**بانک ابزارها و پرسشنامه­های سالمندی:**

**پرسشنامه سنجش افسردگی در سالمندان** GDS**:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ردیف | سوال | بله  | خیر |
| 1 | آیا به طور کلی از زندگیتان راضی هستید؟ |  |  |
| 2 | آیا از بسیاری از فعالیت ها و علاقه هایتان صرفنظر کرده اید؟ |  |  |
| 3 | آیا احساس می کنید که زندگیتان پوچ است؟ |  |  |
| 4 | آیا اغلب اوقات کسل می شوید؟ |  |  |
| 5 | آیا اکثر اوقات روحیه خوبی دارید؟ |  |  |
| 6 | آیا می ترسید که اتفاق بدی برایتان بیفتد؟ |  |  |
| 7 | آیا اکثر اوقات شاد هستید؟ |  |  |
| 8 | آیا اغلب اوقات احساس درماندگی می کنید؟ |  |  |
| 9 | آیا بیشتر اوقات ترجیح می دهید در خانه بمانید تا اینکه بیرون بروید و کارهای تازه ای انجام دهید؟ |  |  |
| 10 | آیا احساس می کنید که مشکل حافظه شما از اکثر مردم بیشتر است؟ |  |  |
| 11 | آیا از اینکه زنده هستید احساس خوبی دارید؟ |  |  |
| 12 | آیا فکر می کنید اینطور که هستید , هیچ ارزشی ندارید؟ |  |  |
| 13 | آیا احساس می کنید که سرشار از انرژی هستید؟ |  |  |
| 14 | آیا احساس می کنید که موقعیت شما مایوس کننده است؟ |  |  |
| 15 | آیا فکر می کنید که حال و روز اکثر مردم از شما بهتر است؟ |  |  |

**پرسشنامه فعالیت­های روزانه:**

**ایزار *ADL* :**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *ADL* | مستقل انجام می­دهم 2 | با کمک انجام می­دهم1 | اصلا نمی­توانم0 |
| نظافت شخصی | مستقل انجام می­دهم 2 | با کمک انجام می­دهم1 | اصلا نمی­توانم0 |
| غذا خوردن  | مستقل انجام می­دهم 2 | با کمک انجام می­دهم1 | اصلا نمی­توانم0 |
| لباس پوشیدن  | مستقل انجام می­دهم 2 | با کمک انجام می­دهم1 | اصلا نمی­توانم0 |
| جا به جا شدن  | مستقل انجام می­دهم 2 | با کمک انجام می­دهم1 | اصلا نمی­توانم0 |
| راه رفتن  | مستقل انجام می­دهم 2 | با کمک انجام می­دهم1 | اصلا نمی­توانم0 |
| استحمام  | مستقل انجام می­دهم 2 | با کمک انجام می­دهم1 | اصلا نمی­توانم0 |
| کنترل ادرار و مدفوع  | مستقل انجام می­دهم 2 | با کمک انجام می­دهم1 | اصلا نمی­توانم0 |
| استفاده از توالت | مستقل انجام می­دهم 2 | با کمک انجام می­دهم1 | اصلا نمی­توانم0 |

**پرسشنامه فعالیت­های روزانه:**

**ایزار *IADL:***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *IADL* | مستقل انجام می­دهم 2 | با کمک انجام می­دهم1 | اصلا نمی­توانم0 |
| استفاده از تلفن  | مستقل انجام می­دهم 2 | با کمک انجام می­دهم1 | اصلا نمی­توانم0 |
| مصرف دارو،  | مستقل انجام می­دهم 2 | با کمک انجام می­دهم1 | اصلا نمی­توانم0 |
| آماده ساختن غذا  | مستقل انجام می­دهم 2 | با کمک انجام می­دهم1 | اصلا نمی­توانم0 |
| انجام کارهای منزل  | مستقل انجام می­دهم 2 | با کمک انجام می­دهم1 | اصلا نمی­توانم0 |
| خرید مایحتاج منزل  | مستقل انجام می­دهم 2 | با کمک انجام می­دهم1 | اصلا نمی­توانم0 |
| استفاده از وسایل  | مستقل انجام می­دهم 2 | با کمک انجام می­دهم1 | اصلا نمی­توانم0 |
| کنترل دخل و خرج  | مستقل انجام می­دهم 2 | با کمک انجام می­دهم1 | اصلا نمی­توانم0 |

آزمون خلاصه بررسی وضعیت شناختی AMT :

|  |  |
| --- | --- |
| **ردیف** | **سوال** |
|  | چند سال دارید ؟  |
|  | ساعت چند است ؟  |
|  | این آدرس را بعد از من تکرار کنید و به یاد بسپارید .در پایان بررسی مجددا از شما پرسیده خواهد شد ؟ خیابان 22 غربی  |
|  | الان چه سالی است ؟  |
|  | اینجا کجاست ؟  |
|  | دونفر از اطراف را نشان دهید و بپرسید اینها چه کسی هستند؟ |
|  |  تاریخ تولد شما چیست ؟ |
|  |  انقلاب ایران در چه سالی به پیروزی رسید ؟ |
|  |  نام رهبر ایران چیست ؟ |
|  | از 22 تا صفر معکوس بشمارید: |