

## راهکارها - مرحله میانی بیماری فرسایش مغز(دمانس)

مرحله میانی بیماری معمولاً طولانی‌ترین مرحله از بیماری است. بیشترین تغییرات رفتاری در این مرحله بروز می‌کنند. بیماری دیگر پنهان کردنی نیست و بیمار هم با توجه به مشکلات روزافزون خود به این نتیجه رسیده است که بیشتر به کمک مراقب نیاز دارد ولی ممکن است از بیان آن عاجز باشد یا طفره رود. خانواده و فامیل کم و بیش به این باور رسیده‌اند که مشکل بیمارشان جدی است.

مرز بین مراحل مختلف بیماری فرسایش مغز قراردادی و تاریک است بدین معنی که بعضی از عوارض بیماری ممکن است در بیش از یک مرحله وجود داشته باشند. یا در یک مرحله بروز کنند، پس از چندی برطرف شوند، و سپس دوباره در همان مرحله یا مرحله بعدی نمایان شوند. بهتر است که برای آگاهی بیشتر هر سه مقاله زیر را مطالعه نمایید:

- راهکارها - مرحله ابتدایی بیماری فرسایش مغز(دمانس)
- راهکارها - مرحله میانی بیماری فرسایش مغز(دمانس)
- راهکارها - مرحله پایانی بیماری فرسایش مغز(دمانس)

به راهکارهای زیر در مرحله میانی بیماری توجه کنید:

## برای تغییرات رفتاری بیشتر آماده شوید

بعضی تغییرات رفتاری مرحله اول بیماری پایان یافته اند و بعضی دیگر هنوز گاه به گاه ادامه دارند. تغییرات رفتاری بیشتری در راه است. راهکارهای سازشگری با اکثر این تغییرات غیر دارویی است و با آموزش، آگاهی، و شکیبایی می‌توانید این مرحله پر استرس را آسانتر سپری کنید. مقاله‌های زیر را مطالعه و راهکارها و توصیه‌های پیشنهادی را بکار گیرید:

- توهم
- بدگمانی
- سرگردانی و گم شدن
- سردرگمی در اثر کم شدن حافظه
- به هم خوردن نظم خواب
- بی‌اختیاری
- بی‌انگیزگی
- عدم همدلی

## برنامه روزانه و هفتگی تهیه کنید

یکی از بهترین راهکارها، داشتن برنامه برای بیمار است. هرگونه تغییر غیر منتظره در روال کارها و برنامه های بیمار علاوه بر ایجاد اضطراب و نگرانی، باعث سردرگمی و پرخاشگری بیمار خواهد شد. برنامه ریزی مناسب باعث آرام تر شدن زندگی بیمار و مراقب می شود و کیفیت زندگی هر دو را بهبود می بخشد. مقاله ی زیر را مطالعه و راهکارها و توصیه های پیشنهادی را بکار گیرید:

- برنامه روزانه و هفتگی

## برای مراقبت کردن از بیمار برنامه ریزی کنید

برنامه ای را که برای نگهداری از بیمار در منزل تهیه کرده اید و در مقاله راهکارهای مرحله ابتدایی بیماری به آن پرداختیم بازبینی کنید و آن را با توجه به پیشرفت بیماری اصلاح نمایید. اگر نگهداری بیمار در منزل برایتان امکان پذیر نیست، درباره ی نگهداری از او در خانه سالمندان و امکانات محلی تحقیق نمایید. مقاله های زیر را مطالعه و راهکارها و توصیه های پیشنهادی را بکار گیرید:

- برنامه ریزی مراقبت کردن از بیمار در منزل
- برنامه ریزی مراقبت کردن از بیمار در خانه سالمندان

## به تغذیه، ورزش، و سرگرمی بیمار توجه کنید

راز موفقیت برای طولانی کردن استقلال بیمار و بهبود کیفیت زندگی او در داشتن برنامه درست تغذیه، آشامیدن آب کافی، و پرداختن به فعالیت های تفریحی و سرگرمی است. مقاله های زیر را مطالعه و راهکارها و توصیه های پیشنهادی را بکار گیرید:

- تغذیه و برنامه غذایی
- آشامیدن آب کافی
- نرمش و ورزش
- سرگرمی و فعالیت

## به وسائل لازم برای مراقبت مجهز شوید

با پیشرفت بیماری، برای مراقبت درست از بیمار، شما نیاز به آموزش و یادگیری روشهای صحیح در امر جابجایی و نقل و انتقال او دارید و به وسایل جدید برای مراقبت از بیمار در منزل نیاز پیدا خواهید کرد. مقاله های زیر را مطالعه و راهکارها و توصیه های پیشنهادی را بکار گیرید:

- نقل و انتقال بیمار- آشناسازی مراقب
- نقل و انتقال بیمار- راهکارها
- حمام کردن بیمار مبتلا به فرسایش مغز
- وسایل آسایش و ایمنی بیمار

### به سلامت خود توجه کنید

مراقبت از بیمار مبتلا به فرسایش مغز به صورت ۲۴ ساعته و هفت روز هفته کار یک نفر مراقب نیست. قبل از فرسودگی و از کار افتادن یاور اصلی، به فکر پشتیبانی و حمایت از او باشید. اگر مراقب به آسانی توانسته است در مرحله ابتدایی بیماری مراقبت از بیمار را به خوبی انجام دهد، با پیشرفت بیماری و سنگین شدن امور مراقبت، دیگر این کار عملی نیست. مقاله های زیر را مطالعه و راهکارها و توصیه های پیشنهادی را بکار گیرید:

- چگونه از دیگران کمک بگیریم
- راه های کمک رسانی به یاور اصلی بیمار
- سلامت مراقب
- فرسودگی و از کار افتادن مراقب