



درباره بیماری آلزایمر چه می دانید؟



Alzheimer's Disease
International



انجمن آلزایمر ایران

www.Iranalz.ir

معرفی انجمن

انجمن آلزایمر ایران، اولین تشکل غیردولتی آموزشی، درمانی، مراقبتی، حمایتی و توانبخشی ویژه افراد مبتلا به دمانس (خردسودگی) و بیماری آلزایمر در کشور می باشد که در بهمن ماه سال ۱۳۸۰ توسط جمعی از افراد نیکوکار تاسیس و به ثبت رسیده است. انجمن با هدف اولیه آگاهی دادن به جامعه و ارتقاء کیفیت زندگی افراد مبتلا و توجه به بهداشت روانی خانواده، شروع به فعالیت نمود. به منظور دستیابی به اهداف تعیین شده و مندرج در اساسنامه و لزوم برنامه ریزی، اجرا، پیگیری و ارزیابی مستمر فعالیتهای شش کمیته مرکب از ۶ تا ۸ نفر از افراد متخصص و مجرب عضو هیات مدیره و داوطلبین تشکیل گردیده است. انجمن توانسته است با ایجاد ارتباط و فراهم نمودن زمینه همکاری با سایر سازمانهای مردم نهاد، دولتی، ملی و بین المللی، و با بهره گیری از اعتماد و حمایت های مردم و سخت کوشی اعضای داوطلب خدمات موثر و شایسته ای را به افراد مبتلا و خانواده آنان ارائه نماید.

شایان ذکر است طی فعالیتهای چندساله و حضور در مجامع علمی و بین المللی و ارائه مقالات کشوری در کنفرانس های داخلی و خارجی، انجمن در سال ۱۳۸۵ موفق به عضویت دائم در انجمن آلزایمر جهانی گردیده است.

اهداف انجمن

- ارتقاء کیفیت زندگی افراد مبتلا به بیماری آلزایمر و خانواده های آنان.
- ارتقاء میزان آگاهی و دانش عموم مردم نسبت به بیماری آلزایمر در راستای پیشگیری و تشخیص زود هنگام بیماری

فعالیت های انجمن

← (۱) پیشگیری

- طرح حفظ سلامت افراد سالمند (طرح حساس): آموزش افراد سالمند و برگزاری کلاسهای آموزشی/ تفریحی/ ورزشی جهت پیشگیری از بروز بیماریهای دوره سالمندی به ویژه بیماری آلزایمر

← (۲) اطلاع رسانی و آگاه سازی جامعه

- برگزاری کلاس ها و کارگاههای آموزش همگانی در مراکز مختلف، مانند خانه های سلامت شهرداری تهران، خانه های فرهنگ، فرهنگسراها، موسسات خیریه، مساجد، مراکز بهداشت، مدارس و
- آموزش کودکان و نوجوانان در زمینه آشنایی با بیماری آلزایمر و آموزش رفتار صحیح با سالمندان
- تهیه پمفلت، جزوه، پوسترهای آموزشی و انتشار کتاب سنگینی الماس، بوی شکلات و ...
- برگزاری سمینارها و همایش های علمی
- تهیه و چاپ مقالات آموزشی در نشریات و مجلات
- طراحی وب سایت به روز با قابلیت داندلود به دو زبان فارسی و انگلیسی بمنظور اطلاع رسانی و آموزش علمی کاربران
- ترجمه و انتقال مطالب از مراکز فعال جهانی و اطلاع رسانی اخبار جدید
- تهیه فصلنامه قاصد محبت و ارسال آن برای کلیه اعضای انجمن (در تهران و شهرستانها)
- فراهم ساختن امکان طرح و اجرای پژوهش و انجام کارورزی دانشجویان رشته های مختلف مانند روانشناسی، پرستاری، مددکاری اجتماعی، پرستاری، کاردرمانی، فیزیوتراپی، تربیت بدنی و ...
- اطلاع رسانی در روز جهانی بیماری آلزایمر (سی ام شهریور ماه) مصادف با ۲۱ سپتامبر در تهران و شهرستان ها و انجام فعالیتهای گسترده آموزشی به مدت یک ماه

۳) کمیته مراقبت کنندگان

- مشاوره فردی
- برگزاری جلسات آموزشی / حمایتی (ساپورت گروپ) برای مراقبت کنندگان (با هدف اصلی: آشنایی با بیماری و آگاهی از مشکلات و چالشهای پیش رو، جهت کاهش تنش در خانواده و حفظ بهداشت روانی ایشان)
- شرکت در کارگاههای آموزشی و برنامه های تفریحی (حفظ و ارتقاء سلامت روان)

۴) مرکز جامع توانبخشی / مراقبت روزانه قاصدک

- تاسیس تنها مرکز مراقبت / توانبخشی روزانه ویژه افراد مبتلا به دمانس و بیماری آلزایمر در ایران

۵) غربالگری (تشخیص زودهنگام)

- انجام تستهای تشخیصی (حافظه، افسردگی) در افراد در معرض خطر و تشخیص زود هنگام در مراحل اولیه
- همکاری با موسسات و شرکتهای به منظور بررسی وضعیت حافظه کارکنان

۶) درمان، مراقبت، حمایت و خدمات مددکاری

- تشکیل پرونده و ویزیت بیماران (توسط نورولوژیست و روانپزشک)
- آموزش و ارائه خدمات توانبخشی در منزل توسط کارشناسان (مددکار، پرستار، روانشناس، فیزیوتراپ و ...)
- اهداء وسایل کمکی مورد نیاز خانواده ها به صورت امانی (ویلچیر، واکر، تشک مواج و ...)
- آموزش بیماران مراحل ابتدایی بیماری، جهت پذیرش بیماری و سازگاری با شرایط جدید
- مشاوره فردی به صورت حضوری و تلفنی
- مشاوره حقوقی
- برگزاری تورهای آموزشی / تفریحی برای بیماران و مراقبت کنندگان
- جمع آوری اطلاعات و آمار سالمندان مبتلا به دمانس و بیماری آلزایمر و ارائه به سازمانهای ذیربط
- همکاری با وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، سازمان بهزیستی و سایر مراکز ذیصلاح
- فعالیت در جهت احقاق حقوق سالمندان و به خصوص بیماران مبتلا به آلزایمر (بیمه، دارو، درمان، توانبخشی و رفاه اجتماعی)

آیا این نشانه های بیماری آلزایمر است ؟

بیماری آلزایمر، شایعترین علت دمانس (خردسودگی) است. علائم آن شامل از دست رفتن حافظه، قضاوت و استدلال و تغییراتی در حالات و رفتار می باشد. از آنجا که بیماری آلزایمر شروعی تدریجی و خاموش دارد، ممکن است مدت طولانی جلب توجه نکرده و به اشتباه تصور شود این تغییرات بخشی از روند طبیعی پیری است و عدم توجه به علائم باعث عدم تشخیص بیماری گردد.

ده علامت هشدار دهنده

۱- اختلال حافظه

اختلال حافظه، در حدی که در انجام فعالیتهای روزانه، مشکل ایجاد نماید. افراد معمولی ممکن است یک قرار ملاقات، اسم همکار و یا شماره تلفن دوستی را فراموش کنند و سپس بخاطر آورند. اما فرد مبتلا به بیماری آلزایمر اغلب مسائل (بوژه مسائلی را که اخیراً اتفاق افتاده) فراموش می نماید و هرگز هم بخاطر نمی آورد.

۲- مشکلات در انجام کارهای عادی

فرد پر مشغله ممکن است گهگاهی حواسش پرت شود. مثلاً هویچی را که برای استفاده در کنار غذای اصلی پخته است، بر روی اجاق گاز جا گذارده، تا پایان صرف غذا هم بخاطر نیآورد. اما فرد مبتلا به بیماری آلزایمر به تدریج توانایی پخت غذا (به شیوه سابق) را از دست میدهد و گاهی نیز فراموش می نماید که غذا خورده است.

۳- ضعف بیان

برای همه افراد پیش می آید که در پیدا کردن لغات مناسب دچار مشکل شوند. ولی فرد مبتلا به بیماری آلزایمر گاهی کلمات ساده را از یاد می برد و لغات نامناسب جایگزین می کند، در نتیجه جملات او نامفهوم می شوند. اشتباهات دستوری و ناتوانی دنبال کردن یک موضوع از دیگر نشانه هاست.

۴- گم کردن زمان و مکان

بطور طبیعی گاهی اوقات ممکن است افراد روزهای هفته، تاریخ روز و یا مقصدشان را فراموش کنند ولی دوباره با تمرکز آنها را به یاد بیاورند. فرد مبتلا به بیماری آلزایمر ممکن است در خیابان راه خود را گم کند و نداند که چگونه به آنجا رفته است و یا نتواند از آنجا راه خانه خود را پیدا نماید.

۵- ضعف یا کاهش قضاوت

ممکن است فرد مبتلا به بیماری عفونی مراجعه به پزشک را به تعویق بیندازند ولی بالاخره این کار را انجام می دهد. اما فرد مبتلا به بیماری آلزایمر نه مشکلاتش را درک می کند و نه مراجعه به پزشک را ضروری می داند. همچنین اختلال در تصمیم گیریهای ساده (مانند پوشیدن لباس های زمستانی در گرمای تابستان) از دیگر علائم هشداردهنده است.

۶- مشکلات در تفکر ذهنی

گاه و بی گاه ممکن است افراد رسیدگی به حساب های مالیشان را مشکل بدانند، اما فرد مبتلا به بیماری آلزایمر به تدریج ارقام را فراموش می کند و نمی داند با آنها چکار کند.

۷- جابجا گذاشتن اجسام

هر کسی ممکن است که موقتاً کلید یا کیف پولش را سر جایش نگذارد. ولی فرد مبتلا به بیماری آلزایمر ممکن است اجسام را در جاهای نامربوط بگذارد، مثلاً گذاشتن اطو در فریزر و یا ساعت مچی در قندان.

۸- تغییرات در حالات و رفتار

همه ممکن است گهگاهی غمگین و یا بد خلق باشند، اما در فرد مبتلا به بیماری آلزایمر خلق بیمار میتواند سریعاً تغییر کند و بی هیچ دلیل، آرامش به اشک و خشم تبدیل شود.

۹- تغییرات در شخصیت

به صورت طبیعی ممکن است شخصیت افراد با افزایش سن کمی تغییر نماید، ولی تغییر شخصیت در فرد مبتلا به بیماری آلزایمر می تواند شدیدتر باشد. این تغییرات شامل سر در گمی، ترس و بدبینی، مزوی شدن، بی تفاوتی و یا بروز رفتارهای نامناسب می باشد.

۱۰- از دست دادن انگیزه

بطور طبیعی افراد گاهی از کار در منزل، فعالیتهای شغلی و یا وظایف اجتماعی خسته می شوند ولی در نهایت و پس از کمی استراحت دوباره انگیزه های خود را باز می یابند، اما فرد مبتلا به بیماری آلزایمر ممکن است نسبت به وقایع و رویدادهای محیط زندگی و خانواده اش کاملاً بی تفاوت بنظر آید.

عوامل خطر و راههای پیشگیری

با این اقدامات می‌توانید سلامت مغز خود را حفظ نمایید

از ذهن خود بیشتر استفاده کنید

مغز خود را همیشه فعال نگه دارید. مطالعات نشان می‌دهد چنانچه از مغز خود بطور مرتب کار بکشید، خطر ابتلا به بیماری را کاهش می‌دهید. بنابراین بسیار مهم است که مغز را بصورت منظم فعال نگهدارید. هر روز یک کار تازه انجام دهید و یا روش انجام کارهای روزانه را تغییر دهید. بطور مثال: موی خود را با دستی که از آن کمتر کار می‌کشید شانه بزنید. برای به کار گرفتن ذهن خود از بازیهای مختلف مانند شطرنج، پازل، جدول کلمات و ارقام و بازیهای حافظه استفاده نمایید...

یک فعالیت جدید را آغاز و پیگیری نمایید، به فراگیری یک زبان جدید بپردازید، نواختن یک آلت موسیقی را بیاموزید، در یک کلاس جدید شرکت نمایید، به موزه و مکان‌های تفریحی بروید، خود را سرگرم کرده و لذت ببرید.

معاشرت کنید

داشتن روابط اجتماعی عامل مهمی در جلوگیری از ابتلاء به بیماری آلزایمر می‌باشد. بنابراین با افراد خانواده و دوستان و همسایگان تماس تلفنی و رفت و آمد داشته باشید. با افراد مثبت اندیش معاشرت کنید. هرچه سرگرم باشید بهتر است.

سبک زندگی سالمی را انتخاب نمایید

یک سبک زندگی سالم هم برای مغز دارای اهمیت است و هم بقیه اعضای بدن. دیابت، فشارخون، کلسترول بالا و چاقی همه از عوامل خطر برای ابتلاء به بیماری آلزایمر محسوب می‌شوند. با رعایت مواردی ساده می‌توانید سبک زندگی سالمی را برای خود انتخاب کرده و سلامت مغز خود را بهبود بخشید:

● غذای سالم انتخاب کنید:

از میوه‌ها و سبزیجاتی که رنگ تیره داشته و دارای آنتی‌اکسیدان هستند استفاده نمایید. مانند: انگور سیاه، تمشک، شاتوت، اسفناج، سبزی خوردن و روغن امگا۳ که در ماهی و روغن کانولا یافت می‌شود.

● ورزش کنید:

فعالیت بدنی ملایم و مستمر به سلامت قلب و عروق کمک می‌نماید و بطور محسوس خطر ابتلاء به سکنه قلبی، سکنه مغزی، دیابت و بیماری آلزایمر را کاهش می‌دهد.

● به اعداد توجه داشته باشید:

فشارخون، کلسترول، قندخون و وزن خود را در حد متعادل نگهدارید. اگر مبتلا به دیابت هستید مهم است که آن را کنترل نمایید.

● فشارهای عصبی را کاهش دهید:

از تمرینهای تمدد اعصاب مانند مراقبه استفاده کنید.

● عاقلانه انتخاب کنید:

از کشیدن سیگار و نوشیدن الکل خودداری نمایید.

● به سلامت خود اهمیت دهید:

برای معاینات دوره ای و یا در صورت بروز هرگونه عارضه مهم به پزشک خود مراجعه نمایید.

● از ضربه سر پیشگیری نمایید

ضربه‌های مکرر وارد شده به سر، عامل خطری است که می‌تواند به مغز آسیب رسانده و خطر ابتلا به بیماری آلزایمر را تشدید نماید. با پیشگیری از ضربه، امروز و آینده از مغز خود مراقبت می‌کنید:

- از کلاه ایمنی استاندارد برای فعالیت‌هایی مانند موتورسواری، دوچرخه سواری، اسکی، اسکیت و غیره استفاده کنید.
- با استفاده از نرده از افتادن پیشگیری کنید.
- ایمن رانندگی کنید و از کمربند استفاده نمایید.

تشخیص و درمان بیماری آلزایمر

← چرا باید از تشخیص بیماری مطلع شد؟

● شناختن ریشه های علائم به افراد کمک خواهد کرد که:

منشاء علائم را بشناسند.

مراقبت مناسب، درمان و پشتیبانی لازم را دریافت کنند.

برای آینده برنامه ریزی نمایند.

● روش تشخیص طبی:

در حال حاضر هیچ نوع آزمایشی وجود ندارد که با آن بتوان به تنهایی بیماری آلزایمر را تشخیص داد. تشخیص طبی از طریق سنجش و ارزیابی دقیق و حذف دلایل احتمالی دیگر، انجام می گیرد. تا زمانیکه نتیجه نمونه برداری از مغز در دست نباشد، پزشکان می توانند فقط احتمال ابتلا و نه به طور صد در صد قاطع، بیماری آلزایمر را تشخیص دهند. با این همه معمولاً ۸۰ تا ۹۰ درصد موارد، تشخیص صحیح توسط افراد متخصص داده می شود. این افراد متخصص شامل روانشناس، روانکاو، متخصص مغز و اعصاب، روانپزشک، پرستار و متخصص کاردرمانی می شود. این متخصصین مشکلات ایجاد شده در حافظه، توانایی استدلال، تکلم، قضاوت و اثرات آن بر زندگی روزمره بیمار را بررسی می کنند.

● سابقه پزشکی:

از فرد مبتلا، افراد خانواده و یا دوستان او در مورد علائم بیماری و تغییرات شخصیتی، جسمانی و روانی فرد سوالاتی خواهد شد. همچنین در مورد بیماری های گذشته شخص، سابقه پزشکی و روانی خانواده سوالاتی مطرح می شود.

بررسی وضعیت فکری:

در این قسمت، شخص را از نظر درک زمان، مکان و همچنین حافظه و محاسبات ساده، بررسی می کنند. این تمرینات شامل بیاد آوردن لغات، اجسام، نقاشی کردن، دیکته و سوالاتی چون (الان چه سال، ماه و روزی است؟) می شود.

● معاینات پزشکی:

برای رسیدن به تشخیص نهائی، یک معاینه کامل پزشکی ضروری است. بدین منظور پزشک احتمال وجود بیماری های قلب، ریه، کبد، کلیه و تیروئید که می توانند علائمی مشابه بیماری آلزایمر ایجاد کنند را بررسی می کند. همچنین سیستم عصبی بررسی می شود تا مطمئن کامل گردد که سایر امراض عصبی باعث اختلالات بوجود آمده، نمی باشد. بهمین منظور پزشک آزمایش هایی بر روی قدرت، کشیدگی و هماهنگی ماهیچه ها، حرکات چشم، تکلم و حس ها انجام می دهد.

آزمایش ها و بررسی های پاراکلینیک

آزمایش کامل خون، جهت ردیابی ناراحتی هایی چون کم خونی، مرض قند، تیروئید و یا عفونت که میتوانند علائمی مشابه داشته باشند، انجام می گیرد. سایر آزمایش ها مانند EEG (نوار مغزی)، سی تی اسکن، PET و SPECT و MRI مغز می باشد. که با تشخیص و دستور پزشک متخصص انجام خواهد شد و می توانند در پیدا کردن منشاء علائم کمک نمایند.

← سنجش حافظه و تست های روانشناسی

بعضی از علائم مانند از دست دادن حافظه، همانطور که در بیماری آلزایمر مشاهده می شود، در بیماری افسردگی نیز مشهود است. بررسی های روانپزشکی یکی از راهکار هانیست که به تشخیص بیماری کمک می نماید. همچنین با استفاده از این بررسی ها می توان وضعیت حافظه، استدلال، نوشتن و غیره را ارزیابی کرد.

← آمادگی برای سنجش

در روز ملاقات با پزشک، داشتن اطلاعات لازم می تواند مفید باشد. برای این منظور اطلاعات را می توان از قبل نوشت.

سوالاتی که از شما می پرسند:

- متوجه چه علائمی شده اید؟
- از چه زمانی این علائم ظاهر شد؟
- این علائم طی زمان چه تغییری کرده اند؟
- ناراحتی های دیگر فرد کدامند؟
- در حال حاضر از چه نوع داروهایی استفاده می شود؟ (با نسخه و بی نسخه)
- آیا سابقه بیماری آلزایمر، اختلال حافظه در دوران پیری، سکنه مغزی و یا مشکلات اعصاب و روان در خانواده وجود داشته است؟

سوالاتی که ممکن است شما مایل باشید مطرح نمایید:

- چه آزمایش هایی انجام می شوند؟
- چه مدت طول می کشد که نتیجه مشخص گردد؟

وظایف خانواده:

در بعضی مواقع فرد مبتلا خود به پزشک مراجعه می کند. اما در صورتیکه فرد مایل به ملاقات با پزشک نمی باشد، افراد خانواده باید پزشک را از مشکلات فرد با خیر سازند.

تکاتی برای کمک به فرد مبتلا:

- برای او از پزشک وقت بگیرید.
- روز ملاقات با پزشک همراه او باشید.
- این بروشور برای مطالعه به افراد خانواده بدهید.
- کمک کنید تا اطلاعات لازم برای جلسه اول آماده شود.
- متوجه باشید که این زمان، اوقات ناخوشایندی برای فرد مبتلا می باشد و باید از نظر روانی او را حمایت نمایید.
- صبر داشته باشید، ممکن است خیلی طول بکشد تا تشخیص طبی داده شود.

درمان بیماری:

پیشرفت های علم پزشکی در درمان و کنترل بیماری آلزایمر در ده سال گذشته بسیار چشمگیر و موفقیت آمیز بوده است و پزشکان در این باره بسیار امیدوارند. البته نباید درمان را منحصر به مصرف داروها دانست. مراقبت دلسوزانه، حفظ شان و احترام بیمار و توجه به جنبه های انسانی مراقبت نیز از اصول مهم کمک به افراد مبتلا به بیماری آلزایمر می باشد. درمانهای دارویی به شرطی اثر بخشند که محیطی آرام و سرشار از روابط انسانی توأم با عشق و آرامش برای بیمار ایجاد شود.

درمان بیماری آلزایمر به دو دسته تقسیم می شود:

- درمان های دارویی
- درمان های غیر دارویی و تکمیلی

داروهای مختلفی در کنترل اختلالات شناختی و همچنین اختلالات رفتاری، افسردگی، اضطراب، بی خوابی و روان پریشی بیمار مبتلا به آلزایمر موثرند. همچنین روش های غیر دارویی مثل استفاده از رایحه یا ماساژ با روغن اسطوخودوس و موسیقی درمانی و برقراری ارتباط موثر در کنار درمان های دارویی به کاهش بیقراری بیمار کمک می کند.

برنامه ریزی برای آینده:

میزان پیشرفت بیماری آلزایمر را نمی توان به هیچوجه از قبل پیش بینی کرد. بنابراین بهتر است که هرچه زودتر بعد از تشخیص بیماری، زمانی که هنوز شخص مبتلا قادر به تصمیم گیری است، برای آینده برنامه ریزی نموده و تصمیماتی در این زمینه گرفته شود.

فهرست زیر شامل سوال های اساسی است که جهت برنامه ریزی برای آینده ضروری می باشد:

مشکلات	سوالات
مراقبت	چه کسی مراقبت کننده اصلی خواهد بود؟ وظایف بقیه افراد خانواده چیست؟
محل سکونت	بیمار در حال حاضر کجا زندگی می کند؟ اگر به تنهایی زندگی می کند، آیا محل سکونت او امن است؟ و آیا باید برای محل سکونت او در آینده برنامه ریزی کرد؟
مالی / حقوقی	چه کسی به جای بیمار برای مسائل مالی او تصمیم می گیرد؟ آیا بیمار وصیت نامه دارد؟
مراقبت از وضعیت سلامتی	چه کسی برای وضعیت سلامتی بیمار و برنامه های درمانی او تصمیم گیری می کند؟
اورژانس	چنانچه مراقبت کننده اصلی نتواند به هنگام بروز وضعیت اورژانس حضور داشته باشد، آیا برای چنین وضعیتی پیش بینی های لازم شده است؟ آیا خانواده و همسایه ها از چنین برنامه ای اطلاع دارند؟

جبران حافظه از دست رفته

در مراحل اولیه با اتخاذ راهکارهایی می توان به بیمار کمک کرد تا حافظه از دست رفته را تا حدودی جبران کند.

طرح موضوع	راه حل و پیشنهادات
چگونه می توان زمان را یادآوری کرد؟	فرد مبتلا را تشویق کنید تا روزها را روی تقویم خط بزند / از او بخواهید روز هفته و ساعت پخش برنامه دلخواه و کانال آن را با یادداشت در تقویم ثبت کند.
خوردن دارو را کنترل کنید	از جعبه های مخصوص برای داروهای مصرفی استفاده کنید و زمان مصرف آن را مرتب یادآور شوید.
بخاطر داشتن شماره تلفن های ضروری	شماره تلفن های ضروری را با خط درشت و نصب آن در کنار تلفن به فرد مبتلا یادآوری نمایید. آدرس محل سکونت و شماره تلفن را در جیب یا کیف او قرار دهید.
پیدا کردن لوازم	با چسباندن برچسب های نوشتاری یا نقاشی بر روی کمد ها و کشوها (مثلا جوراب، حوله و یا ابزار) به او کمک کنید.
یادآوری وقایع مهم	با درخواست از دوستان و یا اقوام جهت یادآوری زمان صرف غذا، رفتن به ملاقات کسی و یا خوردن دارو به فرد مبتلا کمک کنید.
بخاطر سپردن افراد	از افرادی که مرتب به ملاقاتش می روند عکس بگیرید و اسامی افراد و نسبتشان را به فرد مبتلا در پشت عکسها ذکر کنید. با نگاه کردن مکرر به آلبوم نقش افراد در زندگی گذشته را به یادش آورید اما بیماری را به روی او نیاورید.

آیا شما از یک فرد مبتلا به بیماری آلزایمر مراقبت می کنید؟

مراقبت کردن از یک فرد مبتلا به بیماری آلزایمر می تواند بسیار طاقت فرسا باشد. حتی در صورت برخورداری از نیروی جوانی و سلامتی کامل مراقبت کننده، این مراقبت وظیفه ای بسیار دشوار بوده و نیاز به زمان و نیروی بسیار دارد. بنابراین برای تداوم در امر مراقبت، مهم است که با شناخت علائم فشارهای عصبی و دانستن راهکارهایی جهت تقلیل این فشارها از خود مراقبت نموده، ضربه هائی را که در این مسیر برجسم و عواطف شما وارد می شود، کاهش دهید. یک مراقبت کننده باید اول از خود مواظبت نماید زیرا که او بهترین شخص در زندگی یک بیمار مبتلا به آلزایمر است.

فهرست زیر شامل علائم شایع فشارهای عصبی در افراد مراقبت کننده می باشد. لطفاً به این فهرست توجه کنید. اگر این علائم در شما وجود دارد، بهتر است به پزشک متخصص اعصاب و روان مراجعه نموده و برای استفاده از خدمات حمایتی با انجمن آلزایمر ایران تماس بگیرید.

ده علامت فشار روانی بر فرد مراقبت کننده از بیمار مبتلا به آلزایمر

۱- عدم پذیرش بیماری و اثرات آن بر روی بیمار

((من می دانم که مادرم بهتر می شود. حتماً در تشخیص بیماری او اشتباه کرده اند))

۲- خشم نسبت به فرد مبتلا به بیماری و دیگران

((اگر او این سؤال را دو مرتبه تکرار کند، چیغ می کشم))

۳- دوری از جمع

دیگر مایل نیستید با دوستان خود تماس حاصل نموده و در فعالیتهایی که قبلاً از آنها لذت می بردید شرکت کنید.

((من دیگر مایل نیستم در جمع همسایه ها شرکت کنم))

۴- اضطراب برای روبرو شدن با آینده

((من نگران روزی هستم که دیگر نتوانم از عزیزم نگهداری کنم))

۵- افسردگی

بسیاری از اوقات، شما نگران و ناامید و غمگین هستید.

((من دیگر هیچ چیز برایم مهم نیست))

۶- خستگی مفرط

شما دیگر نیروی لازم برای اتمام کارها را ندارید.

((من دیگر توان هیچ کاری را ندارم))

۷- بی خوابی

نصف شب بیدار می شوید، ممکن است کابوس یا خوابهای آشفته دیده باشید.

((من بندرت تا صبح می خوابم مرتب گوش می دهم که نکند پدر از سر جایش بلند شده باشد))

با کوچکترین مساله ناراحت می شوید و خیلی از اوقات عصبی هستید.

((وقتی غذايش را نخورد، بی اختیار داد زدم))

۸- عکس العملهای احساسی

با کوچکترین مساله ناراحت می شوید و خیلی از اوقات عصبی هستید.

((وقتی غذايش را نخورد، بی اختیار داد زدم))

۹- عدم تمرکز

قادر نیستید که بر چیزی تمرکز کنید و برای انجام کارها دچار مشکل می شوید.

((من قبلاً می توانستم جدول حل کنم. حالا اگر شانس بیاورم، یک چهارم آنرا بتوانم حل کنم))

۱۰- مشکلات سلامتی

ممکن است چاقی یا لاغر شوید، بیشتر مریض شوید (سرماخوردگی، آنفلونزا) و یا دچار ناراحتیهای مزمن شوید (پشت درد، سر درد، افزایش فشار خون و غیره).

((من از بهار تا بحال یا سرما خورده ام و یا آنفلونزا گرفته ام. از دست هیچ کدام خلاصی ندارم.))

چگونه فشارهای عصبی فرد مراقبت کننده از بیمار مبتلا به آلزایمر را کاهش دهیم

راهکارهایی برای احساس بهبودی

فهرست زیر شامل پیشنهادهای است که می تواند در مسیر بیماری آلزایمر از شدت فشارهای عصبی بکاهد. از روشهای مختلف استفاده کنید. ممکن است شما راهکارهای دیگری پیدا کنید، که شما را بهتر یاری دهد.

۱- راجع به بیماری آلزایمر اطلاعات کسب کنید و چگونگی مراقبت از بیمار را بیاموزید و این اطلاعات را در اختیار دیگر افراد خانواده نیز قرار دهید:

آشنایی هر چه بیشتر با بیماری و روشهای صحیح مراقبت، باعث می شود که آمادگی لازم را برای تحمل مسیر این بیماری پیدا کنید. درک از چگونگی اثرات این بیماری بر روی فرد، شما را کمک می نماید تا تماس خود را با او حفظ نمایید و خود را با تغییرات او وفق دهید. انتقال این اطلاعات به اعضای خانواده و دوستان باعث خواهد شد که آنها در جریان پیشرفت بیماری قرار گرفته، کمکهای لازم را در اختیار شما قرار دهند.

۲- واقع بینانه به بیماری بنگرید:

بسیار حائز اهمیت و همچنین بسیار مشکل است که واقع بینانه به بیماری و اثرات آن بنگرید. بیماری آلزایمر پیش رونده است و بتدریج وضعیت فردی که از او مراقبت می نمایید، بدتر می شود. وقتی شما واقعیت را قبول کنید برایتان آسانتر خواهد بود تا با وضعیت او خود را وفق دهید.

۳- نسبت به خود واقع بینانه عمل کنید:

مراقبت از یک فرد مبتلا به آلزایمر، به زمان و انرژی زیادی نیاز دارد و این در حالی است که توان شما محدود است. باید تصمیم بگیرید که کدام کار ارجحیت دارد؟ بیشتر به چه چیز بها میدهید؟ قدم زدن با فردی که از او مراقبت می کنید، زمانی مختص به خودتان و یا یک خانه مرتب؟؟ . فقط شما می دانید که در چه زمانی برای شما چه چیز مهم تر است. به غیر از انتخاب این موارد، شما باید حد و مرزی برای انجام کارها در یک روز برای خود بگذارید.

شاید مشکل باشد که اعتراف کنید که همه کارها را نمی توان انجام داد. " نه " گفتن سخت است . ولی باید دانست که بیش از یک حد معین نمی توان کار انجام داد. درباره توان خود کمی فکر کنید و هر جا لازم دانستید، کمک بگیرید.

۴- احساسات خود را قبول داشته باشید:

وقتی از یک فرد مبتلا به آلزایمر مراقبت می کنید احتمالاً احساسات متفاوتی را تجربه خواهید نمود. ممکن است در یک روز احساس رضایت، خشم، گناه، خوشحالی، افسردگی، خجالت، ترس و یا ناامیدی به سراغ شما آید. با وجود اینکه این احساسات می تواند گیج کننده و غیر قابل کنترل باشد، این حالت طبیعی است. نکته مهم آن است که بدانید **معنی احساسات منفی این نیست که شما مراقبت کننده خوبی نیستید**، بلکه معنی این احساسات این است که شما انسان هستید با توانایی محدود.

۵- احساسات خود را با دیگران در میان بگذارید:

بسیار حائز اهمیت است که درباره احساسات خود و یا مواردی که شما را ناراحت می کند با یک نفر که با او راحت هستید، صحبت نمایید. این فرد می تواند یک دوست نزدیک یا یکی از اعضای خانواده و یا یکی از اعضای گروه حمایت کننده در انجمن آلزایمر ایران باشد.

۶- نکات مثبت را جستجو کنید:

نگرش شما می تواند بر احساسات شما اثر بسزایی داشته باشد. سعی کنید که نکات مثبت مسائل را ببینید. توجه کنید که فرد مبتلا هنوز چه کارهایی را می تواند انجام دهد.. هنوز می توانید اوقات خوب و با ارزشی را برای او و خودتان به وجود آورید.

۷- از خود مراقبت کنید :

سلامتی شما بسیار اهمیت دارد. هرگز آنرا نادیده نگیرید. خوب غذا بخورید و سعی کنید بطور منظم ورزش کنید. راه هایی پیدا کنید که خود را آرام نمایید و حتماً به اندازه کافی استراحت نمایید. به طور منظم به پزشک خود مراجعه کنید تا وضع شما را زیر نظر بگیرد و بررسی نماید. این روش باعث خواهد شد که شما فشارهای عصبی را کنترل کنید و بتوانید مراقبت کننده خوبی برای بیمار خود باشید. همچنین شما برای رسیدگی به سایر کارهای خود، به تعطیلات منظم احتیاج دارید. صبر نکنید تا زیادی فرسوده شوید و بعد برنامه ریزی کنید. برای علائق خود وقت بگذارید. این فعالیتها باعث می شوند که شما نیروی کافی پیدا نموده، از تنها ماندن و منزوی شدن شما جلوگیری شود.

۸- نکات بامزه و جالب:

بیماری آلزایمر، بیماری بسیار جدی می باشد ولی دلیلی ندارد که شما در هر حالت بطور جدی با آن برخورد نمایید. دیدن نکات طنزآمیز در بعضی از مواقع از اهمیت مراقبت خالصانه شما نمی کاهد.

۹- کمک بگیرید:

شما احتیاج دارید تا فکر و احساسات خود را با دیگران در میان بگذارید تا احساس آرامش کنید. می توانید از یک شخص حرفه ای (مشاوره) کمک بگیرید و یا در گروه های حمایت کننده انجمن آلزایمر ایران شرکت کنید.

اگرچه ممکن است تقاضا برای کمک و یا قبول کمک دیگران مشکل باشد، اما مهم است که بدانید تقاضا برای کمک، دلیل آن نیست که شما مراقبت کننده خوبی نبوده اید. باید متوجه باشید که به تنهایی نمی توانید از یک بیمار مبتلا به آلزایمر مراقبت کنید. از اعضای خانواده و دوستان کمک بخواهید. خیلی ها با کمال میل به شما کمک خواهند نمود. تصمیم بگیرید که به چه کمکی احتیاج دارید و بعد افراد را مطلع سازید.

۱۰- برنامه ریزی برای آینده :

برنامه ریزی برای آینده می تواند فشارهای عصبی را کم کند. وقتی هنوز فرد مبتلا به بیماری آلزایمر وضعیت شناختی و جسمانی خوبی دارد، مروری بر وضع مالی او بنماید و طبق آن برنامه ریزی کنید. مسائل مربوط به وضع سلامتی و مراقبتی آینده او باید در نظر گرفته شود، تصمیمات لازم برای آنها اتخاذ شود و حتی اگر لازم باشد یادداشت شود. همچنین، چنانچه شما نتوانستید به مراقبت خود ادامه دهید باید برنامه دیگری در دست داشته باشید تا در مورد لزوم طبق آن عمل شود.



انجمن آلزایمر ایران

ما حضور داریم تا شما را در مسیر بیماری یاری دهیم. شما تنها نخواهید ماند.

نشانی: تهران، شهرک اکباتان، بین فاز ۱ و ۲، میدان بسیج، جنب شهرداری ناحیه ۶ انجمن

آلزایمر ایران شماره تماس: ۴۴۶۳۰۶۵۲

شماره حساب سیبا: ۰۱۰۳۰۰۴۰۹۰۰۸

خط کمک: ۹۰۹۲۳۰۷۰۰۹

شماره شتاب: ۶۰۳۷۹۹۱۱۹۹۵۱۸۴۲۸

Email: alzheimer.iran@yahoo.com

www.Iranalz.ir

info@Iranalz.ir