



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی
درمانی تهران

آرتیست

تهیه شده در گروه ارشد پرستاری ویژه و سالمندی دانشگاه علوم
پزشکی تهران:

رضا شاملو ، لیدا حسینی ، سهیلا اسلامی ، سحر کیوانلو ، محبوبه زمردی ،
فاطمه قنودی ، حلیمه کمالی ، پریسا قلیچ خانی ، خانم منازاده و یونس کر

زیر نظر: دکتر الهام نواب

استادیار، عضو هیئت علمی دانشکده پرستاری و مامایی تهران

تو ممکنه خودت را ببینی که :

۱. خیلی بیش تر از وضعیت درمانی نگرانی:

با خانواده ات صحبت کن

پیاده روی کن

باغبانی یا کار مورد علاقه ات را انجام بده

۲. گلهی فکر میکنم که >دیوانه شده ام:

این احساس را با دیگران در میان بگذار

سعی کن احساسات خود را کنترل کنی

۳. گلهی احساس نگرانی و ناراحتی میکنم:

به خودت بگو که امروز ممکنه بهترین روز تو باشه

۴. گلهی بیش از حد عصبانی می شوم:

بیشتر آرام باش

نفس عمیق بکش

به محیطی آرام و بی سرو صدا برو

۵. اگر کار اشتباهی بکنم شرمند می شوم:

به افراد بگو که مشکل حافظه دارم

در این زمان شوخی کن

چی واسه سلامتی من خوبه:

ورزش و پیاده روی

ورق زدن آلبوم خاطرات و تعریف کردن خاطرات

گوش دادن به موزیک های مورد علاقه

انجام کارهایی که در آن مهارت دارید مثل قلاب

بافی

بو ها و رایحه های خوشایند مثل بوی روغن

اسطخودوس

صحبت کردن با دیگران و بیان احساسات

افزایش فعالیت های اجتماعی

دیدن فیلم ها و خاطرات قدیمی

تغذیه سالم و سرشار از میوه ها و سبزیجات رنگی



آلزامر چیست؟

شایع ترین نوع زوال عقلی که در آن آسیب دیدگی و مرگ سلولهای مغز سبب بروز اختلال در حافظه، تفکر و رفتار فرد میشود.

چه تغییراتی در من ایجاد می شود ؟

۱. به تدریج و به صورت غیر قابل برگشت در مغز تغییراتی رخ می دهد
۲. مشکل در حافظه و تصمیم گیری برای مراقبت از خود پیدا می کنم
۳. راه های ارتباط با دیگران مشکل می شود
۴. درمان قطعی ندارد
۵. داشتن اطلاعات بهترین کمک به من است

آنچه که مهم است من بدانم:

۱. این تغییرات تجربه ی بیماری تو است
۲. روزهای خوب و بد در پیش داری
۳. اثر بیماری در افراد مختلف متفاوت است

۴. ایده ها به تو کمک میکند

۵. تو تنها نیستی ۴.۵ میلیون انسان در آمریکا هم آلزامر دارند

۶. افراد خانواده بهترین افراد برای کمک به تو هستند

آنچه برای من اتفاق می افتد:

۱. با کاهش حافظه و علائم بیماری ات کنار بیایی
۲. گذشته دور رابه یاد خواهی آورد ولی در به یاد آوری حوادث اخیر مشکل داری
۳. ممکنه زمان و مکان و افراد را فراموش کنی
۴. اسم افراد را به یاد نیاوری
۵. سخت یادت بیاد که یک شی را کجا گذاشتی
۶. قرار ملاقات هایت را فراموش کنی

آنچه باید انجام بدهم؟

۱. برای خودت یک دفتر چه درست کن از یادداشتهای مهمی مثل:تلفن های مهم و آدرس های

مهم و اطلاعات شخصی خودت با قرار ملاقاتهای مهمی که باید انجام بدهی

۲. لیستی از انجام کارهای روزانه ات فراهم کن

۳.روی کابینت ها و قفسه ها محتوی داخل آن را با برچسب بنویس

۴.نقشه ای از محل زندگی خود تهیه کنی آن را همیشه با خودت به همراه داشته باش

۵.داشتن عکس کسانی که به طور منظم آنها را میبینی و زدن برچسب نسبت آنها با خود

۶.استفاده از جعبه های دارویی که به یاد آوری زمان مصرف آنها به شما کمک می کند

برای انجام کارهای روزانه ام چه کنم؟

- ۱.برای انجام آنها به خودت وقت کافی بده
- ۲.کمک بخواه
- ۳.برای انجام آنها برای خود به طور منظم برنامه ریزی کن