

چک‌لیست انتخاب نیروی مراقب سالمند

پرستار؟ بهیار؟ مراقب؟ با این چک‌لیست ۱۴ نکته، نیروی درست برای نیاز واقعی سالمندان را انتخاب کنید

گام ۱ – ارزیابی نیاز سالمند (قبل از جست‌وجوی نیرو)

- ☐ فهرست کارهای روزانه‌ای که سالمند نمی‌تواند مستقل انجام دهد (حمام، غذا، دارو، جابجایی)
- ☐ بررسی نیاز بالینی: آیا کارهایی مثل تزریق، سرم، پانسمان، سوند یا کنترل قند لازم است؟
- ☐ بررسی وضعیت شناختی: فراموشی، سرگردانی، بی‌قراری شبانه
- ☐ بررسی ریسک سقوط: سابقه زمین‌خوردن، ضعف پا، سرگیجه دارویی
- ☐ مشورت با پزشک معالج درباره سطح مراقبت توصیه‌شده

گام ۲ – تطبیق نوع نیرو با نیاز

نیاز سالمند	نیروی مناسب	چرا؟
همراهی، غذا، حمام، گفت‌وگو، پیاده‌روی	مراقب آموزش‌دیده	کارها غیربالینی‌اند؛ هزینه کمتر با کیفیت کافی
کنترل علائم، دارو، زخم، سرم، تزریق	پرستار دارای مجوز	کار بالینی فقط با مجوز و آموزش رسمی مجاز است
ترکیبی: کمک شخصی + اندکی مانیتورینگ	بهبود	پل بین مراقب و پرستار؛ مناسب نیازهای متوسط

گام ۳ – غربالگری نیرو (۱۴ نکته)

- ☐ مجوز یا مدرک معتبر را اصل و قرضه ببینید و شماره‌اش را ثبت کنید
- ☐ سابقه کاری مرتبط با وضعیت سالمند شما (مثلاً آلزایمر یا زخم بستر) را استعلام کنید
- ☐ دو مرجع (کارفرمای قبلی) را واقعاً تلفنی تماس بگیرید
- ☐ تست مهارت عملی: مثلاً جابجایی ایمن سالمند از تخت به صندلی را در جلسه اول ببینید
- ☐ آموزش کمک‌های اولیه و CPR را بپرسید
- ☐ بلد بودن مهارت‌های خاص شما: تغذیه با PEG، ساکشن، کنترل قند
- ☐ ساعت کاری، جانشین مرخصی و شرایط اضطراری را مکتوب کنید
- ☐ وظایف را دقیق فهرست کنید تا انتظارات دوطرفه شفاف باشد
- ☐ پرونده سلامت خود را بخواهید (آزمایش‌های دوره‌ای، واکسن)
- ☐ بهداشت شخصی و رعایت پروتکل عفونت (شستن دست، دستکش) را از روز اول بسنجید
- ☐ برخورد با سالمند را در یک جلسه آشنایی ببینید: صبر، لحن، احترام
- ☐ گزارش‌دهی روزانه (خواب، غذا، علائم) را از ابتدا عادت کنید

☐ آزمایشی ۳ تا ۷ روزه تعریف کنید قبل از قرارداد بلندمدت

☐ مرزهای امنیتی: دارو فقط طبق دستور پزشک، قفل داروهای خطرناک

خطای رایج: استخدام مراقب غیرمهارت‌دار برای صرفه‌جویی، وقتی سالمند نیاز بالینی دارد – نتیجه‌اش معمولاً بستری مجدد و هزینه چند برابر است.

مشاوره رایگان برای انتخاب نیروی مناسب + اعزام نیروی دارای مجوز

0764 767 0912

هیلا هلت – کرج و استان البرز

tel: **09127670764** | hilahealth.com

هیلا هلت | خدمات پرستاری و پزشکی در منزل کرج و البرز