

آیا شما از یک فرد مبتلا به بیماری آلزایمر مراقبت می کنید؟



انجمن دمانس و آلزایمر ایران
خیریه امام علی (ع)



Alzheimer's Disease
International

اگر در جستجوی اطلاعات بیشتر در رابطه با بیماری آلزایمر
هستید با کارشناسان ما در انجمن دمانس و آلزایمر ایران
تماس بگیرید.

☎ ۴۴۶۳۶۴۱۰ - ۴۴۶۴۵۵۱۰ iranalzheimersassociation @

📠 ۴۴۶۵۱۱۲۲ @iranalz

شماره حساب مهر گستر بانک کشاورزی: ۵۵۶۵

شماره کارت بانک کشاورزی: ۳۰۶ - ۰۰۲ - ۷۰۷۰ - ۶۰۳۷

تهران، شهرک اکباتان، فاز ۱، میدان بسیج، ابتدای خروجی ستاری شمال،
روبروی شهرداری ناحیه ۶

Email: alzheimer.iran@yahoo.com

www.iranalz.ir

مراقبت کننده گرامی با شرکت در جلسات آموزشی /
حمایتی میتوانید ضمن آشنایی با بیماری آلزایمر و آگاهی
از مشکلات و چالش های پیش رو، به فظ بهداشت
روانی خود کمک کنید. ما حضور داریم تا شما را در مسیر
بیماری یاری دهیم. شما تنها نخواهید ماند.



مراقبت از فرد مبتلا به بیماری آلزایمر می تواند بسیار طاقت فرسا باشد. حتی در صورت برفورداری از نیروی جوانی و سلامتی کامل ، مراقبت وظیفه ای دشوار است و نیاز به زمان و انرژی بسیار دارد. بنابراین برای تداوم مراقبت، مهم است که با شناخت علائم فشارهای عصبی و دانستن راهکارهایی جهت تقلیل آنها از خود مراقبت کنید، آسیب هایی که در این مسیر بر جسم و عواطف شما وارد می شود، را کاهش دهید.

یک مراقب باید اول از خود مواظبت نماید چرا که او باید سالم بماند تا بتواند از بیمار خود مراقبت کند.

● فهرست زیر شامل علائم شایع فشارهای عصبی در افراد مراقب می باشد.

۱- عدم پذیرش بیماری و اثرات آن بر فرد مبتلا

«من می دانم که مادرم بهتر می شود. حتماً در تشخیص اشتباه کرده اند.»

۲- فشم نسبت به فرد مبتلا و دیگران

«اگر او این سوال را دوباره تکرار کند، بیخ می کشم.»

۳- دوری از جمع

دیگر مایل نیستید با دوستان خود در تماس باشید و در فعالیت هایی که قبلاً از آنها لذت می بردید شرکت کنید.
«من دیگر مایل نیستم در جمع دوستان شرکت کنم.»

۴- اضطراب برای روبرو شدن با آینده

«من نگران روزی هستم که دیگر نتوانم از عزیزم مراقبت کنم.»

۵- افسردگی

بسیاری از اوقات، شما نگران، نا امید و غمگین هستید.
«دیگر هیچ چیز برایم اهمیتی ندارد.»

۶- فستگی مفرط

«من اساس ناتوانی میکنم.»

۷- بی خوابی

سفت به خواب می روید ، نیمه شب بیدار می شوید ، ممکن است کابوس یا خواب های آشفته ببینید.
«من بندرت تا صبح می خوابم، مرتب گوش به زنگ هستم مباردا پدر از جایش برافیزد.»

۸- عکس العملهای احساسی

با کوچکترین مساله ناراحت می شوید و بیشتر اوقات عصبی هستید.
«وقتی غذایش را نفورده، بی اختیار داد زدم.»

۹- عدم تمرکز

قادر به تمرکز نیستید و برای انجام کارها دچار مشکل می شوید.
«من قبلاً می توانستم به راحتی جدول حل کنم اما حالا فقط یک چهارم آن را حل می کنم.»

۱۰- مشکلات سلامتی

ممکن است پاق یا لاغر شوید، بیشتر مریض شوید (سرماخوردگی ، آنفلونزا) و یا دچار ناراحتی های مزمن شوید (سر درد، افزایش فشار خون و غیره).
«من تمام این فصل یا سرما خورده ام و یا آنفلونزا گرفته ام. از دست هیچ کدام فلابی ندارم.»

اگر این علائم در شما وجود دارد، بهتر است به روانشناس و یا پزشک متخصص اعصاب و روان مراجعه نموده و برای استفاده از خدمات حمایتی و کلاس های آموزش مراقبین با انجمن دمانس و آلزایمر ایران تماس بگیرید.