

آموزش به مراقبین بیمار

توصیه میشود زمان و مکان را به طور مکرر برای بیمار یادآور کنید و برای انجام فعالیتهای روزانه مانند غذا خوردن ، حمام کردن و خوابیدن ساعت مشخصی داشته باشید .

ایمنی محیط زندگی بیمار را به اشکال زیر ارتقا دهید :

- ✓ از قرار دادن وسایل خطرناک از قبیل چاقو ، تیغ ، اتو ،
- ✓ چرخ گوشت ، کبریت ، فندک در اطراف بیمار خودداری کنید .
- ✓ روی پنجره و درهای رو به بیرون ، قفل محک نصب کنید .
- ✓ قفل در سرویس های بهداشتی را بردارید تا از این که فرد تصادفا خود را در آن حبس کند ، جلوگیری شود .
- ✓ کابینتهای آشپزخانه و هر جای دیگر که مواد شوبنده و ترکیبات شیمیایی نگهداری میشود ، قفل نمایید .
- ✓ روی داروها برچسب بزنید و آن ها را در جای امن و دور از دسترس بیمارتان نگهداری کنید .
- ✓ کف زمین ، قالی و پادری طوری باشد که موجب لیز خوردن و سقوط بیمار نگردد .
- ✓ به منظور جلوگیری از آتش سوزی ، حس گرهای دود نصب کرده و از اجاق گاز و بخاری پیلوت دار استفاده کنید .
- ✓ لازم است در منزل کپسول آتش نشانی داشته باشید و کارکرد و تاریخ شارژ آن را ماهانه بررسی کنید .
- ✓ لازم است پله ها ، نرده محافظ داشته باشد و در حمام و توالت نیز برای حفظ تعادل نرده های دیواری کار گذاشته شود .
- ✓ دمای آب گرم حمام را تنظیم کنید تا بیمار دچار سوختگی نشود .
- ✚ در صورت امکان زمان بندی های معینی برای معاینات دندانپزشکی در نظر بگیرید .

علایم هشدار

در صورت بروز هرگونه عوارض و علایم ناخوشایند زیر سریعاً به پزشک مراجعه نمایید .

- ✚ تهوع و استفراغ شدید
- ✚ مشکلات تنفسی
- ✚ تغییرات ضربان قلب
- ✚ افزایش ترشح بزاق و تشنج

✚ به بیمار در انجام فعالیت های روزانه ، پیاده روی ، مصرف دارو ، رعایت بهداشت (مسواک زدن ، حمام کردن و توالت رفت) کمک کنید و او را در انجام امور مطرح شده مشارکت نمایید .

✚ همراه بیمار کارت شناسایی حاوی اطلاعاتی از قبیل : نام ، آدرس محل زندگی و شماره تلفن قرار دهید .

✚ از تنها گذاشتن بیمار در منزل خودداری کنید .

✚ به بیمار در غذا خوردن کمک کنید و یاد آوری نمایید که آرام غذا میل کند

✚ جهت کنترل بی اختیاری ادرار به بیمار یاد آوری کنید که توالت برود .

✚ اگر بیمارتان رفتار نا مناسبی انجام داد و یا مطلبی را برای چندمین با پرسید توجه داشته که این رفتار به دلیل بیماری اوست ، پس او را مواخذه یا سرزنش نکنید ، در چنین مواردی رفتار ملایم و آرام داشته باشید .

✚ بیمار خود را در انجمن آلزایمر ایران به آدرس <http://iranalzir> عضو نمایید و از راهنمایی های انجمن بهره ببرید .

مددجوی گرامی این پمفلت را میتوانید از سایت بیمارستان علوی از

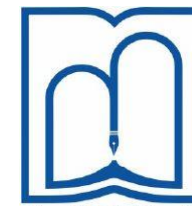
قسمت آموزش به بیمار دانلود نمایید .

Armus.ac.ir/fa

جهت استفاده از مطالب مفید در مورد خود مراقبتی و ارتقای سلامت

به سایت آوای سلامت مراجعه نمایید .

Ice.behdasht.gov.ir



دانشگاه علوم پزشکی
و خدمات بهداشتی درمانی اردبیل
ARDABIL UNIVERSITY OF MEDICAL SCIENCES

بیمارستان آموزشی درمانی علوی

خود مراقبتی در آلزایمر

مغز دچار آلزایمر مغز سالم



تهیه کننده: ناهید پناهی (سوپروایزر آموزش سلامت بیمارستان علوی)
زیر نظر: دکتر نگار فرهودی متخصص مغز و اعصاب - عضو هیئت علمی
دانشگاه

منابع:

۱) آموزش به مددجو (مولفین: اشقلی فراهانی، مرادی، عامری)

۲) انجمن آلزایمر

تایید کننده: کارگروه علمی بیمارستان

تاریخ تهیه: ۱۴۰۳

آلزایمر

آلزایمر نوعی اختلال عملکرد مغزی است که در آن بتدریج توانایی های ذهنی بیمار تحلیل میرود و فرد دچار نوعی اختلال حافظه میشود که شروع و پیشرفت تدریجی دارد. در اوایل بیماری حافظه کوتاه مدت مختل شده و با گذشت زمان و پیشرفت بیماری، حافظه بلند مدت تحت تاثیر قرار میگیرد.

آلزایمر شایع ترین علت زوال عقل در سنین بالاست و غالباً در افراد بالای ۶۵ سال بروز میکند، اما نوع زودرس آن با شیوع کمتر از سنین پایین تر شروع میشود.

در این پمفلت آموزش هایی در زمینه مراقبت از بیمار آلزایمر بیان شده است.

رژیم غذایی

در رژیم غذایی از مواد غذایی پر فیبر، پرکالری و مایعات فراوان استفاده کنید.

جهت پیشگیری از یبوست از مایعات فراوان و مواد غذایی پرفیبر (مانند میوه و سبزی) استفاده کنید.

جهت پیشگیری از خفگی، غذا را به صورت قطعات کوچک در اختیار بیمار قرار دهید.

مواد غذایی را در حجم کم و دفعات بیشتر مصرف کنید.

در صورت ایجاد اختلال در بلع غلظت غذا را تغییر دهید.

غذای تغلیظ یا پوره بهترین گزینه های انتخابی میباشد

از دادن غذای محرک مثل قهوه، چای و شکلات به بیمار

خودداری نمایید. از ۲ ساعت قبل از خواب، مصرف

مایعات برای بیمار را محدود کنید

فعالیت در آلزایمر

در فعالیت های روزانه از قبیل لباس پوشیدن، حمام کردن و پیاده روی در حد تحمل شرکت کنید.

از خواب روزانه طولانی در طول روز جلوگیری کنید تا خواب راحت در طول شب داشته باشد. نور مختصر در شبانه باشد.

بیمار در فعالیتهای روزانه معمولاً مشکلی ندارند بلکه در فعالیتهایی که نیاز به برنامه ریزی دارد دچار مشکل میشود که در آن صورت باید به وی کمک کنید.

جهت حفظ ایمنی بیمار باید محیط امن برای حرکت آزادانه بیمار فراهم کنید، استفاده از دستگیره در قسمتهای مختلف خانه راه حل خوبی است. از وسایل کمکی استفاده نمایید.

دارو و درمان آلزایمر

برای بیماری آلزایمر درمان قطعی وجود ندارد اما برخی داروها اثر پیشگیرانه دارد و موجب کاهش علایم و پیشرفت این بیماری میشود.

مراجعه به متخصص مغزو اعصاب جهت دریافت درمان دارویی و روانپزشک جهت کنترل اختلالات رفتاری توصیه میگردد.

داروی دونپیزیل تنها علایم درک و شناخت، حافظه، قدرت صحبت و فعالیت ذهنی بیمار را بهبود میبخشد.

در صورت داشتن هرگونه عوارض دارویی مثل عصبی شدن، سرگیجه، تکرر ادرار، بی اشتها، درد قفسه سینه، تشنج، کاهش وزن، تاری دید. به پزشک مراجعه کنید.

داروها را طبق تجویز پزشک معالج و در زمان مشخص مصرف نمایید و از قطع خودسرانه دارو اجتناب کنید.

به علت بروز عوارض شدید از قطع ناگهانی داروها خودداری نمایید.