



دانشگاه علوم پزشکی  
و خدمات بهداشتی - درمانی استان قزوین  
معاونت بهداشتی دانشگاه

## دستورالعمل برنامه سالمندان در سامانه سیب - توسط غیر پزشکی

معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی قزوین

گروه سلامت خانواده و جمعیت



### تهیه و تنظیم:

کارشناس سلامت سالمندان مرکز بهداشت استان	سارا شیخ
کارشناس سلامت سالمندان مرکز بهداشت شهرستان تاکستان	سحر زریان
کارشناس سلامت سالمندان مرکز بهداشت شهرستان آبیگ	ملیحه جوادی مقدم
دکتر ناهید یزدی مدیر گروه سلامت خانواده و جمعیت	زیر نظر:

بهمن ۹۷

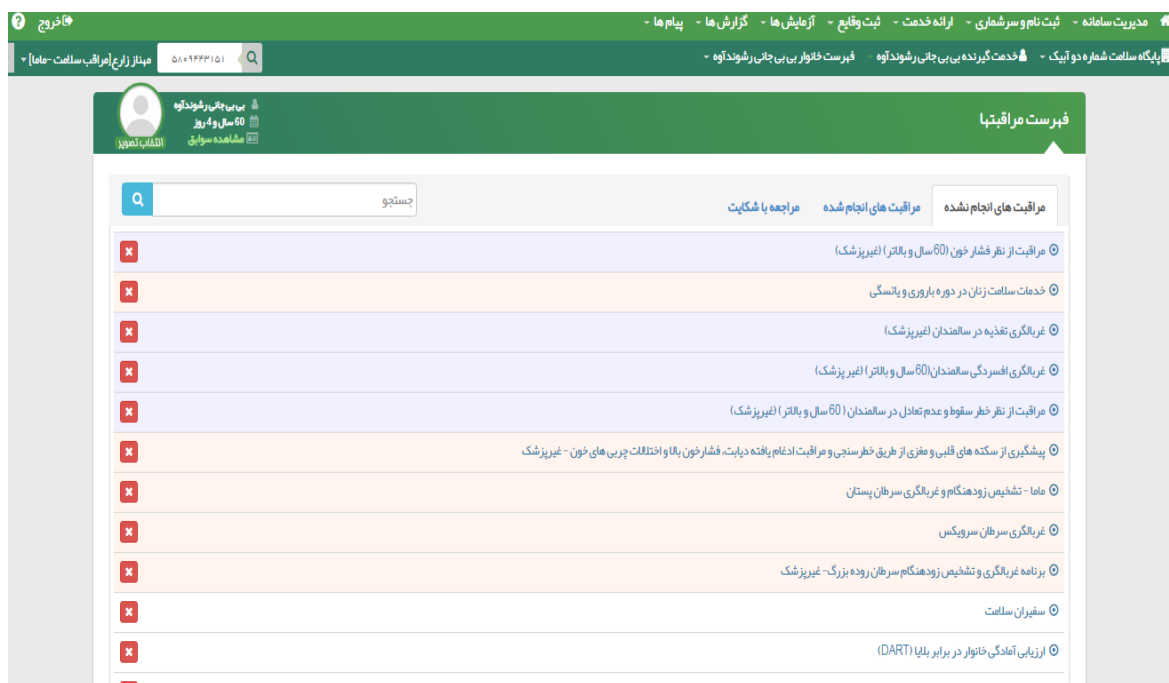
## فهرست

- مراقبت از نظر فشار خون (۶۰ سال و بالاتر) (غیرپزشک)
- غربالگری تغذیه در سالمندان (غیرپزشک)
- غربالگری افسردگی سالمندان (۶۰ سال و بالاتر) (غیرپزشک)
- مراقبت از نظر خطر سقوط و عدم تعادل در سالمندان (۶۰ سال و بالاتر) (غیرپزشک)
- پیشگیری از سکته های قلبی و مغزی از طریق خطرسنجی و مراقبت ادغام یافته دیابت، فشارخون بالا و اختلالات چربی های خون – غیرپزشک
- برنامه غربالگری و تشخیصی زودهنگام سرطان روده بزرگ – غیرپزشک

جهت ارائه خدمت به یک سالمند از قسمت ثبت نام و سرشماری ← وارد فهرست خدمت گیرندگان می شویم.



در این قسمت شماره ملی فرد را وارد کرده روی جستجو کلیک نموده و وارد پرونده الکترونیکی فرد مورد نظر می شویم.  
 در فهرست ارائه خدمت ← فهرست مراقبت ها ← وارد لیست مراقبت های انجام نشده فرد شده و خدمات را به ترتیب زیر به سالمند ارائه می نماییم.



## مراقبت از نظر فشار خون (۶۰ سال و بالاتر) (غیربزشک)

در این خدمت فشارخون سالمند در وضعیت نشسته و ایستاده طبق دستورالعمل‌های مربوطه اندازه‌گیری شده و در کادرها ثبت می‌گردد.

مراقبت از نظر فشار خون (60 سال و بالاتر) (غیربزشک)

فشار خون سیستولیک بعد از 5 دقیقه استراحت در حالت نشسته

فشار خون دیاستولیک بعد از 5 دقیقه استراحت در حالت نشسته

فشار خون سیستولیک پس از ایستادن به مدت 2 دقیقه بعد از فشار خون بار اول

مصرف داروهای ضد فشار خون

بلی  خیر

بهدی

و سپس وارد صفحه بعدی شده، طبقه بندی و اقدامات لازم انجام و در صورتیکه نیاز به اقدامات خاصی بود می‌توان در کادر مربوط به توضیحات یادداشت نمود و در پایان با فشردن دکمه **تایید نهایی** این خدمت برای سالمند ثبت می‌گردد.

مراقبت از نظر فشار خون (60 سال و بالاتر) (غیربزشک)

بازگشت

طبقه بندی

فشار خون بالای کنترل شده

اقدامات

پیگیری و انجام مراقبت ممتد بر اساس اقدامات توصیه شده

توضیحات

تایید نهایی

## در صورت مراجعات بعدی سالمندی که مبتلا به فشار خون بالا نیست :

از منوی ارائه خدمت ← اقدام وارد شده و در اقدام ، گزینه سایر را انتخاب نموده و در باکس توضیحات فشارخون سالمند را نوشته و سپس دکمه ثبت را میزنیم.

## اگر سالمند مبتلا به بیماری فشار خون بالا باشد و نیاز به پیگیری فشار خون داشت :

از منوی ارائه خدمت ← فهرست مراقبت ها ← مراجعه با شکایت وارد شده و مراقبتهای فرد مبتلا به بیماریهای غیرواگیر را کلیک نموده و سپس مراقبت بیمار مبتلا به فشارخون غیر پزشک را تکمیل می نماییم.

مراقبت بیمار مبتلا به فشار خون بالا توسط مراقب سلامت و بهورز : تکمیل ماهیانه و بدون ارجاع فرم مراقبت بیمار مبتلا به فشار خون غیر پزشک و در سومین ماه مراقبت همراه با ارجاع به پزشک انجام گردد. (نکته: در موارد مراجعات کمتر از یک ماه، هفتگی یا حتی روزانه بیمار به دستور پزشک پیگیری فشار خون غیر پزشک تکمیل گردد و لازم به ذکر است تاریخ پیگیری بعدی که پیشفرض سامانه سه ماه بعد است به صورت ماهیانه توسط کاربر تغییر یابد )

## غربالگری تغذیه در سالمندان (غیرپزشک)

در این خدمت قد و وزن سالمند اندازه گیری و در کادریهای مربوطه ثبت می گردد.

The screenshot shows a web interface for the MNA assessment. At the top, there is a search bar with the number '۷۰۳۰۱۵۰۱۰۴' and a search icon. Below the search bar, the title 'غربالگری تغذیه در سالمندان (غیرپزشک)' is displayed. The form contains two input fields: 'قد' (Height) with a unit of 'cm' and a value of '170', and 'وزن' (Weight) with a unit of 'کیلوگرم' (kilograms) and a value of '60'. The interface is in Persian and includes a navigation menu at the top.

سپس براساس نمایه توده بدنی پرسشنامه های مربوط به آن تکمیل می گردد.

در صورتیکه نمایه توده بدنی سالمند کمتر از ۲۱ (لاغر) باشد، جهت بررسی ابتلا به سوء تغذیه سالمند پرسشنامه شماره یک (MNA) تکمیل می گردد. لازم به ذکر است در این سالمندان دور عضله ساق پا نیز باید اندازه گیری شود.

The screenshot shows the continuation of the MNA assessment form. It contains several questions with radio button options:

- آیا مصرف غذای شما طی ۳ ماه اخیر بهت کاهش داشته، مشکلات گوارشی، مشکلات دندانپ و جویدن یا اختلال در بلع کاهش یافته است؟
  - کاهش شدید مصرف غذا
  - کاهش متوسط مصرف غذا
  - کاهش نیاختن مصرف غذا
- آیا طی ۳ ماه گذشته کاهش وزن داشته اید؟
  - بیش از ۳ کیلوگرم
  - نه، خاند
  - بین ۱ تا ۳ کیلوگرم کاهش وزن
  - بدون کاهش وزن
- میزان تحرک معمول شما چقدر است؟
  - وابسته به تخت یا صندلی
  - قادر به ترک کردن تخت یا صندلی اما قادر به بیرون رفتن نیست
  - بیرون می رود
- آیا طی ۳ ماه اخیر استرس روحی، روانی یا یک بیماری جدی به شما وارد شده است؟
  - بله
  - خیر
- آیا مبتلا به مشکلات عصبی یا روانی هستید؟
  - فراموشی یا اختلال در یادگیری شدید
  - فراموشی خفیف
  - فقدان مشکلات روانی (اسکیزوفرنی)

At the bottom, there is a dropdown menu labeled 'اندازه دور ساق پا:' with a red arrow pointing to it. Below the dropdown is a green button labeled 'بهدی'.

در صورتیکه نمایه توده بدنی سالمند ۲۱ و بالاتر باشد، پرسشنامه شماره ۲ تکمیل می گردد.

The screenshot shows a questionnaire with the following questions and options:

- 1. مصرف میوه روزانه شما معمولاً چقدر است؟  
 بندرت/هرگز  
 کمتر از 2 سهم  
 4 تا 2 سهم
- 2. مصرف سبزی روزانه شما معمولاً چقدر است؟  
 بندرت/هرگز  
 کمتر از 3 سهم  
 5 تا 3 سهم
- 3. مصرف شیر و لبنیات روزانه شما معمولاً چقدر است؟  
 بندرت/هرگز  
 کمتر از 2 سهم  
 2 سهم یا بیشتر
- 4. آیا سر سفره از نمکدان استفاده می کنید؟  
 همیشه  
 گاهی  
 بندرت/هرگز
- 5. چقدر به طور معمول کست خود یا نوشابه های گاز دار مصرف می کنید؟  
 هفته ای 2 بار یا بیشتر  
 ماهی 1 یا 2 بار  
 بندرت/هرگز
- 6. از چه روشنی معمولاً مصرف می کنید؟  
 فقط روغن نیمه جامد یا جامد یا حیوانی  
 تلفیقی از انواع روغن های مایع و نیمه جامد  
 فقط روغن مایع (معمولی و مخصوص سرخ کردن)

At the bottom of the form is a green button labeled "بعدی" (Next).

و سپس وارد صفحه بعدی شده، طبقه بندی و اقدامات لازم انجام و در صورتیکه نیاز به اقدامات خاصی بود می توان در کادر مربوط به توضیحات یادداشت نمود و در پایان با فشردن دکمه تایید نهایی این خدمت برای سالمند ثبت می گردد.

The screenshot shows a summary page titled "غربالگری تغذیه در سالمندان (فیرپزشک)". It contains the following information:

- طبقه بندی:  انگوی تغذیه مطلوب
- نمای توده بدنی: 22.49
- وزن طبیعی:
- امتیاز ارزیابی تغذیه غیر پزشک سالمند 12

Under "اقدامات" (Actions), it lists:

- به سالمند و همراه وی تغذیه مناسب را آموزش دهید.
- سالمند را برای ادامه انگوی تغذیه مناسب و مراجعه مجدد یک سال بعد تشویق کنید.

At the bottom is a green button labeled "تایید نهایی" (Final Confirmation).

**نکته مهم:** کلیه سالمندان مبتلا به سوء تغذیه لاغری و چاقی پس از غربالگری توسط مراقب سلامت یا بهورز ، ابتدا به پزشک ارجاع می شود.

## غربالگری افسردگی سالمندان (۶۰ سال و بالاتر) (غیر پزشکی)

در این قسمت طبق کادر سبز رنگ قبل از پرسشگری موارد زیر را برای گیرنده خدمت توضیح دهید و سپس شروع به انجام غربالگری نمایید.

### غربالگری افسردگی سالمندان (60 سال و بالاتر) (غیر پزشکی)

- 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 در 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 کرده‌اید. در پاسخ به هر سؤال می‌توانید بگویند «بلی یا خیر»



در این خدمت پرسشنامه غربالگری افسردگی برای سالمند انجام می‌گردد.

فهرست خانوار برانه هوی

1- آیا از زندگی خود راضی هستید؟

بلی  
 خیر

2- آیا احساس می‌کنید که زندگی شما پوچ و بی‌معنی است؟

بلی  
 خیر

3- آیا اغلب کسل هستید؟

بلی  
 خیر

4- آیا اغلب اوقات وضع روحی خوبی دارید؟

بلی  
 خیر

5- آیا می‌توانید اتفاق بدی برای شما بپذیرد؟

بلی  
 خیر

6- آیا در اغلب مواقع احساس سرخالی می‌کنید؟

بلی  
 خیر

7- آیا اغلب احساس درماندگی می‌کنید؟

بلی  
 خیر

8- آیا فکر می‌کنید زنده بودن، لذت بخش است؟

بلی  
 خیر

9- آیا در وضعیت فعلی خود، احساس بی‌ارزشی زیادی می‌کنید؟

بلی  
 خیر

10- آیا احساس می‌کنید موقعیت شما نا امید کننده است؟

بلی  
 خیر

11- آیا فکر می‌کنید حال و روز اکثر آدمها از شما بهتر است؟

بلی  
 خیر

بعدي

لازم به ذکر است در صورتیکه غربالگری فرد مثبت شد ، ارجاع به پزشک داده می شود.

بازگشت →

غربالگری افسردگی سالمندان (60 سال و بالاتر) (غیر پزشک)

**طبقه بندی**

- غربال مثبت افسردگی
- امتیاز غربالگری افسردگی: 8

**اقدامات**

- 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.

تاریخ پیگیری بعدی 1397/11/11 ✕

- به سالمند توصیه‌های خودمراقبتی در اصلاح شیوه زندگی را به منظور مقابله با افسردگی آموزش دهید. 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 مناظرها 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.

**توضیحات**

تایید نهایی

ارجاع →

## مراقبت از نظر خطر سقوط و عدم تعادل در سالمندان ( ۶۰ سال و بالاتر) (غیر پزشکی)

جهت بررسی سقوط در سالمند ابتدا سه پرسش از سالمند پرسیده می شود.

مراقبت از نظر خطر سقوط و عدم تعادل در سالمندان ( 60 سال و بالاتر) (غیر پزشکی)

<input checked="" type="radio"/> بلی <input type="radio"/> خیر	سابقه سقوط (زمین خوردن) در یک سال گذشته
<input type="radio"/> بلی <input type="radio"/> خیر	ناپایداری هنگام راه رفتن یا ایستادن
<input type="radio"/> بلی <input type="radio"/> خیر	ترس از سقوط

بعدي

در صورتیکه به هر کدام از سوالها پاسخ مثبت داده شود، نیاز به انجام تست تعادل در وضعیت حرکت\* دارد.

\* تست تعادل در وضعیت حرکت : از سالمند بخواهید از روی صندلی بلند شود و به اندازه سه متر تا نقطه ای که شما روی زمین با علامت مشخص کرده آید به طرف جلو برود، سپس برگردد و به طرف صندلی آمده و مجدداً روی صندلی بنشیند. از زمان شروع حرکت سالمند تا نشستن مجدد وی، با ثانیه شمار زمان بگیرید. چنانچه زمان انجام این فعالیت حداکثر ۱۲ ثانیه به طول بیانجامد، تست را طبیعی و در غیر این صورت یعنی اگر زمان تست بیش از ۱۲ ثانیه طول بکشد، تست را غیرطبیعی قلمداد کنید.

و سپس پرسشنامه فعالیتهای روزانه زندگی (ADL) تکمیل می گردد.

حمام کردن سالمند :

قادر است به تنهایی و کامل حمام کند یا تنها برای یک قسمت بدن (پشت ،ناحیه تناسلی و انتهاها) به کمک نیاز دارد.

برای بیش از یک قسمت از بدن، وارد یا خارج شدن از زیر دوش یا وان به کمک نیاز دارد و یا به حمام کامل نیاز دارد.

لباس پوشیدن- در آوردن سالمند :

به تنهایی قادر به برداشتن لباس از کمد، پوشیدن و در آوردن و بستن کمر بند و ... می باشد (بند کفش مستثنی است).

برای قسمتی از لباس پوشیدن و یا بطور کامل نیاز به کمک دارد.

توالت رفتن سالمند :

قادر است به توالت رفته، کارش را انجام داده، شستشو کند، لباس هایش را بپوشد و خارج شود .

برای رفتن به توالت و انجام کارها و شستشو و ... به کمک نیاز داشته و یا از لگن یا پوشک استفاده می کند.

جابجا شدن در منزل سالمند :

قادر است به تنهایی و یا با کمک ابزار (صما) داخل یا خارج صندلی یا تختخواب خود شود.

برای جابجایی از رختخواب به صندلی نیاز به کمک فرد دیگر دارد.

اختیار داشتن (ادزار / مدفوع) سالمند :

اختیار کامل ادزار و مدفوع خود را دارد.

بی اختیاری کامل یا نسبی ادزار و مدفوع دارد.

غذا خوردن سالمند :

قادر است به تنهایی غذا بخورد. ممکن است غذا را با کمک دیگران تهیه نماید.

نیاز به کمک جزئی یا کامل برای غذا خوردن و یا تغذیه وریدی دارد.

بعدي

و سپس وارد صفحه بعدی شده، طبقه بندی و اقدامات لازم انجام و در صورتیکه نیاز به اقدامات خاصی بود می توان در کادر مربوط به توضیحات یادداشت نمود و در پایان با فشردن دکمه تایید نهایی این خدمت برای سالمند ثبت می گردد.

مراقبت از نظر خطر سقوط و عدم تعادل در سالمندان (60 سال و بالاتر) (غیر پزشکی) بازگشت

طبقه بندی  
احتمال سقوط

اقدامات

در مورد جزئیات و شرایط هر بار سقوط و آسیب وارد شده سوال کنید. با توجه به نتیجه دو بررسی به سالمند و همراه وی پیشگیری از سقوط و حوادث را آموزش دهید. به سالمند و همراه وی در مورد کشش مناسب آموزش دهید نحوه تکمیل چک لیست ارزیابی ایمنی محیط منزل را به سالمند یا همراه وی آموزش دهید.

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 توصیه کنید سالی یک بار جهت ارزیابی بینایی و شنوایی به بینایی سنج و شنوایی شناس مراجعه نماید. در صورت ارجاع سالمند برای احتمال فشارخون بالا یا افت فشارخون وضعیتی یا دیابت یا اختلالات شناختی قید شود که سالمند در خطر سقوط قرار دارد.

با توجه به موارد فوق تاریخ پیگیری را در کادر زیر تعیین کنید.

تاریخ پیگیری بعدی 1397/10/18

توضیحات

تایید نهایی

ارجاع

## خدمت پیشگیری از سکته های قلبی و مغزی از طریق خطر سنجی و مراقبت ادغام یافته دیابت، فشار خون بالا و اختلالات چربی های خون - غیر پزشکی

در این قسمت سوالاتی که مربوط به عوامل خطر بیماری های قلبی و عروقی و دیابت می باشد از فرد پرسیده می شود. و طبق بررسی های انجام شده اقدامات لازم انجام می شود.

پیشگیری از سکته های قلبی و مغزی از طریق خطر سنجی و مراقبت ادغام یافته دیابت، فشار خون بالا و اختلالات چربی های خون - غیر پزشکی

فرد دارای کدامیک از سوابق زیر می باشد :

- سابقه سکته قلبی
- سابقه انجام مداخله درمانی تهاجمی (بالون گذاری یا استنت قلبی)
- سابقه عمل جراحی باز قلب (CABG)
- سابقه سکته مغزی
- سابقه علایم گرفتگی شریان های اندام تحتانی
- هیچکدام

بعدي

بر اساس تشخیص، اقدامات و شرح حال خدمت گیرنده ، تاریخ پیگیری / تاریخ مراقبت دوره ای / ارجاع به سطوح بعدی تعیین و اهم توصیه ها در باکس توضیحات ثبت گردیده کلید مرحله بعد زده شود و ادامه اطلاعات ثبت و در نهایت کلید تایید زده شود.

## برنامه غربالگری و تشخیص زودهنگام سرطان روده بزرگ - غیر پزشکی

این خدمت برای افراد ۵۰-۶۹ سال می باشد.

در حال حاضر به دلیل عدم وجود کیت نمونه گیری انجام نمی شود.