

مسیر بیماری آلزایمر

(راهنمایی کاربردی برای مراقبین)

مؤلفین

دکتر فخرالدین آری، نورولوژیست

عضو هیات علمی، دانشگاه بقیه الله اعظم

لیلا حفاریان، کارشناس ارشد روانشناسی

مستول آموزش و پژوهش آلزایمر ایران

انتشارات دنیای تغذیه

۱۳۹۳

فهرست مطالب

۸	مقدمه مولفین
۱۰	مقدمه مدیر عامل انجمن آلزایمر ایران
۱۲	انجمن آلزایمر ایران
۱۷	فصل اول: مروری بر مانس و بیماری آلزایمر
۱۸	دمانس
۱۸	شیوع دمانس
۱۸	انواع دمانس
۱۸	بیماری آلزایمر
۱۸	چه کسانی به بیماری آلزایمر مبتلا می شوند؟ (عوامل خطر سال دمانس و بیماری آلزایمر)
۲۱	علائم هشدار دهنده بیماری آلزایمر
۲۵	در صورتی که متوجه این علائم شدید به کجا باید مراجعه نمایید؟
۲۵	مزایای تشخیص زود هنگام دمانس و بیماری آلزایمر
۲۶	تشخیص دمانس و بیماری آلزایمر
۲۷	ملاقات با پزشک
۲۸	تغییرات مهمی که در نتیجه ابتلا به دمانس و بیماری آلزایمر در مغز رخ می دهد
۲۹	مناطق از مغز که تحت تاثیر دمانس و بیماری آلزایمر قرار می گیرد
۳۳	مراحل بیماری آلزایمر و علائم هر یک
۳۵	درمان بیماری آلزایمر
۳۶	آیا افراد از بیماری آلزایمر می میرند؟
۳۸	نکاتی که باید به یاد بسپاریم

- ۳۹ فصل دوم: برقراری ارتباط با افراد مبتلا به دمانس و بیماری آلزایمر
- ۴۰ شناسایی مشکلات ارتباطی شایع در افراد مبتلا به دمانس و بیماری آلزایمر
- ۴۱ ارتباطات غیر کلامی
- ۴۲ راهکارهای موثر برای برقراری ارتباط کلامی و غیر کلامی با فرد مبتلا به دمانس و بیماری آلزایمر
- ۴۳ بررسی مشکلاتی که سبب اجتناب از برقراری ارتباط با فرد مبتلا به بیماری آلزایمر می شود
- ۴۵ نکاتی که باید به یاد بسپاریم
- ۴۷ فصل سوم: فعالیتهای زندگی روزانه
- ۴۸ چرا انجام فعالیتهای زندگی روزانه برای مراقبین به یک چالش تبدیل می شود؟
- ۴۸ آشنایی با تغییرات اختلالی که در زمان انجام فعالیتهای روزانه زندگی، مراقبت را پیچیده می سازد
- ۴۹ روش های تشویق افراد مبتلا به دمانس و بیماری آلزایمر برای مشارکت در مراقبت شخصی
- ۵۰ راهکارهای کمک به بیمار برای اتمام در هر مرحله از بیماری آلزایمر
- ۵۱ پیشنهاداتی برای توالی رفتن
- ۵۱ علت های بی اختیاری اسفنگتری
- ۵۲ روش های کمک به فرد مبتلا به بیماری آلزایمر برای پوشیدن در هر مرحله از بیماری
- ۵۳ مشکلات شایع غذا خوردن در هر مرحله از بیماری آلزایمر
- ۵۴ مداخله موثر در زمان غذا خوردن فرد مبتلا به آلزایمر
- ۵۶ نکاتی که باید به یاد بسپاریم
- ۵۷ فصل چهارم: اختلالات رفتاری شایع در افراد مبتلا به دمانس و بیماری آلزایمر
- ۵۸ چه زمانی رفتار یک مشکل محسوب می شود؟
- ۵۸ تفاوت بین یک رفتار معمولی، رفتار چالش زا و رفتار آسیب زا
- ۵۸ مداخلات موثر در اختلالات رفتاری شایع در بیماری آلزایمر
- ۵۸ اصول اولیه مداخله
- ۵۹ علائم و نشانه های اختلالات
- ۵۹ محرکهای احتمالی مشکلات رفتاری را شناسایی کنید
- ۵۹ پاسخ به رفتارهای چالش برانگیز

- ۶۰ مداخلات دارویی و غیر دارویی
- ۶۱ نمونه هایی از رفتارهای مشکل زا و مداخلات غیردارویی موثر:
- ۶۱ رفتارهای تکرار شونده (انواع/ مداخلات موثر)
- ۶۲ سرگردانی (انواع/ مداخلات موثر)
- ۶۳ پرخاشگری (انواع/ مداخلات موثر)
- ۶۴ تپش و هذیان (تعریف/ مداخلات موثر)
- ۶۵ رفتارهای آویز (تعریف/ مداخلات موثر)
- ۶۶ نکاتی که باید به یاد بسپاریم
- ۶۷ فصل پنجم: تجربه مراقبت
- ۶۸ تجربه مراقبت
- ۶۸ تجربه سوگ
- ۶۹ مراحل سوگ که مراقبین افراد مبتلا به بیماری آلزایمر تجربه می کنند
- ۷۰ کمک مراقبین حرفه ای به خانواده (شبهه که از طریق آن، می توان به خانواده فرد کمک نمود)
- ۷۰ آموزش خانواده
- ۷۰ به خانواده گوش دهید
- ۷۰ خانواده را در امر مراقبت شرکت دهید
- ۷۱ از خود مراقبت کنید (مراقبین)
- ۷۱ چه عاملی مراقبت از افراد مبتلا به بیماری آلزایمر را خاص می سازد
- ۷۲ برای مراقبت کردن از دیگران باید اول از خودتان مراقب کنید
- ۷۳ آرامش و دوری از استرس مراقبت
- ۷۵ نکاتی که باید به یاد بسپاریم

- ۷۷ فصل ششم: فعالیت ها
- ۷۸ راهکارهای مفید که با آن می توان فرد مبتلا به بیماری آلزایمر را در فعالیت ها درگیر ساخت
- ۷۸ روش هایی که بوسیله آن می توانید از داستان زندگی فرد مبتلا به بیماری آلزایمر آگاهی یابید
- ۷۹ روش های ارزیابی توانایی فرد مبتلا به آلزایمر برای شرکت در فعالیت ها
- ۷۹ نمونه هایی از فعالیتهایی که می توان با فرد مبتلا به بیماری آلزایمر انجام داد

- ۸۰ فعالیت‌های مربوط به یادآوری اطلاعات و خاطرات
- ۸۰ موسیقی
- ۸۱ هنر
- ۸۲ شغل یا حرفه
- ۸۳ تریس و آموزش دادن
- ۸۳ یادگیری
- ۸۴ خانه
- ۸۵ تعطیلات و مناسبت‌های ویژه
- ۸۵ نکات مهم دربارهٔ توانایی‌ها
- ۸۶ هدایت فرد برای پندیدن درست
- ۸۷ نکاتی که باید به یاد بگیریم

مقدمه مولفین

در عصر حاضر با توجه به بهبود شرایط بهداشتی - درمانی که سبب کاهش مرگ و میر و افزایش امید به زندگی شده است، افزایش جمعیت سالمندان در جوامع سراسر دنیا، چالش‌های فراوانی را ایجاد نموده است. چرا که سالمندی دوره‌ای از زندگی است که ملی آن افراد با مسائل گوناگونی از جمله افزایش ابتلا به بیماری‌های مزمن، انزوای عدم برخورداری از حمایت اجتماعی مناسب روبه‌رو هستند. ایران نیز به عنوان کشوری در حال توسعه، افزایش روز افزون جمعیت سالمندان و در نتیجه با افزایش مشکلات و بیماری‌های مربوط به این سن روبه‌روست. از جمله مهمترین این مشکلات، دمانس و بیماری آلزایمر است. همانکه مشکلات ایجاد شده در اثر ابتلا به دمانس و بیماری آلزایمر بر فرد مبتلا و مراقب کننده او، به عنوان یکی از چالش‌های مهم در امر سلامت و رفاه کشور تبدیل گشته است. این بیماران به دلیل اختلالات متعدد شناختی و رفتاری در برآورده کردن نیازهای خود دچار مشکل هستند و بالطبع، بیماری و ناتوانی فرد مبتلا به آلزایمر بر روی سلامت مراقبین او نیز تاثیر گذار می‌باشد. افسردگی، کاهش دایره دوستان، محدود شدن زندگی اجتماعی و احساس فشار فیزیکی، هیجانی، اجتماعی از جمله مشکلات ایجاد شده برای مراقبین این بیماران هستند. همچنین فشار مراقبتی باعث ایجاد صدماتی جبران ناپذیر برای خود فرد مبتلا می‌شود. از جمله آن افزایش احتمال سوء رفتار با او می‌باشد. به نحوی که مهمترین عامل بدرفتاری با این افراد، استرس‌های مراقبین گزارش شده است. بنابراین آنچه بیان گردید، مولفان با توجه به تجربه پرکار با افراد مبتلا به بیماری آلزایمر در انجمن آلزایمر ایران و آشنایی با مشکلات مراقبین این بیماران در نتیجه ارتباط نزدیک با ایشان، تصمیم به تالیف کتاب حاضر با عنوان: «مسیر بیماری آلزایمر: راهنمایی کاربردی برای مراقبین» گرفتند. کتاب به شکل ساده مسایل و مشکلات بیماری را مطرح می‌کند و به گونه‌ای طراحی شده است که تمامی افراد در معرض خطر، مراقبین خانوادگی، مراقبین حرفه‌ای، پرستاران و بهیاران بیمارستان‌ها، کارکنان مراکز مراقبت و توانبخشی روزانه و شبانه‌روزی که به طور مستقیم با افراد مبتلا به دمانس و بیماری آلزایمر در ارتباط هستند و به این افراد خدمات ارائه می‌دهند، بتوانند از مطالب آن استفاده نمایند.

به این اهداف کتاب را می‌توان اینچنین برشمرد:

ارتقاء کیفیت زندگی و سلامت افراد مبتلا به دمانس و بیماری آلزایمر

❖ ایفاء کیفیت زندگی و سلامت پرستاران، مراقبین خانوادگی، مراقبین حرفه‌ای، بهیاران، کارکنان بیمارستان‌ها و توانبخشی روزانه و شبانه‌روزی و سایر متخصصین مراقبت سلامت

❖ ارتقاء کیفیت زندگی و سلامت خانواده‌ها

کتاب حاضر به تمامی افراد مبتلا به بیماری آلزایمر و مراقبین دلسوز و فداکار تقدیم می‌گردد. امید است که اختصار و جامعیت آن بتواند گامی در جهت ارتقاء مراقبت و بهبود شرایط موجود باشد.

دکتر فخری اللهیاری

نورولوژیست

لیلا خفایان

کارشناس ارشد بهداشتی

عضو هیات علمی دانشگاه بقیه الله اعظم مسئول آموزش و پژوهش بمرکز آلزایمر ایران

مقدمه

اصلاح سبک زندگی و بهبود وضعیت بهداشت جوامع منجر به افزایش امید به زندگی گشته است. نتایج سرشماری عمومی کشور ما نیز در سال ۱۳۹۰، نشان از وجود ۵,۷ درصدی جمعیت افراد ۶۵ ساله و بالاتر دارد که در مقایسه با نتایج ۵,۲ درصدی سال ۱۳۸۵ افزایش داشته است و چنانکه پیش‌بینی می‌شود، در سال ۱۴۲۰ حدود ۲۵ درصد از جمعیت کشور ما را سالمندان تشکیل خواهند داد. بنابراین جمعیت ایران در حال پیش‌شدن است از سوی دیگر افزایش ابتلا به دمانس و بیماری آلزایمر، از نتایج قطعی سالمندی است. جهان جمعیت جهان است. مطابق با آمارهای جهانی، ۵ درصد از افراد بالای ۶۵ سال و حدود ۱۰ درصد از افراد بالای ۸۵ سال به دمانس و بیماری آلزایمر مبتلا هستند و آمارهای سال ۲۰۲۰ می‌دانند که سالیانه ۷/۷ میلیون نفر در جهان به دمانس و بیماری آلزایمر مبتلا می‌شوند یعنی هر چهار ثانیه یک نفر!

بیماری آلزایمر، بیماری تحلیل‌پذیر پیش‌رونده‌ای است که باعث از دست رفتن حافظه، کاهش قضاوت، تغییرات شخصیتی و محدودیت شدید عملکردی می‌گردد و فرد را برای ادامه زندگی به دیگران وابسته می‌کند. زنده ماندن با اختلالات شناختی و رفتاری افراد مبتلا به دمانس و بیماری آلزایمر، موجب انزوای فرد و کاهش رضایت از زندگی در مراقبین گشته و آنان را ناامید می‌سازد.

برای کاستن از فشار بار مراقبت در مراقبین، توصیه مشخصی درباره بر استفاده از رویکردهای غیردارویی و افزایش دانش مراقبین در کنار درمان‌های دارویی است. مراقبین باید با دمانس، بیماری آلزایمر، مراحل بیماری و اختلالات شناختی و رفتاری ناشی از این بیماری آشنا باشند، نحوه صحیح برقراری ارتباط با افراد مبتلا به دمانس و بیماری آلزایمر را بدانند، مداخلات لازم برای انجام فعالیت‌های زندگی روزانه و انواع فعالیت‌های توانبخشی مناسب این افراد را بشناسند و در نهایت با دانستن اصول مراقبت از خود - به عنوان فردی که وضعیت سلامتی، ارتباطی مستقیم با سلامت بیمار دارد - موجب بهبود کیفیت زندگی خود و بیمار عزیزشان گردند.

و اینک، این کتاب مجموعه‌ای از تمام دانشی است که دانستن آن برای هر مراقبت کننده لازم و ضروری است. اینجانب ضمن تشکر از سرکار خانم‌ها دکتر فخری اللهیاری، متخصص مغز و اعصاب و لیلا حفاریان، کارشناس ارشد روانشناسی، مطالعه آن را به تمامی مراقبین (مراقبین خانوادگی، مراقبین حرفه‌ای) و نیز پرستاران و بهیالان بیمارستان‌ها، کارکنان مراکز مراقبت و توانبخشی و سایر متخصصین مراقبت سلامت توصیه می‌نمایم. به امید کاهش ابتلا به بیماری آلزایمر و برخورداری بیماران و خانواده‌شان از خدمات آموزشی، درمانی و حمایتی در سراسر ایران.

معصومه صالحی

مدیر عامل انجمن آلزایمر ایران

تابستان ۱۳۹۳

www.ketab.ir