

# سنگینی الماسی

مجموعه آموزشی انجمن آلزایمر ایران

برای

خانواده‌ها و مراقبین سالمندان و بیماران مبتلا به دمانس و آلزایمر

و

مراقبین حرفه‌ای (پرستاران و بهورزان)

و

دانشجویان توانبخشی و مددکاری

تقدیم به الماس‌ها (سالمندان) و کسانی که از این گنجینه‌ها مراقبت می‌کنند

میرشناسه: حسینی، حمیدرضا. ۱۳۳۲ -  
 عنوان و نام پدیدآور: سنگینی الماس / گردآوری و تألیف حمیدرضا حسینی، اعظم حاجی یوسفی، با همکاری معصومه موسایی  
 مهناز حاجیلو: به سفارش انجمن الزایمر ایران.  
 مشخصات نشر: تهران: انتشارات دنیای تغذیه، ۱۳۸۹.  
 مشخصات ظاهری: ۱۹۲ ص: جدول.  
 شابک: ۲۵۰۰۰ ریال: 9-28-5040-600-978  
 وضعیت فهرست نویسی: فیبا  
 یادداشت: کتابنامه: ص. ۱۹۲.  
 موضوع: الزایمر — بیماران — مراقبت‌های خانگی  
 موضوع: زوال عقل پیری — بیماران — مراقبت‌های خانگی  
 شناسه افزوده: حاجی یوسفی، اعظم. ۱۳۳۶  
 شناسه افزوده: موسایی، معصومه  
 شناسه افزوده: حاجی لو، مهناز  
 شناسه افزوده: انجمن الزایمر ایران  
 رده‌بندی کنگره: ۱۳۸۹ ۹س/ع/RC۵۳۳  
 رده بندی دیویی: ۳۶۲/۱۹۶۸۳۱  
 شماره کتابشناسی ملی: ۱۹۹۸۰۵۰



نام کتاب: سنگینی الماس  
 گردآوری و تألیف: دکتر حمیدرضا حسینی - اعظم حاجی یوسفی  
 با همکاری: معصومه موسایی - مهناز حاجیلو  
 ویراستار: مهرزاد بابائی، زهرا سامیان  
 چاپ اول: تابستان ۱۳۸۹  
 ناشر: انتشارات دنیای تغذیه  
 تلفن: ۶۶۴۳۵۶۶۶-۸ صندوق پستی: ۶۹۳-۱۴۱۸۵  
 طراح و صفحه آرایی: آتلیه موسسه فرهنگی دنیای تغذیه و سلامت  
 لیتوگرافی، چاپ و صحافی: گل‌آذین  
 شمارگان: ۲۰۰۰ نسخه  
 بهاء: ۲۵۰۰۰ ریال  
 شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۰۴۰-۲۸-۹ ISBN: 978-600-5040-28-9

حق چاپ برای ناشر محفوظ است

| فهرست عناوین                                                | صفحه    |
|-------------------------------------------------------------|---------|
| پیش گفتار                                                   |         |
| فصل ۱                                                       | ۱۶ - ۲۶ |
| آشنایی با دمانس و آلزایمر                                   | ۱۹      |
| مراحل سه گانه آلزایمر و علائم آن                            | ۲۱      |
| پیشنهادهای کلی انجمن آلزایمر ایران به مراقب                 | ۲۳      |
| آنچه که در فصل های بعدی خواهید آموخت                        | ۲۵      |
| فصل ۲ : کمک های پزشکی                                       | ۲۸ - ۳۲ |
| ارزیابی و آزمایشات تشخیصی دمانس                             | ۲۸      |
| نیاز به پزشک، پرستار                                        | ۳۱      |
| فصل ۳ : مشکلات معمول بیماری دمانس                           | ۳۴ - ۵۴ |
| مغز، رفتار و شخصیت                                          | ۳۴      |
| پیشنهادهای کلی                                              | ۳۷      |
| مشکلات حافظه                                                | ۴۰      |
| واکنش های تند و نامعقول                                     | ۴۱      |
| پرخاشگری                                                    | ۴۵      |
| مشکلات گفتاری و ارتباطی                                     | ۴۵      |
| عدم هماهنگی، کنترل و تعادل                                  | ۵۰      |
| فقدان درک زمان                                              | ۵۳      |
| فصل ۴ : مشکلات بیمار دارای دمانس در ادامه زندگی مستقل خویش  | ۵۶ - ۶۴ |
| پیشنهادهای انجمن آلزایمر ایران به مراقبان بیمارانی که:      |         |
| قادر به ادامه شغل نمی باشند                                 | ۵۷      |
| توان مدیریت و حساب و کتاب، پول و دارایی خود را ندارند       | ۵۷      |
| دیگر نمی توانند و نباید رانندگی کنند                        | ۵۸      |
| مجبور به نقل مکان هستند                                     | ۶۰      |
| فصل ۵ : مشکلات روزمره مراقبت از بیمار دارای دمانس           | ۶۶ - ۹۶ |
| پیشنهادهای انجمن آلزایمر ایران به مراقبان بیمارانی در مورد: |         |
| خطرات احتمالی                                               | ۶۶      |

|          |                                                                         |
|----------|-------------------------------------------------------------------------|
| ۶۷       | فضای داخل منزل                                                          |
| ۶۸       | مشکلات خارج از منزل                                                     |
| ۶۹       | احتیاط در داخل اتومبیل                                                  |
| ۶۹       | کشیدن سیگار                                                             |
| ۶۹       | نوع تغذیه و زمان غذا خوردن، مشکلات غذا خوردن، مخفی نمودن غذا، سوء تغذیه |
| ۷۵       | ابزار و لوله های تامین غذا                                              |
| ۷۶       | ورزش                                                                    |
| ۷۸       | تفریح و فعالیت های مناسب                                                |
| ۸۰       | بهداشت فردی                                                             |
| ۸۲       | استحمام                                                                 |
| ۸۳       | لباس پوشیدن                                                             |
| ۸۴       | آراستگی، بهداشت دهان و دندان                                            |
| ۸۶       | بی اختیاری ادرار                                                        |
| ۸۹       | بی اختیاری مدفوع                                                        |
| ۹۰       | تعادل و راه رفتن                                                        |
| ۹۲       | زمین گیر شدن، صندلی چرخدار                                              |
| ۹۴       | تغییراتی که در منزل و لوازم منزل لازم است                               |
| ۹۸ - ۱۱۲ | فصل ۶: بیماری ها، عوارض و صدمات معمول بیمار دارای دمانس                 |
|          | پیشنهادهای انجمن آلزایمر ایران به مراقبان این بیماران در مورد:          |
| ۹۸       | علائم بیماری                                                            |
| ۱۰۰      | درد                                                                     |
| ۱۰۰      | زمین خوردن و صدمات                                                      |
| ۱۰۰      | زخم بستر                                                                |
| ۱۰۱      | کم آبی و کاهش آب بدن                                                    |
| ۱۰۱      | ذات الریه                                                               |
| ۱۰۲      | یبوست                                                                   |
| ۱۰۳      | دارودرمانی و داروهای متداول آلزایمر                                     |
| ۱۰۵      | مشکلات دندان                                                            |
| ۱۰۵      | مشکلات بینایی                                                           |

|           |                                                                |
|-----------|----------------------------------------------------------------|
| ۱۰۶       | مشکلات شنوایی                                                  |
| ۱۰۷       | تحریک و تقویت حواس پنجگانه                                     |
| ۱۰۹       | ملاقات با پزشک و بیمارستان                                     |
| ۱۱۰       | پرش عضلات                                                      |
| ۱۱۰       | قطع معالجات                                                    |
| ۱۱۱       | مراقبت های پایانی                                              |
| ۱۱۲       | مرگ، علل مرگ و قبول واقعیت                                     |
| ۱۱۴ - ۱۳۴ | فصل ۷: مشکلات رفتاری بیمار دارای دمانس                         |
|           | پیشنهادهای انجمن آلزایمر ایران به مراقبان این بیماران در مورد: |
| ۱۱۴       | شش مهارت مدیریت رفتار (شش میم)                                 |
| ۱۱۵       | پنهان نمودن ضعف حافظه                                          |
| ۱۱۷       | سرگردانی (علل و کنترل)                                         |
| ۱۲۰       | اختلال در خواب، داروی خواب آور                                 |
| ۱۲۲       | اختلال در رفتار در غروب آفتاب                                  |
| ۱۲۳       | گم کردن، ذخیره کردن و مخفی نمودن اشیاء                         |
| ۱۲۴       | جستجو در کسوها و کمدها                                         |
| ۱۲۴       | رفتارهای جنسی                                                  |
| ۱۲۵       | تکرار سوالات                                                   |
| ۱۲۶       | رفتار و اعمال تکراری                                           |
| ۱۲۷       | پرش افکار و حواس پرتی                                          |
| ۱۲۷       | وابستگی بیمار به مراقب                                         |
| ۱۲۸       | شکایات و اهانات بیمار                                          |
| ۱۳۰       | برداشتن و دزدیدن اشیاء                                         |
| ۱۳۱       | توقعات و خواسته ها                                             |
| ۱۳۲       | لجاجت، کله شقی و عدم همکاری                                    |
| ۱۳۳       | اهانت به پرستار                                                |
| ۱۳۴       | استفاده از دارو جهت کنترل رفتار                                |
| ۱۳۶ - ۱۴۶ | فصل ۸: تغییرات و مشکلات خلق و خو در بیمار دارای دمانس          |
|           | پیشنهادهای انجمن آلزایمر ایران به مراقبان این بیماران در مورد: |
| ۱۳۶       | افسردگی بیمار و سلامت او                                       |

|           |                                                                          |
|-----------|--------------------------------------------------------------------------|
| ۱۳۷       | بی تفاوتی و بی حوصلگی                                                    |
| ۱۳۸       | یادآوری احساسات و خاطرات                                                 |
| ۱۳۸       | عصبانیت و تحریک پذیری                                                    |
| ۱۳۹       | اضطراب، دلهره و بی قراری                                                 |
| ۱۴۱       | بدگمانی و سوء ظن، توهمات                                                 |
| ۱۴۴       | مخفی نمودن وسائل                                                         |
| ۱۴۵       | هذیان                                                                    |
| ۱۴۸ - ۱۵۲ | فصل ۹: کمک گرفتن از مؤسسات                                               |
|           | نیاز بیمار دارای دمانس به:                                               |
| ۱۴۸       | پرستار                                                                   |
| ۱۴۸       | مرکز نگهداری روزانه                                                      |
|           | پیشنهادهای انجمن آلزایمر ایران به مراقبان این بیماران                    |
| ۱۵۴ - ۱۶۶ | فصل ۱۰: مراقب و بیمار دارای دمانس به عنوان اعضاء یک خانواده              |
|           | پیشنهادهای انجمن آلزایمر ایران به مراقبان در شناخت و مدیریت تغییرات ذیل: |
| ۱۵۵       | تغییر در نقش ها                                                          |
| ۱۵۶       | روابط زن و شوهر                                                          |
| ۱۵۶       | روابط والدین و فرزندان                                                   |
| ۱۵۷       | درک تضادها و تعارضات                                                     |
| ۱۵۷       | تقسیم وظایف و مسئولیت ها بین افراد خانواده                               |
| ۱۵۹       | تأثیر بر ازدواج و زناشویی                                                |
| ۱۶۰       | مذاکره در خانواده                                                        |
| ۱۶۱       | کمک افراد دیگر غیر از مراقب                                              |
| ۱۶۳       | مراقب و شغل وی                                                           |
| ۱۶۸ - ۱۷۸ | فصل ۱۱: اثرات مراقبت از بیمار دارای دمانس بر فرد مراقب                   |
|           | پیشنهادهای انجمن آلزایمر ایران به مراقبان این بیماران در مورد:           |
| ۱۶۸       | واکنش های عاطفی، احساس امنیت                                             |
| ۱۶۸       | عصبانیت و خشم مراقب                                                      |
| ۱۶۹       | دستپاچگی و شرمساری مراقب                                                 |
| ۱۷۰       | ناامیدی و درماندگی مراقب                                                 |

|           |                                                                                                     |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ۱۷۱       | احساس گناه مراقب                                                                                    |
| ۱۷۲       | خنده و شادی مراقب                                                                                   |
| ۱۷۲       | سوگ و اندوه مراقب                                                                                   |
| ۱۷۳       | افسردگی مراقب                                                                                       |
| ۱۷۴       | انزوا و احساس تنهایی مراقب                                                                          |
| ۱۷۴       | نگرانی مراقب                                                                                        |
| ۱۷۴       | بدرفتاری مراقب با بیمار                                                                             |
| ۱۷۵       | اثرات جسمانی مراقبت از بیمار در مراقب (خستگی، بیماری، روابط جنسی)                                   |
| ۱۷۷       | آینده مراقبت و مراقب (پس از مرگ بیمار)                                                              |
| ۱۸۰ - ۱۸۴ | فصل ۱۲ : مراقبت فرد مراقب از خود                                                                    |
|           | پیشنهادهای انجمن آلزایمر ایران به مراقبان این بیماران در مورد توجه و مراقبت از خود:                 |
| ۱۸۰       | برنامه استراحت مراقب و دور بودن از بیمار                                                            |
| ۱۸۱       | قدردانی از خود                                                                                      |
| ۱۸۱       | حمایت دوستان                                                                                        |
| ۱۸۱       | پرهیز از انزوا                                                                                      |
| ۱۸۲       | تشخیص علائم هشداردهنده سلامت و وضعیت مراقب                                                          |
| ۱۸۲       | کمک و مشاوره دیگران                                                                                 |
| ۱۸۳       | انجمن آلزایمر ایران                                                                                 |
| ۱۸۳       | گروه های حمایت کننده                                                                                |
| ۱۸۶ - ۱۸۷ | فصل ۱۳ : برای کودکان و نوجوانانی که با بیمار دارای دمانس ارتباط دارند                               |
|           | پیشنهادهای انجمن آلزایمر ایران به کودکان و نوجوانانی که با بیمار دارای دمانس زندگی می کنند در مورد: |
|           | آشنایی با بیماری                                                                                    |
|           | درک بیمار                                                                                           |
|           | کنترل رفتار و احساسات خود                                                                           |
|           | تفریح، تحصیل، ورزش، مسئولیت ها و مشاوره                                                             |
| ۱۸۹ - ۱۹۵ | فصل ۱۴: پیوست ها                                                                                    |
| ۱۹۶       | فهرست منابع                                                                                         |

## پیش گفتار

سال‌ها پیش که کودک بودم  
سر هر کوچه کسی بود که چینی‌ها را  
بند می‌زد با عشق  
و من آنروز به خود می‌گفتم  
آخر این هم شد کار .  
ولی امروز که دیگر اثری از او نیست  
نقش هر دل که به روی قوری‌ست  
ترکی دارد و من  
کوه به کوه، در به در  
پی بند زنی می‌گردم.

آخرین بار که در یک پارک قدم زدید کتی بود؟ آخرین بار که از یک ده عبور کردید کتی بود؟ آخرین بار که از کوچه یک محله قدیمی گذشتید کتی بود؟ حتماً گل‌های زیبا در یک پارک، مرغ و خروس در ده و جوی آب و گهگاه دیوار کاهگلی در کوچه آن محله نظراتان را جلب کرده است. مطمئن هستم که در هر سه مکان یک واقعیت دیگر هم شما را به فکر و سرتان را به تعظیم آورده است. این واقعیت سالمندانی هستند که در پارک‌ها، کنار دیوارهای آفتابگیر ده و جلوی درب‌های چوبی کوچه قدیمی نشسته‌اند که اگر شما به آنها سلام نکنید آنها به شما سلام می‌دهند.

این سالمندان که دیده‌اید خیلی خوش شانسند که هنوز می‌توانند به پارک بیایند یا جواب سلام شما را بدهند و حتی اگر از آنها آدرس منزل مشهدی حسن را پرسید شما را راهنمایی کنند. هزاران سالمند دیگر پشت درب‌های قفل شده منزل و در خانه‌های سالمندی حبس می‌باشند. آنها سالمندانی هستند که شاید حتی نمی‌دانند در چه زمان و مکانی هستند. آنها در بند «فراموشی» می‌باشند. نه خود را می‌شناسند، نه فرزند خود را از غریبه تشخیص می‌دهند و نه سلام شما را پاسخ می‌دهند. آنها پدران و

مادران، پدربزرگ‌ها و مادر بزرگ‌های افرادی چون من و شما هستند. آنها یادآور سال‌های احتمالی کهولت من و شما هستند. این یک واقعیت است، یک واقعیت به سردی یک سنگ، یک سنگ ارزشمند و قیمتی. هر چه که به طول عمر متوسط افراد جامعه افزوده می‌شود سنگینی و سردی این سنگ و بار و هزینه گرانی که بر دوش خانواده ملت و دولت می‌گذارد بیشتر می‌شود. ضرورتی نمی‌بینم که از آمار و ارقام و درصد ابتلای سالمندان به فراموشی، زوال عقل، دمانس و آلزایمر در اینجا سخن بگویم. کافی است که اشاره کنم که این شتری است که احتمال خوابیدنش پشت در منزل همه ما می‌باشد. سخن اصلی این پیشگفتار و هدف عمده این کتاب حمایت از مراقبین بیماران مبتلا به آلزایمر و دمانس می‌باشد. یک تحقیق و مطالعه دانشگاهی وسیع از وضعیت چنین مراقبینی نشان داده است که:

۸۰ درصد از مراقبین از استرس شدید رنج می‌برند

۵۰ درصد دچار افسردگی بالینی می‌باشند

نرخ مرگ و میر در مراقبین ۶۳ درصد بالاتر از هم‌تایان غیر مراقب می‌باشد

۷۵ تا ۸۵ درصد آنها از خستگی مفرط رنج می‌برند

دردهای عضلانی بویژه کمر درد در آنها شایع است

از بی‌خوابی و فشارخون بالا رنج می‌برند

نسبت به هم‌تایان غیر مراقب بیشتر به مراکز درمانی مراجعه می‌کنند و بیشتر رنج می‌برند

به سرماخوردگی، زخم‌های دیر التیام و سایر عفونت‌های ویروسی بیشتر مبتلا می‌شوند

از نظر شغلی، مراقبین بیماران آلزایمر و دمانس به غیبت‌های مکرر، اشتغال پاره وقت، بازنشستگی و ترک کار زودرس، عدم

ارتقاء شغلی دچار می‌شوند.

امیدوارم که مسئولین و مقامات کشور که وظیفه انسانی، معنوی و دولتی در مقابل این مراقبین دارند به مطالب فوق اهمیت دهند و در راستای اهداف این کتاب اقدام لازم نمایند. سنگینی الماس مراقبت، بیش از هر کس دیگر به دوش مراقب اولیه سالمند مبتلا به آلزایمر و دمانس می‌باشد و از سردی آن بیش از هر کس دیگر مراقب می‌لرزد. روزهایی که نگاه گرم پدر و مادرش هنگام رفتن به اداره و یا مراجعت از کار او را بدرقه و استقبال می‌کردند پایان گرفته‌اند. امروز این مراقب تنها (که معمولاً همسر، دختر، عروس یا پسر آن سالمند است) قادر به حضور در محل کار و اداره خود نیست و باید چهار چشمی مراقب سالمند خود باشد و نگاه‌های سرد وی را که عاری از آشنایی است دنبال کند تا شاید بفهمد او چه می‌گوید یا چه می‌خواهد. خبری از آن دوست و همسایه و پسرخاله و دخترخاله و دختردایی و چینی‌بندزن نیست که مساعدتی کند. شاید گهگاه جرقه‌ای از عشق و آشنایی در چشمان وی احساس کند و این سردی قدری گرم شود و آن سنگینی کمی سبک گردد. این کتاب برای این عاشقان و حاملان الماس سنگین نگاشته شده است هر کس دیگر (دانشجو، پرستار، بهورز، بهیار، توانبخش، پزشک و...) که بخواهد از سالمند مبتلا به دمانس و آلزایمر مراقبت کند و یا به خانواده مراقبین، راهنمایی صحیح در مراقبت از سالمند نماید می‌تواند از این کتاب اندوخته‌هایی بگیرد.

فهرست مطالب هر فصل (که به صورت خاص تهیه و تنظیم شده اند) گویای محتویات کتاب می‌باشد. به طور کلی انجمن آلزایمر ایران سه هدف اصلی از جمع‌آوری و نگارش این کتاب دارد:

- کاهش سنگین بار مراقبت از طریق آموزش روش‌های مناسب به مراقبین سالمند مبتلا به دمانس و آلزایمر.

- کاهش سرعت پیشرفت بیماری و کاهش خطرات و عواقب ناشی از بیماری.

- کاهش ابتدای مراقب به بیماری‌ها و مشکلات جسمی و روحی، خانوادگی و اجتماعی.

به یاد داشته باشیم که بیماری آلزایمر و دمانس قابل درمان نمی‌باشد (حداقل با دانش امروز) و به یاد داشته باشیم که عدم مراقبت صحیح از بیمار و مراقب، بیماری‌های ثانوی و ثالثی را برای بیمار سالمند و مراقب جوان ایجاد خواهد کرد. و به یاد داشته باشیم که آموزش مطالب این کتاب فقط برای مراقبین اولیه نیست و سایر افراد خانواده نیز باید این درس‌ها را بیاموزند.

محتویات این کتاب حاصل زحمات، درس‌ها، خطاها و تجربیات چندساله انجمن آلزایمر ایران است. مطالب ترجمه از منابع و کتب معتبر و تالیف و گردآوری از سخنرانی‌ها و کنفرانس‌های انجمن جهانی آلزایمر، بحث و گفتگو در همایش‌های انجمن آلزایمر ایران و نتیجه راهنمایی اساتید دانشگاهی و اعضاء هیئت علمی پژوهشی این انجمن می‌باشد.

**دکتر حمید رضا حسینی**

**رئیس هیئت مدیره انجمن آلزایمر ایران**