لباس پوشیدن:

لباس ها را به همان ترتیبی که پوشیده می شوند در برابرش قرار دهید.

از لباس های دارای دکمه مخفی یا بند های چپ و راست اجتناب کنید.

استقلال فرد در لباس پوشیدن را تا حد امکان تقویت کنید.

از کفش های کتانی بدون بند و غیر لغزنده استفاده نمایید.

رفتن به دستشویی و بی اختیاری:

برای استفاده از دستشویی، ساعت های مشخصی را تنظیم کنید.

با چسباندن عکس، زدن برچسب، یا رنگ آمیزی درب توالت به رنگ روشن، پیدا کردن آن را برای فرد ساده تر کنید.

لباس هایی به فرد بپوشانید که درآوردن آنها آسان باشد.

قبل از خواب، نوشیدن مایعات را محدود کنید.

هنگام شب ، در کنار تخت بیمار، ظرف ادرار یا توالت متحرک قرار دهید.





پخت و پز:

پخت و پز را به طور مشترک با بیمار انجام دهید و آن را به فعالیتی لذت بخش برای او تبدیل کنید.

از لوازم ایمن تر استفاده کنید.

مراقب باشید که مواد مغذی کافی دریافت کند.

غذا خوردن:

یادآوری طریقه غذا خوردن در طی صرف غذا

غذا را به قطعات کوچک تقسیم کنید و هر بار فقط یک قطعه غذا در دهان بگذارید.

در مراحل پیشرفته بیماری ممکن است له کردن غذا یا استفاده از غذاهای رقیق لازم شود.

به فرد یادآوری کنید که در خوردن غذا عجله نکند.



خواب:

بیمار در طی روز تا حد امکان نخوابد.

تشویق به پیاده روی طولانی و فعالیت های فیزیکی در طی روز

در وقت خواب کلیه وسایل آسایش فرد نظیر لباس خواب راحت، بستر خشک و نرم و دمای مناسب اتاق فراهم شود.

رفتارهای تکراری:

حواس فرد را با نشان دادن منظره ای جالب یا آوایی خوش پرت شود.

به انجام کاری دیگر تشویق شود.

اگر سوال تکراری مربوط به مسئله ای است که موجب نگرانی او شده سعی شود با اطمینان بخشی ومهربانی دلهره او را کاهش دهید.

گم کردن اموال و اتهام دزدی:

بیمار را برای مخفی گاه مورد علاقه اش زیر نظر بگیرید، نشانی آن را فراموش می کند.

وسایل گمشده را حتی الامکان جایگزین کنید.

سطل زباله را قبل از تخلیه بررسی نمایید.

به اتهامات بیمار با آرامش پاسخ دهید و در برابر او حالت دفاعی نگیرید.

تصدیق کنید که وسیله مورد نظر گم شده و با شکیبایی بیمار را در یافتن آن یاری دهید.

هذیان وتوهم:

درباره واقعی بودن یا نبودن چیزهایی که می بیند یا می شنود، مجادله نکنید.

وقتی بیمار وحشت زده است، خونسردی تان را از دست ندهید. سعی کنید با صدایی آرامبخش با او صحبت کرده و اعتمادش را جلب کنید.

با جلب توجه بیمار به رویدادها یا وسایل واقی موجود در اتاق حواس او را پرت کنید.

پرسه زدن:

اطمینان از ایمن بودن خانه

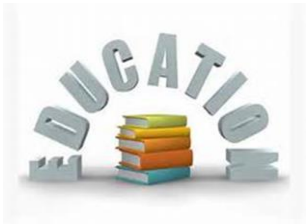
تمهیداتی که بیمار نتواند از خانه خارج شود.

نشان هویتی به بیمار الصاق شودکه نتواند آنرا دور بیندازد، مانند دستبند

وقتی بیماری که گم شده پیدا می شود با عصبانیت با او برخورد نشود،آرام صحبت کنید و عشق و محبت تان را به او نشان دهید.

دانشگاه علوم پزشکی
و خدمات بهداشتی و درمانی قزوین

مرکز آموزشی درمانی بوعلی سینا



آلزایمر و مراقبت



تهیه و تنظیم: واحد آموزش سلامت

خاطره گویی:

اعتماد از دست رفته را به آنان باز می گرداند. خصوصا اگر این گذشته با خطرات خوش عجین باشد، برای بیمار احساس شادمانی به همراه می آورد.

موسیقی درمانی:

حتی در مراحل پیشرفته بیماری بر بیماران تاثیری مثبت دارد.
موسیقی سبک و ملایم در هنگام صرف غذا توصیه می شود.

چگونه می توان بهتر و آسان تر مراقبت کرد؟

ارتباط خود را با بیمار حفظ کنید:

توصیه ها:

از سلامت کارکرد حواس بیمار مانند دید چشم و قدرت شنوائی اش مطمئن شوید.
واضح و آهسته صحبت کنید.



گفتگوی چهره به چهره و چشمان تان در یک سطح باشد.
علاقه خود را به بیمار با ابراز احساساتتان نشان دهید.
به حرکات پا، زبان بدن بیمار توجه کنید.
قبل از سخن گفتن با بیمار مطمئن شوید توجه او به شما جلب شده است.
از تعویض محل زندگی فرد اجتناب کنید.
وسایل مورد نیاز فرد را در اطراف او بگذارید.

حمام کردن و نظافت شخصی:

فاصله حمام کردن ها حتی المقدور طبق روال قبلی بیمار باشد.
حمام کردن را برای بیمار خوشایند و آرام بخش کنید.
حمام کردن را در مدت زمان کوتاه و به صورت خیلی ساده انجام دهید.
اگر حاضر نشد حمام کند اصرار نکنید، اندکی صبر کنید وقتی خوش خلق تر شد انجام دهید.
نظافت دهان و دندان را به طور مداوم کنترل کنید.
ایمنی بیمار را جدی بگیرید، میله های حایل،کف پوش های غیرلغزنده و صندلی استفاده شود.



مطالعه کتاب، روزنامه و سایر نشریات
بازی های فکری مانند شطرنج و حل جدول
کارهای تفننی مانند موسیقی، نقاشی و بافتنی
مصرف داروهای کاهنده کلسترول می تواند سبب کاهش خطر ابتلا به بیماری آلزایمر شود.
درمان پرفشاری خون خطر ابتلا به دمانس عروقی را 55 درصد کاهش می دهد.

مداخلات غیردارویی:

فراهم کردن وضعیت فیزیکی مطلوب در بیمار (تغذیه مناسب، مایعات کافی، اعمال دفعی منظم، فعالیت فیزیکی کافی و رفع مشکلات جسمی موجود (مهم ترین اصول مدیریت درمان)
فراهم کردن شرایط فیزیکی مطلوب در محیط (وجود محرک های آزار دهنده در محیط مانند دمای زیاد یا سرو صدا و ازدحام سبب تحریک بیمار می شود)
کاهش استرس مراقب

نکات قابل توجه مراقبان بیمار

مراقب از خود غافل نشود و حفظ سلامت خود را جدی بگیرد.
دردهای عضلانی، خستگی مفرط، اضطراب و افسردگی از جمله عوارض شایع مراقبت است.
معاینات دوره ای به منظور ارزیابی وضعیت جسمی و روانی مراقب و مداخله زودرس به منظور رفع علائم ایجاد شده قویا به مراقبان توصیه شده است.
استفاده از علائم راهنما: الصاق برچسب های نوشتاری یا تصویری روی در کشوها یا کابینت ها که در آن محتویات گنجه مربوطه ذکر شده است.
چسباندن تصاویری بر روی در دستشویی و اتاق ها که کارکرد آنها را نشان می دهد.
تهیه آلبومی که در آن عکس اعضای خانواه با زیرنویسی که نام آنها و نسبت شان ذکر شده باشد.

بیماری آلزایمر چیست؟

شایعترین نوع دمانس یا زوال عقل که در آن آسیب دیدگی و مرگ سلولهای مغز سبب بروز اختلال در حافظه، تفکر و رفتار فرد می شود.

علائم زنگ خطری که احتمال وجود بیماری آلزایمر را مطرح می کند.

افت حافظه به درجه ای که کارکرد روزمره ی فرد را مختل کند.
دشوار شدن انجام کارهای عادی و پیش پا افتاده
گیجی و سردرگمی در مکان و زمان
مشکلات کاربرد زبان برای انتقال پیام
گم کردن وسایل و اشیاء
ضعیف شدن قوه قضاوت
تغییرات شخصیت و رفتار
از دست دادن انگیزه و ابتکار

عوامل افزایش دهنده ابتلا به بیماری آلزایمر

سن مهمترین عامل افزاینده خطر ابتلا به بیماری الزایمر است.
سابقه خانوادگی (در فردی که یکی از والدینش به بیماری الزایمر مبتلا بوده احتمال بروز بیماری بیشتر از افراد عادی است).

عوارض احتمالی :

کاهش مقاومت به عفونت ها، به خصوص ذات الریه و مننژیت .

حملات صرعی و کما (نادر است).

چگونه از ابتلا به بیماری آلزایمر اجتناب کنیم؟

پیاده روی های گردشی و تفریحی
فعالیت های داوطلبانه و مشارکت های اجتماعی
حضور و مشارکت در فعالیتهای مذهبی
حضور در کلاس ها و مراکز آموزشی و علمی