

شبانہ روز ۳۶ ساعته

راهنمای خانواده‌ها برای چگونگی پرستاری از بیمارانی که در سالهای پایانی زندگی دچار آلزایمر و باروان‌پریشی می‌شوند و نیروی حافظه خود را از دست می‌دهند.

نگارش

دکتر پیتروابینز - دکتر نافسی مینس

برگردان

حسین بنی‌احمد



انتشارات اطلاعات
تهران - ۱۳۹۰

سرشناسه: میس، نانسی ال، ۱۹۴۱ - م.
عنوان و نام پدیدآور: شبانه روز ۳۶ ساعته: راهنمای خانواده‌ها برای چگونگی پرستاری از بیمارانی که در

سالهای پایانی زندگی دچار آلزایمر و یاروان پریشی می‌شوند و نیروی حافظه خود را از دست می‌دهند/نگارش پیتز رابینز، نانسی میس؛ برگردان حسین بنی‌احمد
تهران: اطلاعات، ۱۳۹۰

مشخصات نشر: مشخصات ظاهری: ۲۱۲ص.

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

شابک: 978-964-423-835-2

یادداشت: صفحه عنوان اصلی: The 36 - Hour Day: A Family Guide to Caring for People with Alzheimer Disease, Other Dementias, and Memory Loss in Later Life

موضوع: آلزایمر - بیماران - مراقبت‌های خانگی
موضوع: دوال عقل پیری - بیماران - مراقبت‌های خانگی
شناسه افزوده: رابینز، پیتز وی.
شناسه افزوده: Rabins, Peter W.
شناسه افزوده: بنی‌احمد، حسین، ۱۳۰۹ - مترجم
رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۰ قش ۴۷۳/۲ RC۵۲۳
رده‌بندی دیویی: ۶۱۶/۸۳۱
شماره کتابشناسی ملی: ۷۷۹۵۰۴۲



انتشارات اطلاعات

تهران: خیابان میرداماد، خیابان نفت جنوبی، روزنامه اطلاعات، شماره پستی: ۱۵۳۱۹۵۳۱۱

تلفن: ۲۹۹۹۲۴۵۵۶

تلفن دفتر توزیع و فروش: ۲۹۹۹۲۴۴۲

فروشگاه مرکزی: بزرگراه حقانی، رویروی ایستگاه مترو، ساختمان روزنامه اطلاعات، تلفن: ۲۹۹۹۲۴۸۶

فروشگاه شماره (۱): خیابان انقلاب اسلامی، رویروی دانشگاه تهران، تلفن: ۶۴۴۶۰۷۲۴

شبانه‌روز ۳۶ ساعته

نوشته دکتر پیتز رابینز - دکتر نانسی میس ترجمه حسین بنی‌احمد

حروف نگار: فرحناز نیکان

طراح جلد: رضا گنجی

چاپ اول: ۱۳۹۰

قیمت: ۸۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۴۲۳-۸۳۵-۲ ISBN: 978-964-423-835-2

Printed in Iran همه حقوق چاپ و نشر برای ناشر محفوظ است.

فهرست

۱۱	 مقدمه مترجم
۱۳	 پیش گفتار نویسندگان کتاب
۱۷	 ۱- روان پریشی
۲۴	 - روان پریشی چیست؟
۲۸	 - شخص روان پریش
۳۳	 - از اینجا به کجا می روید؟
۳۵	 ۲- دریافت کمکهای پزشکی
۳۵	 - درمان پزشکی برای بیماران روان پریش
۳۶	 - ارزیابی گمانه ها در آستانه روان پریشی
۴۳	 - یافتن کسی برای ارزیابی وضعیت بیمار
۴۴	 - درمان پزشکی و سامان دادن روان پریشی
۴۴	 - پزشک
۴۶	 - پرستار
۴۶	 - مددکار اجتماعی

- دارو فروشان..... ۴۷
- ۳- نشانه های رفتاری ویژه روان پریشی..... ۴۹
- مغز، رفتار، شخصیت روان پریش ها..... ۵۰
- پرستاری و رسیدگی: برخی پیشنهاد های همگانی..... ۵۶
- دشواری های حافظه..... ۶۱
- واکنش های تند و ناگوار..... ۶۳
- ستیزه جویی..... ۷۲
- دشواری های گفتگو کردن و آگاهی رساندن..... ۷۳
- دشواری های روان پریش برای بیان خواسته خود..... ۷۴
- دشواری های روان پریش برای پی بردن به گفتار دیگران..... ۷۸
- از دست دادن هماهنگی..... ۸۳
- از دست دادن آگاهی گذشت زمان..... ۸۹
- نشانه هایی که گاه خوب و گاه نامناسب اند..... ۹۱
- ۴- دشواری های زندگی جدا از دیگران..... ۹۳
- آسیب دیدگی شناختی ملایم..... ۹۳
- هنگامی که شخص باید کارش را رها کند..... ۹۸
- زمانی که کسی نمی تواند اختیار پول خود را داشته باشد..... ۹۹
- هنگامی که کسی نمی تواند بدون دشواری رانندگی کند..... ۱۰۱
- هنگامی که نمی توان بیمار روان پریش را تنها گذاشت..... ۱۰۷
- هنگامی که می انگارید کسی که تنها زندگی می کند دارد سر درگم می شود..... ۱۰۷
- دگرگونی در شخصیت یا منش ها..... ۱۰۸
- گفت و شنود های تلفنی..... ۱۰۸
- نامه ها..... ۱۰۹
- غذاها و داروها..... ۱۰۹
- دشواری های دیگر..... ۱۱۰
- آنچه شما می توانید بکنید..... ۱۱۲

- ۱۱۲.....- جابجا کردن جای زندگی
- ۱۱۵.....۵- دشواری های برخاسته از پرستاری روزانه
- ۱۱۵.....- رویدادهایی که باید نگران آنها بود
- ۱۱۷.....- در خانه
- ۱۱۸.....- بیرون از ساختمان
- ۱۱۹.....- درون اتومبیل
- ۱۱۹.....- در بزرگراهها و پارکینگ ها
- ۱۲۰.....- سیگار کشیدن
- ۱۲۰.....- غذا و ساختار آن
- ۱۲۱.....- فراهم کردن خوراک
- ۱۲۱.....- خوردن
- ۱۲۲.....- شلختگی
- ۱۲۳.....- آب و آبیکی ها
- ۱۲۴.....- غذا دادن با قاشق
- ۱۲۴.....- دشواری های رفتاری خوردن
- ۱۲۵.....- پنهان کردن غذا
- ۱۲۶.....- ناخنک زدن
- ۱۲۶.....- فرو ندادن غذا
- ۱۲۶.....- بد غذایی
- ۱۲۷.....- از دست دادن وزن
- ۱۲۸.....- گلوگیر شدن
- ۱۲۹.....- کمکهای نخستین در مورد گلوگیر شدن
- ۱۳۰.....- زمانی که ناگزیر به غذا دادن با «لوله» می شوید
- ۱۳۱.....- ورزش
- ۱۳۲.....- بازی و سرگرمی
- ۱۳۵.....- کار کردن هدفمند

- ۱۳۷.....-بهداشت شخصی
- ۱۳۹.....-حمام کردن
- ۱۴۲.....-پیدا کردن ابزار پرستاری
- ۱۴۳.....-پوشاک
- ۱۴۴.....-بهداشت دهان
- ۱۴۵.....-بی اختیاری در نگهداری دفع
- ۱۴۵.....-ناتوانی در نگه داشتن پیشاب
- ۱۴۶.....-پاکیزه کردن
- ۱۴۷.....-دشواری های راه رفتن و فرو افتادن
- ۱۴۹.....-پای بند همدلی یا رختخواب شدن
- ۱۵۰.....-تغییراتی که می توانید در خانه انجام دهید
- ۱۵۱.....-اتاق ساده و خلوت یا شلوغ
- ۱۵۵.....۶-دشواری های دارویی و درمانی
- ۱۵۸.....-درد
- ۱۵۸.....-افتادنها و زخمی شدن
- ۱۶۰.....-سینه پهلوی
- ۱۶۰.....-خشکی مزاج
- ۱۶۱.....-دارو و درمان
- ۱۶۳.....-دشواری های دندانها
- ۱۶۴.....-دشواری های بینایی
- ۱۶۵.....-دشواری های شنوایی
- ۱۶۶.....-سرگیجه
- ۱۶۶.....-رفتن نزد پزشک
- ۱۶۷.....-بستری شدن در بیمارستان
- ۱۶۸.....-لرزهای ناگهانی، آشفتگی ها و تشنج
- ۱۷۱.....۷-نشانه های رفتاری روان پریشی

- ۱۷۲.....-پنهان کردن از دست دادن حافظه
- ۱۷۳.....-سرگردانی و گم شدن
- ۱۷۴.....-ناآرامی های خواب و سرگردانی های شبانه
- ۱۷۵.....-بی تابي به هنگام فرو رفتن خورشيد
- ۱۷۶.....-گم کردن، پنهان کردن یا انبار کردن چیزها
- ۱۷۷.....-رفتار ناشايست برهنه شدن
- ۱۷۷.....-پی گیری ها و پافشاری های ناسودمند
- ۱۷۸.....-گله گزاری و دشنام دادن
- ۱۸۰.....-مال خود دانستن چیزهای دیگران
- ۱۸۰.....-لجبازی با شما و ستیز با دیگران
- ۱۸۱.....-استفاده از داروها و بازده های آن
- ۱۸۳.....۸-افسردگی ژرف
- ۱۸۴.....-نالیدن از ناتندرستی و آسیب رساندن به خود
- ۱۸۵.....-کناره جویی و سستی
- ۱۸۵.....-زودرنجی و خشم
- ۱۸۷.....-پندارهای بیهوده یا هراس انگیز
- ۱۸۹.....۹-آشفته گی های مغزی و ریشه روان پریشی
- ۱۸۹.....-روان پریشی
- ۱۹۱.....-بهره پژوهشها درباره روان پریشی
- ۱۹۱.....-روان پریشی در پیوند با آلزایمر
- ۱۹۳.....-روان پریشی به دلیل گرفتگی رگها
- ۱۹۵.....-فشار روانی ژرف
- ۱۹۶.....-روان پریشی به دلیل زیاده روی در مصرف الکل
- ۱۹۶.....-روان پریشی برآمده از HIV - AIDS
- ۱۹۷.....-پرشان گوئی
- ۱۹۸.....-نشانه های هشداردهنده

- ۲۰۰- از کار افتادگی و نزدیک شدن مرگ.....
- ۲۰۱- درگذشت بیمار روان پریش.....
- ۲۰۱- ناتوانی شناختی ملایم.....
- ۱۰- ۲۰۵- ده سفارش برای دور کردن اهریمن.....
- ۲۰۶- ۱- درباره بیهوشی، پیش از عمل جراحی.....
- ۲۰۶- ۲- از آنتی بیوتیک پرهیز نکنید.....
- ۲۰۷- ۳- کلسترول زیان آور را مهار کنید.....
- ۲۰۸- ۴- رفتن نزد چشم پزشک را فراموش نکنید.....
- ۲۰۸- ۵- در اینترنت موج سواری کنید.....
- ۲۰۹- ۶- از همه گونه آب میوه بپاشامید.....
- ۲۱۰- ۷- تنهایی سر نرید.....
- ۲۱۰- ۸- ازدواج را غنیمت بشمارید.....
- ۲۱۱- ۹- از دندانهای خود مراقبت کنید.....
- ۲۱۱- ۱۰- در همه چیز سرکه بپزید.....

مقدمه مترجم

به نام خداوند جان و خرد

دوست نازنین من، روان‌شاد دکتر ابوالحسن ضیاظریفی - که اکنون دیگر در میان ما نیست - چندی پیش که از امریکا بازگشته بود کتاب پربرگی به زبان انگلیسی در دست داشت که روی آن نوشته شده بود: «شبانه‌روز ۳۶ ساعته».

کنجکاو شدم و پرسیدم، این همه را نوشته‌اند که چه چیزی را روشن کنند؟ آهی کشید و گفت: دربارهٔ بیماری فراموشی و روان‌پریشی که گرفتارکننده‌ترین بیماری روز دنیا است. هنگامی که دانشم نزدیک‌ترین وابستهٔ او در آستانه ابتلا به چنین بیماری است، اندوهگین شدم و پرسیدم با این کتاب چه می‌خواهی بکنی؟ پاسخ داد: می‌خواهم این کتاب را بخوانم و اگر بشود، برای آگاهی همگان ترجمه‌اش کنم. گفتم تو که فرصت این کار را نداری، کتاب را به من بسپار شاید بتوانم از پس آن برآیم.

او نیز چنان کرد چرا که بار دیگر می‌بایست به سفر می‌رفت، سفری

بدون بازگشت.

راستش را بخواهید، پس از نگاهی به کتاب، من نیز به آن دل سپردم؛ زیرا دیدم چه بسا که بزودی خود و خانواده‌ام با چنین رویداد ناخواسته‌ای درگیر شویم.

سیاس فراوان پروردگار را که تا نیمه‌هشیاری هنوز برجاست، مریاری فرمود تا بخشهای برجسته و بنیادی این کتاب را، که به دست دو تن از دانشمندان پژوهشگر نوشته شده است، اگر چه نه بی کم و کاست، به پارسی برگردانم. آشکار است بخشهایی که از آنها چشم‌پوشی شده است بازندگی ویژه هم می‌مانند چندان همخوانی نداشت، اما کوشش کرده‌ام تا آنجا که ممکن بود «معنی فدای لفظ» نشود و سخن بایسته‌ای از دست نرود.

آرزو دارم همه کسانی که این کتاب را می‌خوانند، در تندرستی جانانه بدنی و روانی همراه با شادمانی و فراوانی بسر برند و خود و بستگانشان تا پایان زندگی هرگز گرفتار آسیبهای چاره‌ناپذیر نگردند.

و نیز بایسته می‌دانم که از دوست گواهی آقای دکتر علی یزدی‌نژاد که همواره پیشگام آموزش مبانی تندرستی بوده‌اند و در آماده‌سازی و فراهم آوردن سازوکار آماده‌سازی برگردان این کتاب همه گونه کوشش و همیاری کرده‌اند سپاسگزاری کنم و پیروزی هر چه بیشتر ایشان را در تلاش روزافزون فرهنگی خواستار شوم.

با آرزوی تندرستی برای همه شما

حسین بنی‌احمد

زمستان ۱۳۸۹ خورشیدی

پیش‌گفتار نویسندگان کتاب

در سالهای درازی که این کتاب در دسترس خوانندگان گذاشته شده، ما گواه پیدایش و گسترش این آگاهی بوده‌ایم که کاهش شناخت، زوندی دوری‌ناپذیر در سالهای پیری نیست و نیز بیماری آلزایمر همیشه همگام با روان‌پریشی در دوران پایانی زندگی نمی‌باشد. به همین انگیزه، از اینکه چهارمین چاپ این کتاب را که دارای یافته‌های تازه‌ای درباره چگونگی نگهداری و پرستاری از بیماران روان‌پریش است، در اختیار خانواده‌ها می‌گذاریم احساس سربلندی می‌کنیم.

اگرچه این کتاب در ابتدا برای خانواده‌هایی که بیماران روان‌پریش در میان خود داشته‌اند نوشته شد، اما خوشنود هستیم که دیگر مردمان، به‌ویژه خود آنها که در آستانه گرفتار شدن به این بیماری هستند نیز می‌توانند این کتاب را بخوانند.

امیدواریم بهره‌گیری از واژه‌هایی مانند «بیمار» یا «آسیب‌دیدگان مغزی» انگیزه دلسردیِ گرفتارشدگان به این بیماری نشود. ما این واژه‌ها

را برگزیده‌ایم تا پافشاری کنیم که این گونه اشخاص «بیمار» هستند، نه اینکه کهنسالی آنها سبب روان‌پریشی آنان شده باشد. بنابراین امیدواریم چگونگی بیان این کتاب رساننده این پیام باشد که آنها به نظر ما فردی مانند دیگر مردم هستند و نه یک «ابزار» مورد بررسی.

این کتاب برای دادن دستورهای دارویی و درمانی یا حقوقی نوشته نشده است.

هنگامی که دریافت راهنمایی‌های حقوقی، درمانی و یا دستورهای ویژه دیگر مورد نیاز باشد، بایست از کارشناسان شایسته بهره گرفت.

در بخشهای گوناگون این کتاب تازه‌ترین آگاهی‌ها درباره دستیابی به کارشناسانی که می‌توانند شما را در چگونگی خدمت‌رسانی به کسی که دچار روان‌پریشی شده است راهنمایی کنند، آورده می‌شود.

نه اینکه همه کارشناسان درباره زوال هوش آگاهی داشته باشند، بلکه همواره نشانی کسانی را می‌دهیم که می‌توانند به شما کمک کنند؛ اما می‌دانیم که پیدا کردن چنین اشخاصی ممکن است برای شما دشوار باشد. شما که کمر به خدمت بسته‌اید، گذشته از اینکه از کارشناسان بهره می‌گیرید، بایستی از نیروی شناخت خودتان نیز بهره‌گیری کنید؛ زیرا این کتاب می‌تواند تنها آغازنامه یک راهنمای همگانی سودمند باشد.

درباره کمک به کسانی که پیشرفت دشواری شناخت در آنها آرام است و تنها به دستاویزهایی برای یافتن راه خود نیاز دارند، بسیاری از خانواده‌ها یافته‌های خود را با ما در میان گذاشته‌اند و ما نیز کوشش کرده‌ایم آنها را به آگاهی شما برسانیم؛ زیرا شما و خود بیمار بخشی از یک خانواده‌اید که نیازمند همکاری با یکدیگر برای چیرگی بر این بیماری هستید. همچنین است درباره رویارویی با دشواری‌هایی که در این زمینه پیش می‌آید و نیز

درباره واکنش‌های شما و پیامدهایی که این بیماری ممکن است برای شما داشته باشد، زیرا رسیدگی به خودتان، هم برای شما و هم برای شخص روان‌گسیخته‌ای که بر شما تکیه کرده است با ارزش است، حتی اگر شما در نظر نداشته باشید از هم‌اکنون برای پرستاری از بیمارتان در خانه یا در جای دیگر امکاناتی را پیش‌بینی کنید.

اما از آنجا که ممکن است زمانی برسد که شخص آسیب‌دیده نتواند تنها زندگی کند، بخشهای گوناگون این کتاب آخرین آگاهی‌های پرستاری در خانه و سروسامان دادن به این کار را در اختیار شما می‌گذارد و نیز برای گمان زدن دربارهٔ همانندهایی که مورد گفتگو قرار گرفته نمونه‌هایی را از وضعیت خانوادگی بیماران شرح داده‌ایم و آنها را بر پایه تجربه‌ها، دریافته‌ها و راه‌گشایی‌هایی که خانواده‌ها و بیماران با ما در میان گذاشته‌اند نهاده‌ایم. البته نامها دیگرگون یاد شده‌اند.

دکتر پیترا ایننز - دکتر نانی بی‌سی
دانشگاه جان هاپکینز