**بسمه تعالی**

**بازتوانی بیماریها**

**مرکز بهداشت شمال غرب**

**دکتر میترا اولیایی**

**تیرماه 97**

**بازتوانی بیماریها**

بازتوانی ‏( Rehabilitation ‏) ﺣﻮﺯﻩ ﻋﻠﻤﯽ ﺑﺴﯿﺎﺭ ﻭﺳﯿﻌﯽ ﺩﺭ ﻣﺠﻤﻮﻋﻪ ﺧﺪﻣﺎﺕ ﺑﻬﺪﺍﺷﺘﯽ ﻭ ﺩﺭﻣﺎﻧﯽ ﻣﺤﺴﻮﺏ ﻣﯽﮔﺮﺩﺩ ﻭ ﺑﻪ ﺍﻓﺮﺍﺩ ﮐﻤﮏ ﻣﯽﮐﻨﺪ ﺗﺎ ﭘﺲ ﺍﺯ ﺍﺑﺘﻼ ﺑﻪﻣﺸﮑﻼﺗﯽ ﻧﻈﯿﺮ ﺳﮑﺘﻪ، ﺿﺎﯾﻌﺎﺕ ﻧﺨﺎﻋﯽ، ﺟﺮﺍﺣﯽﻫﺎﯼ ﺍﺭﺗﻮﭘﺪﯼ، ﺿﺮﺑﻪ ﻣﻐﺰﯼ، ﺳﻮﺧﺘﮕﯽ، ﮐﻢ ﺷﻨﻮﺍﯾﯽ، ﺍﺧﺘﻼﻝ ﭘﺮﺩﺍﺯﺵ ﻣﺮﮐﺰﯼ ﺷﻨﻮﺍﯾﯽ، ﻣﺸﮑﻼﺕ ﺗﻌﺎﺩﻝ ﻭ ﻏﯿﺮﻩ، ﺗﺎ ﺣﺪ ﺍﻣﮑﺎﻥ ﺑﺮ ﻣﺸﮑﻞ ﺧﻮﺩ ﻏﻠﺒﻪ ﻧﻤﻮﺩﻩ ﻭ ﺍﺳﺘﻘﻼﻝ ﻋﻤﻠﮑﺮﺩﯼ ﻗﺒﻠﯽ ﺭﺍ ﺑﺎﺯ ﯾﺎﺑﺪ.

ﺩﺭ ﻋﻠﻮﻡ ﺑﻬﺪﺍﺷﺘﯽ، ﺑﺎﺯﺗﻮﺍﻧﯽ ﻓﺮﺁﯾﻨﺪﯼ ﺍﺳﺖ ﮐﻪ ﺩﺭ ﺁﻥ ﺑﻪﻓﺮﺩ ﺗﻮﺍﻧﺨﻮﺍﻩ ﮐﻤﮏ ﻣﯽﺷﻮﺩ ﺗﺎ ﺗﻮﺍﻧﺎﯾﯽ ﺍﺯ ﺩﺳﺖ ﺭﻓﺘﻪ ﺧﻮﺩ ﭘﺲ ﺍﺯ ﯾﮏ ﻭﺍﻗﻌﻪ، ﺑﯿﻤﺎﺭﯼ ﯾﺎ ﺁﺳﯿﺐ ﺭﺍ ﮐﻪ ﻣﻨﺠﺮ ﺑﻪ ﻣﺤﺪﻭﺩﯾﺖ ﻋﻤﻠﮑﺮﺩ ﻭﯼ ﺷﺪﻩ ﺍﺳﺖ ﻣﺠﺪﺩﺍً ﺑﻪ ﺩﺳﺖ ﺁﻭﺭﺩ.

از بازتوانی تحت عناوینی از جمله: توانبخشی ، نوتوانی ، بازسازی نیز نام برده می شود. در توانبخشی باید به فرد تحت عنوان یک انسان نگاه شود و همچنین حفظ شان و منزلت وی در مقام یک شهروند مد نظر قرار گیرد . در یک تعریف کلی میتوان گفت توانبخشی عبارت است از مجموعه اقدامات هماهنگ پزشکی ، آموزشی ، حرفه ای و اجتماعی که برای بازتوانی فرد و ارتقای سطح کارایی او به بالاترین حد ممکن به منظور دستیابی به زندگی مستقل در جامعه.

با توجه به موردی که فرد در آن دچار ناتوانی شده است بازتوانی دارای شاخه های متعددی میباشد . که چند شاخه آن عبارتند از :

* اختلالات [بینایی](https://fa.wikipedia.org/wiki/%D8%A8%DB%8C%D9%86%D8%A7%DB%8C%DB%8C_%D8%B3%D9%86%D8%AC%DB%8C" \o "بینایی سنجی)
* اختلالات [شنوایی‌](https://fa.wikipedia.org/wiki/%D8%B4%D9%86%D9%88%D8%A7%DB%8C%DB%8C%E2%80%8C%D8%B4%D9%86%D8%A7%D8%B3%DB%8C)
* [طب فیزیکی و توانبخشی](https://fa.wikipedia.org/wiki/%D8%B7%D8%A8_%D9%81%DB%8C%D8%B2%DB%8C%DA%A9%DB%8C_%D9%88_%D8%AA%D9%88%D8%A7%D9%86%D8%A8%D8%AE%D8%B4%DB%8C)
* [کاردرمانی](https://fa.wikipedia.org/wiki/%DA%A9%D8%A7%D8%B1%D8%AF%D8%B1%D9%85%D8%A7%D9%86%DB%8C)
* [گفتاردرمانی](https://fa.wikipedia.org/wiki/%DA%AF%D9%81%D8%AA%D8%A7%D8%B1%D8%AF%D8%B1%D9%85%D8%A7%D9%86%DB%8C)
* [فیزیوتراپی](https://fa.wikipedia.org/wiki/%D9%81%DB%8C%D8%B2%DB%8C%D9%88%D8%AA%D8%B1%D8%A7%D9%BE%DB%8C)
* بازتوانی قلبی
* توان بخشی روانی
* [مددکاری اجتماعی](https://fa.wikipedia.org/wiki/%D9%85%D8%AF%D8%AF%DA%A9%D8%A7%D8%B1%DB%8C_%D8%A7%D8%AC%D8%AA%D9%85%D8%A7%D8%B9%DB%8C)

**اختلالات بینایی**

بنابه تعريف سازمان بهداشت جهاني، ديد برابر يا كمتر از 4000/20 در چشم سالمتر تحت عنوان نابينايي و ديد كمتر از 60/20 در چشم سالمتر تحت عنوان كاهش بينايي، شناخته مي شود.قدم اول در توانبخشي نابينايان و بهره گيري از تكنولوژي هاي كمكي ، تعيين ميزان توانايي بصري باقيمانده در آنها است. نابينايان كامل افرادي هستند كه توانايي بهره گيري از هيچيك از انواع محركهاي بصري را ندارند و كم بينايان ، گروهي هستند كه درجه اي از توانايي بصري آنها باقي مانده است كه بر ميزان عملكرد آن به روشهاي مختلف در محيطهاي متفاوت تأثير مي گذارد.تكنولوژي كمكي نقش بسيار مهمي را در زندگي و عملكرد نابينايان و كم بينايان ايفا مي نمايد

در مورد توانبخشی به معلولان نابینا و نیمه بینا و یا کم بینا باید گفت که افراد مبتلا به اختلال‏های جسمی و روانی، در دسترسی به آموزش، کارآموزی و استخدام، با چالش های چشمگیری مواجه اند. خدمات توان‏بخشی نابینایان، برای افرادی با درجات مختلفی از معلولیت بینایی، اعم از افرادی که نمی توانند حروف چاپی معمولی را بخوانند تا نابینایان مطلق، خدماتی را فراهم می‏آورد. این خدمات، براساس این فرض که فرد نابینا یا مبتلا به اختلال‏های بینایی، با تدارکات مناسب و انطباق منطقی، خواهد توانست در خانه، جامعه، محیط‏های آموزشی و شغلی، به بیشترین توان خود دست یابد، مهیا می گردد. از شمار اهداف توان‏بخشی نابینایان، آشنایی و هماهنگی فرد با معلولیت خود و شناخت محدودیت‏های ناشی از آن است.  
خدمات توان‏بخشی زندگی مستقل برای افراد نابینا، باید به گونه ای فراهم شود تا بتوانند در خانه و جامعه، واکنش مستقلی داشته باشند. این خدمات، شامل آموزش شیوه‏های جایگزین در فعالیت‏های زندگی روزمره، خانه داری و مهارت‏های ارتباطی با استفاده از وسایلی است که بین این افراد بیشترین کاربرد را دارد. مهارت‏های زندگی روزمره که برای استقلال و احساس ارزشمند بودن خود اساسی اند، قسمت وسیعی از فعالیت‏ها را در برمی گیرند. آموزش مهارت‏های زندگی روزمره، همچون لباس پوشیدن و آراستگی، رعایت نکات ایمنی در آشپزخانه، استفاده از تلفن، مهارت های خواندن، جهت یابی در محیط های مختلف، استفاده از رایانه و…، فرد نابینا را توانمند می سازد تا زندگی ای معمولی، همچون زندگی همسالان بینای خود داشته باشد

**اختلالات شنوایی**

* مطالعه اختلالات شنوایی از راه شناسایی و سنجش کاستی عملکرد شنوایی و توانبخشی آن است. از جمله این اقدامات شنوایی‌سنجی می‌باشد. البته حوزه علم [شنوایی ‌شناسی](https://fa.wikipedia.org/wiki/%D8%B4%D9%86%D9%88%D8%A7%DB%8C%DB%8C%E2%80%8C%D8%B4%D9%86%D8%A7%D8%B3%DB%8C) بسیار وسیع‌تر از مطالعه انحصاری دستگاه شنوایی است و به بررسی دستگاه دهلیزی و تعادل و همچنین بررسی چگونگی پردازش اطلاعات دریافتی از حس شنوایی در دستگاه عصبی مرکزی نیز می‌پردازد.
* بازتوانی شنوایی‌ همچنین به حیطه‌های تشخیصی، حفاظت شنوایی و پیشگیری از اختلالات شنوایی و تعادل و توانبخشی به موقع افراد دچار آسیب شنوایی مانند [درمان شنوایی-کلامی](https://fa.wikipedia.org/wiki/%D8%AF%D8%B1%D9%85%D8%A7%D9%86_%D8%B4%D9%86%D9%88%D8%A7%DB%8C%DB%8C-%DA%A9%D9%84%D8%A7%D9%85%DB%8C) و تعادل و مدیریت طراحی وسائل و تجهیزات شنوایی‌شناسی می‌پردازد. از جمله این اقدامات می‌توان به تجویز [سمعک](https://fa.wikipedia.org/wiki/%D8%B3%D9%85%D8%B9%DA%A9)، [وسایل کمک شنوایی](https://fa.wikipedia.org/w/index.php?title=%D9%88%D8%B3%D8%A7%DB%8C%D9%84_%DA%A9%D9%85%DA%A9_%D8%B4%D9%86%D9%88%D8%A7%DB%8C%DB%8C&action=edit&redlink=1) و اقدامات ادیولوژیک در جراحی [کاشت حلزون](https://fa.wikipedia.org/wiki/%DA%A9%D8%A7%D8%B4%D8%AA_%D8%AD%D9%84%D8%B2%D9%88%D9%86) شنوایی اشاره نمود.

**طب فیزیکی و توانبخشی**

همه روزه بسیاری از مبتلایان دردهای مفاصلی و استخوانی با شکایت درد به پزشک معالج مراجعه نموده و گاهی بیمار پس از ماههای متمادی از مصرف دارو و یا تکرار دوره درمان خسته شده و به خود درمانی متوسل می‌شود. اما به گفته متخصصین طب فیزیکی علاوه بر درمان‌های دارویی و جراحی روش‌های درمانی دیگری نیز وجود دارد.

طب فیزیکی و توانبخشی مجموعاً به سه قسمت تقسیم می‌شود:

* 1. طب فیزیکی: در این روش به تشخیص و درمان غیر جراحی اختلالات مربوط به فیزیک بدن پرداخته می‌شود مثل تشخیص علت و درمان درد شانه، گردن، کمر و زانوها، در این رشته علاوه بر استفاده از روش‌های متداول دارویی از درمان‌های غیر دارویی نظیر ورزش درمانی، ورزش در آب، جریان‌های الکتریکی، ماساژ و ... نیز در درمان بیماری‌ها استفاده می‌شود.
* طب الکترود: در این قسمت که شامل تستهای تشخیصی مثل نوار عصب و عضله است با بررسی عضلات و اعصاب مشکوک به تشخیص بیماری‌ها کمک می‌کند . مثلاً بیماری‌های قطع اعصاب و شبکه‌های عصبی، گیر افتادگی‌های عصبی، بیماری‌های دیسک کمری و گردنی مثلاً خواب رفتگی و مورمور شدن دست‌ها که در میانسالی و سنین پیری شایع می‌باشد. پزشک پس از اخذ شرح حال و معاینه کامل با انجام تست نوار عصب و عضله که حساس‌ترین و دقیق‌ترین روش تشخیص این بیماری است برنامه درمانی خود را شروع می‌کند.
* 3- طب توانبخشی: که یکی دیگر از محدوده‌های کاری رشته طب فیزیکی و توانبخشی است به معنی بهبود و حفظ حداکثر عملکرد جسمی، روحی و اجتماعی فرد است در این قسمت افراد دچار ناتوانی‌های اکتسابی مانند سکته‌های مغزی و قلبی، بیماران ضایعه نخاعی و بیماران مبتلا به ناتوانی‌های مادرزادی (فلج مغزی) مورد ارزیابی قرار گرفته و تلاش در جهت بهبود عملکرد و کیفیت زندگی فرد صورت می‌گیرد بازتوانی ضایعات ناشی از آسیب‌های ورزشی و شغلی نیز در این قسمت انجام می‌شود.

**کاردرمانی**

* کار درمانی استفاده از فعالیتهای هدفمند برای جلوگیری از ناتوانی و حفظ سلامتی افرادی است که به نوعی دچار آسیب جسمی، ذهنی یا روانی هستند. از نظر انجمن کار درمانی آمریکا (A.O.T.A) کار درمانی عبارت است از استفاده از فعالیتهای هدفمند برای افرادی که در اثر آسیب یا بیماری دچار محدودیت اختلال عملکرد روانی، اجتماعی، رشدی یا اختلالات یادگیری شده‌اند، به منظور ایجاد حداکثر استقلال، جلوگیری از ناتوانی و حفظ سلامتی که شامل ارزیابی، درمان و مشاوره است.
* ارائه خدمات ویژه کاردرمانی شامل: آموزش مهارتهای زندگی روزمره، ایجاد و توسعه مهارتهای درکی، حرکتی و عملکرد یکپارچگی حس، توسعه مهارتهای بازی و پیش حرفه‌ای و تواناییهای اوقات فراغت، طراحی، ساختن یا بکار بردن وسایل کمکی و ارتزها و پروتزها، انتخاب وسایل نظافتی، استفاده از صنایع دستی که بطور ویژه به منظور افزایش عملکرد طرح شده‌است، توصیف و تفسیر آزمونها مثل ارزیابی قدرت عضلانی، ارزیابی دامنه حرکتی و نیز تطبیق محیط برای فرد می‌باشد. این خدمات بطور فردی، گروهی یا در سیستمهای اجتماعی ارائه می‌گردد.
* بطور خلاصه تمامی افرادی که به علت مشکل یا مشکلاتی لازم است تحت درمان گیرند تا به استقلال در عملکردهای مورد نظر برسند تحت این روش درمانی قرار می‌گیرند. مشکلات این افراد دامنه وسیعی را دربرمی‌گیرد و می‌تواند حاصل یک صدمه، یا تصادف باشد یا ناشی از بیماری جسمی، اختلال عاطفی، تعارضات و فشارهای روانی یا حتی تأخیر در رشد یا اختلالات مادرزادی. این بیماران به تمام گروه‌های سنی از نوزادان، کودکان و … تا سالمندان می‌توانند تعلق داشته باشند که از دوره کوتاه مدت مراقبت در دوران حاد بیماری تا توانبخشی در دوره‌های تطابقی طولانی مدت را شامل می‌شود.

**گفتار درمانی**

آسیب‌شناسی گفتار و زبان (گفتاردرمانی) حرفه علمی بین رشته‌ای زبان‌شناسی، روانشناسی، پزشکی، علوم اعصاب و جزو رشته‌های توانبخشی است که خدمات کلینیکی ارائه داده و عهده‌دار ارائه خدمات پیشگیری، پشتیبانی، آموزش، مدیریت و تحقیق در حیطه ارتباط و بلع در سراسر طول زندگی افراد از نوزادی تا پیری می‌باشد. خدمات آسیب‌شناسی گفتار و زبان خدماتی هستند در زمینه تشخیص و درمان مشکلات بلع، اختلالات گفتار- زبان و اختلالات شناخت – ارتباط، که منجر به ناتوانیهای ارتباطی می‌شود. وظیفه آسیب‌شناس گفتار و زبان درمان اختلالات در حیطه‌های زیر می‌باشد: تولید گفتار (شامل تولید، اپراکسی، دیزارتری) تشدید (هایپر نیزالیتی و هایپو نیزالیتی) صوت (کیفیت آواسازی، زیروبمی، تنفس) روانی گفتار (لکنت) زبان (درک، بیان، کاربرد شناختی، صرف و نحو) شناخت (توجه، حافظه، حل مسئله، عملکردهای اجرایی) تغذیه و بلع (در سطوح دهانی، حلقی و مروی) .

**فیزیوتراپی**

یکی از رشته‌های علوم پزشکی که در سه حوزه پیشگیری، درمان و توانبخشی به ایفای نقش می‌پردازد و از این نظر دارای اهمیت و تأثیر بسزایی در ارتقای سلامت جامعه است، رشته فیزیوتراپی است. فیزیوتراپی یا فیزیکال تراپی به‌معنای درمان بدن است که در آن از روش‌ها و تجهیزات فیزیکی به‌منظور درمان و توانمند کردن بیماران استفاده می‌شود. به‌عبارت دیگر، پدیده‌های فیزیکی مثل گرما، سرما، نور، صوت، جریان الکتریکی، مغناطیس، کشش، فشار جهت درمان به‌کار می‌روند. در مقابل روش‌هایی نظیر دارو درمانی و جراحی که همواره می‌توانند عوارض، مخاطرات و هزینه‌هایی برجای گذارند، فیزیوتراپی رشته‌ای کم عارضه، ایمن و نسبتاً ارزان محسوب می‌شود.

* انـواع درمـان‌های فیزیوتراپی

به‌طور کلی درمان‌های فیزیوتراپی به سه دسته تقسیم‌ می‌‌شوند:

دسته اول تحت عنوان الکتروتراپی شناخته می‌شوند که در آن دستگاه‌هایی مثل تحریک الکتریکی، امواج فراصوت و لیزر مورد استفاده قرار می‌گیرند.

دسته‌دوم شامل تمرین درمانی و تجویز ورزش‌های خاص تقویتی، کششی و تعادلی هستند .

دسته سوم، درمان‌های دستی مثل ماساژ و تکنیک‌های مختلف و متنوع هستند که توسط دستان فیزیوتراپیست اعمال می‌شوند.

* درمان چه بیماری‌هایی از طریق فیزیوتراپی انجام می‌شود؟

فیزیوتراپی رشته‌ای است که در درمان طیف وسیعی از بیماری‌ها و اختلالات دخالت دارد. انواع بیماری‌های ارتوپدی و روماتیسمی شامل دردها و صدمات استخوانی، مفصلی و عضلانی با فیزیوتراپی قابل درمان هستند. روش‌های فیزیوتراپی در توانبخشی بسیاری از بیماری‌های مغز و اعصاب مثل سکته یا فلج مغزی، ضایعه نخاعی، ام‌اس، پارکینسون و آسیب اعصاب محیطی و برخی بیماری‌های قلبی- تنفسی مؤثر هستند. درمان و توانبخشی انواع آسیب‌های ورزشی از طریق فیزیوتراپی انجام می‌شود. فیزیوتراپی بعد از جراحی‌ها نیز از بسیاری از عوارض و مشکلات مختلف مثل لخته شدن خون و خشکی‌عضلات جلوگیری می‌کند. امروزه برای کاهش عوارض برخی از بیماری‌های پوستی، سوختگی‌ها و حتی بیماری‌های زنان از فیزیوتراپی استفاده می‌شود.

**بازتوانی قلبی**

بازتوانی قلبی برنامه ای برای کمک به افرادی است که مبتلا به بیماری قلبی هستند. این برنامه جهت ارتقای بازتوانی قلبی ، بهبود توانایی های عملکردی و کمک به آماده سازی برای فعالیت های روزانه در آینده طراحی شده است. بیمارانی که در این برنامه شرکت می کنند کسانی هستند که یک حمله ی قلبی داشته اند یا تحت جراحی قلب قرار گرفته اند. بازتوانی قلبی در این افراد اغلب می تواند به انجام بهتر کارهای روزانه کمک کند.همچنین می تواد علایم را کاهش دهد و به بیمار حس بهبودی ببخشد.

**چه کسانی می توانند از بازتوانی قلبی بهره ببرند؟**

کسانی می توانند از برنامه ی بازتوانی قلبی بهره ببرند که یکی از مشکلات قلبی و یا پروسیجرهای قلبی مشخصی را تجربه کرده باشند که عبارتند از:

* آنژین پایدار
* حمله ی قلبی (انفارکتوس میوکارد)
* نارسایی قلبی
* جراحی بای پس عروق کرونر
* بازسازی و یا تعویض دریچه های قلبی
* پیوند قلب یا پیوند قلب – ریه
* آنژیوپلاستی با و یا بدون استفاده از استنت
* بیماری عروق محیطی

**برنامه ی بازتوانی قلبی**

برنامه ی بازتوانی قلبی برای برطرف کردن نیازهای بیماران طراحی شده است. این برنامه توسط یک متخصص قلب و تیمی از ارائه دهندگان مراقبت های اولیه نظارت می شود. برنامه ی بازتوانی ممکن است از 6 هفته تا بیش از یک سال طول بکشد.هدف برنامه ی بازتوانی کمک به کاهش علایم و کمک به بهبود سلامت قلبی تا حد ممکن می باشد.

این برنامه شامل موارد زیر میباشد :

* برنامه ی ورزشی : به بیماران کمک کرده و عملکرد قلب را بهبود می بخشد.
* برگزاری کلاس جهت تغییر سبک زندگی و عادت ها: برای مثال ، برقراری کلاس و حمایت جهت ترک سیگار . یا کلاس تغذیه برای یادگیری تغدیه ی بهتر.
* مدیریت استرس : به بیمار کمک می کند تا استرس خود را مدیریت کرده و از اضطراب خود بکاهد.
* مشاوره: در مورد وضعیت بیمار و چگونگی زندگی با این شرایط آموزش می دهد.
* کاردرمانی : کمک به آماده شدن برای بازگشت به کار و فعالیت های روزانه ی طبیعی.

**توان بخشی روانی**

مراجعه کنندگان به مرکز توان بخشی روانی کسانی هستند که به علت ابتلا به بیماریهای اعصاب و روان مانند اختلال دو قطبی یا اسکیزوفرنیا، سالها است که توانایی روانی آنها شامل قوای شناختی (حافظه، تمرکز فکر، توان برنامه ریزی و تصمیم گیری و از این قبیل …)، مهارت اجتماعی ( مانند ارتباط با دیگران، حل مسائل جاری در جامعه، استفاده از خدمات شهری، رفت و شد در شهر، ….) دچار نقصان و ضعف شده است. این ناتوانی­ها منجر به گوشه گیری بیشتر و انزوا بیمار از جامعه می­شود. انزوای روز افزون، خود منجربه کاهش بیشتر توان روانی بیماران می­شود. این دور باطل باعث میشود که بتدریج بیمار توانایی های لازم را کسب نکند و یا در صورت کسب در سالهای گذشته بتدریج آنها را از دست بدهد. در صورتی­که بیماری در سنین بالاتر مثلا بالای ۲۵ سالگی شروع شده باشد حالت دوم مصداق بیشتری دارد.

برای درمان بیمار، در قدم اول لازم است اقدامات درمانی مانند بستری (در صورت بروز مرحله حاد بیماری)، درمان دارویی به صورت بستری یا سرپایی در منزل انجام شود. این درمان منجر به کنترل و حذف علایم حاد بیماری می­شود. پس از سپری شدن فاز حاد بیماری که یک تا سه ماه زمان نیاز دارد، درمان وارد مرحله جدیدی می شود بنام توانبخشی. همان مرحله ای که به اختصار در پاراگراف اول توضیح داده شد.

توانایی های شناختی و رفتاری و اجتماعی موضوعی نیست که بشود با دارو اصلاح و یا ارتقاء داد. این موارد نیاز به خدماتی دارد که به توانبخشی یا بازتوانی روانی شهرت دارد. این بیماران به حداقل مهارت اجتماعی و مهارت شناختی نیاز دارند که به زندگی نسبتا مستقل در جامعه دست پیدا کنند . این مرحله طولانی بوده و گاهی لازم است تا پایان عمر ادامه داشته باشد. البته باید در نظر داشت که تمام بیماران به یک اندازه نیاز ندارند و بر حسب سن شروع بیماری، میزان تحصیلات، هوش و توانایی های ذهنی و سابقه کسب مهارت های اجتماعی مدت زمان برای توانبخشی متفاوت خواهد بود.

**اقداماتی که برای توانبخشی روانی انجام می شود:**

کسب مهارت های اجتماعی و شناختی

انجام فعالیت های ورزشی و تمرین حرکات ظریف جهت اصلاح ناهماهنگی های عضلانی و اصلاح ناکارآمدی های اعضاء بدن

آموزش بیماری، علل و علائم و روش­های جلوگیری از عود بیماری به بیمار و خانواده وی،

آموزش بهداشت فردی

کسب مهارت ارتباطی و آداب معاشرت.

کسب مهارت حرفه­ای

کنترل وضعیت سلامت روانی بیمارو در صورت نیاز ارجاع به متخصص

برگزاری جلسات آموزشی با خانواده ها

## مددکاری اجتماعی

کار مددکار اجتماعی این است که به مددجو (یک فرد یا گروه یا جامعه) کمک کند تا مشکل خود را شناخته، به توانایی‌های خود پی ببرد و با استفاده از منابع و امکانات موجود در جهت حل مشکل خود بر آید. در واقع مددکاری اجتماعی مجموعه ای متشکل از تدابیر و مشاوره و فعالیتهای حرفه ای است که در قالب نهادها، سازمانها و موسسات رفاهی توانبخشی، اجتماعی، فرهنگی و تربیتی عرضه می شود تا با ایجاد تغییر و دگرگونی مناسب زمینه رشد و تعالی آنها را فراهم آورد.  
   
کار مددکار اجتماعی، مشاوره دادن و حمایت از افراد در معرض خطرو خانواده ها می باشد. همچنین او مسئول کمک کردن به افراد برای دریافت خدمات مورد نیاز مناسب جهت داشتن زندگی بهتر و رفاه بیشتر است. مددکار اجتماعی معمولا به افراد زیر خدمات می دهد :

* افراد ناتوان فیزیکی یا ناتوان در یادگیری
* افراد ناتوان ذهنی
* افراد سالمند
* جوانان تحت مراقبت
* افراد معتاد ، بی خانمان و افرادی که به دنبال زندگی مستقل هستند
* بچه های بی سرپرست و کودکان و والدینی که با شرایط سخت روبرو هستند
* پدرخوانده ها و مادر خوانده ها که مسئولیت بچه های بی سرپرست را بر عهده می گیرند.

مددکار اجتماعی در کار خود با سایر متخصصان مانند کارکنان بخش سلامت،بهداشت و درمان ، معلمان، پلیس و متخصصان بخش های مربوط به جرایم و تخلفات در ارتباط خواهد بود.

\*\*\* مددکار اجتماعی در زمینه های زیر به جامعه خدمت می کند :

* مددکاری فردی
* مددکاری جامعه ای
* مددکاری گروهی

## وظایف مددکار اجتماعی

* ارزیابی و بررسی وضعیت مراجعه کننده
* ایجاد رابطه مبتنی بر اعتماد با مراجعه کنندگان و خانواده های آنها
* حمایت های عملی از مراجعه کنندگان (یا تصمیم گیری برای آنان در زمان مورد نیاز)
* دادن اطلاعات، مشاوره و حمایت
* سازماندهی و مدیریت برنامه های حمایتی
* شرکت در جلسات تیم کاری
* نظارت بر اعضای تیم (در صورتی که به شکل تیمی کار کند)
* ثبت مستندات و نوشتن گزارشات

**اهداف مددکاری در معلولین جسمی** همه افراد به نوعی در معرض معلولیتهای جسمی قرار دارند . مثلا طی یک حادثه رانندگی،سوانح طبیعی،بیماری و… . همچنین یکسری از معلولیت ها در دوران بارداری ایجاد می شود مانند : استفاده از داروهای خاص،اشعه ایکس،و.. . معلولان جسمی حرکتی آنانی هستند که به هر علت دچار ضعف،اختلال و ناتوانی در سیستم حرکتی هستند. و برای حرکت به ویلچر،واکر و … محتاجند . مددکار اجتماعی برای کمک به این دسته معلولان با توجه به نوع معلولیت وی وظایفی را برعهده دارند

**اهداف مددکاری در نابینایان :**کاهش عوارض نابهنجار ناشی از نابینایی

تجدید و تقویت قوای فیزیکی،روانی و اجتماعی فرد

فراهم کردن امکانات و خدمات آموزشی : روش بریل،گوش دادن   
 این اهداف از طریق توانبخشی پزشکی،آموزشی و حرفه ای امکان پذیر می گردد و مددکار باید فرد را با این امکانات آشنا کند.

**اهداف مددکاری در ناشنوایان :**

در عرف ناشنوا کسی است که هیچگونه شنوایی نداشته باشد . اما ناشنوای مطلق ، ناشنوا ، نیمه شنوا و سخت شنوا ازانواع ناشنوایی هستند.  
در توانبخشی ناشنوایان دو عامل سن و میزان شنوایی اهمیت دارد .از این رو درمان توانبخشی برسه عامل ارزشیابی،عرضه خدمات مناسب و پیگیری مستمر استوار است . وظیفه ی مددکار اجتماعی کاهش فشار بر والدین به ویژه مادران بعد از تشخیص ناشنوایی است تا بتواند کاملا این معلولیت و نحوه زندگی با آنها را برای خانواده شرح دهد.  
 والدین باید درمورد ناشنوایی راهنمایی شوندو همچنین در جلسات گروهی با والدین دیگر که دارای کودک ناشنوا هستند قرار بگیرند تا متوجه شوند این مشکل منحصربفرد نیست . انجام مشاوره کمک میکند تا منجر به بروز مشکلات در خانواده نشود**.**

**اهداف مددکاری در بیماران ضایعه نخاعی :**

۱ . افزایش قدرت باقی مانده عضلات  
۲ . افزایش قدرت دست  
۳ . آموزش کار با ابزارهای مکانیکی و کمکی

جمع آوری اطلاعاتی درزمینه شخصیت بنیادی،ویژگی های روانی،و توانایی سازگاری فرد با محیط پیش از معلولیت ، اطلاعاتی در مورد تاثیر معلولیت بر فرد و شناخت منابع و عوامل محیطی که پیش بینی فرد معلول براساس آنها ممکن میشود به مددکار کمک میکند . سپس مددکار باید با خانواده بیمار مشاوره و آنان را راهنمایی کند .

**رفرنس :**

**Physical medicine and rehabilitation Braddom**

**Rehabilitation Medicine Delisa**

**Essential of physical medicine and rehabilitation Frontra**

**مقالات و ژورنالهای چاپ شده در خصوص توانبخشی**