



راهنمای خود مراقبتی در آلزایمر



۶ نشانه زودرس آلزایمر

۱. ضعف حافظه ای که زندگی روزمره را مختل می کند همیشگی و پیشرونده است و هر روز بدتر از دیروز
۲. ناتوانی در برنامه ریزی و حل مسایل متداول زندگی
۳. تغییر شخصیت و خلیقیات، تغییر در رفتار، گفتار و احساسات و عواطف بیمار
۴. گذاشتن وسایل دم دستی در جاهای اشتباه و نامتعارف
۵. ناتوانی در شناخت رنگ ها و درک تصاویر
۶. گم کردن زمان و مکان

سایر علائم آلزایمر

۱. ختلال در گفتار و نوشتار :به خاطر نیاوردن کلمه مورد نظر هنگام صحبت کردن
۲. اختلال در تفکر و تمرکز: بروز اشتباه در حساب و کتاب های مالی
۳. اختلال در قضاوت و تصمیم گیری: قضاوت و تصمیم گیری بیمار در مهارتهای ساده و روزمره،
۴. اختلال در پرداختن به امور شخصی

رابطه آلزایمر و سبک زندگی

عوامل خطر ساز بیمار یهای قلبی (کم تحرکی، سیگار، فشار خون بالا، چربی خون بالا و دیابت) میتوانند زمینه ساز بروز و پیشرفت بیماری آلزایمر باشند. اشتغال ذهنی مادام العمر به یادگیری و فعال بودن در حوزه ارتباطات اجتماعی، احتمال بروز آلزایمر را کاهش میدهد.

با پیشرفت آلزایمر، این بیماری بر عملکردهای بدن (از قبیل غذا خوردن، حفظ تعادل، کنترل ادرار و مدفوع) نیز تاثیر میگذارد و این تغییرات نیز، به نوبه خود، میتوانند زمینه ساز بروز عفونتهای دیگر (عفونت ریه به دلیل بروز آسپیراسیون مواد غذایی) و عوارض دیگر (مانند زمین خوردگیهای مکرر و به دنبال آن، شکستگی استخوانها و ضربه مغزی) باشند.

نقش اعضای خانواده در درمان آلزایمر

حمایت اطرافیان بیمار، به خصوص حمایت اعضای خانواده، بخش مهمی از درمان آلزایمر محسوب می شود. برای این منظور لازم است:

- ✓ مبلمان اضافی و غیر کاربردی را از دم دست بیمار بردارید؛
- ✓ برای پله ها نرده بگذارید؛ از توالت فرنگی استفاده کنید؛ (در خانه توالت فرنگی نصب کنید)
- ✓ از نرم و راحت بودن کفش و دمپایی بیمار مطمئن شوید؛
- ✓ تعداد آینه های خانه را کمتر کنید.
- (بسیاری از بیماران مبتلا به آلزایمر از مشاهده چهره خود و دیگران در آینه هراسان میشوند.)
- ✓ گوشی موبایل شخص مبتلا به آلزایمر را مجهز به قابلیت مکان یابی کنید
- ✓ همیشه چک کنید که فرد مبتلا به آلزایمر کارت شناسایی به همراه داشته باشد .
- ✓ بیماران مبتلا به آلزایمر با مجموعه ای از مشکلات شناختی، عاطفی و احساسی هستند پس تامیتوانید، درباره آلزایمر اطلاعات کسب کنید؛
- ✓ از کسانی که قادرند به هر نحوی به شما کمک و بارتان را سبکتر کنند کمک بخواهید؛
- ✓ هر روز مدتی را، هر چند کوتاه، به استراحت و تفریح اختصاص دهید؛
- ✓ به فکر سلامت خودتان باشید و از تغذیه سالم و ورزش غافل نشوید
- ✓ به یک گروه حمایتی بپیوندید و از تجربیات سایر اعضای گروه که مانند شما از یک بیمار مبتلا به آلزایمر مراقبت میکنند، استفاده کنید و تجربیات خودتان را نیز با آنها در میان بگذارید.

نقش ورزش در درمان آلزایمر

ورزش منظم، بخش مهمی از درمان آلزایمر است. روزی نیم ساعت پیاده روی (البته در کنار یک همراه) مبتلایان به آلزایمر گاهی غذا خوردن را هم از یاد میبرند و به این ترتیب، خود را در معرض کم آبی و یبوست قرار میدهند.

نقش سبک زندگی در درمان و پیشگیری از آلزایمر

ورزش منظم/ رژیم غذایی کم چرب و سرشار از میوه ها و سبزی های تازه و امگا۳/ ایجاد روابط خوب خانوادگی و اجتماعی فعال بودن، چه از نظر فیزیکی و چه از نظر ذهنی و اجتماعی، می تواند زندگی را لذت بخش تر و احتمال ابتلا به آلزایمر را کمتر کند.

۱۰ علامت هشدار دهنده آلزایمر



دفتر آموزش سلامت

بیمارستان امام حسین (ع) شاهرود