

علائم آلزایمر

- فراموشی‌های مکرر (یادآوری نام‌ها و رویدادها مشکل می‌شود)
- سردرگمی در مکان‌ها و زمان‌ها
- مشکلات در انجام فعالیت‌های روزانه
- تغییرات در شخصیت و رفتار (مثل اضطراب یا افسردگی)
- کاهش توانایی در تصمیم‌گیری و حل مسئله

چنانچه علائم بالا را دارید جهت پیشگیری از بیماری و توقف روند بیماری سریعا به پزشک خود مراجعه کنید

نکات کلیدی برای مراقبان

مراقبت از فرد مبتلا به آلزایمر با توجه به طیف گسترده علائم بیماری داری چالش‌های مختلف می‌باشد که نیازمند توانمند سازی و حمایت از مراقبان این عزیزان می‌باشد

صبور باشید

آلزایمر می‌تواند به طور تدریجی باعث تغییراتی در رفتار و حافظه فرد شود. صبر و تحمل شما بسیار مهم است.

کمک گرفتن

از دیگر اعضای خانواده یا گروه‌های حمایتی برای کمک گرفتن و تقسیم وظایف استفاده کنید.

آگاهی از وضعیت

مطالعه و آگاهی از بیماری و روند پیشرفت آن می‌تواند به شما در مراقبت بهتر کمک کند.

برای اطلاعات بیشتر

در صورت نیاز به مشاوره یا اطلاعات بیشتر می‌توانید با پزشک یا مراکز حمایتی آلزایمر در منطقه خود تماس بگیرید.

چگونه از عزیزان مبتلا به آلزایمر مراقبت کنیم؟

1. ایجاد محیطی امن: حذف خطرات محیطی مانند اشیای تیز، پله‌های لغزنده و وسایل برقی خطرناک.
2. حفظ روتین روزانه: داشتن یک برنامه منظم و پیش‌بینی‌شده می‌تواند به کاهش اضطراب فرد کمک کند.
3. ارتباط مؤثر: استفاده از جملات ساده، صبور بودن و حفظ آرامش در هنگام مکالمه با فرد مبتلا.
4. تشویق به فعالیت: تشویق به انجام کارهای ساده و سرگرم‌کننده، مانند نقاشی، موسیقی، یا پیاده‌روی.
5. حمایت از سلامت روحی: در نظر گرفتن سلامت روانی فرد، کمک به آن‌ها برای مقابله با احساسات اضطراب و افسردگی.
6. مراجعه به پزشک: به‌طور منظم برای ارزیابی وضعیت و دریافت مشاوره‌های پزشکی.





چگونه از آلزایمر پیشگیری کنیم؟

پیشگیری از آلزایمر ممکن است از طریق تغییرات در سبک زندگی ممکن باشد. برخی از روش‌ها عبارتند از:

1. رژیم غذایی سالم: مصرف میوه‌ها، سبزیجات، غلات کامل، و چربی‌های سالم (مثل روغن زیتون) می‌تواند به سلامت مغز کمک کند.
2. ورزش منظم: فعالیت‌های جسمانی مانند پیاده‌روی، شنا، و تمرینات سبک به بهبود عملکرد مغز کمک می‌کند.
3. فعالیت‌های ذهنی: مطالعه کتاب، حل پازل، یادگیری زبان جدید یا بازی‌های فکری می‌تواند به حفظ سلامت ذهن کمک کند.
4. اجتناب از استرس: تکنیک‌های آرامش‌بخشی مانند مدیتیشن و یوگا می‌تواند از استرس کم کند و به سلامت مغز کمک کند.
5. خواب کافی: خواب منظم و کافی برای بازیابی و تقویت حافظه و عملکرد مغز حیاتی است.
6. ارتباط اجتماعی: فعالیت‌های اجتماعی و ارتباط با دیگران می‌تواند از بروز مشکلات حافظه جلوگیری کند.

آلزایمر چیست؟

آلزایمر یک بیماری عصبی است که به تدریج موجب از دست رفتن حافظه، توانایی‌های تفکر، و رفتارهای روزمره فرد می‌شود. این بیماری بیشتر در سالمندان رخ می‌دهد و می‌تواند تأثیر زیادی بر کیفیت زندگی فرد و خانواده‌اش بگذارد.

در ارتباط باشید

health_aging 

جمع آوری و طراحی: علی مستانی

دانشجوی کارشناس ارشد سلامت سالمندی علوم پزشکی سمنان

آموزش مراقبت های

آلزایمر در سالمندان

شناخت، پیشگیری، درمان

