

به نام خدا



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی البرز
بیمارستان آموزشی درمانی کوثر



آلزایمر

تهیه کننده: زهره موسی آبادی
واحد ارتقاء سلامت

گروه هدف: عموم مردم

بهار ۱۴۰۴

۳۴۲۸۴۷۶۰-۶۱ شماره تماس

داخلی ۱۱۷

- زمانی که بیمار وحشت زده می باشد خونسردی خود را حفظ کنید و سعی کنید با صدایی آرام بخش اعتماد او را جلب کنید
- از ایمن بودن خانه اطمینان حاصل کنید.
- مراقب باشید مواد مغذی کافی دریافت کند



چگونه میتوان بهتر و آسان تر مراقبت کرد؟

- الصاق برچسب های نوشتاری یا تصویری بر روی در کشو ها کابینت ها یا کمد ها که محتویات آن را نشان میدهد
- باز گو کردن خاطرات خوشایند بیمار
- پخش موسیقی سبک و ملایم بخصوص حین غذا خوردن توصیه میشود
- واضح و آهسته صحبت نمودن با بیمار
- گفت و گوی چهره به چهره با بیمار داشته باشید
- با تبدیل غذا به قطعات کوچک در غذا خوردن بیمار یاری اش کنید
- از خواب طی روز مخصوصا طولانی ممانعت کنید
- به فرد یاد آوری کنید حین غذا خوردن شتاب نکند.
- با مهربانی با او صحبت کنید
- درباره واقعی بودن یا نبودن چیزی که میبیند مجادله نکنید

آلزایمر چیست؟

شایع ترین نوع دمانس یا زوال عقل که در آن آسیب دیدگی و مرگ سلول های مغز سبب بروز اختلال در حافظه تفکر و رفتار فرد میشود.

عوامل احتمال ابتلا به آلزایمر:

- سن
- ارث
- ضربه و آسیب مغزی شدید
- عوامل عروقی
- استعمال دخانیات
- دیابت
- الگوی تغذیه نامناسب
- مصرف غذاهای آماده و چرب



علائم و نشانه ها

- افت حافظه به درجه ای که کارکرد روزانه فرد مختل شود
- دشوار شدن انجام کارهای روزمره
- گیجی و سردرگمی در زمان و مکان
- گم کردن وسایل و اشیا
- ضعیف شدن قوه قضاوت
- تغییرات شخصیت و رفتار
- از دست دادن انگیزه و ابتکار

چگونه از ابتلا به آلزایمر جلوگیری

کنیم:

- پیاده روی گردش و تفریحی
- مشارکت های اجتماعی
- حضور و مشارکت در فعالیت های علمی
- مطالعه کتاب مجله و نشریه
- کارهای تفننی مانند نقاشی و موسیقی
- بازی های فکری مثل شطرنج و حل جدول
- درمان پر فشاری خون
- تغذیه مناسب
- کاهش محرک های آزار دهنده در محیط اطراف
- فعالیت فیزیکی کافی
- کاهش استرس و اضطراب

