



موضوع:

Dementia

(به مناسبت سی ام شهریورماه، روز جهانی آلزایمر)

واحد آموزش سلامت بیمارستان ابن سینا

تهیه کننده:

مهدی کارگر

دکترای آموزش بهداشت و ارتقاء سلامت

آدرس: شیراز - چهار راه حافظیه - خیابان حافظ - جنب بوستان سیزده آبان - بیمارستان ابن سینا

تلفن گویا: ۴ - ۰۷۱۳۲۲۸۹۶۰۱

<http://ebnesina.sums.ac.ir>

دمانس یک سندرم مزمن و پیش رونده است که به سبب تغییرات در مغز رخ می دهد. اگرچه دمانس در هر سنی ممکن است رخ دهد ولی بیشتر در سالمندان شایع می باشد. این سندرم علت اصلی ناتوانی و وابستگی سالمندان سراسر دنیا به شمار می رود. دمانس دارای اثرات جسمی، روانی، اجتماعی و اقتصادی روی مراقبین، خانواده و جامعه در سطحی وسیع می باشد. شرایطی که در نهایت به دمانس منجر می شوند تغییراتی را در توانایی سلامت روان، شخصیت و رفتار برجای می گذارند.

افراد مبتلا به دمانس عموماً از مشکلات مرتبط با حافظه رنج برده و مهارتهای لازم برای انجام امور روزمره را به تدریج از دست می دهند. دمانس به عنوان بخشی از سالمندی تلقی نمی شود و آزمون مهم ترین علت آن به شمار می رود. با این حال دمانس می تواند به وسیله انواع گوناگونی بیماری ها و آسیب های مغز همراه باشد. سایر سندرم های رایج با دمانس شامل ایجاد سیر قهقرایی در کنترل هیجانی، رفتار اجتماعی و انگیزه می باشند. این افراد ممکن است به طور کامل از این تغییرات ناآگاه بوده و امکان دارد که از دیگران یاری نخواهند.

اعضای خانواده ممکن است علایمی از تغییرات در حافظه، شخصیت و رفتار، گنجی و بی اختیاری را از بیمارشان گزارش نمایند. با این حال این افراد ممکن است شدت علایم مرتبط با کاهش حافظه را کم تر از حد معمول گزارش نمایند و یا اصلاً آن ها را انکار کنند. دمانس به کاهش عملکرد شناختی میانجامد و معمولاً با فعالیت های روزانه فرد از قبیل دستشویی رفتن تداخل می کند. اگرچه درمانی برای دمانس وجود ندارد اما شناسایی و ارائه درمان های حمایتی به این افراد می تواند به بهبود سلامت روان، توانمندی های شناختی، کفایت در انجام فعالیت روزانه و احساس رفاه منجر شود.

مداخلات اجتماعی-روانی برای افراد مبتلا به دمانس:

آموزش روانی:

- از افراد بپرسید آیا آنها می خواهند از تشخیص خود آگاهی یابند و در نهایت تعیین شود این موضوع با چه کسی از نزدیکان وی باید در میان گذاشته شود.
- اطلاعات پایه ای را بدون دادن اطلاعات بیش از حد تامین نمایید.
- اطلاعات را به شکلی به آن ها و خانواده هایشان بدهید که برای آن ها قابل درک باشد.

پیام های کلیدی:

- دمانس یک بیماری مغزی است که در گذر زمان بدتر می شود.
- اگرچه درمانی برای آن وجود ندارد اما می توان کارهای زیادی برای حمایت از فرد و خانواده وی انجام داد.
- ملاحظات زیادی در حوزه رفتاری وجود دارد. کارهای زیادی نمی توان کرد اما می توان شرایطی را ایجاد کرد که فرد احساس راحتی بیشتری نماید تا شرایطی با استرس کمتر برای شان فراهم شود.

مدیریت علایم رفتاری و روان شناختی دمانس:

- نسبت به شناسایی مشکلات جسمی بیمار که رفتارهای او را تحت تاثیر قرار می دهد اقدام نمایید. درد، عفونت و سایر مشکلاتی از این دست را با انجام معاینه بالینی بیابید.
- برای تامین روش های سازگاری محیطی برای این افراد از قبیل محل نشستن مناسب و شناسایی نقاط آسیب زا و در عین حال نصب علایم هشدار دهنده و تقویت کننده حافظه به شکل محیطی اهتمام کافی نمایید.
- فرد را به انجام فعالیت های آرام بخش و منحرف کننده ذهن که آرام او را تقلیل می دهد ترغیب نمایید: فعالیت هایی نظیر پیاده روی، گوش دادن به موسیقی و صحبت کردن با دیگران و یا هر فعالیت دیگری که برای او لذت بخش باشد.

ارتقاء عملکرد فرد در انجام فعالیت های روزمره:

- برای انجام حداکثری فعالیت های روزمره به شکل مستقل و کاهش نیازهای وی به سایرین برنامه ریزی شود .
- محل زندگی را برای او ایمن سازید و خطر سقوط و آسیب های ناشی از آن را برایش کاهش دهید.
- به اعضای خانواده بگویید که محیط خانه را به شکلی مرتب سازند که موانع احتمالی بر سر راه وی کم شود.

- محل هایی برای نصب کلید و سایر لوازم شخصی تعبیه کنید تا شانس گم شدن این وسایل کمتر شود.
- او را به انجام تحرک بیشتر و انجام فعالیت های ورزشی ترغیب نمایید.
- او را انجام به فعالیت های تفریحی متناسب با توانایی هایش ترغیب کنید.
- برای نقایص حسی وی از قبیل کم بینایی و کم شنوایی اقدامات درمانی و کمکی را مبذول نمایید.
- در صورت لزوم او را به واحد کار درمانی ارجاع دهید.



اقدامات لازم برای بهبود عملکرد شناختی:

- به طور مرتب به او مشخصات فردی اش را متذکر شوید تا همواره از مشخصات خود آگاهی داشته باشد.
- برای حفظ ارتباط او با سایرین از وسایل ارتباط جمعی مانند تلویزیون ، رادیو ، گوشی موبایل و همچنین دیدن آلبوم های عکس خانوادگی استفاده نمایید. این ابزارها به او کمک می کنند که با دیگران در ارتباط باقی بماند.
- با او به انجام گفتگوهای کوتاه بدون مزاحمت های محیطی مانند صدای تلویزیون و... پردازید. به صحبت های او به دقت گوش دهید.
- سعی کنید زیاد در شرایط او تغییر ایجاد نکرده و در عین حال از وارد کردن افراد ناشناس در حوزه ارتباطی او خودداری ورزید. از بردن او به مکان های ناشناس بدون توضیح در مورد آن محل اجتناب نمایید.

حمایت های لازم از مراقبین افراد مبتلا به دمانس:

در وهله اول باید اثرات مراقبت از یک فرد مبتلا به دمانس را از جنبه های مختلف بررسی نمود. مراقبت کردن از یک فرد مبتلا به این عارضه فرسایشی و سرشار از استرس می باشد. با این حال باید به مراقبین آموزش داد که به شخصیت و هویت فرد مبتلا به دمانس احترام گذاشته و از اقدام به رفتارهای خشونت آمیز و نفرت انگیز نسبت به او خودداری نماید. مراقب باید بداند که بیمار دمانسی نباید نادیده گرفته شود.

- مراقبین را تشویق کنید تا از دیگران در صورت برخورد با هرگونه مشکل در نگهداری از بیمارشان کمک بخواهند.
- اطلاعات لازم را به مراقبین آن ها ارائه نمایید.
- از افرادی که در خانواده و فامیل می توانند به جای مراقب اصلی برای چند مدت مراقبت کردن از بیمار مبتلا به دمانس را به عهده بگیرند برای این منظور کمک بگیرید.
- بررسی کنید که آیا فرد مراقب امکان استفاده از کمک های دولتی و غیر دولتی حمایت گرانه را دارد.

مداخلات دارویی برای دمانس:

- در صورتی که فرد از اختلالات رفتاری و روان شناختی رنج نمی برد:
- استفاده از داروهای مهار کننده کولین استراز مانند دانپزیل، گالانتامین یا ممانتین ضرورتی ندارد.
 - استفاده از این داروها وقتی لازم خواهد بود که فرد با تشخیص پزشک مبتلا به آلزایمر باشد.

Reference:

<https://www.who.int/home/search?indexCatalogue=genericsearchindex1&searchQuery=dementia&wordsMode=AnyWord&healthtopic=undefined&country=undefined>.