



دانشگاه علوم پزشکی تهران
دانشکده پرستاری و مامایی

وینارنگار

5 شهریور 1404

احساس تنهایی در سالمندان؛ رویکردهای پیشگیری و کنترل آن



گروه پرستاری سالمندی و سلامت جامعه
دانشکده پرستاری و مامایی دانشگاه علوم پزشکی تهران

احساس تنهایی در سالمندان؛ رویکردهای پیشگیری و کنترل آن
Loneliness in Older Adults: Prevention and Management Strategies



ارائه دهندگان:
امید بقولی
شیوا زمانی
دانشجویان کارشناسی ارشد پرستاری سالمندی
دانشکده پرستاری و مامایی دانشگاه علوم پزشکی تهران



دبیر اجرایی:
دکتر سحر کیوانلو
استادیار گروه سالمندی و سلامت جامعه دانشکده پرستاری و مامایی دانشگاه علوم پزشکی تهران



دبیر علمی:
دکتر الهام نواب
استاد گروه سالمندی و سلامت جامعه و مراقبت ویژه دانشکده پرستاری و مامایی دانشگاه علوم پزشکی تهران



لینک شرکت در برنامه:
<https://tritapp.net/t/xmph>

۵ شهریور ماه ۱۴۰۴
ساعت ۱۴-۱۵



همراه با ارائه گواهی حضور آنلاین

گروه پرستاری سلامت جامعه و سالمندی
دانشکده پرستاری و مامایی، دانشگاه علوم پزشکی تهران

وبینار احساس تنهایی در سالمندان؛ رویکردهای پیشگیری و کنترل آن

Loneliness in Older Adults: Prevention and Management Strategies

به همت گروه پرستاری سلامت جامعه و سالمندی دانشکده پرستاری و مامایی دانشگاه علوم پزشکی تهران
دبیر علمی: دکتر الهام نواب، عضو هیئت علمی گروه سالمندی و سلامت جامعه و مراقبت های ویژه، دانشکده پرستاری و مامایی دانشگاه
علوم پزشکی تهران

دبیر اجرایی: دکتر سحر کیوانلو، عضو هیئت علمی گروه پرستاری سلامت جامعه و سالمند، دانشکده پرستاری و مامایی دانشگاه علوم
پزشکی تهران

ارائه دهندگان: خانم شیوا زمانی و آقای امید بقولی دانشجویان کارشناسی ارشد پرستاری سالمندی، دانشگاه علوم پزشکی تهران

تاریخ و زمان برگزاری: 5 شهریور 1404 – ساعت 14-15

لینک برگزاری برنامه: <https://tritapp.net/t/xmph>

لینک بازپخش برنامه: <https://tritapp.net/t/gutw>

نکات کلیدی وبینار احساس تنهایی در سالمندان:

1. چالش فراگیر جهانی

تنهایی یک تجربه ذهنی و ناخوشایند ناشی از کمبود ارتباطات معنادار است و نباید با تنها بودن فیزیکی یا انزوای اجتماعی اشتباه گرفته شود. تنهایی
توسط WHO به عنوان یک اولویت سلامت عمومی معرفی شده است.

2. اپیدمیولوژی هشداردهنده

بین ۲۵ تا ۵۰ درصد سالمندان بالای ۶۵ سال احساس تنهایی را تجربه می کنند که این رقم با افزایش سن بیشتر می شود.

3. گروه های پرخطر

زنان، افراد مجرد، مطلقه، بیوه، دارای ناتوانی جسمی و ساکنان خانه های سالمندان در معرض خطر بیشتری قرار دارند.

4. علل چندبعدی

عواملی مانند بیماری های مزمن، از دست دادن عزیزان، افسردگی و مشکلات اقتصادی در بروز تنهایی نقش دارند.

5. پیامدهای جدی سلامت

تنهایی خطر زوال عقل، بیماری های قلبی و مرگ زودرس را تا ۲۵ درصد افزایش می دهد.

6. انواع تنهایی

تنهایی به دو نوع عاطفی (فقدان روابط صمیمانه) و اجتماعی (عدم تعلق به گروه) تقسیم می شود.

7. سطوح پیشگیری

مقابله با تنهایی نیازمند مداخلات در سه سطح پیشگیری اولیه، ثانویه و ثالثیه است.

8. راهبردهای موفقیت آمیز

مداخلات مؤثر شامل مشاوره، تقویت مشارکت اجتماعی، معنویت درمانی و توسعه جوامع دوستدار سالمند است.

9. نقش محوری پرستاران

پرستاران با استفاده از فرآیند پرستاری می توانند مداخلات فردی سازی شده برای کاهش تنهایی ارائه دهند.

10. نیاز به رویکرد جامع

مقابله مؤثر با تنهایی نیازمند رویکردی چندبعدی در سطوح فردی، خانوادگی و اجتماعی است.

منابع بیشتر برای مطالعه

1. Morlett Paredes A, Lee EE, Chik L, Gupta S, Palmer BW, Palinkas LA, Kim HC, Jeste DV. Qualitative study of loneliness in a senior housing community: the importance of wisdom and other coping strategies. *Aging & mental health*. 2021 Mar 4;25(3):559-66.
2. Bandari R, Shahboulaghi FM, Khankeh HR, Ebadi A, Montazeri A. Concept analysis of loneliness in older adults: A hybrid model.
3. Bahrevar V, Momtaz YA, Hosseini S. Feeling lonely among the elderly in Iran: a systematic review. *Medical Journal of Tabriz University of Medical Sciences*. 2023 Oct 17;45(5):389-401.
4. Autschbach D, Hagedorn A, Halek M. Addressing loneliness and social isolation through the involvement of primary and secondary informal caregivers in nursing homes: a scoping review. *BMC geriatrics*. 2024 Jun 25;24(1):552.



تأثیر احساس تنهایی بر سالمندان و پیامدهای آن

افزایش خطر پذیرش و بستری شدن های برنامه ریزی نشده در بیمارستان، تأخیر در ترخیص.

افزایش احتمال اقامت در خانه های سالمندان و حتی ۲۵٪ افزایش خطر مرگ زودرس.

تشدید خطر افزایش فشارخون (افزایش قابل توجه پس از ۴ سال)، سکنه مغزی و بیماری های قلبی عروقی.

افزایش مصرف داروهای پرخطر مانند داروهای خواب آور و ضد افسردگی و احتمال بروز پلی فارمسی، سقوط و...

افزایش خطر سوء رفتار نسبت به سالمندان.

احساس تنهایی به طور بالقوه می تواند به انزوای اجتماعی منجر شود.

پیامدهای تنهایی فراتر از فرد است؛ بر سلامت، امنیت، رفاه و پویایی کل جوامع و اجتماع نیز تأثیر منفی می گذارد.

علائم و نشانه های احساس تنهایی در سالمندان



کاهش یا عدم علاقه به سرگرمی ها و تفریحات پیشین
گوشه گیری و کناره گیری از اجتماع
دردهای مزمن، بی دلیل و ناگهانی
نامیدی و درماندگی
ضعف حافظه
بی توجهی به غذا خوردن، عدم استفاده از داروها
بی توجهی به بهداشت شخصی

دل تنگی
خستگی
کاهش وزن و اشتها
اختلال در خواب
احساس بی ارزشی و سریار بودن
تصور مداوم مرگ
رنجش و تحریک پذیری

ارتباط با ما و اطلاع از برنامه وبینارهای دانشکده پرستاری و مامایی تهران	
1.	سایت دانشکده پرستاری و مامایی تهران https://fnm.tums.ac.ir
2.	کانال آموزش و مشاوره مجازی در تلگرام https://t.me/ECC_FNM_TUMS
3.	گروه اطلاع رسانی وبینارها در واتساپ https://chat.whatsapp.com/BdWb1yogllbEYJGEjrOVv6?mode=ems_copy_c
4.	گروه اطلاع رسانی وبینارها و کنگره ها در بله ble.ir/join/sHVneCsRLf
5.	کانال وبینارنگارها در بله ble.ir/join/H1LpeBcfaH
6.	صفحه رویدادهای دانشکده پرستاری و مامایی در تریپ اپ و ثبت نام وبینارها https://tritapp.net/t/nams
7.	صفحه دوره های دانشکده پرستاری و مامایی در تریپ اپ و بازپخش وبینارها https://tritapp.net/t/fnm.course

فیلم بازپخش این وبینار را در لینک <https://tritapp.net/t/gutw> ببینید و منتظر ادامه وبینارهای ما باشید!

یادگیری. سفری بی پایان است.

با ما همراه بمانید تا در وبینارهای آینده. هم چنان به کشف دنیای دانش و مهارت ادامه دهید.

واحد ترجمان دانش، دانشکده پرستاری و مامایی تهران