

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 استرس‌های شما بپرسم.
- هدف از این پرسشگری شناسایی زودرس ناراحتی‌های اعصاب و روان در مراجعین است. به این ترتیب افراد نیازمند به درمان، مراقبت و مشاوره، زودتر شناخته شده و برای درمان ارجاع می‌شوند و بدین ترتیب می‌توان از بروز ناراحتی‌های شدید اعصاب و روان پیشگیری 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 ارائه خدمات مورد نیاز کمک می‌کند.
- سؤالاتی که از شما پرسیده می‌شود، در مورد حالت‌هایی است که در طول یک هفته گذشته تجربه کرده اید. در پاسخ به هر سؤال می‌توانید بگوئید « بلی یا خیر »

نتیجه ارزیابی	طبقه بندی	اقدام
		توصیه، اقدامات درمانی، ارجاع، پیگیری
نمره کل مساوی یا بیشتر از ۶	غربال مثبت افسردگی (احتمال افسردگی)	• سالمند را به پزشک ارجاع غیر فوری دهید. • در صورتی که پزشک، سالمند را به سطوح تخصصی ارجاع دهد، سالمند را تا سه هفته بعد پیگیری نمایید، در غیر این صورت پیگیری را طبق نظر پزشک انجام دهید. • به سالمند توصیه‌های خودمراقبتی در اصلاح شیوه زندگی مطابق با شرایط و امکانات فردی را به منظور مقابله با افسردگی را آموزش دهید.
نمره کل کمتر از ۶	غربال منفی افسردگی (عدم احتمال ابتلا به افسردگی)	• سالمند را برای شرکت در کلاس‌های آموزش مهارت زندگی و خودمراقبتی ارجاع دهید

فصل ششم : افسردگی

ارزیابی کنید :		
پرسشنامه مقیاس افسردگی سالمندان را برای سالمند تکمیل کنید و بر اساس دستورالعمل «تفسیر پاسخ»، نمرات را جمع بندی و سپس طبقه بندی نمایید.		
۱. آیا از زندگی خود راضی هستید؟	۰- بلی	۱- خیر
۲. آیا احساس می‌کنید که زندگی شما پوچ و بی معنی است؟	۱- بلی	۰- خیر
۳. آیا اغلب کسل هستید؟	۱- بلی	۰- خیر
۴. آیا اغلب اوقات وضع روحی خوبی دارید؟	۰- بلی	۱- خیر
۵. آیا می‌توانید اتفاق بدی برای شما بیفتد؟	۱- بلی	۰- خیر
۶. آیا در اغلب مواقع احساس سر حالی می‌کنید؟	۰- بلی	۱- خیر
۷. آیا اغلب احساس درماندگی می‌کنید؟	۱- بلی	۰- خیر
۸. آیا فکر می‌کنید زنده بودن، لذت بخش است؟	۰- بلی	۱- خیر
۹. آیا در وضعیت فعلی خود، احساس بی ارزشی زیادی می‌کنید؟	۱- بلی	۰- خیر
۱۰. آیا احساس می‌کنید موقعیت شما نا امید کننده است؟	۱- بلی	۰- خیر
۱۱. آیا فکر می‌کنید حال و روز اکثر آدم‌ها از شما بهتر است؟	۱- بلی	۰- خیر
مجموع امتیازات :		

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

دقت کنید : در پرسشنامه مقیاس افسردگی سالمندان، در برخی از سؤالات امتیاز یک به پاسخ های بلی و در برخی دیگر، به پاسخ-

سالمند را از نظر احتمال ابتلا به افسردگی طبقه بندی کنید

- سالمند با «نمره ۶ و بیشتر، از پرسشنامه مقیاس افسردگی» در طبقه بندی مشکل «غریبال مثبت افسردگی» قرار می‌گیرد؛ در این صورت سالمند را به پزشک ارجاع غیر فوری دهید.
- سالمند با «نمره کمتر از ۶ از پرسشنامه مقیاس افسردگی» در طبقه «غریبال منفی افسردگی» و عدم احتمال ابتلا به افسردگی قرار می‌گیرد.

مداخلات آموزش خودمراقبتی برای اصلاح شیوه زندگی سالمند به منظور مقابله با افسردگی

با در نظر گرفتن شرایط جسمی و توانمندی سالمند* و مطلع کردن خانواده توصیه کنید زمانی که دچار احساس اضطراب می‌شود اقدامات زیر را انجام دهد:

- ✓ مشغول شدن به انجام فعالیت در خانه؛ ترجیحاً کار مورد علاقه مثل نگاه کردن به تلویزیون، کتاب خواندن، باغبانی کردن و ...
- ✓ صحبت کردن با دوستان و اقوام
- ✓ دیدن دوستان و آشنایان
- ✓ خارج شدن از خانه برای مدت کوتاه و تماشای مغازه‌ها یا 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 «غریبال مثبت افسردگی» و احتمال ابتلا به افسردگی قرار گرفت به پزشک ارجاع دهید و مطابق دستور پزشک پیگیری شود.
- پس از ارجاع و تشخیص پزشک در صورت عدم مراجعه سالمند برای دریافت خدمات - بر اساس دستورالعمل پیگیری اختلالات روانپزشکی - سالمند را یک بار در ماه و تا ۳ ماه برای مراجعه پیگیری نمایید.
- چنانچه سالمند در طبقه «غریبال منفی افسردگی» و عدم احتمال ابتلا به افسردگی قرار گرفت، سالمند را به مراجعه در صورت بروز نشانه و مراجعه یک سال بعد تشویق نمایید 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.