

آیا شما از یک بیمار مبتلا به آلزایمر مراقبت می کنید؟



عکس عملهای احساسی

.... به کوچکترین چیز ناراحت می شوید ، و خیلی وقتها عصبی هستید.
((وقتی غذایش را نخورد ، بی اختیار داد زدم))

عدم تمرکز

.... شما قادر نیستید که تمرکز کنید و برای کارها دچار مشکل می شوید .
((من هر روز می توانستم جدول حل کنم . حالا اگر شانس بیاورم ، یک چهارم آنرا می توانم حل کنم))

مشکلات سلامتی

.... شما ممکن است چاق یا لاغر شوید ، بیشتر مریض شوید (سرماخوردگی ، آنفلونزا). شما ممکن است دچار ناراحتیهای مزمن شوید. (پشت درد، سردرد ، فشار خون و غیره).
((از بهار تا بحال من یا سرما خورده ام و یا آنفلونزا گرفته ام. از دست هیچ کدام خلاصی ندارم.))



انجمن آلزایمر ایران
جهتیه امام علی (ع)

انجمن آلزایمر ایران اطلاعات کافی در اختیار شما می گذارد. همچنین این انجمن در صدد ایجاد برنامه هایی جهت آموزش همراهان بیمار می باشد. لطفا با تلفن های:

۴۴۶۵۱۱۲۲ - ۴۴۶۳۰۶۵۲ - ۴۴۶۳۳۵۵۵

تماس بگیرید تا در این مورد راهنمایی شوید.

ما حضور داریم تا شما را در این خصوص یاری دهیم. شما تنها نخواهید ماند. نشانی: تهران - شهرک اکباتان، بین فاز ۱ و ۲، جنب ساختمان بسیج،

انجمن آلزایمر ایران

www.alzheimer.ir

آیا شما از یک بیمار مبتلا به آلزایمر مراقبت می کنید؟

مراقبت کردن از یک فرد مبتلا به بیماری آلزایمر می‌تواند بسیار طاقت فرسا باشد. احتیاج به وقت و نیروی بسیار دارد. مراقبت از یک عزیز می‌تواند بسیار دشوار باشد. حتی با داشتن نیروی جوانی و سلامتی کامل، مراقبت کردن می‌تواند وظیفه‌ای بس دشوار باشد. برای تداوم در این امر واجب است که در درجه اول از خود مراقبت کنید. پس اول باید علایم فشارهای عصبی بر خود و بیمار را شناسایی کنید. باید راهکارهایی پیدا کرد تا فشار عصبی را تقلیل دهد. و ضربه‌هایی که در این مسیر بر جسم و عواطف مراقبت کننده وارد می‌شود را کاهش دهد. یک مراقبت کننده باید اول از خود مواظبت نماید زیرا که او مهمترین شخص در زندگی یک بیمار مبتلا به آلزایمر است. فهرست زیر شامل علایم فشارهای عصبی که در افراد مراقبت کننده بطور شایع دیده می‌شود، می‌باشد. لطفاً به این فهرست توجه کنید، اگر این علایم در شما یا هر فردی که می‌شناسید دیده می‌شود بهتر است به پزشک متخصص اعصاب و روان مراجعه و یا با انجمن آلزایمر ایران جهت کمک تماس گرفته شود.

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

عدم پذیرش

.... راجع به بیماری و اثرات آن بر روی بیمار ((من می‌دانم که مادرم بهتر می‌شود. حتماً در تشخیص بیماری او اشتباه کرده‌اند))

خشم

.... خشم شما شامل فرد مبتلا به بیماری و دیگران می‌شود. ((اگر او این سؤال را دو مرتبه تکرار کند، جیغ می‌کشم))

دوری از جمع

.... شما دیگر مایل نیستید با دوستان خود تماس حاصل نمائید و یا در کارهایی که قبلاً از آنها لذت می‌بردید شرکت کنید. ((من دیگر مایل نیستم در جمع همسایه‌ها شرکت کنم))

اضطراب

.... در مورد روبرو شدن با آینده ((من نگران روزی هستم که دیگر نتوانم از عزیزم نگهداری کنم.))

افسردگی

بسیاری از اوقات، شما نگران و نا امید و غمگین هستید. ((من دیگر هیچ چیز برایم مهم نیست.))

خستگی مفرط

.... شما دیگر نیروی لازم را برای اتمام کارها ندارید. ((من دیگر توان هیچ کاری را ندارم.))

بی‌خوابی

.... نصف شب بیدار می‌شوید، ممکن است کابوس یا خوابهای آشفتنه دیده باشید. ((من بندرت تا صبح می‌خوابم مرتب گوش می‌دهم که نکند پدر از سر جایش بلند شده باشد.))