

آلزايمر

شايع ترين نوع زوال عقل است که حافظه، افکار، مهارت‌های کلامی و قضاوت، درک مطلب و به طور کلی عملکرد شناختی بیمار را تحت تاثیر قرار می‌دهد.

علل ابتلا به آلزايمر

دلیل اصلی ابتلا به بیماری آلزايمر هنوز شناخته نشده است، برخی از عوامل احتمالی عبارتند از: افزایش سن – سابقه خانوادگی ابتلا به بیماری آلزايمر – آسیب دیدگی‌های شدید سر در گذشته – عوامل مربوط به سبک زندگی و عوارضی که به دلیل بیماری‌های قلبی عروقی ایجاد می‌شوند – استرس – فشارهای روانی – سن بالای مادر در هنگام بارداری – وجود افسردگی بیش از ده سال قبل از بیماری

علائم آلزايمر

مشکلات حافظه:

❖ دشواری در یادآوری و فراموشی که به تدریج افزایش می‌یابد.

❖ تکرار عبارات، جملات و سوالات به طور مداوم

❖ فراموشی مکالمات، قرارهای ملاقات، و رخدادها و به یاد نیاوردن آنها در آینده

❖ قرار دادن اشیاء در جاهای نامرتب به طور عادت روزانه
❖ گم شدن در مکان‌های آشنا

❖ فراموشی تدریجی نام‌های افراد و اعضای خانواده و اشیاء زندگی روزمره (چیز چیز گفتن به جای نام‌ها)

❖ مشکل در یافتن کلمات درست برای مشخص کردن اشیاء، بیان افکار، و یا شرکت در مکالمات

تفکر و استدلال:

❖ مشکلات تمرکز، و تفکر به ویژه در مورد مفاهیمی همچون عدد می‌شود.

❖ ناتوانی از انجام هم‌زمان چند کار – مشکلات مدیریت مالی زندگی – مشکلات پرداخت قبوض به موقع

قضاوت و تصمیم‌گیری:

❖ ناتوانی از اتخاذ تصمیمات درست و قضاوت‌های بجا در زندگی روزمره

❖ ناتوانی در انتخاب لباس مناسب با آب و هوا و یا مجلس مورد نظر

❖ مشکلات رانندگی درست

❖ مشکلات پخت و پز درست و سوزاندن مدام غذا

برنامه ریزی و اجرای امور آشنا:

❖ مشکلات انجام عادت‌ها و فعالیت‌های روزانه همچون برنامه ریزی فعالیت‌های روزانه، پخت و پز، و انجام تفریحات مورد علاقه.

❖ ناتوانی تدریجی در لباس پوشیدن و استحمام

❖ ناتوانی تدریجی در اجابت مزاج و طهارت

تغییرات رفتاری و شخصیتی

پرخاشگری

تغییر در الگوهای خواب

تحریک پذیری

سرگردانی

هذیان (باور به دزدیده شدن اموال) عدم اعتماد به دیگران

افسردگی

بی عاطفگی

انزوای اجتماعی

نوسانات خلقی

پیشگیری

❖ فعالیت فیزیکی داشته باشید و ورزش کنید.

❖ تعاملات اجتماعی داشته باشید.

❖ از یک رژیم غذایی سالم پیروی کنید.

❖ به اندازه کافی بخوابید.

❖ استرس را کنترل کنید.

❖ ذهن خود را به روش‌های زیر تحریک کنید:

❖ چیز تازه‌ای یاد بگیرید.

❖ تمرین حفظ کردن را انجام دهید.

مراقبت از بیمار آلزايمر

❖ کلیدها، کیف پول، گوشی‌های موبایل و دیگر موارد مهم را در یک جای مشخص نگهداری کنید تا گم نشوند .

❖ دارو ها را در یک مکان امن قرار دهید. از یک چک لیست روزانه برای پیگیری دوز دارو های مصرفی استفاده کنید .

❖ موارد مالی را طوری برنامه ریزی کنید که از یک روند پرداخت و ذخیره خودکار پیروی کنند .

❖ گوشی موبایل شخص مبتلا به آلزايمر را مجهز به قابلیت مکان یابی کنید تا در هر لحظه امکان پیدا کردن شخص بیمار را داشته باشید. تمامی شماره های مهم را بر روی گوشی موبایل فرد مبتلا به آلزايمر ذخیره نمایید .

❖ تا حد امکان مطمئن شوید که قرار ملاقات های مهم، همیشه در یک روز و یک ساعت برگزار می شوند .

❖ از یک تقویم یا تخته وایت برد برای پیگیری کار های روزانه استفاده کرده و عادت کنید که موارد تکمیل شده را تیک بزنید .

آلزایمر - پیشگیری - مراقبت



گوش دادن به موسیقی یا رقص - خواندن یا گوش دادن به کتاب ها - باغبانی یا صنایع دستی - شرکت در رویدادهای اجتماعی در مراکز مراقبت از سالمندان - بازی با کودکان

بهرتر است برای کمک به خودتان این موارد را انجام دهید:

* لازم است بدانید مراقبت از بیمار مبتلا به آلزایمر، شغلی تمام وقت، نیازمند تلاش بسیار و در عین حال پرازش می باشد. مراقبت، مهارت های بسیاری می طلبد. صبر، خلاقیت و استقامت از ضروریات آن بوده. به عنوان مراقب، بسیار مهم است که علاوه بر بیمار از خودتان مراقبت کنید. * به عنوان یک مراقب احتمالاً به کمک افراد متخصص و همچنین اعضای خانواده نیاز پیدا خواهید کرد.

* پرستار در منزل می تواند در کارهایی از قبیل نظافت و حمام گرفتن، خوردن، لباس پوشاندن و به شما کمک نماید.

* در مورد بیماری یاد بگیرید. از طریق منابع موجود کتاب و مطالب آموزشی می توانید بیشتر بیاموزید

* با پزشکان و مددکاران اجتماعی مشورت کنید.

* هر روز استراحت کنید.

* با دوستانتان وقت بگذرانید.

* تغذیه سالم و ورزش را فراموش نکنید.

شرکت کردن در گروه های حمایت کننده، مشاوره تلفنی و یا حضوری می توانند حمایت احساسی را ایجاد کنند.

* کمک گرفتن از مراکز نگهداری کوتاه مدت، به صورت روزانه، شبانه یا در تعطیلات می تواند به هردوی شما کمک نماید.

* اسباب اضافی و وسایل زائد را از خانه خارج کنید .

* نرده های محکمی را در کنار پله ها و درون حمام نصب کنید .

* مطمئن شوید که کفش ها و دمپایی های موجود در خانه به قدر کافی راحت و محکم هستند .

تعداد آینه ها را به حداقل برسانید. افراد مبتلا به آلزایمر * ممکن است تصاویر گیج کننده یا ترسناکی را در آینه ببینند .

* همیشه چک کنید که فرد مبتلا به آلزایمر کارت شناسایی به همراه داشته باشد یا گردن بند مخصوص را انداخته باشد .

* افراد مبتلا به آلزایمر ممکن است غذا خوردن را فراموش کنند، اشتیاقی به آشپزی نداشته باشند و بد غذا شوند. آنها حتی ممکن است نوشیدن مایعات را فراموش کرده و دچار کم آبی بدن و یبوست شوند. برای مقابله با این مشکلات، شما می توانید موارد زیر را انجام دهید:

غذاهای سالمی که خوردن آنها آسان است را تهیه کنید. آنها را به نوشیدن آب و سایر نوشیدنی های سالم تشویق کنید. از مصرف کافئین خودداری کنید (به این علت که باعث افزایش استرس، بی خوابی و تکرر ادرار می شود) ژله ها و اسموتی های پر کالری و سالم مثل میلک شیک هایی با پودر های مکمل، که با میوه های مورد علاقه ی آنها تزئین شده است را تهیه کنید. مخصوصاً در زمان هایی که آنها میلی به غذا ندارند.

* انجام کار هایی که به فرد آرامش می دهند، می توانند به بهبود حال عمومی فرد بیمار کمک کنند. مثل:

 شناسنامه ی بروشور آموزشی کد: Pm-06-117-A 	
عنوان	آلزایمر - پیشگیری - مراقبت
تهیه کننده	آذرمحمدی کارشناس پرستاری
تایید کننده	کارگروه آموزش به بیمار
سال تهیه : ۱۴۰۱	سال بازبینی : ۱۴۰۵
منابع	https://seebmagazine.com/ways-to-diagnose-alzheimers/ راهنمای خودمراقبتی در آلزایمر - وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی - معاونت بهداشت - معاونت درمان
پزشک تایید کننده دکتر سید علی هاشمی	 
ناظر کیفی	 