محصول و مذاکرات به موقع رسیدگی می‌شود؟ بله خیر
5. آیا وعده تحویل / خدمات به صورت کتبی است؟ بله خیر
6. آیا حاضرم شرایط تحویل خود را برای دریافت این محصول تنظیم کنم؟ بله خیر
7. آیا حاضرید یک محصول یا خدمات جدید را امتحان کنید تا زمان یا نحوه ارائه محصول یا خدمات را بهبود ببخشید؟ بله خیر

### مکان‌هایی برای یافتن دستگاه‌های کمکی و محصولات مرتبط با سن:

- عمده‌فروشی‌های دارای تخفیف مانند Costco و Sam's Club .
- فروشگاه‌های لوازم پزشکی مانند Affinity، Alpine، JQ، Red Rock، Peterson و Wasatch.
- فروشگاه‌های محلی مانند Walgreens، Walmart، Smith's و سایر فروشگاه‌های دارای داروخانه. بسیاری از این فروشگاه‌ها نیز وب سایت‌هایی را برای خریدهای با تخفیف یا عمده دارند.
- فروشگاه‌های سخت افزار مانند Ace، Home Depot و Lowe's.
- عمده‌فروشی‌های دارای تخفیف خرید آنلاین مانند Amazon.com، hpfystores.com، Overstock.com.



## تصمیم‌گیری در مورد سالمندی

ممکن است زمانی فرا برسد که فردی نتواند به تنهایی خودش را درمان کند یا با خیال راحت زندگی کند. ممکن است یک فرد به مراقبت در منزل یا قرار دادن کوتاه مدت یا طولانی مدت در یک مرکز مراقبت‌های بهداشتی نیاز داشته باشد.

**مراقبت در منزل.** گزینه‌های خانگی مانند انجام کارهای خانه، حمام کردن و سایر کمک‌های زندگی روزانه.

**کمک مالی.** برنامه‌های دولتی و محلی ویژه اقشار کم درآمد، از جمله داوطلبان، که به سالمندان کمک می‌کند تا از رفتن زود هنگام به خانه سالمندان اجتناب کنند.

**حمایت و کمک حقوقی.** قوانین و فرم‌های یوتا برای کمک به شناسایی آرزوهای پایان زندگی یک سالمند. فرم‌های تکمیل شده و حمایت نیز به پیشگیری از سوء استفاده و بهره‌برداری از سالمندان کمک می‌کند.

## مراقبت در منزل و گزینه های قرار گیری

تعاریف اولیه خدمات و تسهیلات در این سند ارائه شده است. تعاریف و اطلاعات مفصلتر را می‌توان در وب سایت Medicare.gov مشاهده کرد. برای مشاهده فهرست شرکت‌های محلی و ارائه دهندگان خدمات، به [slco.org/apps/55plus](http://slco.org/apps/55plus) مراجعه کنید.

**مراقبت فردی.** رفع نیازهای فیزیکی یک فرد مانند حمام کردن، لباس پوشیدن، توالیت کردن یا آشپزی.

**مراقبت‌های بهداشتی خانه (Home Health Care) در مقابل هم‌نشین سلامت خانگی (Home Health Companion).** خدمات مراقبت بهداشتی شامل مراقبت از زخم، کمک دارویی، تزریقات و پرستاری است که در خانه برای بیماری یا آسیب ارائه می‌شود. یک همراه سلامت در خانه به اجتماعی شدن، فعالیت‌ها، برداشتن یک وعده غذایی از یخچال و موارد دیگر کمک می‌کند.

**خانه‌داری / خانه‌دار.** فردی که در نظافت، آشپزی، لباسشویی و سایر کارهای خانه کمک می‌کند.

**زندگی مستقل / انجمن‌های +55.** مجتمع مسکونی که به نیازهای جمعیت سالمند رسیدگی می‌کند. ساکنان به طور مستقل زندگی می‌کنند، اما جامعه ممکن است فعالیت‌ها، تجمعات اجتماعی و مراکز تناسب اندام را فراهم کند.

**مرکز توانبخشی.** مرکز ارائه درمان و آموزش برای توانبخشی، یا بازگرداندن یک فرد به وضعیت خوب، زندگی مفید یا سلامتی مطلوب.

**زندگی تحت حمایت I و II (Assisted Living I & II).** این مراکز برای افرادی است که نمی‌توانند به تنهایی زندگی کنند، اما نیازی به مراقبت‌های پزشکی 24 ساعته در 7 روز هفته ندارند. این مراکز بر فعالیت‌های ساکنان برای کمک به اطمینان از سلامت، ایمنی و رفاه آن‌ها، از جمله کمک به فعالیت‌های روزمره زندگی (ADL) نظارت می‌کنند.

**خانه سالمندان حرفه‌ای (SNF).** یک مرکز مراقبت اقامتی است که مراقبت‌های پرستاری مستمر را به کسانی ارائه می‌دهد که نیاز به مراقبت 24 ساعته در 7 روز هفته دارند و در انجام فعالیت‌های ضروری زندگی روزمره (ADLs) مشکل قابل توجهی دارند.

**مراقبت تسکینی پایان عمر (Palliative Care).** رویکردی برای فراهم کردن زندگی با کیفیت برای افرادی که نیاز به رهایی از رنج ناشی از یک بیماری تهدید کننده زندگی دارند. در مورد این گزینه با یک ارائه دهنده مراقبت‌های بهداشتی صحبت کنید.

**آسایشگاه (Hospice).** مراقبت از افرادی که دچار کاهش قابل توجه سلامتی شده‌اند یا ممکن است در حال مرگ باشند. این مراقبت را می‌توان در منزل یا مرکز ارائه کرد. برای راهنمای آسایشگاه به Medicare.gov مراجعه کنید.



## درخواست کمک مالی

این فرم به مراقب کمک می‌کند تا هنگام درخواست برای برنامه‌های درآمد کم در یوتا، نیازمندی‌های مالی اولیه را ترک کند - برنامه‌هایی که برای جلوگیری از قرارگیری زودهنگام در خانه سالمندان طراحی شده‌اند.

برنامه‌های دولتی یوتا، کمک خدماتی را ارائه می‌دهند. مراقبین و بزرگسالان آسیب پذیر برای خرید خدمات، پول نقد دریافت نمی‌کنند، اما خدماتی مانند کمک به حمام کردن یا خانه داری توسط مدیر پرونده مدیریت می‌شود. آژانس‌های منطقه‌ای سالمندی (AAA) در یوتا با ارائه دهندگان خدمات در محدوده‌های تعیین شده خود قرارداد دارند. افرادی که درخواست کمک می‌کنند باید از طریق AAA محلی کانتی درخواست دهند.

درخواست‌های کمک افراد کم درآمد در یوتا ممکن است به بخشی یا تمام اطلاعات زیر برای تعیین واجد شرایط بودن نیاز داشته باشند:

یک پرسشنامه سلامت و تندرستی مثبتی بر توانایی فرد در انجام کارهای روزانه، مانند حمام کردن، لباس پوشیدن و غذا خوردن.

### • گواهی درآمد

- a. دارایی‌های نقدی مانند پس انداز، چک
- b. سایر حساب‌های نقدی
- c. صورت حساب‌های بانکی دسامبر پنج سال گذشته
- d. صورت حساب‌های ماهانه بانکی سال جاری (تمام ماه‌ها)
- e. تأییدیه تأمین اجتماعی
- f. اسناد مالیاتی مالیات بر درآمد سال قبل

### • گواهی دارایی (نقد شنی / قابل استفاده)

- a. گواهی بیمه نامه دفن و عمر (ارزش)
- b. بازنشستگی، سهام، اوراق قرضه، گواهی سپرده، ماترک دسته جمعی و غیره.

• مخارج و گزینه‌های دیگری که ممکن است از سقف درآمد و دارایی برای تعیین صلاحیت فرد کم درآمد کسر شود:

- a. مبلغ دلاری قبوض و نسخه‌های پزشکی (بیش از 10 درصد از درآمد ناخالص)
- b. پرداخت نفقه و کمک هزینه کودک به خانوار دیگر
- c. مبلغ دلاری وام مسکن / اجاره (بیش از 30 درصد از درآمد ناخالص)
- d. هزینه‌های بدون بازپرداخت فوت/دفن یا بلایای طبیعی (12 ماه قبل)
- e. مبلغ دلاری حق بیمه پزشکی (شامل Medicare Parts B & D)

از آنجایی که این یک فهرست اولیه است، موارد دیگری نیز ممکن است لحاظ شود. لطفاً برای الزامات صلاحیت برنامه فعلی مستقیماً با برنامه‌ها تماس بگیرید. برنامه‌های کانتی Salt Lake در [slco.org/aging](http://slco.org/aging) قابل مشاهده است.

## فهرست بندی درآمد و دارایی ها

مراقبین اغلب به دریافت کنندگان مراقبت خود در جمع آوری اطلاعات مالی کمک می‌کنند تا برای کمک خدماتی افراد کم درآمد درخواست دهند. ممکن است مراقب همیشه نداند که والدین یا گیرنده مراقبت چه دارایی‌هایی دارند. این کاربرد ساده به مراقب کمک می‌کند تا داده‌ها را برای استفاده در درخواست کمک جمع آوری کند. مواردی را که برای فایل درخواست جمع آوری شده است، علامت بزنید. مدیر پرونده طی فرآیند درخواست از اسناد اصلی کپی تهیه می‌کند.

برای فایل درخواست جمع آوری شده است	مقدار یا ارزش (\$)	یادداشت‌های روند بهبودی (در انتظار بانک، غیره)	مواردی که باید جمع آوری شوند
			درآمد ماهانه
			پول نقدی
			حساب‌های پس انداز
			حساب‌های جاری
			صورت‌حساب‌های بانکی دسامبر (5 سال گذشته)
			صورت‌حساب‌های بانکی (سال جاری)
			اسناد مالیاتی سال گذشته
			تأمینیه تأمین اجتماعی
			گواهی بیمه عمر
			گواهی بیمه دفن
			اسناد بازنشستگی [مستمری]
			سهام، اوراق قرضه و اعتبارنامه‌ها (CD)
			گواهی‌های سپرده
			ماترک دسته جمعی
			پرداخت‌های تصفیه حساب
			پرداخت‌های سالیانه
			توزیع‌های امانی
			نفقه و سایر پرداخت‌ها

## فهرست هزینه ها

مراقبین اغلب به دریافت کنندگان مراقبت خود در جمع آوری اطلاعات مالی کمک می‌کنند تا برای کمک خدماتی افراد کم درآمد درخواست دهند. ممکن است مراقب همیشه نداند که والدین یا گیرنده مراقبت چه دارایی‌هایی دارند. این کاربرد ساده به مراقب کمک می‌کند تا داده‌ها را برای استفاده در درخواست کمک جمع آوری کند. مواردی را که برای فایل درخواست جمع آوری شده است، علامت بزنید. مدیر پرونده طی فرآیند درخواست از اسناد اصلی کپی تهیه می‌کند.

مخارج ماهانه	اسنادی که باید جمع آوری شوند (آخرین قبض، صورت‌حساب ماهانه)	مبلغ (\$)	برای فایل درخواست جمع آوری شده است
پرداخت وام مسکن			
پرداخت اجاره			
پرداخت اجاره زمین			
هزینه‌های نسخه			
هزینه‌های صورت‌حساب پزشکی			
هزینه‌های بیمه درمانی			
سایر موارد			

## تصمیمات مراقبت های بهداشتی

همه افراد باید بدانند که می‌خواهند دیگران در مورد تصمیمات مراقبت‌های بهداشتی خود چه چیزی بدانند. همچنین مراقبان باید انتخاب‌های مراقبت‌های بهداشتی را برای فردی که از او مراقبت می‌کنند، بدانند و بازبینی کنند. این فرم ساده به هدایت بحث مراقبت‌های بهداشتی کمک می‌کند.

**تمام گزینه‌های مربوطه را علامت بزنید:**

- بله \_\_\_\_\_ (نام) رویه‌های حفظ زندگی را می‌خواهد.
- خیر \_\_\_\_\_ (نام) رویه‌های حفظ زندگی را نمی‌خواهد.
- نا معلوم \_\_\_\_\_ (نام) تصمیمی نگرفته است.

**وضعیت فعلی تصمیمات مراقبت بهداشتی / مدارک:**

بله  خیر وصیتنامه پزشکی تکمیل شده است.

مکان:

کپی‌های داده شده به:

بله  خیر دستورات پزشکی برای درمان حفظ حیات (POLST) یا زندگی با عزت توسط پزشک تکمیل شده است.

مکان:

کپی‌های داده شده به:

بله  خیر وکالتنامه مراقبت‌های بهداشتی تکمیل شده است.

مکان:

کپی‌های داده شده به:

بله  خیر وکالتنامه مالی تکمیل شده است (قابلیت پرداخت قبوض).

مکان:

کپی‌های داده شده به:

مکان مدارک حیاتی	مدرک
	گواهی تولد / ازدواج
	بیمه نامه‌های عمر
	بیمه نامه‌های سلامت
	طرح تدفین
	وصیتنامه
	سند خانه و رهن
	سوابق مالیاتی



## وکالت و کمک حقوقی

**Adult Protective Services (خدمات حفاظت بزرگسالان).** قوانین یوتا (62A-3-305) هر شخصی را که با دلیل معتقد است یک فرد بزرگسال آسیب پذیر مورد آزار، بی توجهی یا بهره برداری قرار گرفته است، ملزم می‌داند که فوراً به خدمات حفاظت بزرگسالان یا نزدیکترین دفتر اجرای قانون اطلاع دهد. اگر بزرگسالی را در شرایط اورژانسی دیدید، لطفاً با 911 تماس بگیرید. خدمات حفاظت بزرگسالان را می‌توانید در [daas.utah.gov/adult-protective-services](http://daas.utah.gov/adult-protective-services) مشاهده کنید یا با آن به شماره 1-800-371-7897 تماس بگیرید.

**Legal Assistance (مددکاری حقوقی).** خدمات حقوقی یوتا (ULS) فقط می‌تواند به افرادی که واجد شرایط پرونده‌های غیر کیفری هستند کمک حقوقی ارائه دهد. گزینه‌های پرونده فعلی در [utahlegalservices.org](http://utahlegalservices.org) ذکر شده است. صلاحیت‌ها شامل اقامت، شرایط مالی و الزامات پرونده است. با شماره 801-328-8891 در کانتی Salt Lake یا خط رایگان 1-800-662-4245 در خارج از کانتی Salt Lake تماس بگیرید. سالمندان 60 ساله و بالاتر می‌توانند با Utah Legal Services Senior Helpline (خط کمکی سالمندان خدمات حقوقی یوتا) به شماره 1-800-662-1772 (خط رایگان) تماس بگیرند.



**Ombudsman.** Long-Term Care Ombudsman (LTCO) به دنبال حل مشکلات است و از حقوق ساکنان مراکز مراقبت طولانی مدت دفاع می‌کند تا کیفیت زندگی و مراقبت از ساکنان را تضمین کند و بهبود دهد. فهرستی از Ombudsmen ویژه کانتی را می‌توانید در [daas.utah.gov/long-term-care-ombudsman](http://daas.utah.gov/long-term-care-ombudsman) مشاهده کنید. برای ارتباط با Utah Ombudsman Office با شماره 801-538-3924 تماس بگیرید.

**Services for People with Disabilities / Disability Legal Aid (خدمات ویژه افراد دارای معلولیت / کمک حقوقی معلولین).** خدماتی که به طور منحصربه‌فرد برای هر فرد و خانواده تنظیم شده است و به گونه‌ای طراحی شده است که به افراد دارای معلولیت اجازه می‌دهند تا زندگی را بر پایه خواسته‌های خود داشته باشند و به طور کامل در جوامع محلی خود مشارکت کنند. برای کسب اطلاعات بیشتر، به [dspd.utah.gov](http://dspd.utah.gov) مراجعه کنید یا با شماره 801-538-4171 تماس بگیرید.

Utah Disability Law Center (مرکز حقوق معلولان یوتا) از اجرا و تقویت قوانینی حمایت می‌کند که از فرصت‌ها، انتخاب‌ها و حقوق قانونی افراد دارای معلولیت در یوتا محافظت می‌کند. برای کسب اطلاعات بیشتر به [disabilitylawcenter.org](http://disabilitylawcenter.org) مراجعه کنید یا با شماره 1-800-662-9080 تماس بگیرید.

**Victim's Advocate (وکیل قربانیان) (پلیس).** Victim Advocate Program (برنامه حمایت از قربانیان) برای کمک به قربانیان جنایت با حمایت از طریق سیستم قضایی و همچنین ارائه منابع و کمک به قربانیان طراحی شده است. برای کسب اطلاعات بیشتر درباره خدمات قربانیان در منطقه خود با ایستگاه پلیس محلی تماس بگیرید. برای تمامی شرایط اورژانسی با 911 تماس بگیرید.

## اسناد و تعاریف حقوقی یوتا

**قانون و فرم‌های وصیتنامه پزشکی.** یک فرم قانونی که به شما امکان می‌دهد زمانی که نمی‌توانید تصمیم بگیرید یا از طرف خود صحبت کنید، شخص دیگری را برای انتخاب مراقبت‌های بهداشتی خود تعیین کنید. این فرم دارای دو بخش است: 1) تعیین یک نماینده، 2) خواسته‌های مراقبتی بهداشتی من (وصیتنامه حیات). این فرم در [aging.utah.edu/programs/utah-coa/directives/](http://aging.utah.edu/programs/utah-coa/directives/) قابل مشاهده است. قانون یوتا اصل 75 فصل 2a بخش 104.

**وکالتنامه برای مراقبت‌های بهداشتی یا مالی.** دو سند قانونی متفاوت هستند که در آن‌ها یک شخص به دیگری اختیار می‌دهد تا تصمیمات خاص و کتبی در مورد مراقبت‌های بهداشتی یا مالی اتخاذ کند. اگر شخصی نتواند از طرف خود صحبت کند، هر گونه حقوق و امتیازاتی که به فرد دیگری اعطا می‌شود باید صریحاً مجاز شده باشد و در وکالت نامه قید شود. قانون یوتا اصل 75 فصل 5 بخش 5.

وکالتنامه به نماینده تعیین شده این حق را نمی‌دهد که به عنوان قیم یا سرپرست عمل کند. سرپرستی و قیمومیت مستلزم درخواست است و در دادگاه با اثبات ناتوانی از طریق شواهد واضح و قانع‌کننده اعطا می‌شود. برای کسب اطلاعات بیشتر، به [utcourts.gov](http://utcourts.gov) مراجعه کنید.

### دستور پزشکی برای درمان حفظ حیات (POLST) / حکم زندگی با

**عزت.** یک دستور پزشکی است که با یک پزشک در رابطه با دستورالعمل‌های نهایی مراقبت‌های بهداشتی هنگامی که تحت مراقبت در یک مرکز بهداشتی دارای مجوز هستید، تکمیل شده است. این سند مخصوص بیمار است و در پرونده‌های بیمار باقی می‌ماند: قابل انتقال به مرکز جدید است. این فرم در مطب پزشک موجود است. قانون یوتا 31-432R (1 آوریل 2016).

«گاهی اوقات که به  
نظر می‌رسد چیزها  
در حال فروپاشی  
هستند، ممکن است در  
واقع در جای خود  
قرار بگیرند.»  
~ ناشناخته

**فرم اعلامیه برای درمان سلامت روان.** سندی که توسط یک بزرگسال که با اشتیاق و داوطلبانه برای درمان سلامت روانی درخواست می‌دهد، تکمیل می‌شود. بزرگسال توانمند می‌تواند ترجیحات یا دستورالعمل‌های مربوط به درمان سلامت روان خود را اعلام کند (رضایت یا امتناع از درمان مشخص ویژه سلامت روان). قانون یوتا اصل A62 فصل 15 بخش 1004.

**مکان اسناد حقوقی بیشتر.** قوانین یوتا در مورد وصیت نامه، وکالت نامه، حصر وراثت و موارد دیگر را می‌توان در وب سایت [Utah.gov](http://Utah.gov) تحت عنوان قانون یوتا 75 مشاهده کرد. فصل a2 قانون دستورالعمل مراقبت‌های بهداشتی پیشرفته [وصیتنامه پزشکی] را توضیح می‌دهد. برای اطلاعات دیگر در مورد حقوق سالمندان، سرپرستی یا قیمومیت به [utcourts.gov](http://utcourts.gov) یا بخش قانونی وب سایت [Utah.gov](http://Utah.gov) در [le.utah.gov](http://le.utah.gov) مراجعه کنید.



### **The Caregiver Support Program**

Salt Lake County Aging & Adult Services

2001 S State Street S1-600, Salt Lake City, Utah 84114-4575

385.468.3280 | TTY 7-1-1

[slco.org/caregiver](http://slco.org/caregiver)

اطلاعات برای سایر مکان‌ها:

[eldercare.acl.gov](http://eldercare.acl.gov) (USA)

[daas.utah.gov/locations-new/](http://daas.utah.gov/locations-new/) (Utah)