



درباره بیماری آلزایمر چه می دانید؟



انجمن آلزایمر ایران

شماره حساب کمک های مردمی حساب کوتاه مدت ۵۵۶۵ مهر گستر بانک کشاورزی

آدرس: تهران، شهرک اکباتان بین فاز ۱ و ۲، میدان بسیج،

جنب شهرداری منطقه ۵، ناحیه ۶

تلفن: ۴۴۶۳۰۶۵۲-۴۴۶۳۳۵۵۵ تلفکس: ۴۴۶۵۱۱۲۲

انجمن آلزایمر ایران اولین تشکل غیردولتی آموزشی، درمانی، مراقبتی و توانبخشی بیماران مبتلا به آلزایمر در کشور می باشد که در بهمن سال ۱۳۸۰ توسط جمعی از افراد بیکو کارناسیس و به نیت رسیده است. انجمن باهدف اولیه آگاهی دادن به جامعه و ارتقاء کیفیت زندگی بیمار و توجه به بهداشت روانی خانواده شروع به فعالیت نمود.

بمنظور دستیابی به اهداف تعیین شده و متدرج در اساسنامه و لزوم برنامه ریزی، الحزرا، پیگیری و ارزیابی مستمر فعالیت ها، ششلی کمیته مرکب از ۶ تا ۸ نفر از افراد متخصص و مجرب عضو هیات مدیره و داوطلبین تشکیل گردیده است.

انجمن سعی می نماید با ایجاد ارتباط و زمینه های همکاری با سایر سازمانهای مردم نهاد دولتی، ملی و بین المللی خدمات اساسی و شایسته ای را به بیماران و خانواده آنان ارائه نماید.

شایان ذکر است طی فعالیت های چند ساله و حضور در مجامع علمی ملی و بین المللی و ارائه مقالات کنسورزی در کنفرانس های داخلی و خارجی، انجمن در سال ۱۳۸۵ موفق به عضویت دائم انجمن جهانی آلزایمر گردیده است.

- ارتقاء کیفیت زندگی بیماران مبتلا به آلزایمر و خانواده های آنان
- ارتقاء میزان آگاهی و دانش عموم مردم نسبت به بیماری آلزایمر، یوزره اصول پیشگیری از بروز و شدت بیماری.

- ۱- اطلاع رسانی و ارائه مطالب آموزشی به جامعه از طریق نشریات، پوستر، پمفلت، بروشور، روزنامه ها، مجلات، فصلنامه، پیامهای رادیویی، تلویزیونی.
- ۲- برگزاری سمینارها و همایش های علمی.
- ۳- برنامه ریزی و آموزش افراد بیمار مبتلا به آلزایمر و خانواده های آنان بصورت حضوری (انفرادی یا گروهی)
- ۴- آموزش گروهی افراد سالم برای پیشگیری از بروز بیماری آلزایمر بوسیله ارائه نشریات، مطالب آموزشی و طی جلسات حضوری هفتگی و برگزاری توره های تفریحی.
- ۵- جمع آوری اطلاعات و آماری سالمندان مبتلا به دمانس و آلزایمر و ارائه به سازمانهای ذیربط.
- ۶- همکاری با وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، سازمان بهداشتی و سایر مراکز تخصصی در جهت ارائه خدمات تشخیصی، درمانی و توانبخشی.
- ۷- جلب مشارکت های مردمی، دولتی و نهادهای عمومی بمنظور تامین اعتبارات مورد نیاز جهت انجام فعالیت ها و برنامه های مورد نظر.
- ۸- پیگیری امور قانونی مرتبط با تامین بیه، دارو، درمان، توانبخشی و رفاه اجتماعی سالمندان و بیماران مبتلا به آلزایمر.
- ۹- تدوین و اجرای پروژه های تحقیقاتی یا مشارکت متخصصین و دانشگاهها
- ۱۰- طراحی وب سایت به روز با قابلیت دانلود به دو زبان فارسی و انگلیسی بمنظور اطلاع رسانی و آموزش علمی و فنی کاربران

بیماری آلزایمر یکی از عوامل دمانس یا زوال عقل است. علائم آن شامل از دست دادن حافظه، قضاوت و استدلال و نگرانی در حالات و رفتار می باشد.

کاهی افراد به این علائم توجهی نمی کنند و تشخیص نمی دهند که چنین اختلالی وجود دارد. آنجا که علائم بتدریج ظاهر می شوند ممکن است که مدت طولانی جلب توجه نمانند و اشتها تصور شود این رفتارها بخشی از روند پیری است.

۱- اختلال حافظه

اختلال حافظه در حدی که در کارهای روزانه ایجاد مشکل کند طبیعی است که افراد قراهای ملاقات، اسامی هنکاران و باشماره تلفن دوسلی را فراموش کنند ولی بعداً بخاطر می آورند. بیمار مبتلا به بیماری آلزایمر ممکن است اغلب مسائل را به ویژه مسائلی را که جدیداً اتفاق افتاده فراموش کند و بعداً هم بخاطر بیاورد.

۲- مشکلات در انجام کارهای عادی

افراد پر مشغله ممکن است گگاهی حواسشان پرت شود. مثلاً هوچی را که برای غذا بخرند، بر روی اجاق گاز جا بگذارند و تا پایان خوردن غذا هم بخاطر بیاورند. اما فردی با بیماری آلزایمر حتی توانایی پخت قسمتی از غذا را ندارد و ممکن است فراموش کند که غذا خورده است.

۳- ضعف بیان

برای همه افراد گگاهی پیش می آید که در پیدا کردن لغات مناسب دچار مشکل شوند. ولی فرد مبتلا به بیماری آلزایمر ممکن است گاهی کلمات ساده را از یاد ببرد و لغات نامناسب جایگزین نماید. در نتیجه جملات او نامفهوم می شوند.

۴- کم کردن زمان و مکان

بظور طبیعی گاهی اوقات ممکن است افراد روز، هفته و یا قفسندشان را فراموش کنند ولی دوباره با تمرکز 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 دوباره پیدا نماید.

۵- ضعف یا کاهش قضاوت

ممکن است فرد مبتلا به بیماری عفونی مراجعه به پزشک را به تعویق بیندازد ولی بالآخره این کار را انجام میدهد. اما فرد مبتلا به بیماری آلزایمر به مشکلاتش را درک می کند و به مراجعه به پزشک را ضروری می داند همچنین بدلیل اشکال در تصمیم گیریهای ساده مثلاً ممکن است لباسهای زمستانی را در گرمای تابستان بپوشد.

۶- مشکلات در تفکر ذهنی

گاه و بی گاه ممکن است افراد رسیدگی به حسابهایشان را مشکل بدانند، اما فرد مبتلا به بیماری آلزایمر ارقام را کاملاً فراموش می کند و نمی داند با آنها چکار کند. خیلی ها جشن تولد را برگزار نمی کنند ولی فرد مبتلا شاید دیگر نداند که جشن تولد چه معنی دارد.

۷- جایجا گذاشتن اجسام

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

۸- تغییرات در حالات و رفتار

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

۹- تغییرات در شخصیت

شخصیت افراد با سن قابل تغییر می باشد. ولی شخصیت فرد مبتلا به بیماری آلزایمر می تواند دچار دگرگونی گردد. ممکن است کاملاً در کم، بدبین و یا متروزی شود. این تغییرات شامل بی تقابلی، افس و یا رفتارهای نامناسب نیز هست.

۱۰- از دست دادن انگیزه

بطور طبیعی افراد گاهی از کار خانه ، فعالیتهای تجاری و یا وظایف اجتماعی خسته می شوند. ولی در نهایت دوباره انگیزه های خود را پیدا می کنند، فرد مبتلا به بیماری آلزایمر ممکن است نصدت به وقایع و رویدادهای محیط زندگی و خانواده اش کلماتی تفاوت بنظر بیاید.

عوامل خطر و راه های پیشگیری

با این اقدامات می توانید سلامت مغز خود را حفظ کنید

از ذهن خود بیشتر استفاده کنید

مغز خود را همیشه فعال نگه دارید . مطالبات نشان می دهد چنانچه از مغز خود بطور مرتب کار بکشید . خطر ابتلا به بیماری را کاهش می دهد . بنابراین بسیار مهم است که مغز را بصورت منظم فعال نگه دارید . هر روز یک کار تازه انجام دهید و یا روش انجام کارهای روزانه را تغییر دهید . حضور مثال سوی خود را با دستی که از آن کمتر کار می کشید شانه بزیید . در زیر پیشنهاداتی جهت به چالش کشیدن روزانه مغز شما ارائه می شود :

• برای به کار گرفتن ذهن خود از بازیهای مختلف استفاده نمایید . شطرنج ، پازل ، جدول کلمات وارقام و بازیهای حافظه .

• یک فعالیت جدید را آغاز و دنبال کنید ، یک زبان جدید یاد بگیرید. نواختن یک آلت موسیقی را بیاموزید.

در یک کلاس جدید شرکت نمایید . به سوره و مکان های تفریحی دیگر بروید ، خود را سرگرم کرده

معاشرت کنید

داشتن روابط اجتماعی باعث می شود که از نظر ذهنی نیز رابطه ها را حفظ کنید.

به نظر می آید که داشتن روابط اجتماعی عامل مهمی در جلوگیری از ابتلا به بیماری آلزایمر می باشد . بنابراین با همه در تماس باشید . با افراد خانواده و دوستان و همسایگان تماس تلفنی و رفت و آمد داشته و با افراد مثبت اندیشی معاشرت کنید . هرچه سرگرم باشید بهتر است .

سبک زندگی سالم را انتخاب نمایید

یک سبک زندگی سالم هم برای مغز دارای اهمیت است و هم برای سایر اعضا بدن . دیابت ، فشارخون ، کلسترول بالا و چاقی همه از عوامل خطر برای ابتلا به بیماری آلزایمر محسوب می شوند .

راه های ساده ای هست که می توانید سبک زندگی سالم را برای خود انتخاب کرده و سلامت مغز خود را بهبود بخشید .

غذای سالم انتخاب کنید

از میوه ها و سبزیجاتی که رنگ تیره داشته و دارای آنتی آکسیدان هستند استفاده کنید . مانند : انکور سیاه ، تمسک ، شلوات ، اسفناج . سبزی خوردن و روغن کنجد که در مایه و روغن کنجد یافت می شوند .

ورزش کنید

فعالیت بدنی منظم و مستمر نه سلامت قلب و عروقی کمک می نماید و بطور محسوس می تواند خطر ابتلا به سنگه قلبی ، سنگه مغزی و دیابت را کاهش دهد .

به اعداد توجه داشته باشید

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

قندخونهای عصبی را کاهش دهید

از نمرتهای تعدد اعصاب مانند مراقبه و یا تکنیک های دیگر استفاده کنید .

علاقه انتخاب کنید

از کشیدن سیگار و نوشیدن الکل خودداری نمایید .

برای معاینات دوره ای و با هرگونه عارضه مهم به طور منظم به پزشک خود مراجعه نمایید . پزشک تلاش مهمی را در حفظ سلامتی شما انجام می نماید .

از ضربه سبب پیشگیری نمایید

ضربه های مکرر به سبب عامل خطری است که می تواند بعدها به بیماری آلزایمر منجر شود . با پیشگیری از ضربه ، امروز و آینده از مغز خود مراقبت می کنید .

• از کلاه ایمنی استفاده کنید برای فعالیت های ورزشی مانند دوچرخه سواری ، اسکی ، اسکیت و غیره استفاده کنید .

• با استفاده از برده از افتادن پیشگیری کنید تا دچار ضربه مغزی نشوید .

• ایمن رانندگی کنید و از کمربند ایمنی استفاده نمایید .

تشخیص و درمان بیماری آلزایمر

چرا باید از تشخیص بیماری مطلع شد؟

شناسایی ریشه های علائم به افراد کمک خواهد کرد که :

• منشأ علائم را شناساند .

• مراقبت متناسب ، درمان و پشتیبانی لازم را دریافت کند .

• برای آینده برنامه ریزی کند .

روش تشخیص طبی

در حال حاضر هیچ نوع آزمایشی وجود ندارد که با آن بتوان به نهایی 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 درست نباشد ، پزشکان می توانند فقط احتمال ابتلا و به طور صد درصد قاطع بیماری آلزایمر را تشخیص دهند . این همه معمولاً ۸۰ تا ۹۰ درصد موارد تشخیص صحیح توسط افراد متخصص داده میشود . این افراد متخصص شامل روانشناس ، روانپزشک ، متخصص مغز و اعصاب و سالمندان ، پرستار و متخصص کاردرمانی می شود . این متخصصین مشکلات ایجاد شده در حافظه ، توانایی استدلال ، تکلم و 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 در زمان حال و گذشته سئوالاتی خواهند شد . همچنین در مورد بیماریهای گذشته شخصی ، سابقه پزشکی و روحی روانی خانواده سئوالاتی مطرح میشود .

بررسی وضعیت فکری

در این قسمت ، شخصی را از نظر درک زمان و مکان و همچنین حافظه و محاسبات ساده بررسی می کنند . این تمرینات شامل یاد آوردن لغات ، انجام نقاشی کردن ، دیکته و سئوالاتی چون (این چه سال ، ماه و روزی است) می شود .

معاینه پزشکی

برای رسیدن به تشخیص نهایی ، یک معاینه کامل پزشکی ضروری است . بدین منظور پزشک احتمال وجود بیماریهای قلب ، ریه ، کبد ، کلیه و تیروئید ، که می توانند علائمی مشابه بیماری آلزایمر ایجاد کنند را بررسی می کند . همچنین سیستم عصبی هم بررسی می شود تا اطمینان کامل حاصل گردد که سایر امراض عصبی باعث این اختلال نباشد . همچنین منظور پزشک آزمایشهایی بر روی قدرت ، کشیدگی و هماهنگی ماهیچه ها ، حرکات چشم ، تکلم و حسها انجام می دهد .

آزمایشها و بررسی های پاراکلینیک

آزمایش کامل خون - قیمت ارزان، ناراضی هالی چون کم خونی - مرفی قند - نیروایدوبلصوت که می توانند علائم مشابه داشته باشند انجام می گیرد. سایر آزمایشها مانند E.E.G (نو ار مغزی)، سی تی اسکن، P.E.T. و SPECT و MRI - مغز می باشد که با تشخیص و دستور پزشک متخصص انجام خواهد شد و می توانند در پیدا کردن منشأ 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. بررسیهای روانشناسی یکی از راهکارهاست که به تشخیص بیماری کمک می نماید. با استفاده از این بررسیها نیز می توان وضعیت حافظه - استدلال - نوشتن و غیره را ارزیابی کرد.

آمادگی برای سنجش

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

سئوالاتی که از شما می پرسند:

- متوجه چه علائمی شده اید؟
- از کی این علائم ظاهر شده اند؟
- این علائم طی زمان چه تغییری کرده اند؟
- داروهای هائی دیگر فرد کدامند؟
- در حال حاضر از چه نوع داروهای استفاده می شود؟ (چه با نسخه چه بی نسخه)
- آیا سابقه بیماری آلزایمر - اختلال حافظه در دوران بیری - سکه مغزی و استنکلات اعصاب و روان در خانواده وجود داشته است؟

سئوالاتی که ممکن است شما مایل باشید مطرح نمائید:

- چه آزمایشهایی انجام می شوند؟
- چه مدت این آزمایشها طول می کشد؟
- چه مدتی طول می کشد که نتایج را ببینند؟
- چگونه نتایج را می دهند؟ از چه طریق؟

وظایف خانواده

- در بعضی از مواقع فرد مبتلا خود به پزشک مراجعه می کند. ولی خیلی وقتها فرد مبتلا مایل به ملاقات با پزشک نمی باشد. افراد خانواده باید پزشک را از مشکلات فرد بیمار سألند.
- نکاتی برای کمک به فرد مبتلا:
 - وقت پزشک برای او بگردید.
 - روز ملاقات با پزشک همراه او باشید.
 - به افراد خانواده از این بروشور بدهید.
 - کمک کنید تا اطلاعات لازم برای جلسه اول آماده شود.
 - متوجه باشید که این زمان اوقات ناخوشایندی برای فرد مبتلا می باشد و از نظر روحی او را باید حمایت نمود.
 - صبر داشته باشید. ممکن است خیلی طول بکشد تا تشخیصی 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 داروهای جدید دانست. مراقبت دلسوزانه حفظ شان و احترام بیمار و توجه به همه های انسانی نیز از اصول مهم درمان بیماری آلزایمر می باشد. تمامی داروها و درمان های جدید به شرطی اثر بخشند که محیطی آرام و سرشار از روایت انسانی توأم با عشق و شفقت و نگاه 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 درمان اختلالات شناختی و همچنین علائم 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 بی قراری بیمار کمک می کند.

برنامه ریزی برای آینده

وکلنت علائم بیماری آلزایمر را نمیتوان به هیچوجه از قبل پیش بینی کرد بنابراین بهتر است که هر چه زودتر بعد از تشخیص بیماری زمانی که هنوز شخص مبتلا قادر به تصمیم گیری درست برای آینده برنامه ریزی نمود تا تصمیماتی در این زمینه گرفته شود.

فهرست زیر شامل سوالاتی است که برای برنامه ریزی آینده ضروری می باشد.

سئوالات	مشکلات
چه کسی مراقبت کننده اصلی خواهند بود؟ وظایف بقیه افراد خانواده چیست؟	مراقبت
بیمار در حال حاضر کجا زندگی می کند؟ اگر به نمایی زندگی می کند آیا محل سکونت او امن است؟ آیا باید از هم اکنون برای دراز مدت چاره جویی کرد؟	محل سکونت
چه کسی به جای بیمار برای مسائل مالی او تصمیم گیری می کند؟ آیا بیمار وصیت نامه دارد؟	مالی / حقوقی
چه کسی برای وضع ممانعتی بیمار و برنامه های درجانی تصمیم گیری میکند؟	مراقبت از وضع ممانعتی
چنانچه مراقبت کننده اصلی نتواند به هنگام بروز وضع اورژانس حضور داشته باشد آیا برای چنین وضعی پیش بینی های لازم شده است؟ آیا خانواده و همسایه ها از چنین برنامه ای اطلاع دارند؟	اورژانس

چیزان حافظه از دست رفته

در منزل اولیه با اتخاذ راهکارهایی میتوان به بیمار کمک کرد تا حافظه از دست رفته را تا حدی جبران کند.

راه حل و پیشنهادات	شرح موضوع
بیمار را تشویق کنید تا روزها را روی تقویم خط بزند از او بخواهید روز هفته و ساعت بخش برنامه دختراوه و کتال آن را با یادداشتت در تقویم به یاد بیاورد.	چگونه میتوان زمان را یادآوری کرد
لرجه های مخصوص برای داروهای مصرفی استفاده کنید و زمان مصرف آلزایمر را یاد آور شوید.	خوردن دارو را کنترل کنید
شماره تلفنی ضروری را با خط درشت و نصب آن در کنار تلفن به بیمار یادآوری نمایند. آدرس محل سکونت و شماره تلفن را درخیز با کیف شمار قرار دهند.	بخطرات داشتن شماره تلفنی ضروری
با چسباندن برجستهای نوشتاری با نقاشی بر روی کمدخا و کشوخا (مثلا خوراب - حوله وایبازار) به او کمک کنید.	پیدا کردن لوازم
با درخواست از دوستان و یا اقوام جهت یادآوری زمان صرف غذا، رفتن به ملاقات کسی و یا خوردن دارو به بیمار کمک کنید.	یادآوری وقته مهم
از افرادی که مرتب به ملاقاتش می روند عکس بگیرد و نامی افراد و بستیشان را به بیمار در پشت آنها ذکر کنید یا نگاه کردن مکرر به آلبوم عکس افراد در زندگی گذشته را به پادش آورید اما بیماری را به روی او بیاورید.	بخطرات سپردن افراد

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

مراقبت کردن از یک فرد مبتلا به بیماری آلزایمر می تواند بسیار طاقت فرسا بوده و احتیاج به وقت و نیروی بسیار دارد حتی با داشتن نیروی جوانی و سلامتی کامل. مراقبت کردن می تواند وظیفه ای بی دشوار باشد. برای تدابیر در این امر واجب است که در درجه اول از خود مراقبت کنید. پس اول باید علائم فشارهای عصبی بر خود و بیمار را شناسایی کنید باید راهکارهایی پیدا کرد تا فشار عصبی و نگرانی هائی که در این مسیر بر جسم و عواطف مراقبت کننده وارد می شود را کاهش دهد. یک مراقبت کننده باید اول از خود مراقبت نماید زیرا او بهترین شخصی در زندگی یک بیمار مبتلا به آلزایمر است.

فهرست زیر شامل علائم فشارهای عصبی است که در افراد مراقبت کننده بطور شایع دیده می شود. لطفاً به این فهرست توجه کنید. اگر این علائم در شما یا هر فردی که می شناسید دیده می شود بهتر است به پزشک متخصص اعصاب و روان مراجعه و یا با مؤسسه حمایت از بیماران آلزایمر جهت کمک تماس بگیرید.

ده علامت فشار روحی بر روی فردی که مراقبت از بیمار مبتلا به آلزایمر را به عهده دارد

۱- عدم پذیرش

درباره بیماری و اثرات آن بر روی بیمار

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

۲- خشم

خشم شما شامل فرد مبتلا به بیماری و دیگران می شود.

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

۳- دوری از جمع

شما دیگر مایل نیستید تا دوستان خود تماس بگیرید و یا در کارهایی که فعلاً از آنها لذت می بردید

شرکت کنید. ((دیگر مایل نیستم در جمع همسایه ها شرکت کنم))

۴- اضطراب

در مورد روبرو شدن با آینده

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

۵- افسردگی

بیماری از اوقات شما نگران و نا امید و عمیق هستند.

((دیگر هیچ چیز برایم مهم نیست.))

۶- خستگی مفرط

شما دیگر نیروی لازم را برای انجام کارها ندارید.

((دیگر توان هیچ کاری را ندارم))

۷- بی خوابی

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

((بندارت تا صبح می خوابم، مرتب گوش می دهم که ننگ پدر از سر خایش بلند شده باشد))

۸- عکس العملهای احساسی

با کوچکترین چیز ناراحت می شوید، و خیلی وقتها عصبی هستید.

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

۹- 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 بتوانم حل کنم))

۱۰- مشکلات سلامتی

شما ممکن است چاق یا لاغر شوید، بیشتر عریض شوید (سرماخوردگی، آنفلوآنزا)، ممکن است دچار

ناراحتیهای مزمن شوید (پشیمانی، سردرد، فشار خون و غیره).

((از بهار تا بحال پا سرما خورده ام و با آنفلوآنزا گرفته ام. از دست هیچ کدام خلاصی ندارم))



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

پیدا کردن راهکارهایی برای احساس پیوستگی

فهرست زیر شامل پیشنهاداتی است که می تواند بعضی از فشارها را کم کند. از روشهای مختلف استفاده کنید. شما ممکن است راهکارهای دیگری پیدا کنید، که موثر تر باشند.

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.

آگاهی هر چه بیشتر از بیماری و روشهای مراقبتی باعث می شود که آمادگی لازم را برای تحمل مسیر این بیماری پیدا کنید. درک چگونگی اثرات این بیماری بر روی فرد به شما کمک می کند تا تمایس خود را با او حفظ نمائید و خود را با تغییرات او وفق دهید. انتقال این اطلاعات به اعضای خانواده و دوستان باعث خواهد شد که آنها کاملاً در جریان پیشرفت بیماری قرار گیرند و 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 نگرست. بیماری آلزایمر از نوع پیش رونده است و فردی که از او مراقبت می کنید بتدریج بدتر می شود. وقتی شما واقعیت را قبول کنید پرابلن آسانتر خواهد بود تا با وضعیت او خود را وفق دهید.

۳- نسبت به خود واقع بینانه عمل کنید

بسیار مهم است که توجه داشته باشید مراقبت از فرد مبتلا به وقت و انرژی احتیاج دارد و توان شما محدود است. این شما هستید که باید تصمیم بگیرید کدام کار ارجحیت دارد و بیشتر به چه چیز میا بیندیند؟ قدم زدن یا فردی که از او مراقبت می کنید. زمانی مختص به خودتان و یا یک خانه مرتب؟ هیچ جواب صحیحی وجود ندارد. فقط شما می دانید که در چه زمانی چه چیز مهم تر است. به غیر از انتخاب این موارد، باید برای کارهای روزانه اتان حد و محدودی برای خود بگذارید.

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

۴- احساسات خود را قبول داشته باشید

وقتی از فرد مبتلا به آلزایمر مراقبت می کنید ممکن است احساسات متفاوتی داشته باشید. در یک روز ممکن است احساس رضایت، خشم، گناه، خوشحالی، افسردگی، خستگی، نرس و بیانا آسیدی کنید. این احساسات می تواند گیج کننده و تیر قابل کنترل باشند. بهر حال نه خوب هستند نه بد، بلکه طبیعی هستند. صحن احساسات معنی این نیست که شما مراقبت کننده خوبی نیستید. معنی این احساسات فقط این است که شما انسان هستید و آنچه در توان دارید انجام می دهید.

۵- احساسات خود را با دیگران در میان بگذارید

بسیار حائز اهمیت است که احساسات خود را با فردی که با او راحت هستید در میان بگذارید. درباره احساساتی که دارید و با موردی که شما را ناراحت می کند صحبت نمائید. این فرد می تواند یک دوست نزدیک، یکی از اعضای خانواده، یک نفر در گروه حمایت کننده آلزایمر، یکی از اعضاء هیئت مسجده و یا یک مسئول بهداشت 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 چه کارهایی را می تواند انجام دهد. برای هر روز اهمیت ویژه ای فائل شوید. هنوز ممکن است اوقات خوب و با ارزشی باقی مانده باشد.

۷- از خود مراقبت کنید

سلامتی شما بسیار اهمیت دارد آنرا نادیده نگیرید. خوب غذا بخورید و سعی کنید بطور منظم ورزش کنید. راه هایی پیدا کنید که خود را آرام نموده و حتماً به اندازه کافی استراحت تعالید. مرتب 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 رفع و بتوانید مراقبت کننده خوبی برای مریض خود باشید. همچنین شما به تعطیلات منظم احتیاج دارید. تا به کارهای دیگر خود غیر از مراقبت بپردازید. صورتیکه تا زیادی فرسوده شوید و بعد برنامه ریزی کنید. برای تخلیه خود وقت بگذارید. این فعالیت ها باعث می شوند که نیرو پیدا کنید و از آنها ماندن و منروی شدن شما جلوگیری می نمایند.

۸- نکات با مزه و جالب

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

