



نویسنده: مهندس مهدی صمدانی

مراقبت کننده و سلامتی او

شما مراقبت از عزیزی را که به آلزایمر^(۱) یا نوع دیگری از بیماری های دمانس مبتلاست بر عهده دارید. این وظیفه ای سنگین، پر مسئولیت، دراز مدت، والبنه همراه با عشق و وفاداری است. متأسفانه، در این دوران، احساس تنهایی و بی کسی تقریباً همیشه با شما همراه است. برایتان استقامت و پایداری آرزو می کنم .

یاور مناسب بیمار چه کسیست؟

همزمان با مراقبت از بیمار، شما ممکن است متعهد به انجام وظایف متعدد دیگری از جمله پشتیبانی از همسر و فرزندان، خرید، پخت و پز، نظافت و غیره نیز باشید. گردآمدن این همه کارها و وظایف، ممکن است شما را نسبت به سلامتی خودتان بی توجه کند. بهترین خدمتی که می توانید به بیمار و خانواده خود بکنید این است که از نظر فیزیکی و روحی قوی بمانید. چه باید کرد؟

به سلامت خود توجه کنید

- سلامتی خود را سرسری نگیرید و حتی اگر هیچ مشکلی ندارید، حداقل هر سال یک بار با پزشک خانواده ملاقات کنید و غربالگری های سلامتی نوبتی^(۲) را انجام دهید. در صورت نیاز از مددکار اجتماعی و روانپزشک خود کمک بگیرید.
- به «ندای بدن خودتان گوش کنید». هرگونه علامت خستگی مفرط، مشکلات خواب، تغییرات رفتاری مانند عصبانیت و کم حوصلگی، تغییرات اشتها و در نتیجه زیاد یا کم شدن بی رویه وزن را جدی بگیرید. در غیر این صورت ممکن است سلامت جسمی و روحی شما در معرض خطر قرار گیرد.

ورزش و فعالیت را در برنامه خود بگنجانید

- از دوستان و فامیل کمک بگیرید و ساعاتی را به «رسیدن به خودتان» اختصاص دهید. از این فرصت ها برای ورزش کردن، پیاده روی، یا هر کار آرامش بخش دیگری استفاده کنید. مقاله چگونه از دیگران کمک بگیریم را مطالعه کنید.
- در مراحل اولیه بیماری، می توانید با بیمار به ورزش و فعالیت بپردازید، با او به پارک بروید، پیاده روی روزانه داشته باشید، و خرید کنید. برای بیمار، فعالیت و سرگرمی مناسب تدارک ببینید و خودتان هم در این فعالیت ها شرکت کنید. مقاله های سرگرمی و فعالیت و همچنین ورزش و نرمش را مطالعه کنید.

- در فرصت های کوتاه که در منزل به وجود می آید، مثلاً در زمانی که بیمار به استراحت بعدازظهر می پردازد یا هنگامی که برنامه مورد علاقه خود را در تلویزیون می بیند، شما هم کمی ورزش کنید و به افزایش آرامش فکری و توان فیزیکی خود کمک کنید.

به برنامه غذایی خود توجه کنید

داشتن برنامه غذایی کامل و متعادل برای بیمار و مراقب هر دو لازم است. تجربه ثابت کرده است که رژیم غذایی مدیترانه ای که در آن از گوشت قرمز کمتر استفاده می شود و به حبوبات، سبزیجات، میوه، ماهی، دانه های روغنی مانند گردو و بادام و روغن زیتون اهمیت بیشتری می دهد، بسیار سالم تر از غذاهای سنتی ما و به ویژه غذاهای آماده و فست فود است. [مقاله تغذیه را مطالعه کنید.](#)

سطح استرس خود را پایین بیاورید

راه های کم کردن سطح استرس خود و آرامش داشتن را جستجو کنید و با کمک آن ها، از استرس خود کم کنید. استرس باعث بالا رفتن فشار خون و دردهای سیستم گوارش^(۳) می شود. نرمش های سبک، یوگا، تمرکز روی دم و بازدم، مراقبه و تعمق می توانند کار ساز باشند.

به علایم استرس توجه کنید:

- انکار بیماری: من می دانم پدربزرگ بهبود کامل پیدا خواهد کرد!
- عصبانیت: پدربزرگ کلافه ام کردی! چرا اینقدر لجبازی می کنی؟
- کناره گیری: علاقه ای به ملاقات خواهر و برادرها ندارم.
- اضطراب: وقتی که پدربزرگ به مراقبت بیشتری نیاز داشته باشد چه کنم؟
- افسردگی: اصلاً دیگه برایم مهم نیست.
- خستگی و فرسودگی: خسته ام. دیگر از توان من خارج است.
- بی خوابی: اگر خواب باشم و پدربزرگ از خانه بیرون رود و گم شود چه کار کنم؟
- تحریک پذیری: ولم کنید! کلافه شدم!
- عدم تمرکز: آنقدر مشغول بودم یادم رفت زیر دیگ را خاموش کنم.
- عدم توجه به سلامتی: یادم نمی آید آخرین دفعه که آزمایش خون دادم کی بود.

خطر ابتلا به افسردگی را کم کنید

نگهداری از بیمار مبتلا به بیماری آلزایمر و سایر انواع دمانس کار بسیارمشکلی است. مراقب ممکن است دچار احساس گناه، عصبانیت، غم و اندوه، گوشه گیری، و افسردگی شود. افسردگی یکی از مشکلات شایع مراقبین به شمار می رود و امکان بروز آن در تمامی مراحل بیماری وجود دارد. شما ممکن است شخصاً متوجه بروز افسردگی در خود نشوید و بهتر

است کسی از دوستان یا فامیل که به طور مرتب با شما در تماس است، این وظیفه را به عهده گیرد. به علایم افسردگی توجه کنید:

- به آسانی تحریک شدن
- احساس گناه و بی ارزش بودن
- احساس ناامیدی
- فکر کردن به مرگ و خودکشی
- اختلال در خواب
- خستگی مفرط و از دست دادن انرژی
- از دست دادن حس علاقه و لذت بردن از کارهای روزمره
- مشکلات تمرکز و فکر کردن درست
- تغییرات در اشتها و وزن
- بیماری هایی که به مداوا عکس العمل نشان نمی دهند مانند سردرد، ناراحتی های دستگاه گوارش، و غیره.

با مشکلات مراقبت کردن کنار بیایید

- واقع بین باشید. نگهداری کارساز شما از بیمار، در بهبود کیفیت زندگی او بسیار مؤثر است. تغییرات رفتاری بیمار معمولاً از کنترل شما خارج است و طبیعی است که از دست رفتن توانایی های وی، شما را متأثر کند. به نکات مثبت توجه کنید و خاطرات خوب را ارج گذارید.
- به خودتان اعتبار دهید. ممکن است شکیبایی شما در پاره ای موارد به پایان برسد، یا فکر کنید آنطور که باید و شاید از عهده ی مراقبت کردن بر نمی آید. توجه داشته باشید که شما نهایت سعی خودتان را برای ایجاد بهترین شرایط نگهداری از عزیزتان به کار بسته اید و احساس گناه بی مورد است.
- به تفریح خودتان توجه داشته باشید. شما احتیاج دارید در فرصت های مناسب، زمانی هرچند کوتاه، به خودتان بپردازید. کاری انجام دهید که از آن لذت می برید تا «باطری هایتان را شارژ کنید».
- از دیگران کمک بگیرید. راه های دریافت کمک از دوستان، فامیل، و همسایگان را بررسی کنید و در صورت نیاز از آنها استفاده کنید. [مقاله چگونه از دیگران کمک بگیریم را مطالعه کنید.](#)
- تغییرات را قبول کنید. با پیشرفت بیماری، بیمار به مراقبت بیشتر و تخصصی تری احتیاج پیدا خواهد کرد. راه های مختلف کمک گرفتن را بررسی کنید تا در صورت نیاز بتوانید اقدام لازم را انجام دهید. [مقاله راه های کمک رسانی به یاور اصلی بیمار را مطالعه کنید.](#)

سوپاپ اطمینان را باز کنید

بسیار اتفاق می افتد که احساس انفجار به شما دست می دهد. شما حس می کنید که توانتان تمام شده است و می خواهید فریاد بکشید، به زمین و زمان بتوپید، و تمام شیشه های پنجره ها را بشکنید. این احساس عادی است و برای سایر مراقبین هم اتفاق می افتد. چه باید کرد؟

- راههای باز کردن سوپاپ اطمینان خود را جستجو کنید و از آنها استفاده کنید. شگردهایی را که بعضی مراقبین استفاده کرده اند و نتیجه گرفته اند آزمایش کنید.
- مکان خلوتی را در نظر بگیرید و مدتی به رانندگی بپردازید. آهنگ دلخواه خود را در دستگاه پخش اتومبیل قرار دهید و با صدای بلند آواز بخوانید.
- برای پیاده روی به پارک یا محل آرامی بروید. ضمن قدم زدن، به خودتان یادآوری کنید که قبلاً هم به مشکلات بزرگی برخورد کرده اید و پیوسته بر صد در صد آنها غلبه کرده اید. این رکورد بسیار خوبی است.
- به کوه نوردی یا تپه نوردی بروید. به اوج مسیر که رسیدید، در بالاترین نقطه بایستید و بدون توجه به اینکه در اطراف شما چه می گذرد، با صدای بلند سخنرانی کنید. در این سخنرانی، از هیچ چیز کم نگذارید. درد دل کنید، شکایت کنید، و در آخر به نقطه های قوت زندگیتان توجه کنید. از فراوانی نکات مثبت تعجب خواهید کرد.
- مشکلات روزمره از جمله نق زدن های بی دلیل اطرافیان و غیبت آنها درست در زمانی که به کمکشان نیاز دارید را در دفتری مخصوص این کار یادداشت کنید. این نوشتن ها شما را سبک می کند، درست مانند اینکه با بهترین دوست و محرم اسرار خود خلوت کرده اید.

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.

پا نوشت

1. «آلزایمر» شکل نوشتن رایج این بیماری در زبان فارسی است. تلفظ درست نام این بیماری آلزهایمر است که مترادف نام پزشک آلمانی تبار کاشف این بیماری به نام **Alois Alzheimer** در سال ۱۹۰۱ میلادی می باشد. در بعضی نوشته ها، شما با شکل نوشتاری آلزهایمر برخورد میکنید.
2. توصیه های غربالگری سلامتی نوبتی سالیانه بر حسب جنسیت، سن و سال، و سابقه انواع بیماری ها در فرد و خانواده وی، متفاوت است. بهترین راه برای انجام آن دسته از غربالگری ها که برای شما مناسب است، مراجعه به پزشک خانواده است. مراجعه به دندان پزشک و چشم پزشک نیز باید در این برنامه گنجانده شود.
3. برای شرح انواع دردهای مربوط به دستگاه گوارش، به لینک زیر مراجعه کنید <http://www.tebyan.net/newindex.aspx?pid=250140>.

مراجع و منابع

- <http://www.webmd.com/women/caregiver-recognizing-burnout>
- <http://www.webmd.com/healthy-aging/avoid-caregiver-burnout>
- <http://www.helpguide.org/articles/stress/caregiving-stress-and-burnout.htm>
- <http://www.aarp.org/relationships/caregiving-resource-center/info-12-2011/caregiver-burnout.html>