



سازمان بیهوشی کشور  
معاونت امور توانبخشی  
سازمان توانبخشی مبتنی بر جامعه

آموزش در جامعه برای کمک به افراد معلول

۲۰

---

## کتابچه‌ی آموزشی برای خانواده فرد بزرگسالی که رفتار غیر عادی دارد

چگونه به فرد آموزش دهیم که امور شخصی  
خود را انجام دهد



سازمان بهداشت جهانی

**عنوان و نام پدیدآور:** کتابچه ی آموزشی برای خانواده فرد بزرگسالی که رفتار غیر عادی دارد؛ چگونه به فرد آموزش دهیم که امور شخصی خود را انجام دهد / مؤلف سازمان بهداشت جهانی

**مشخصات نشر:** تهران : سازمان بهزیستی کشور، اداره کل روابط عمومی، ۱۳۸۸ .

**مشخصات ظاهری:** ۱۲ ص . : مصور

**فروست:** آموزش در جامعه برای کمک به افراد معلول ؛ [ج. ۲۰].

**شابک:** ج. ۲۰ : دوره : ۷- ۲۱- ۵۵۱۷- ۶۰۰- ۹۷۸- ۵ : ۴۱- ۵۵۱۷- ۹۷۸- ۵

**وضعیت فهرست نویسی:** فیبا

**یادداشت:** عنوان اصلی: ۱۹۸۹، Training package for a family member of an audit who shows Strange behavior

**موضوع:** توانبخشی - راهنمای آموزشی

**موضوع:** معلولان - راهنمای مهارت های زندگی

**موضوع:** معلولان - مراقبت های خانگی

**شناسه افزوده:** سازمان بهداشت جهانی

**شناسه افزوده:** World Health Organization

**شناسه افزوده:** سازمان بهزیستی کشور . ستاد گسترش توانبخشی مبتنی بر جامعه

**شناسه افزوده:** سازمان بهزیستی کشور . روابط عمومی

**رده بندی کنگره:** ۱۳۸۸ ج. ۲۰ HDV ۲۵۵/۱۸

**رده بندی دیویی:** ۳۶۲/۱۷۸۶

**شماره کتابشناسی ملی:** ۱۹۰۷۳۶۹

آموزش در جامعه برای کمک به افراد معلول  
کتابچه ی آموزشی برای خانواده فرد بزرگسالی که رفتار غیر عادی دارد.  
چگونه به فرد آموزش دهیم که امور شخصی خود را انجام دهد (۲۰)  
مؤلف: سازمان بهداشت جهانی  
مترجم: ستاد توانبخشی مبتنی بر جامعه  
ناشر: اداره کل روابط عمومی سازمان بهزیستی کشور  
ویراستاران علمی: آناهیتا خدابخشی کولایی - بهمن صدیق - فرانک تفرشی  
صفحه آرای: ندا شوقی  
چاپ اول: ۱۳۸۸  
شمارگان: ۲۰۰۰۰ جلد  
قیمت: اهدایی

## خانواده گرامی

این کتابچه به شما کمک می کند تا با مشکلاتی که فرد تحت مراقبت شما دارد، آشنا شوید و روش آموزش دادن به او را یاد بگیرید و از بروز رفتارهای نامطلوب وی جلوگیری کنید.

### در برخورد با فردی که رفتار غیر عادی دارد به نکات زیر توجه کنید:

- ابتدا تمام کتابچه را یک بار بخوانید.
- ببینید کدام بخش برای فرد تحت آموزش شما لازم و مفید است.
- اگر فرد در موردی تواناست یا مشکلی نداشت، می توانید به بخش های دیگر بپردازید.
- اگر فرد در مواردی مشکل دارد، روی آن بخش وقت بیشتری بگذارید.
- در آموزش به فرد عجله نکنید. اگر کاری را یاد گرفت و به تنهایی انجام داد او را تشویق کنید.
- با خونسردی و مهربانی با فرد بیمار صحبت کنید و به او نشان دهید که با او دوست هستید و می خواهید به او کمک کنید.
- به فرد اجازه صحبت کردن بدهید و با علاقه و احترام به سخنان او گوش کنید.
- به فرد اطمینان دهید که قصد شما آسیب رساندن به او نیست و موقعیت او را درک می کنید. هم چنین برای او شرح دهید که دارو ها به درمان او کمک خواهند کرد.
- با فرد با عزت و احترام رفتار کنید همان طور که با افراد مبتلا به بیماری های عادی برخورد می کنید.
- از دست فرد بیمار عصبانی نشوید، به خاطر داشته باشید آنچه که اتفاق می افتد در کنترل کامل فرد نیست. داشتن برخوردی همراه با خونسردی و آرامش امری حیاتی است.
- به فردی که حرف های عجیب و غریبی می زند، نخندید.
- با فردی که عقاید نامعقولی را اظهار می دارد جر و بحث نکنید.
- فرد را نترسانید و تهدید نکنید.
- فرد را دست نیندازید و مسخره نکنید و به دیگران نیز چنین اجازه ای ندهید.

### در این کتابچه با مطالب زیر آشنا می شوید:

- فعالیت هایی که لازم است فرد انجام دهد
- چگونه انجام این فعالیت ها را آموزش دهید
- فعالیت های ضروری

■ ممکن است به دلیل بروز بیماری، رفتار فردی را که شما آموزش می دهید تغییر کرده باشد. در این صورت آن چنان که باید از خود مراقبت نمی کند و برای این که این کار را انجام دهد، نیاز به آموزش دارد.

## فعالیت هایی که لازم است فرد انجام دهد

### خوردن و نوشیدن



■ فرد بیمار اغلب به طور منظم غذا نمی خورد و نمی آشامد. به طور کلی او غذاهایی را که برای سلامتی اش لازم است مصرف نمی کند. احتمالاً به طرز غذا خوردن و آشامیدن خود اهمیت نمی دهد. غذا را هدر می دهد و لباسش را با آن کثیف می کند.

در این صورت باید به او آموزش دهید که غذا را به روش صحیح مثل پیش از بیماریش بخورد. به این ترتیب احساس می کند که اعضای خانواده به او اهمیت می دهند. احساس می کند که به خانواده تعلق دارد و در زندگی خانوادگی سهیم است.

### رعایت نظافت

■ فرد به علت بیماری اغلب کثیف و نامرتب است. ممکن است به پاکیزگی اهمیت ندهد. در این صورت مراقبت از خود را به او یاد بدهید. او را تشویق کنید که فعالیت های زیر را همان گونه که پیش از بیماری انجام می داده است، ادامه دهد.



خود را بشوید و حمام کند.



دندان هایش را مسواک بزند.



موهایش را شانه کند.



■ قبل و بعد از غذا خوردن و بعد از رفتن به توالت دست هایش را با آب و صابون بشوید و خشک کند.



■ به توالت برود و خود را بشوید.



### لباس پوشیدن

■ ممکن است فرد بیمار دیگر مراقب پاکیزگی لباس هایش نباشد. ممکن است لباس های غیر عادی بپوشد و باعث شود متفاوت از دیگران به نظر برسد. اگر چنین است، به او یاد بدهید لباس های تمیز بر تن کند و مانند قبل از بیماری لباس بپوشد.

انجام فعالیت های روزمره ی زندگی در مستقل شدن فرد اهمیت زیادی دارد و به افزایش اعتماد به نفس و احساس مفید بودن در فرد کمک می کند.

### گردش در روستا

■ ممکن است از زمان آغاز بیماری، فرد منزوی و خانه نشین شده باشد. در این صورت باید او را تشویق کنید به تنهایی در روستا و محیط اطراف گردش کند. برای انجام این کار او را همراهی کنید. او را با خود به اماکن

مذهبی، بازار، مراکز خرید و غیره ببرید. از او بخواهید به مغازه برود و خرید کند. او را تشویق کنید به تنهایی به جاهای مختلف روستا برود.



### مصرف دارو

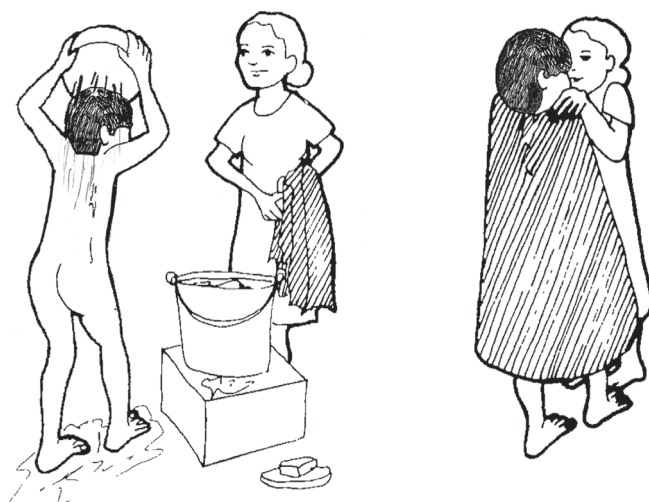


■ ممکن است دارویی برای درمان و بهبودی مشکلات فرد تجویز شده باشد، در این صورت لازم است برای گرفتن دارو نزد بهورز برود. مطمئن شوید که دارو را به موقع مصرف می کند و یا به موقع نزد بهورز می رود.

### چگونه انجام این فعالیت ها را آموزش دهید

■ فرد بیمار، ممکن است در اثر ابتلاء به بیماری نتواند از خودش مراقبت کند و کارهای شخصی اش را انجام بدهد. احتمالاً در این مدت شما یا فرد دیگری این کار را برای او انجام داده اید. در این مواقع لازم است آموزش مراقبت از خویش را برای بیمار آغاز کنید. به این ترتیب، او مستقل تر خواهد شد. فرد بیمار همیشه به کمک شما نیاز نخواهد داشت.

- فراموش نکنید فرد قبل از بیماری قادر به انجام این کار ها بوده است. حالا به دلیل بیماری نمی تواند این کار ها را انجام دهد.
- فرد را تشویق کنید تا انجام دادن این فعالیت ها را از سر بگیرد. ابتدا او را به انجام کارهای ساده یا مورد علاقه اش تشویق کنید. اگر باز هم تن به فعالیت نمی دهد، با هم آن کار را انجام دهید.
- به او این امکان را بدهید که به تنهایی و بدون کمک، کارهای شخصی خود را انجام دهد. سپس برای تکمیل کارها کمکش کنید.
- هر بار او را تشویق نمایید تا اغلب کارها را بدون کمک انجام دهد. تنها در مواردی به او کمک کنید که ضرورت دارد.
- وقتی که قسمتی از فعالیت را انجام داد او را تشویق کنید. بگویید کارش را خوب انجام داده است. سپس او را برای ادامه کار ترغیب کنید.



بدین ترتیب رفته رفته یاد می گیرد که تمام فعالیت را بدون کمک انجام دهد.

- حتی بعد از این که فرد بیمار فعالیتی را بطور مستقل آموخت مثل حمام کردن، مطمئن شوید که این کار را در بیشتر مواقع انجام می دهد.



## سایر فعالیت هایی که فرد لازم است آنها را انجام دهد

■ نکته مهم و ضروری این است که باید فرد را به زندگی علاقه مند کنید و او را فعال نگه دارید. او را به تلاش در انجام کارهایش بدون کمک دیگران تشویق کنید. علاقه فرد به زندگی امری حیاتی است. او باید برای خودش و دیگران مفید باشد. او را ترغیب کنید تا در جستجوی کارهای مفید باشد و آنها را به تنهایی انجام دهد.



■ فرد بیمار می تواند در انجام کارهای خانگی به افراد خانواده کمک کند.  
■ او حتی می تواند کار کند و پول در بیاورد.

■ ممکن است نتواند همه فعالیت های سختی را که پیش از بیماری انجام می داده است، انجام دهد. اما هنوز می تواند بخشی از آن را انجام دهد. یا حتی قادر به انجام کاری است که قبلاً هرگز آن را انجام نداده است. مثلاً شاید بتواند پرورش گیاهان، دامداری، چوپانی و مرغداری را یاد بگیرد.



■ می توان فهمید که فرد بیمار امکان یادگیری و انجام فعالیت هایی را دارد. می توانید به اتفاق هم کاری را





انجام دهید و توانایی های او را بسنجید. سپس انجام این کار را به عهده او بگذارید.

■ اگر فردی را که آموزش می دهید هرگز به مدرسه نرفته است او را به یادگیری حساب، خواندن و نوشتن علاقه مند کنید و آموزش لازم را به او بدهید.



■ چنانچه فرد بیمار به شرکت در فعالیت های گوناگون علاقه نشان می دهد او را به انجام این کارها تشویق کنید. کمک کنید که در فعالیت های ورزشی، مراسم مذهبی و سایر امور اجتماعی مشارکت نماید.



■ اگر لازم است برای سایر فعالیت ها آموزش ببینید. کتابچه های دیگر را از توان یار محلی بخواهید. او کتابچه هایی درباره چگونگی انجام امور خانه، پیدا کردن کار، مدرسه رفتن، و انجام فعالیت های اجتماعی را در اختیار دارد.

## نتیجه

بعد از این که مدتی از این کتابچه استفاده کردید، به پرسش های زیر پاسخ دهید.

این کار را پس از زیر نظر گرفتن رفتار فرد بیمار، آغاز کنید. سپس با گذاشتن تاریخ در خانه مقابل هر پرسش، آن را پاسخ دهید. چنانچه فرد بیمار همواره بدون کمک کاری را انجام می دهد در خانه مقابل عبارت «به تنهایی»، تاریخ بگذارید. اگر در بخشی از فعالیت به کمک نیاز دارید یا گاهی احتیاج به کمک دارد، در خانه مقابل عبارت «با کمی کمک یا گاهی» تاریخ بگذارید. اگر فرد هیچ یک از قسمت های فعالیت را بدون کمک انجام نمی دهد در خانه مقابل عبارت «اصلاً» تاریخ بگذارید.

## آیا خودش غذا می خورد؟

(خوردن و آشامیدن)

- ☐ به تنهایی
- ☐ با کمی کمک یا گاهی
- ☐ اصلاً

## آیا خودش را تمیز نگه می دارد؟

(شستشو، حمام کردن و نظافت دندان ها)

- ☐ به تنهایی
- ☐ با کمی کمک یا گاهی
- ☐ اصلاً

## آیا از توالت استفاده می کند؟

- ☐ به تنهایی
- ☐ با کمی کمک یا گاهی
- ☐ اصلاً

## آیا لباس می پوشد یا درمی آورد؟

- ☐ به تنهایی
- ☐ با کمی کمک یا گاهی
- ☐ اصلاً

اگر همه پاسخ های شما « به تنهایی » باشد، شما و بیمار کار خود را خوب انجام داده اید و می توانید از این دفترچه استفاده نکنید.

اگر همه پاسخ های شما « با کمی کمک » و یا « اصلاً » است، ممکن است به خاطر یکی از دلایل زیر باشد. تمام فهرست را بخوانید تا علت احتمالی هر یک از پاسخ ها را دریابید و ببینید چه باید کرد.

علت	چه باید کرد
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ به فرد اجازه داده نشده که هر کاری را که از عهده اش بر می آید انجام دهد</li> <li>■ خودش پیش قدم انجام کارها نمی شود.</li> <li>■ او را به مدت کافی آموزش نداده اید.</li> <li>■ برخی توصیه ها را به درستی انجام نداده اید.</li> <li>■ فرد به دلیل شدت بیماری قادر به انجام فعالیت نیست.</li> </ul>	<p>اجازه بدهید فرد سعی کند فعالیت ها را با کمک کمتری از سوی شما انجام بدهد.</p> <p>آموزش را تکرار کنید تا او بتواند فعالیت را انجام دهد. سپس استفاده از کتابچه را متوقف کنید.</p> <p>فرد را تشویق کنید تا فعالیت های بیشتری انجام بدهد.</p> <p>آموزش را تکرار کنید تا او آن فعالیت را انجام دهد. سپس استفاده از کتابچه را متوقف کنید.</p> <p>آموزش ها را ادامه بدهید. اگر پس از ۶ ماه نتیجه ای نگرفتید با توان یار محلی مشورت کنید.</p> <p>کتابچه را دوباره بخوانید. اگر متوجه دستورات نشده اید با توان یار محلی صحبت کنید. بعد آموزش ها را تکرار کنید تا بتواند فعالیت را انجام دهد. سپس استفاده از کتابچه را متوقف کنید.</p> <p>فرد برای انجام فعالیت ها به کمک احتیاج دارد. در مورد توقف استفاده از این کتابچه با توان یار محلی صحبت کنید.</p>

■ اگر به استفاده از این کتابچه ادامه می دهید، فرد را بعضی مواقع آموزش دهید، سپس دوباره به این سوالات پاسخ دهید تا ببینید آیا فرد فعالیت های بیشتری را انجام می دهد یا خیر.

