

## 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 می‌باشد. کلیه اطلاعات در این پرونده محفوظ می‌ماند.
- 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 حداقل یک هفته گذشته تجربه کرده اید. در پاسخ به هر سؤال می‌توانید بگوئید « بلی یا خیر

### ارزیابی کنید :

پرسشنامه مقیاس افسردگی سالمندان را برای سالمند تکمیل کنید و بر اساس "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 بی‌ارزشی 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 :		

نشانه‌ها	طبقه بندی	توصیه‌ها
نمره کل مساوی یا بیشتر از ۶	احتمال افسردگی	<ul style="list-style-type: none"> <li>• سالمند را به پزشک ارجاع غیر فوری دهید.</li> <li>• 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.</li> <li>• به سالمند راه‌های اصلاح شیوه زندگی به منظور مقابله با افسردگی را آموزش دهید.</li> </ul>
نمره کل کمتر از ۶	عدم ابتلا به افسردگی	<ul style="list-style-type: none"> <li>• سالمند را به مراجعه در صورت بروز نشانه یا یک سال بعد تشویق نمایید.</li> </ul>

طبقه بندی کنید

## فصل ششم: افسردگی

سالمند را از نظر احتمال ابتلا به افسردگی ارزیابی کنید.

سالمند را با استفاده از پرسشنامه مقیاس افسردگی سالمندان ارزیابی کنید.

**دقت کنید:** در پرسشنامه مقیاس افسردگی سالمندان، در برخی از سوالات امتیاز یک به پاسخ های بلی و در برخی دیگر، به پاسخ های خیر تعلق می گیرد.

**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 "احتمال ابتلا به افسردگی" قرار می گیرد. سالمند را به پزشک ارجاع غیر فوری دهید.
- سالمند با "نمره کمتر از ۶ از پرسشنامه مقیاس افسردگی" در طبقه بندی فاقد مشکل "عدم ابتلا به افسردگی" قرار می گیرد.

### مداخلات آموزشی برای اصلاح شیوه زندگی سالمند به منظور مقابله با افسردگی

به سالمند توصیه کنید زمانی که دچار استرس یا اضطراب و دلشوره می شود اقدامات زیر را انجام دهد:

- مشغول شدن به انجام کاری 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 مغازه ها یا قدم زدن در پارک؛
- ورزش کردن؛

### پیگیری

- چنانچه سالمند در طبقه "احتمال افسردگی" قرار گرفت، در صورت ارجاع سالمند به سطوح تخصصی توسط پزشک، وی را تا سه هفته بعد پیگیری نمایید، در غیر این صورت پیگیری را طبق نظر پزشک انجام دهید.
- چنانچه سالمند در طبقه "عدم ابتلا به افسردگی" قرار گرفت، سالمند را به مراجعه در صورت بروز نشانه یا یک سال بعد تشویق نمایید.