



نرمش و ورزش

برای فایل PDF کلیک کنید

پدر بزرگ به بیماری آلزایمر دچار شده بود. وی موقع راه رفتن، انجام کارهای شخصی، و حتی در زمان خواب، دست چپ خود را به بدنش می چسباند و به آن حرکت نمی داد. اگر لازم بود در کاری به وی کمک کنند، فقط دست راستش فعال بود. درست مثل اینکه دست چپ وی به بدنش چسبیده بود. احمد هر زمان که از کنار پدر بزرگ رد میشد، بوی گندیگی به مشامش میرسید. در ملاقات امروز با پزشک معالج، معلوم شد زیر بغل پدر بزرگ به قارچ مبتلا شده است .

بیمار را به فعالیت و ورزش تشویق کنید

شروع بیماری دمانس نباید به عنوان پایان زندگی معمول بیمار تلقی شود. بسیاری از فعالیت ها را می توان متناسب با توانایی های بیمار تغییر داد. انجام فعالیت ها می توانند علاوه بر ارتقاء کیفیت زندگی بیمار، در کم کردن مشکلات رفتاری وی، از جمله اضطراب و گم شدن، مؤثر باشند.

مراقبت کننده باید با هوشیاری، بیمار را به انجام فعالیت هایی که به آنها علاقمند است و متناسب با توانایی های وی هستند، تشویق کند و در نتیجه، وی را از گوشه نشینی و از تماشای تلویزیون برای ساعت های متمادی نجات دهد. مراقبت کننده باید هر چه بیشتر از دو عامل مهم و مثبت "علاقمندی" و "تشویق" بیمار استفاده کند و از دو عامل منفی "زور" و "نکوهش" وی احتراز کند.

اهمیت ورزش و گنجاندن آن در برنامه فعالیت ها

- توجه به ورزش در سرتاسر دوران بیماری، احتمالاً به اندازه توجه به تغذیه درست، در بهبود کیفیت زندگی بیمار مؤثر است. ورزش را در برنامه روزانه بیمار بگنجانید و آن را مانند برنامه تغذیه، به یک روال عادی و تکراری تبدیل کنید.

- راه رفتن در پارک، باغبانی سبک در حیاط منزل، و نرمش صبحگاهی، نمونه های ساده ای از ورزش هستند که باید آنها را در برنامه روزانه و هفتگی بیمار بگنجانید. این ورزش ها احتیاج به وسایل و لوازم به خصوصی ندارند، انجام آن ها کم خرج است، به آسانی در دسترس قرار دارند، و برای بهبود روحیه بیمار و همچنین مراقب، موثرند.
- مدت و شدت ورزش را متناسب با توان بیمار تغییر دهید. از خسته کردن بیمار پرهیز کنید. مثلاً هنگام پیاده روی در پارک، زمانی را به استراحت و لذت بردن از محیط مانند تماشای فواره ها، جنب و جوش پرندگان، بازی کودکان، و غیره اختصاص دهید. با صرف یک میان وعده سالم، مانند یک عدد سیب یا موز، تجدید قوا کنید.
- دقت کنید که پس از انجام ورزش نسبتاً خسته کننده، به بیمار فرصت استراحت بدهید. این استراحت ممکن است در حد نشستن ده دقیقه ای روی نیمکت پارک باشد یا احتیاج به یک چرت زدن روی مبل یا تختخواب داشته باشد. توجه داشته باشید که ورزش های سنگین تر را برای ساعات اولیه روز که بیمار توان بیشتری دارد برنامه ریزی کنید.
- از طولانی شدن چرت بعد از ظهر که تولید بی خوابی شبانه می کند جلوگیری کنید. مقاله به هم خوردن نظم خواب را مطالعه کنید.
- با پیشرفت بیماری، مدت این گونه پیاده روی ها کوتاه تر و نیاز به استراحت در طول برنامه بیشتری می شود. زمانی می رسد که پیاده روی در پارک از توان بیمار خارج می شود. در این دوران، قدم زدن های کوتاه مدت و به دفعات در منزل را جایگزین پیاده روی در پارک کنید.
- بیمار را رأس هر ساعت به دستشویی ببرید. با این کار، مشکلات بی اختیاری بیمار را بهبود بخشید و در حد امکان، تحرک و مختصر ورزش او را ادامه دهید.

ماساژ درمانی

- تجربه نشان داده است که ماساژ دادن بیمار نتایج سازنده بیشتری دارد. القای احساس محبت و علاقه مراقبت کننده به بیمار، ایجاد آرامش در بیمار، تمدد اعصاب وی، و بهبود روحیه او از آن جمله اند. علاوه بر این، ماساژ انعطاف پذیری مفاصل دست و پای بیمار را در سطح مطلوب نگه می دارد.
- برنامه ماساژ را در شروع روز در تخت خواب، در زمانی که بیمار مشغول استراحت و دیدن تلویزیون است، و همچنین در حمام، در برنامه روزانه و هفتگی بیمار بگنجانید. میتوانید در ماساژهای روزانه از کرم های کم چرب، و در ماساژ حمام، از روغن کنجد یا زیتون استفاده کنید.
 - قبل از خروج بیمار از تخت خواب، و در نیمه های صبح و عصر، به بیمار نرمش ملایم بدهید. به دامنه حرکت دست ها و پاها توجه مخصوص داشته باشید. مطمئن شوید دست ها و پاها ی بیمار حداکثر

دامنه حرکت را پوشش می دهند. اگر مفاصل بیمار خشک است و احساس درد می کند، به وی فشار نیاورید. در صورت نیاز با پزشک مشورت کنید. شرح دامنه حرکت و چند نرمش مناسب در پانوشت ۱.

- در زمان خواب، زیر بغل بیمار بالش کوچکی قرار دهید که از چسبیدن بازو به سینه بیمار جلوگیری کند. در صورت عدم مراقبت، بازوی بیمار حالت قفل شدن به بدن به خود می گیرد، خشک می شود و پوست زیر بغل وی به بوی بد و قارچ مبتلا می شود. همچنین، موقع استراحت بیمار، بالش کوچکی بین زانوی وی بگذارید که از ساییدن زانوها به یکدیگر، درد حاصله از آن، و احیاناً زخم شدن جلوگیری کند.

سایر اقدامات ایمنی

- در زمان قدم زدن، هوشیارانه به خطر زمین خوردن بیمار توجه کنید. کوچکترین پستی و بلندی ممکن است تعادل بیمار را بهم زند و وی زمین بخورد.
- از کمربندهای ایمنی محکم و نسبتاً عریض برای جلوگیری کردن از سقوط بیمار هنگام پیاده روی استفاده کنید (شکل ۱). در پشت این کمربندها، حلقه های محکمی دوخته شده است. پیوسته یکی از این حلقه ها را در دست بگیرید تا در صورت نیاز بتوانید از زمین خوردن بیمار جلوگیری کنید.



شکل شماره ۱

- هماهنگ با شدت فعالیت های ورزشی و گرمی هوا، به مصرف آشامیدنی های بیمار توجه کنید. بهترین آشامیدنی آب و مضرترین آن ها نوشابه های گازدار و شیرین است. اطمینان حاصل کنید بیمار به کمبود آب و خطرات ناشی از آن دچار نشود. مقاله تغذیه را مطالعه کنید.

پانوشت ۱:

دامنه حرکت و چند نرمش

دامنه حرکت دست ها و پاها، به میزان طبیعی باز یا جمع شدن آن ها میگویند. مراقبت کننده باید دقت کند که دامنه حرکت دست و پای بیمار، در طول بیماری و در حد امکان، حفظ شود.

مطالب این مقاله جایگزین مشاوره شخصی و خصوصی خواننده با اشخاص ذیصلاح و متخصص در رشته حرفه ای ایشان از جمله پزشکان، روانشناسان، حقوقدانان، و سایر حرف مربوطه نیست. توصیه میشود همواره، برای هر مورد بخصوص که با آن روبرو هستید، با متخصص مربوطه مشورت نمایید.

مراجع و منابع

<https://www.alz.org/care/alzheimers-dementia-activities.asp>

فعالیت ها، وبسایت آلزایمر آمریکا

https://www.alz.org/national/documents/brochure_activities.pdf

بروشور فعالیت ها، وبسایت آلزایمر آمریکا

<http://iranalz.ir/2016/02/14/%D9%88%D8%B1%D8%B2%D8%B4-%DA%A9%D8%B1%D8%AF%D9%86-%D8%A8%DB%8C%D9%85%D8%A7%D8%B1-%D9%88-%D9%85%D8%B1%D8%A7%D9%82%D8%A8/>

ورزش بیمار و مراقب، وبسایت آلزایمر ایران

<http://nihseniorhealth.gov/exerciseandphysicalactivityexercisestotry/flexibilityexercises/01.html>

نرمش از وبسایت انستیتو ملی سلامت آمریکا