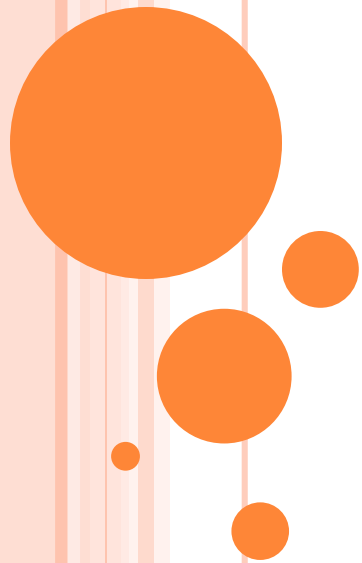
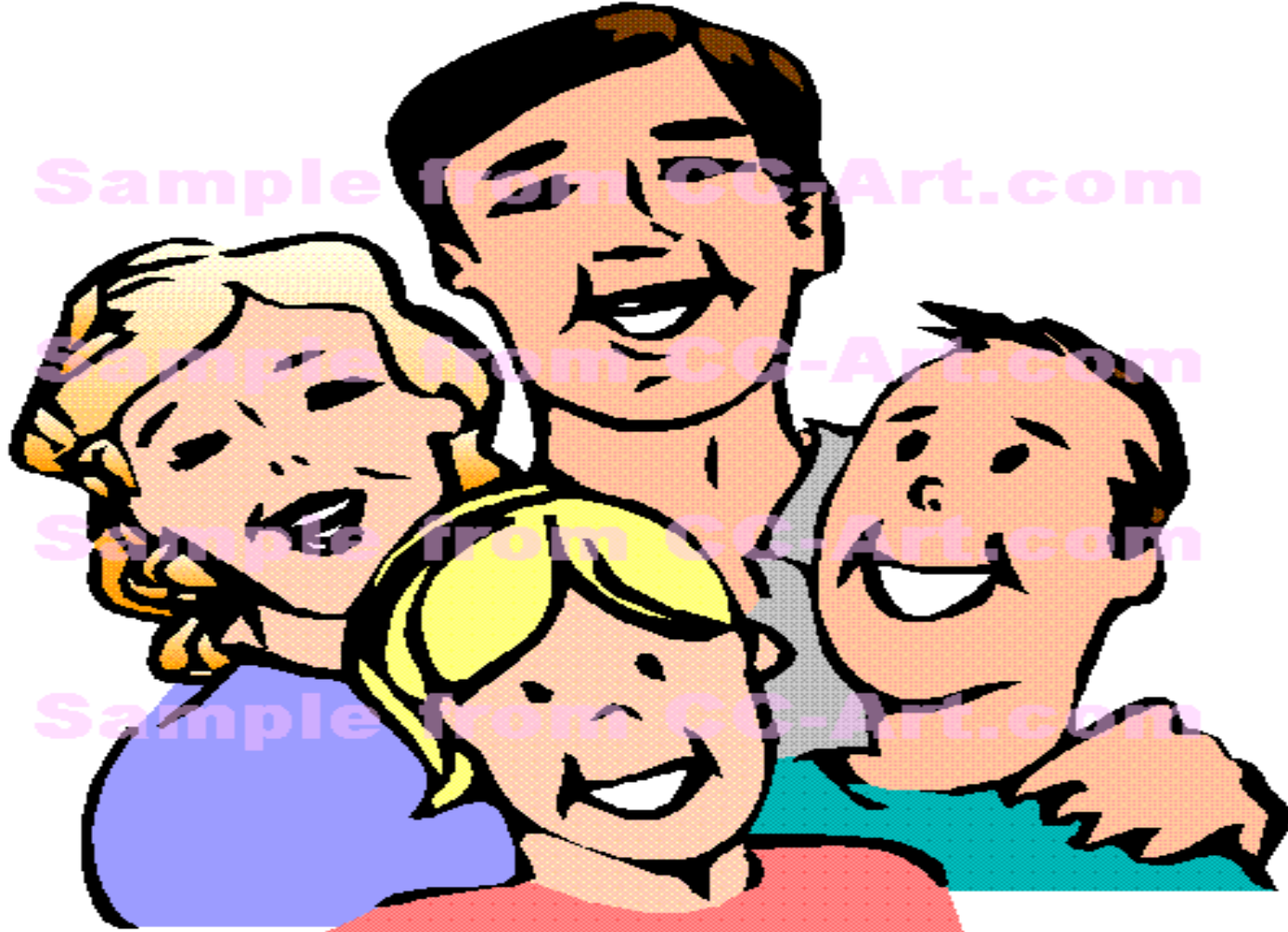




مراحل تكامل خانواده (قسمت دوم)



اهداف

پس از پایان جلسه فراگیر:

- ۱- انواع نیازهای نوجوانان را می شناسد.
- ۲- اعتقاد آدامز درباره ی نیازهای دوره ی نوجوانی را بیان می کند.
- ۳- وظایف تکاملی خانواده را هر مرحله رشد خانواده می داند.
- ۴- وظایف پرستار را در هر مرحله رشد تکاملی خانواده می داند.
- ۵- چالش های پیش روی خانواده را در هر مرحله رشد خانواده می داند.
- ۶- نیازهای جسمی، روانی، اجتماعی سالمندان را می داند.
- ۷- میزان انرژی، مواد معدنی، پروتئین، ویتامین و مایعات مورد نیاز سالمندان را می داند.
- ۸- پیامدهای بازنشستگی را می داند.
- ۹- راهکارهای ارتقا سلامت سالمندان را می داند.



مرحله ۵- خانواده با نوجوان:

این مرحله با ورود بزرگترین فرزند خانواده به ۱۳ سالگی آغاز می گردد.



نیازهای جوانان و نوجوانان



- ۱- نیازهای زیستی
- ۲- نیازهای روانی
- ۳- نیازهای اقتصادی
- ۴- نیازهای فرهنگی
- ۵- نیازهای عقیدتی
- ۶- نیازهای اجتماعی، سیاسی
- ۷- نیاز به شناخت ارزش‌ها و موقعیت‌ها



نیازهای روانی دوره نوجوانی و جوانی

-نیاز به محبت و مهربانی

-نیاز به امنیت و آسایش خاطر

-نیاز به احساس تعلق داشتن و مورد قبول همسالان واقع شدن

-نیاز به قابلیت و احترام

-نیاز به استقلال

-نیاز به تشخیص و قدردانی

-نیاز به مذهب و فلسفه زندگی

-نیاز به داشتن هدفی مشخص در زندگی

-نیاز به احساس هویت و شناخت خود

-نیاز به احساس رشد، کمال و خودشکوفایی



نیاز به محبت و مهربانی

رابطه نزدیک محبت آمیز با چند شخص مؤثر در زندگی غالباً ایجاد رضایت می کند.

خانواده معمولاً یکی از کانون های گرم و محبت آمیز است.



نیاز به امنیت و آسایش خاطر

نوجوان نیازمند :

✓ دنیایی سازمان یافته، امن، منظم، قابل پیش بینی و قانونمند

✓ والدین یا حامیان نیرومندی



نیاز به احساس تعلق داشتن و مورد قبول همسالان واقع شدن

محبوبیت نوجوانان و جوانان در گروه همسالان تابع توانایی انجام دادن کارهایی است که در گروه باعث به دست آوردن وجهه میشود.

تمایل نوجوانان و جوانان به گروه به دلیل :

- فرار از تنهایی
- از خودبیگانگی
- غربت و بی همدمی



نیاز به قابلیت و احترام

ارضای نیاز به احترام و عزت نفس به احساساتی نظیر:

❖ اعتماد به نفس

❖ ارزش

❖ قدرت

❖ موفقیت

❖ کفایت

❖ شایستگی

❖ کسب اعتبار

❖ حیثیت

❖ مفید و ثمربخش بودن در جامعه



نیاز به استقلال

بسیاری از نوجوانان و جوانان فکر می کنند که پدر و مادر بر آنها کنترل و نظارت دارند.

آنها نیاز دارند بدانند زندگی شان زیر فرمان خودشان است و دیگران بدان شکل نمی دهند.



نیاز به تشخیص و قدردانی

نوجوان نیاز دارد که اطرافیان ارزش زحمات و کارهای مفیدش را درک کنند و از او تشکر و قدردانی کنند.

اگر از او قدردانی نشود و مورد تشویق قرار نگیرد، حالت یأس و ناامیدی به او دست می دهد.



نیاز به مذهب و فلسفه زندگی

مذهب:

✓ عامل آرامش و رضایت روح

✓ نجات از نگرانی ها، اضطراب ها و ترس ها

✓ یک تکیه گاه روحی



نیاز به داشتن هدفی مشخص در زندگی

به طور کلی زندگی بدون هدف بدون معنا خواهد بود.
هرکسی نیاز دارد که فعالیت های خود را متوجه هدف و یا هدف
های مشخصی کند.
داشتن هدف در زندگی به فرد احساس رضایت و تحرک بیشتری می
دهد.



نیاز به احساس هویت و شناخت خود

-نوجوان می خواهد بداند چیست و کیست؟

-شخصی منحصر بفرد و خاص

-پذیرفته شدن نزد خودش



نیاز به احساس رشد، کمال و خودشکوفایی

جوانان تمایل دارند که به هرچه که بالقوه می توانند باشند، تبدیل شوند.

استعدادهای درونی خود را شکوفا کنند که پیامد آن احساس رشد، بلوغ و سلامت روان است.



وظیفه تکاملی نوجوان

حرکت از قطب وابستگی به والدین و بزرگسالان، به سوی عدم
وابستگی و ارتباط بیشتر با همسن و سالان



هدف کلی خانواده در مرحله ۵ تکاملی

✓ انتقال مسئولیت ها به نوجوان

✓ در نظر گرفتن آزادی در حد متعادل برای وی



ضروریات به اعتقاد آدامز

❖ آزادی: سه نوع عدم وابستگی را شامل استقلال عاطفی، رفتاری، و

ارزشی

❖ پرورش فرهنگ جوانی: داشتن استانداردهای مربوط به خودش

❖ اختلاف نسل ها: تغییرات ارزشی و اجتماعی فاحش از یک نسل
به نسل دیگر

- باعث ایجاد تضاد و کشمکش های غیر قابل اجتناب بین والدین و
نوجوانان می گردد



مشکلات این دوره

- عدم ارتباط بر مبنای اعتماد بین والدین و نوجوان
- عدم توانایی والدین در بحث و در میان گذاردن مسائلی چون ارتباط جنسی



وظایف تکاملی خانواده در مرحله ۵ تکاملی

- ✓ حفظ روابط مناسب همسران
- ✓ متعادل نمودن آزادی ها توام با واگذاری مسئولیت ها به نوجوان
- ✓ برقراری ارتباط باز و مناسب بین والدین و فرزندان و حفظ استانداردهای اخلاقی و معنوی



وظایف پرستار در مرحله ۵

- تعیین عوامل خطر در اعضای خانواده و گفتگو با آنها در مورد استراتژی های ارتقا سطح سلامت
- توجه به سوانح و حوادث مربوط به اتومبیل و شکستگی استخوان و جراحات ورزشی
- تقویت رابطه همسری و حمایت همسران از یکدیگر



مرحله ۶: روانه کردن فرزندان به خارج از منزل

از ترک خانواده توسط بزرگترین فرزند شروع شده و تا ترک آخرین فرزند طول می کشد.

مشخصه این مرحله: آمادگی برای زندگی مستقل فرزندان



وظایف تکاملی خانواده

- ۱- حمایت از عدم وابستگی و استقلال فرزند در حال ترک خانواده
- ۲- دخالت در وسیع تر کردن حلقه خانواده برای پذیرش اعضای جدید
- ۳- مراقبت از والدین سالمند و احتمالاً بیمار در خانواده ی زن و شوهر
- ۴- تطابق والدین با ترک فرزندان ، تعدیل ارتباطات خود در حفظ مرزهای ارتباطی با فرزندان
- ۵- تطابق با نقش های جدید خانوادگی



بحران میانسالی در زنان

بحران میانسالی در زنان شدیدتر به دلیل:



✓ ترک منزل توسط فرزندان

✓ در دسترس نبودن همسر

✓ منوپوز

✓ احساس از دست دادن زیبایی



بحران میانسالی در مردان

✚ ادامه آینده

✚ کاهش صفات جنسی مذکر

✚ پایین آمدن سطح انرژی

✚ کم شدن توانایی ها

✚ تغییر قیافه، پوست و مو و علایم پیری

✚ نگرانی مالی



بازنشستگی ، گنجینه های فرد و تجربه اند ، قدرشان را بدانیم .





وظایف پرستار

- مداخله در مشکلات ارتباطی بین بالغین جوان و والدین آنها
- مداخله در نقش های والدینی
- مداخله در مراقبت از والدین سالمند
- ارتقا سطح سلامت و تاکید بر شیوه سالم زندگی



مرحله ۷: خانواده در سن میانسالی

این دوره از ترک خانواده توسط آخرین فرزند شروع شده و تا بازنشستگی یا مرگ یکی از زوجین ادامه می یابد.



مزایای مرحله میانسالی

آزادی از مسئولیت های سنگین مخارج و تامین هزینه
رهایی از تحرک زیاد
رهایی از افکار متعدد مربوط به خانواده



وظایف تکاملی خانواده میانسال

-تشویق رشد فرزندان برای عدم وابستگی توسط والدین
-انتخاب و حفظ سلامت فیزیولوژیک و روانی از طریق :

زندگی سالم

کنترل وزن

تغذیه متعادل

برنامه ورزشی متعادل

استراحت کافی

انجام کارهای خلاق

-مردان از نظر کاری احساس عجز و ناتوانی

-پدیده ای به نام فلات



ادامه...

- پیش بینی محیط بهداشتی
- رضایت داشتن از ارتباط موثر با والدین پیر و فرزندان
- حفظ ارتباط بین همسران



وظایف پرستار:

۱- کمک به مراقبت از افراد پیر یا معلول

۲- حفظ ارتباط صحیح زناشویی

۳- بر آورده نمودن نیاز های ارتقا سلامتی شامل:

خواب و فعالیت مناسب، تغذیه خوب، برنامه ورزشی منظم، کاهش وزن
ترک سیگار، قطع استفاده از الکل و انجام معاینات غربالگری
پیشگیری کننده.

۴- ارتباط با بستگان (فرزندان-عروس یا داماد-نوه ها و والدین پیر)



ارزشیابی تکوینی:



مرحله ۸: خانواده در مرحله بازنشستگی و پیری

آخرین مرحله سیکل زندگی خانواده با بازنشستگی یک یا هر دو زوج شروع شده و با مرگ آنها به پایان می رسد.



جمعیت سالمند ایران

در سال ۱۳۳۵ ← حدود ۱۲۰۰۰۰۰ نفر

سرشماری سال ۱۳۶۵ متجاوز از دو برابر شده ← مجموعاً ۲۵/۵ درصد کل جمعیت کشور

در سال ۷۰ ← متجاوز از ۳ میلیون نفر

در حال حاضر ← بیش از ۵ میلیون نفر از جمعیت کشور

تا سال ۲۰۵۰ ← بیست و شش درصد جمعیت ایران (حدود ۱۸/۵ میلیون نفر)



پیری طبیعی و تغییرات ناشی از آن



- سیستم عضلانی
- کاهش آب بدن
- پوست و ارگان های همراه
- سیستم اسکلتی
- سیستم قلبی-عروقی
- سیستم تنفسی
- سیستم گوارشی
- سیستم عصبی
- سیستم دفعی
- سیستم تولید مثل
- تغییرات روانی عاطفی در سالمندان



عوامل مؤثر در ایجاد مشکلات تغذیه‌ای سالمندان



- ۱ - عوامل جسمانی
- ۲ - مشکلات روحی و روانی
- ۳ - مشکلات اقتصادی



میزان انرژی مورد نیاز

با افزایش سن میزان نیاز به انرژی کاهش می یابد به دلیل:

- کاهش فعالیت جسمی

- کاهش توده عضلانی و فعال بدن



نیازهای فیزیولوژیک سالمندان

میزان پروتئین مورد نیاز سالمندان

میزان مایعات مورد نیاز سالمندان

میزان ویتامین‌ها و مواد معدنی



توصیه های تغذیه ای در خصوص ارتقاء سلامتی سالمندان

- ۱- کاهش مصرف نمک در برنامه غذایی روزانه
- ۲- کنترل وزن و مناسب نگه داشتن آن
- ۳- رعایت تنوع در گروه های غذایی مختلف
- ۴- پرهیز از مصرف غذاهای چرب و سرخ شده
- ۵- مصرف گروه شیر و لبنیات در روز
- ۶- مصرف کمتر گوشت های قرمز و استفاده بیشتر از مرغ و ماهی و حبوبات
- ۷- مصرف کمتر غذاهای پُر کالری نظیر شیرینی، شکر، آب نبات و کیک خامه ای
- ۸- مصرف مستمر سبزیجات خام جهت تأمین فیبر غذایی
- ۹- مصرف میوه های غنی از ویتامین آ و ث
- ۱۰ - کاهش مصرف سبزیجات نفاخ مثل گل کلم، کلم



بیماری های شایع سالمندان



- فشارخون بالا
- بیماری های قلبی
- سکته مغزی
- دیابت
- سرطان
- بیماری های تنفسی
- بیماری های مفاصل
- انواع اختلالات روانی
- مشکلات دهان و دندان
- بی اختیاری ادراری



وضعیت اجتماعی فرد مسن

- نظرات منفی جامعه در مورد سالمندی

- تصور غلط سالمند تحمیلی بر جامعه

- عدم اجازه سازندگی و خلاقیت به سالمند

- تاثیر منفی تصور از خود در سالمند مشکلات تطابقی بیشتر



فقدان های شایع برای افراد سالمند در خانواده

۱- فقدان اقتصادی

۲- فقدان منزل

۳- فقدان اجتماعی

۴- فقدان کار



بازنشستگی

- بازنشستگی مترادف با سالمندی و عنصری زمان محور است.
- مشکلی است که بدنبال آن، فرد نیاز به اجتماعی شدن مجدد و تطبیق با نقش جدید دارد.



اثرات بازنشستگی

- ❖ تغییر نقش
- ❖ کاهش در اعتماد به نفس
- ❖ کم شدت سطح در آمد
- ❖ پایین آمدن وضعیت بهداشتی
- ❖ تهی شدن انرژی تطابقی



پیشنهادهای در خصوص بهبود وضعیت سالمندان در ایران

- افزایش جلب مشارکت اجتماعی با فعال نمودن شوراهای محلی
- حقوق سالمند باید به عنوان یکی از ارکان حقوق بشر مورد توجه قرار گیرد
- تقبل بخشی از هزینه های نگهداری سالمند توسط دولت
- توجه به برنامه های پیشگیری از بیماریها در سالمندان
- راه اندازی مراکز تفریحی و روزانه سالمندان سرویسهای مراقبت از سالمند در منزل
- صرف هزینه های لازم در خصوص تحقیقات اساسی بررسی وضعیت سالمندان در ایران
- طراحی شهرک های سالمندان



وظایف تکاملی خانواده

- داشتن زندگی رضایت بخش
- تطابق و سازش با کاهش میزان درآمد
- اقدامات ایمنی در منزل
- کمک زوجین به یکدیگر
- رابطه صحیح بین زوجین
- تطابق با از دست دادن همسر





وظایف پرستار

- کمک به سالمند در مرحله حاد بیماری تا مرحله ناتوانی
- ارتقا سطح سلامت به خصوص در حیطه هایی نظیر: تغذیه
فعالیت، استراحت، چشم، دهان، دندان و معاینات بهداشتی
- شناخت و استفاده از سیستم حمایتی خانواده و حمایت فردی
- برنامه های دولتی برای مراقبت طولانی مدت
- مراقبت های غیر مستقیم از طریق ارجاع خانواده سالمند به منابع مناسب
شامل : خدمات آموزشی، خانه داری، تسهیلات مراقبت روزانه سالمند در
منزل خود، برنامه های تغذیه ای و تسهیلات دولتی رایگان



Are There Any?'S

Why does God allow suffering in the world?

Why isn't Christianity more inclusive?

Where did evil come from?

What if there is no God?



THANK
YOU
SO
MUCH!

