

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



انجمن دمانس و آلزایمر ایران
خیریه امام علی (ع)



Alzheimer's Disease
International

اگر در جستجوی اطلاعات بیشتر در رابطه با
بیماری آلزایمر هستید با کارشناسان ما در
انجمن دمانس و آلزایمر ایران تماس بگیرید.

📞 ۴۴۶۳۶۴۱۰ - ۴۴۶۴۵۵۱۰ iranalzheimersassociation

📠 ۴۴۶۵۱۱۲۲ @iranalz

شماره حساب مهر گستر بانک کشاورزی: ۵۵۶۵

شماره کارت بانک کشاورزی: ۳۰۰۶ - ۰۰۰۲ - ۷۰۷۰ - ۶۰۳۷

تهران، شهرک اکباتان، فاز ۱، میدان بسیج، ابتدای خروجی ستاری شمال،
روبروی شهرداری ناحیه ۶

Email: alzheimer.iran@yahoo.com

www.iranalz.ir

مراقبت کننده گرامی با شرکت در
جلسات آموزشی / حمایتی میتوانید
ضمن آشنایی با بیماری آلزایمر و
آگاهی از مشکلات و چالش های
پیش رو، به حفظ بهداشت روانی
خود کمک کنید. ما حضور داریم تا
شما را در مسیر بیماری یاری دهیم.
شما تنها نخواهید ماند.



مراقبت از فرد مبتلا به دمانس و بیماری آلزایمر می تواند بسیار طاقت فرسا باشد. حتی در صورت برخورداری از نیروی جوانی و سلامتی کامل، مراقبت وظیفه ای دشوار است و نیاز به زمان و نیروی بسیار دارد. بنابراین برای تداوم مراقبت، مهم است که با شناخت علائم فشارهای عصبی و دانستن راهکارهایی جهت تقلیل آنها از خود مراقبت کنید تا آسیب هایی که در این مسیر بر جسم و عواطف شما وارد می شود، را کاهش دهید.

یک مراقب باید اول از خود مواظبت نماید چرا که او باید سالم بماند

● فهرست زیر شامل علائم شایع فشارهای عصبی در افراد مراقبت کننده می باشد. لطفاً به این فهرست توجه کنید زیرا که آگاهی نسبت به این علائم، شما را در مسیر بیماری قوی تر

۱- عدم پذیرش بیماری و اثرات آن بر فرد مبتلا
«من می دانم که مادرم بهتر می شود. حتماً در تشخیص بیماری او اشتباه کرده اند»

۲- خشم نسبت به فرد مبتلا و دیگران

«اگر او این سوال را دوباره تکرار کند، جیغ می کشم»

۳- دوری از جمع

دیگر مایل نیستید با دوستان خود در تماس باشید و در فعالیت هایی که قبلاً از آنها لذت می بردید شرکت کنید.

«من دیگر مایل نیستم در جمع دوستان 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، نا امید و غمگین هستید.

۶- خستگی مفرط

«من احساس ناتوانی می کنم»

۷- بی خوابی

سخت به خواب میروید، نیمه شب بیدار می شوید، ممکن است کابوس یا خواب های آشفته ببینید.

« بندرت تا صبح می خوابم، مرتب گوش به زنگ هستم مبادا پدر از جایش بلند شده باشد.»

۸- عکس العملهای احساسی

با کوچکترین مساله ناراحت می شوید و بیشتر اوقات عصبی هستید.

«وقتی غذایی را نخورد، بی اختیار داد زدم»

۹- عدم تمرکز

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

«من قبلاً می توانستم به راحتی جدول حل کنم اما حالا اگر شانس بیاورم، یک چهارم آن را حل می کنم.»

۱۰- مشکلات سلامتی

ممکن است چاق یا لاغر شوید، بیشتر مریض شوید (سرماخوردگی، آنفلونزا) و یا دچار ناراحتیهای مزمن شوید (سر درد، افزایش فشار خون و غیره).
«من تمام این فصل یا سرما خورده ام و یا آنفلونزا گرفته ام. از دست هیچ کدام خلاصی ندارم»

اگر این علائم در شما وجود دارد، بهتر است به روانشناس و یا پزشک متخصص اعصاب و روان مراجعه نموده و برای استفاده از خدمات حمایتی و کلاس های آموزشی مراقبین با انجمن دمانس و آلزایمر ایران تماس بگیرید.