



برنامه روزانه و هفتگی
کلیک کنید PDF برای فایل
به کانال تلگرام ما به پیوندید



آیا برای کارها و فعالیت های روزانه خود و بیمارتان برنامه منظمی دارید؟
آیا بیشتر وقت بیمار شما جلوی تلویزیون و در حال رخوت و بی حرکتی سپری می شود؟
آیا از کیفیت پایین زندگی و بی برنامهگی بیمارتان ناراضی هستید؟

اهمیت داشتن برنامه

داشتن برنامه ی منظم روزانه و هفتگی، مایه آرامش خاطر مراقب و بیمار است، از سرگردانی مراقب در مورد اینکه «حالا چه کار کنیم؟» جلوگیری می کند، به او امکان می دهد تا با آرامش بیشتر، وقت خود را صرف کارهای سازنده در باره بیمار بکند، و اطمینان خاطر داشته باشد که کار مهمی را فراموش نکرده است. در نتیجه، بیمار از کیفیت زندگی بالاتری برخوردار میشود.

این برنامه ریزی باید پویا باشد و با پیشرفت بیماری و کاهش توان فیزیکی و فکری بیمار، و با آگاهی بیشتر مراقب که چه فعالیتی مؤثرتر است، و زمان بهتر انجام آن چه موقع است، تغییر کند.

جمع آوری اطلاعات لازم و تهیه برنامه

- توان فکری و فیزیکی بیمار را، با توجه به پیشرفت بیماری، در نظر بگیرید و برنامه ریزی را بر پایه ی آن انجام دهید.

- کارهای نیازمند انرژی بیشتر، مانند پیاده روی و استحمام را، به اوایل روز یا هر زمانی که بیمار همکاری بیشتری با شما دارد موکول کنید.
- لیستی از مکان ها یا افرادی که بیمار در مجاورت با آنها احساس بهتری دارد، همچنین کارها و فعالیت هایی که به آنها علاقه بیشتری نشان میدهد، تهیه و سعی نمایید آنها را در برنامه های روزانه یا هفتگی بیمار بگنجانید.
- راه های تشویق بیمار را به کمک در انجام کارهای ساده منزل، مانند چیدن میز ناهار، گردگیری، و غیره، جستجو کنید و آنها را در برنامه بگنجانید. با گنجانیدن این کارها در برنامه، این احساس را در بیمار تقویت میکنید که او عضو مفید و قابل احترام خانواده است.
- زمان بیشتری را برای صرف وعده های غذا، لباس پوشیدن و استحمام در نظر بگیرید تا از احساس عجله کردن و استرس ناشی از آن جلوگیری کنید.
- برنامه کار روزانه را بر پایه یک روال منظم و تکراری قابل پیش بینی، پایه گذاری کنید. برای مثال، وعده های غذایی و دارویی، زمان رفتن به رختخواب و بیدار شدن، پیاده روی، و غیره را در ساعات معین انجام دهید.
- هرگاه بیمار خسته و کسل به نظر می رسد، حواس پرت می شود، یا کج خلقی می کند، زمان آن فرا رسیده است که کمی استراحت کند. توجه داشته باشید که نوع فعالیت و کیفیت انجام آن مهم نیست. احساس رضایت و شادی حاصل از شرکت در آن، و در نتیجه بالا بردن کیفیت زندگی بیمار، بسیار مهمتر است.

چه فعالیت هایی را در برنامه بگنجانید؟

- شما نباید از روی خیرخواهی نابجا، افراد کهنسال را به علت محدودیت های ذهنی و فیزیکی، از انجام فعالیت های روزمره زندگی کنار بگذارید. توجه داشته باشید مغز هم مانند عضلات، در صورتی که مورد استفاده قرار نگیرد، تنبل می شود.
- بر پایه اطلاعات جمع آوری شده بالا، بسته به علایق قبلی و فعلی بیمار، و با توجه به تواناییهای او، برنامه منسجم و متنوع روزانه و هفتگی بیمار را تهیه کنید. سر فصل انواع فعالیت هایی که میتوانید بر حسب نیاز و بر اساس توان و علایق بیمار در برنامه بگنجانید، به شرح زیر است:
- یاری خواستن از بیمار برای انجام کارهای ساده منزل، از جمله چیدن میز ناهار، آماده کردن وسایل و تهیه سالاد، گردگیری، پهن کردن البسه شسته شده و سپس جمع کردن، اطو کشی، تا کردن و جا دادن آنها.
 - انجام کارهای شخصی بیمار توسط خودش مانند نظافت فردی، مسواک کردن، دستشویی رفتن، لباس پوشیدن و استحمام.
 - تشویق بیمار و همراهی با وی در انجام فعالیت های خلاق مانند موسیقی، نقاشی، کلدوزی.
 - فعالیت های فکری مانند مطالعه، قصه خوانی، بازگویی خاطرات، مرور البوم عکس و یادآوری زمان و مکان عکسها و افراد، حل جدول کلمات، پازل، و جدول سودوکو.
 - فعالیت های فیزیکی مانند ورزش، قدم زدن در پارک، و باغبانی سبک در باغچه منزل.
 - فعالیت های اجتماعی مانند خرید و دید و بازدید دوستان و فامیل.
 - فعالیت های معنوی مانند رفتن به مسجد، زیارتگاه، و آرامستان.

مهد بزرگسالان

در بسیاری از شهرها، مراکزی وجود دارند که از بیماران دمانس و افراد سالمند در طول روز نگهداری میکنند. این مراکز برنامه های متنوعی ارائه میکنند که بیماران به صورت گروهی، و با توجه به تواناییهای خود در آن شرکت می کنند. لازم است قبلاً به این مراکز مراجعه کنید و از مناسب بودن خدمات ارائه شده بر حسب نیاز بیمار و متناسب با بودجه خود مطمئن شوید. خدمات عرضه شده توسط این مراکز متفاوت است و ممکن است ترکیبی از خدمات زیر باشد:

- سرویس رفت و آمد روزانه از منزل به مرکز و بالعکس؛
- برنامه تغذیه شامل وعده غذایی کامل، میوه، سبزیجات، مایعات، و غیره؛
- برنامه های گروهی شامل رقص، موسیقی، نقاشی، قصه خوانی و غیره؛
- کمک به انجام نیازهای فردی بیمار از جمله رفتن به دستشویی، خوراندن دارو، نظافت شخصی، و غیره؛
- نظارت پرستار مجرب و ویزیت پزشک بر حسب نیاز.

خاطرات و لحظات را گرامی بدارید

پیوسته به یاد داشته باشید که دوران اینگونه فعالیتها بسیار کوتاه است. با پیشرفت بیماری، توان بیمار برای شرکت عملی در اینگونه فعالیتها رو به زوال خواهد رفت. فرصت را مغتنم بشمارید و از این دوران و خاطرات بیاد ماندنی آن حد اکثر استفاده را بکنید. برای مثال:

- از تلفن هوشمند خود یا هروسیله دیگر که در دسترس دارید استفاده کنید و گفته های بیمار را که نوعی تاریخ شفاهی است، ضبط کنید. وسایل ضبط باید پیوسته آماده بکار باشد تا هیچ رویداد مهمی را از دست ندهید.
- در مورد کارگردانی و حرفه ای بودن این کار سخت نگیرید. سعی کنید با بیمار در نهایت آسایش صحبت کنید.
- این فیلم ها و صدای بیمار خزانه ارزشمندی خواهند بود که شما در آینده میتوانید به آنها مراجعه کنید و بیمار را آن طور که بود، دوباره ببینید.
- متأسفانه، بیمار با گذشت زمان و پیشرفت بیماری، حافظه اش را از دست میدهد، از صحبت کردن باز میماند، و زمین گیر میشود. در نهایت، ابراز حتی یک کلمه آری یا نه توسط بیمار، از اتفاقات نادر خواهد بود.
- از تغییرات رفتاری بیمار مانند تکرار سوالات، پرخاشگری، افسردگی و غیره، که به حق برای مراقب و اطرافیان بسیار دردناک، استرس زا، و خسته کننده میباشد کله و شکایت نکنید. روزگاری فرا میرسد که در حسرت آن دوران و رفتار خستگی ناپذیر بیمار خواهید بود. او در نهایت به یک فرشته بی آزار، مطیع، و کاملاً وابسته به مراقب تبدیل خواهد شد.

مراجع و منابع

وبسایت آلايمر كرمان

وبسایت انجمن آلايمر ايران

وبسایت انجمن آلايمر آمريک

www.dardashna.ir