**« بخش 1 : توصیه های بهداشتی برای حفظ سلامت روانی در سالمندان »**

**سالمندی مترادف با بیماری نیست بلکه فرآیند طبیعی است که کسی نمی تواند از آن جلوگیری کند، هیچ دلیلی برای نگرانی از این پدیده وجود ندارد، بطوریکه با مراقبت مناسب می توان از عمر طولانی لذت برد و پیری سالم ونشاط آوری داشته و از هجوم بیماری و ضعف در امان بود.**

**سالمندي بيماري نيست بلکه مرحله اي از چرخه زندگي است که مسائل رشدي خاص خود رادارد ودرعين حال سالمندي با انباشت خردمندي همراه است وفرصتي است که فرد مي تواند تجربياتش را به نسل هاي بعد منتقل کند.اريک اريکسون سالمندي را زماني براي زايندگي مي دانست نه دوراني از ياس.**

**بطورکلي پير شدن به معناي پيرشدن سلولهاست.هرسلول دوره عمر مشخصي دارد که عوامل ژنتيک وعوامل محيطي و.... در آن موثرند.با افزايش سن تغييرات ساختماني در سلول ها روي مي دهد.پيري احتمالا علت واحدي نداشته ودر طي آن تمام نواحي بدن تا حدودي تحت تاثير  قرار مي گيرد.در اواخر بزرگسالي بدن  در حال پير شدن به کانون دغدغه هاي فرد تبديل مي شود وجايگزين اشتغال خاطر ميانسالي در زمينه شغل وروابط  مي شود.دليل اين امر کاهش طبيعي کارکرد تغيير ظاهر جسماني  وافزايش ميزان بيماري هاي جسماني است.علي رغم اين رويدادها تن انسان در سالمندي همچنان منبع لذت قابل ملاحظه اي است و مي تواند حس کفايت را منتقل کند. به خصوص اگر فرد به ورزش مرتب،رژيم غذايي سالم،استراحت کافي ومراقبت هاي طبي پيشگيرانه توجه کافي نشان دهد.حالت بهنجار در سالمندي سلامت جسمي ورواني  واجتماعي است نه بيماري وناتواني.**

**مي شود پير بود اما سرزنده**

**مهم نيست چند سال داريد کافي است از همين لحظه بيشتر مراقب سلامتي خودتان باشيد تا در سال هاي بعد، از زندگي سالم تر وبا نشاط تري  برخوردار باشيد.پيري به معناي بازنشستگي ،پدر يا مادر بزرگ شدن يارسيدن به يک سن خاص  سالمندي نيست بلکه پيري يک فرايند مادام العمر است.افرادي  که شانس رسيدن به سن سالمندي را مي يابند،،کساني هستند که با موفقيت مراحل مختلف زندگي راپشت سر گذاشته اند.پيري موفق، متضمن چندين عامل است که اکثر آنها تحت کنترل شما قرار دارديعني نوع نگرش شما به مقوله پيري ،فعاليت ها ،مراقبتهاي بهداشتي وروابط بين فردي.**

**اگرچه جسم شما پير ميشود اما ذهن شما،تا هر زمان که اراده کنيد جوان خواهد ماند.اگر اميد به داشتن عمري طولاني،سرشار از شادابي ،خوش طبعي وروابط اجتماعي محکم باشيد آن هنگام است که اين طرح ذهني تامدت زيادي آينده شما را رقم خواهد زد.شوخ طبعي وقدرت کنار آمدن بامشکلات وتغييرات به شما کمک مي کند از پس هر مشکلي بر آييد.**

**چگونه سالم پير شويم**

**سلامت روان در سالمندي بستگي به چگونگي مواجهه با تغييرات بدن در اين دوران دارد.اين بدان معنا نيست که افراد مسن هيچ بيماري  يا مشکلي را تجربه نمي کنند بلکه منظور آن است که کنترل ودرمان به موقع علايم وبيماريها منجر به افزايش کيفيت زندگي خواهد شد.بيماري هاي روانشناختي  به گروهي از حالات رواني اطلاق مي گردد که  باعث اختلال در  تفکر ،رفتار واحساس فرد وکاهش سازگاري او با تغييرات واسترس هاي زندگي مي شود.بيماري هاي ذهني و رواني، هر فرد با هرسن و با هر موقعيت اجتماعي را مي تواند در گير کند.**

**کليد اصلي سلامت روان در سالمندان سلامت جسم در اين افراد است.سلامت جسم وروان در سالمندان يک رابطه دوسويه است.افراد با مشکلات وبيماري هاي جسمي مثل ديابت وبيماري قلبي وفشارخون وآرتروز........در معرض اختلالات روانپزشکي بيشتري مي باشند وهمچنين در افراد مبتلا به افسردگي واضطراب احتمال ابتلا به مشکلات طبي بيشتر مي باشد.جاي تعجب نيست که سالمندان با مشکلات اضطراب وافسردگي وقت وهزينه بيشتري را صرف مراقبت هاي طبي و مراجعه به کلينيک هاي تخصصي درماني بيماري هاي جسمي ،مي کنند .**

**باور غلط ورايج در عامه مردم اين است، که يک سري از علايم اختلال در سلامت روان مثل اختلال تمرکز،تحريک پذيري،خلق افسرده ،کاهش انرژي واضطراب به دليل سالمندي است. لازم به ذکر است که فرايند پيري سالم وپويا ،شامل تغيير ناگهاني شخصيت افراد و از دست دادن هوش ياحافظه و.... نمي باشد.در صورت وجود چنين علايمي، بايد به متخصصين روانپزشکي مراجعه نمود.**

**عوامل زير مي تواند باعث اختلال در سلامت روان گردد:**

* **اضطراب وافسردگي**
* **عدم تغذيه مناسب**
* **مصرف دخانيات والکل**
* **برخي از داروهاي مورد استفاده به علت مشکلات جسمي در سالمندان**
* **تداخل داروهاي تجويز شده توسط پزشک هاي متعدد(بدليل عدم اطلاع پزشکان از داروهاي تجويز شده توسط بقيه همکاران)**
* **عدم فعاليت وتحرک کافي**
* **استرس وناراحتي ناشي از مرگ عزيزان وتنهايي ناشي از آن**
* **بيماري هاي جسماني**

**چند نکته مفيد براي بهداشت روان در سالمندان**

**1- به اندازه کافي استراحت کنيد**

**خواب واستراحت کافي به شما کمک مي کند تا ذهني آرام داشته باشيد.7-8 ساعت در شبانه روز  بخوابيد.علاوه بر خواب شبانه، خواب نيمروزي به مدت 30تا40دقيقه براي تمدداعصاب  ونيز افزايش انرژي به شماکمک مي کند.(به شرط آن که به بي خوابي شبانه مبتلا نباشيد)**

**2- فعاليت بدني رااز همين امروز شروع کنيد**

**هرچه زودتر ورزش منظم را آغاز کنید،فواید بیشتری به دست خواهید آورد.ورزش کردن، باعث کاهش بیماری های مزمن مثل تصلب شرائین ،کاهش فشارخون،کاهش چربی خون و........می شود.یک فعالیت بدنی منظم وملایم روزانه، مثل پیاده روی به مدت 30دقیقه در روز باعث کاهش بیماری های قلبی عروقی  وکاهش بروز  پوکی استخوان،بهبودعملکرد تنفسی وبهبود جریان خون وحفظ وزن ایده ال وتناسب اندام ودر نهایت احساس کلی آرامش جسمی وروانی می باشد..در بسیاری از موارد بارژیم غذایی وورزش ، وبدون مداخلات جراحی یا طبی اضافی، می توان فرایند یک بیماری را متوقف نمود.**

**پیری به معنای از کار افتادگی نیست وسال های بعد از بازنشستگی می توانند از جمله دلپذیر ترین وپربار ترین سالهای زندگی شما باشند.**

**3- به ذهن ومغزتان هم ورزش دهید.**

**مقداری از حواسپرتی ها در سنین پیری، طبیعی قلمداد می شوند.فشارعصبی واضطراب وزندگي پر مشغله هم می توانددر حافظه وتمرکزحواس شما اختلال ایجاد کند.پیری عموما تاثیری در حافظه درازمدت، ندارد اما حافظه کوتاه مدت اغلب دچار نقصان می شود.گرچه ممکن است تعداد سلولهای مغزی شما ، به اندازه20سالگی نباشد اما عقل وخردوقدرت قضاوت شما، نسبت به آن دوران بسیار بیشتر شده است و توانایی شما در تصمیم گیری های صحیح بر اساس یک عمر تجربه اندوزی افزايش يافته است.**

**ذهنتان را با حل کردن انواع جداول ومعما ها درگیر کنید.اطلاعات عمومی خود را با خواندن کتابهای متعدد افزایش دهید.برای فرزندان ونوه های خود قصه بخوانید ودر حل تکالیف به آنها کمک کنید.راه سالم نگه داشتن  ذهن، مطالعه مستمر است.**

**-در کلاس های مختلف ثبت نام کنید.هیچ وقت برای یادگیری دیر نیست.کار با رایانه را یاد بگیریدوباایمیل(پست الکترونیکی)با دوستان وآشنایان خود تماس بگیرید.**

**4- در فعالیتهای اجتماعی مختلف شرکت کنید.**

**روابط اجتماعی خود را در حدی حفظ کنید که تفاوت جزئی با سالهای قبل داشته باشد.برای بسیاری افراد، سن پیری دوره تداوم رشد هوشی،هیجانی وروانی است.با انزوا ،افراد نسبت به افسردگی آسیب پذیرتر می شوند.تماس با جوانان نیز مهم است.شما می توانید ارزش های فرهنگی را ،به نسل جوان منتقل کنید و احساس سودمند عزت نفس خودرا حفظ کنیدواز انزواوافسردگی واسترس روزمره رها گردید.**

**شاید در گذشته به علت کمبود وقت امکان شرکت در فعالیت های گروهی را نداشتید اما حالا که چنین فرصتی پیش آمده کوتاهی نکنید.**

**در کنسرت ها،سخنرانی ها،سینماومهماني هاي دوستان وآشنايان،سفر هاي گروهي با بستگان ودوستان......شرکت کنید.**

**سعی کنید بادوستان واشنایان خود ،حداقل یک بار در هفته دور هم جمع شويد.اين عمل از شروع انزواطلبي در شما جلوگيري مي کند.**

**5- خاطرات گذشته خود را برای فرزندان و نوه ها تعریف کنید.**

**یاداوری خاطرات و حتی تماشای آلبوم عکس های قدیمی وصحبت با افرادخانواده راهی برای پیوند شما با اطرافیان وتقویت حافظه شما می باشد.**

**6- در امور خیریه و داوطلبانه شرکت کنید.**

**شرکت در برنامه هاي کمک به نيازمندان به طور داوطلبانه در ايجاد آرامش روحي و رواني بسيار موثر است.به ياد داشته باشيد وقتي به ديگران کمک مي کنيد حتما از کمک آنها به طور مستقيم يا غير مستقيم برخوردار  خواهيد شد.به علاوه گذراندن زماني با ديگران راه خوبي براي رهايي از انزوا وافسردگي است.**

**7- سلامت جسمی خود رابه طور منظم وبا مراجعه به پزشک کنترل نمائید.**

**8- حتما مصرف دخانیات والکل را قطع کنید.**

**9- رژیم غذایی مناسب داشته باشید.**

**کاهش مصرف نمک ووعدم مصرف چربي هاي جامد،نگهداري وزن در حد مطلوب،استفاده از همه گروه هاي غذايي به خصوص ميوه وسبزيجات تازه ولبنیات در حفظ سلامتي شما نقش موثري دارد.**

**10- فعالیت جنسی رضایت بخش در سالمندی طبیعی است.**

**فعالیت جنسی در هرسنی بخشی غریزی وخودکار از رفتار انسانی است.در بسیاری از مردان وزنان فعالیت جنسی با افزایش سن کاهش می یابد.این روند معمولا تدریجی است واز میانسالی آغاز می شود.به نظر می رسد عوامل فرهنگی واجتماعی در تغییرات جنسی سالمندان بیش از تغییرات روانشناختی ناشی از پیری نقش داشته باشد.مهمترین عوامل موثر در میزان فعالیت جنسی در سن بالا عبارت است ازبقاء وسلامتی همسر،سلامتی خود فرد ومیزان فعالیت جنسی در گذشته.استرس،افسردگی،اضطراب،تعارض های زناشویی و......وبیماری های جسمی عوارض برخی ازداروهای فشار خون وقلبی با کارکرد جنسی افراد ممکن است تداخل داشته باشد.**

**برای سالمندان فعالیت جنسی رضایت بخش کاملا امکان پذیر است اما بسیاری از سالمندان بر اساس باور غلط عامه این فعالیت ها رابا افزایش سن کنار می گذارند.**

**روش زندگی سالم وحفظ سلامت،رژیم غذایی مناسب و ورزش منظم وعادات بهداشتی درست موثرترین راه برای کاهش خطر بیماری های مزمن ونیاز یافتن به داروهایی است که ممکن است فعالیت جنسی رادر سالمندان مختل کند.**

**11-از علایم افسردگی واضطراب آگاه باشید.**

**اگر اخیرا احساس تغییر خلق ،کاهش انرژی،کاهش لذت بردن از فعالیت های روزمره،احساس گناه،حس بی ارزشی ،میل به تنهایی،دلشوره واضطراب،کاهش خواب واشتهاوکاهش وزن وشکایات متعددجسمانی را داشته اید حتما همراه با یکی از اعضاءخانواده به متخصص روانپزشکی مراجعه کنید.**

**چرا که سالمندان از جمله آسیب پذیرترین گروه جامعه در کنار کودکان هستند ولی از جنبه روانی بیشتر از کودکان در معرض آسیب هستند چرا که تحقیقات نشان می دهد که این گروه در طول حیات خود نسبت به دیگر گروهها، مدت بیشتری از عمر خود را برای مداوا و درمان در مراکز درمانی و بهداشتی سپری می کنند. لذا یکسری استانداردهایی برای سلامت لحاظ شده است که این استانداردها به نسبت طول عمر در نظر افراد مختلف، متفاوت است.**

**\*\*\* با توجه به توضیحات بالا، می توان توصیه های ذیل را برای حفظ سلامت روانی در سالمندان توصیه نمود:**

**1- کاهش دلهره و نگرانی که مادر تمام بیماری هاست.**

**لذا برای حل این نگرانی ابتدا بایستی منابع ایجاد کننده آن را پیدا کرد. برای مثال صحبت کردن راجع به نگرانی یا درمانگر یا حتی بیان مسائل دلهره آور با یک دوست یا همنشین می تواند به کاهش دلهره و نگرانی منجر شود. حتی با کارهایی همچون قدم زدن، بازی های ورزشی و سرگرمی های مناسب، فعالیت های جسمانی ورزشی می تواند به کسب آرامش کمک کند.**

**2- روابط اجتماعی را حفظ کنید.**

**حمایتی که از روابط اجتماعی با دوستان، خانواده و همکاران ایجاد می شود به حفظ سلامت روانی کمک می کند. مطالعات نشان داده است در کسانی که با اعضای خانواده، خویشاوندان و همچنین گروه های اجتماعی ارتباط خوبی دارند، علائم آلزایمر دیرتر از کسانی که گوشه گیر و کم ارتباط هستند تظاهر می کند. بنابر این توصیه می شود که در سالمندان این ارتباط را حفظ کنند و فعالیت های داوطلبانه اجتماعی و شرکت در گروه های مختلف به این موضوع کمک کننده است.**

**3- نگاه مثبت داشته باشید.**

**وقتی با یک نقطه نظر مثبت و با تقویت هیجانات مثبت به موضوعات نگاه شود حل مسئله و تحمل مشکلات آسان تر می شود. برای حفظ سلامتی به خوبی های دنیا فکر کنید و با فعالیت ها و افرادی که شما را خوشحال می کنند، وقت بگذرانید.**

**4- ارتباط معنوی.**

**اگر مسائل معنوی و روحانی به شما احساس خوبی می دهد سعی کنید ارتباط خود را با این موضوع حفظ کنید. هرگونه عقاید معنوی یا مذهبی که دارید سعی کنید تقویت کنید. اینها ممکن است که به تخفیف تنهایی، افسردگی، اضطراب در سالمندی کمک کند و یا حتی عامل دفاعی در برابر مشکلات و بیماری روانی از جمله آلزایمر باشند. کسانی که اعتقادات مذهبی و معنوی قوی دارندمعمولاً به تبع آن احساس حمایت و راحتی بیشتری می کنند.**

**5- فعالیت های بدنی را قطع نکنید.**

**فعالیت های جسمانی موجب تقویت فعالیت روانی می شود و لذا در سراسر زندگی از اهمیت زیادی برخوردار است و اگر در دوره جوانی فعالیت بدنی را آغاز کنید و به آن پایبند باشید، در دوران پیری فواید بیشتری را از آن به دست خواهید آورد. لذا از فواید ورزش کردن می توان به تناسب اندام، انعطاف پذیری بیشتر، بهبود وضعیت تعادل، سر حال بودن و …. اشاره کرد. سعی کنید با حفظ سلامتی در یک سطح متعادل و معقول، از زندگی سالمندی خود، حداکثر استفاده و لذت را ببرید.**

**6- مغزتان را ورزش دهید.**

**زمانی که فکر می کنید عقل و خرد کافی در خود اندوخته اید،ذهن شما بنای ناسازگاری می گذارد و به تعبیری شما را به بازی می گیرد. مثلاً یادتان نمی آید ماشین تان را کجا پارک کرده اید و …. البته کمی از فراموشی ها در سالمندی طبیعی است. فراموش نکنید شما دارای تجارب و اندوخته های فراوان ذهنی هستید، بخاطر داشته باشید که مغز شما مانند یک عضله است برای اینکه آن را قوی نگه دارید باید از آن استفاده کنید. راه سالم نگه داشتن ذهن، مطالعه دایمی است لذا در کنسرت ها، سخنرانی ها، نمایش های تئاتر و سینما شرکت کنید.**

**7- به رفت و آمد ها ادامه دهید.**

**داشتن روابط محکم با خانواده و دوستان همیشه حایز اهمیت بوده و است با افزایش سن این روابط اهمیت دوچندانی پیدا می کند. مطالعات نشان می دهد که اگر روابط اجتماعی شما ضعیف باشد خطر مرگ در شما تا چهار برابر فردی خواهد بود که اطرافش پر از کسانی است که به او مهر می ورزند و او هم به آنها مهر می ورزد. در واقع داشتن دوستان و خانواده های قابل اتکا یکی مهمترین شاخص های طول عمر و سلامت روان است. به انجام فعالیت های داوطلبانه در یک مدرسه، کتابخانه یا موسسات خیریه بپردازید.**

**و یکی از مهمترین شاخص های سلامت روانی در دوران سالمندی بحث حفظ حافظه است که می توان کارهای ذیل را جهت حفظ آن توصیه نمود:**

**1- انتظار نداشته باشید همه چیز را بدست آورید. این روزها در دنیای شلوغی زندگی می کنیم که مملو از اطلاعات مختلف است بهتر است همیشه از لیست، یادداشت، مشخص کردن کارها روی تقویم و هر چیز دیگری که به حافظه کمک می کند،‌استفاده کنید.**

**2- سعی کنید برای کارهای مختلف روال ثابتی مشخص کنید. به عنوان مثال برای دسته کلیدتان جای مخصوص داشته باشید.**

**3- حافظه بصری معمولاً‌بهتر از حافظه شنیداری عمل می کند. به عبارت دیگر ما آنچه را که می بینیم بهتر از آنچه می شنویم بیاد می آوریم و استفاده همزمان از هر دو، بخاطر سپردن را آسان تر می کند.**

**4- برای به ذهن سپردن مطالب و موضوعات جدید آنها را داستانی کنید.**

**5- اختصاص دادن زمان بیشتر برای یادگیری، به خاطر سپردن و بیاد آوردن آنرا تسهیل می کند. (تقویت حافظه)**

**6- هر روز به اخبار رادیو و تلویزیون گوش دهید. سعی کنید هر روز یک مطلب جدید یاد بگیرید. کتاب یا روزنامه مطالعه کنید.**

**7- در جمع دوستان یا خانواده خاطرات گذشته را تعریف کنید. می توانید آلبوم عکس های قدیمی را برای یادآوری نام افراد و خاطرات گذشته نگاه کنید.**

**8-خاطرات خود را بنویسید.**

**9-جدول حل کنید.**

**10- به همراه خانواده بیشتر به طبیعت بروید و راجع به موضوعات مشخص صحبت کنید.**

**« بخش 2 : آل**[**زایمر یا از دست دادن حافظه کوتاه مدت**](http://tebesalmand.persianblog.ir/post/7/) **»**

**آلزایمر با از دست دادن حافظه کوتاه مدت، فراموش کردن آدرسها و اسمها آغاز میشود و کم کم تا آنجا پیش میرود که فرد حتی راه بازگشت به خانه را فراموش میکند**

**در سال ۱۹۰۶ میلادی «آلویس آلزایمر»، پزشک آلمانی پس از ۲۰ سال تحقیق توانست تعریفی علمی از این بیماری ارائه دهد. این بیماری برای قدردانی از یک عمر تحقیق آلویس آلزایمر، «آلزایمر» نامیده شد. آلزایمر که به بیماری پیری معروف است، در واقع چیزی بیشتر از یک فراموشی ساده است.**

**بیماری آلزایمر ۲ تا ۵ درصد اشخاص سالمند را دربر میگیرد و گاهی هم به اشخاص جوانتر حمله میکند. به نظر میرسد که آلزایمر در اثر فاسد شدن سلولهای منطقه «هیپو کامپ» که معمولاً مقدار زیادی «استیل کولین» تولید میکنند به وجود میآید. سلولهای مغزی یا نرونهایی که آسیب دیدهاند، پلاکهایی جمع میکنند و به تعداد زیادی میمیرند. منطقه آسیب دیده مغز و استیل کولین در تشکیل خاطرات جدید وارد عمل میشوند. به همین دلیل یکی از نشانههای اصلی بیماری آلزایمر، ناتوانی در تحکیم یک یادگیری تازه (مثل یادآوری آدرس تازه) و دشواری در جهتیابی است. البته خاطرات رویدادهای دور معمولاً کمتر آسیب می بینند.   
 علت بیماری با بالا رفتن سن و پیر شدن سلولها، ترشح ماده شیمیایی «سروتونین» کاهش مییابد. بدین ترتیب ارتباط بین سلولی و انتقال اطلاعات دچار مشکل میشود. این مشکل بیشتر از همه در بخش حافظه و خاطرات، خود را نشان میدهد. خاطرهها ترکیبی هستند از یادآوری دیدهها و شنیدهها و احساسات که برای یادآوری آنها مغز نیاز به برقراری یک ارتباط پیچیده سلولی بین همه بخشها دارد. به همین علت با بالا رفتن سن و کم شدن ترشح سروتونین در مغز، خاطره ها کمرنگ یا فراموش میشوند.**

**این بیماری همیشه به علت پیر شدن سلولها نیست. سکته مغزی که باعث از دست رفتن بخشی از سلولهای مغز میشود، یا شوک عاطفی پس از دست دادن عزیزی، میتوانند خطر ابتلا به آلزایمر را افزایش دهند.تحقیقات محققان دانشگاه کالیفرنیای جنوبی نشان میدهد بیماری آلزایمر یک بیماری ژنتیکی است. محققان این دانشگاه با انجام آزمایش بر روی هزار و ۲۰۰ مورد دو قلو اعلام کردند که ۷۱ درصد از موارد ابتلا به بیماری آلزایمر به دلایل ژنتیکی است. تحقیقات نشان داد بیماری آلزایمر اول به دلایل ژنتیکی بروز میکند و بعد عوامل محیطی.**

**نشانه های بیماری**

**در بیشتر موارد، بیماری آلزایمر در اشخاص سالمند و در فاصله زمانی ۸ تا ۲۰ سال رشد میکند. قربانی این بیماری، ابتدا افت حافظه پیدا میکند و اغلب گم شدن حتی در خانه خود بیمار نیز پیش میآید. به مرور زمان، بیمار جهتیابی خود را به شدت از دست میدهد، اشخاص و حتی اعضای خانواده خود را نمیشناسد، هیجانهای کودکانه نشان میدهد و از عهده نظافت خود و لباس پوشیدن بر نمی آید.**

**پیشگیری، مقدم بر درمان**

**همه ما، پیر و جوان میتوانیم یک دفترچه یادداشت و یک مداد در جیب خود یا در کنار تلفن داشته باشیم و پیامهای خود را خیلی راحت در آن بنویسیم. ما حتی میتوانیم یک تقویم به همراه داشته باشیم و رویدادهای پیشبینی شده، حتی کارهای روزمره را در آن بنویسیم.   
اشخاصی که از افت حافظه رنج میبرند، میتوانند روی روزهایی که سپری میشود خط بکشند. میتوانند از داروهایی استفاده کنند که مقدار آنها برای هر روز از هفته و ماه مشخص شده است. برقراری نظم روزانه و کمک گرفتن از وسایل کمک حافظه بسیاری از سالمندانی را که توانایی تشکیل خاطرات تازه را ندارند، از دشواریهای حاد نجات دهد.**

**درمان**

**اگر یکی از اعضای خانواده دچار این بیماری است، حالت خصومت آنها را به خود نگیرید. محیط خانه را طوری تغییر دهید که فرد بیمار دچار آسیب بدنی نشود.اگر مراقبت از یکی از اعضای خانواده که دچار این بیماری است را به عهده دارید، از دیگران درخواست کمک کنید تا بتوانید به خود استراحت دهید. از این که نیاز به استراحت و فراغت دارید احساس گناه نکنید. حتی اگر بیمار از این مسأله احساس رضایت نداشته باشد.اگر گروه حمایتی برای خانواده بیماران آلزایمر وجود دارد به آن بپیوندید و اگر وجود ندارد، در ایجاد آن تلاش کنید.افراد مراقبت کننده از بیمار میتوانند برخی از مشکلات بیمار را با اجرای بعضی کارها کاهش دهند.مانند تکرار، برای بیمارانی که مشکلی در حافظه دارند شاید یادآوریِ مکرر کمک کننده باشد. یک گفتگوی صمیمانه مختصر و در عین حال قوی هم میتواند بیمار آشفته را آرام کند. و منحرف کردن ذهن بیمار، که قدم زدن با بیمار میتواند در این زمینه کمک کننده باشد.**

**داروها   
خیلی از داروهایی که برای مشکلات دیگر مصرف میشوند، میتوانند باعث گیجی یا خوابآلودگی شوند. این داروها را باید در حد امکان قطع کرد. هماکنون داروهای زیاد دیگری مورد بررسی هستند. بعضی از آنها برای کنترل علائم آشفتگی مفید هستند. داروهای جدیدی که با نسخه پزشک تجویز میشوند، ممکن است پیشرفت بیماری را در بعضی از بیماران به تأخیر اندازد.   
مصرف خشکبار به خصوص فندق به تقویت حافظه کمک میکند. فندق دارای پیش ماده سروتونین است. مصرف فندق باعث افزایش ترشح این ماده شیمیایی مخصوص در مغز میشود.**

**فعالیت و رژیم غذایی**

**تا حدی که امکان دارد بیمار آلزایمری باید فعالیت خود را حفظ کند. با پیشرفت بیماری، نهایتا تمامی فعالیتها نیاز به نظارت خواهند داشت. رژیم غذایی عادی. نهایتاً بیمار برای غذا خوردن به کمک نیاز خواهد داشت.**

**آیا این بیماری حالت ارثی هم دارد؟**

**سن بالا، سابقه خانوادگی، زن بودن و سندرم داون، مهمترین عوامل خطر ساز برای آلزایمر هستند. در جمعیتهای غربی، خطر تجربی آلزایمر در سرتاسر عمر، ۵ درصد است. اگر بیماران، خویشاوند درجه اولی داشته باشند که آلزایمر در او پس از ۶۵ سالگی بروز کرده باشد، خطر نسبی ابتلای آنها ۳ تا ۶ برابر افزایش مییابد. اگر بیماران، خواهر یا برادری مبتلا به آلزایمر پیش از ۶۰ سالگی و نیز یک والد مبتلا باشند، خطر نسبی آنها ۷ تا ۹ برابر می شود. داشتن زندگیهای فعال، شرکت در برنامه های جمعی، گوش کردن به اخبار و از همه مهمتر یاد گرفتن یک چیز جدید مثل یک زبان جدید، مغز را فعال نگاه میدارد. برای تقویت حافظه نیاز به داروی خارجی و گران قیمت نیست.**

**سالمندانی که با معاینات روتین سالمندی ۵ ارگان بدنشان را چک کنند، سالمندان سالمی خواهند بود. این ۵ ارگان شامل بینایی، شنوایی، تعادل (اسکلتی- عضلانی- عصبی)، بهداشت دهان و دندان برای تغذیه سالم و سیستم مغزی و حافظه است. فرزندان نیز باید به این نکته توجه کنند که اگر پدر و مادر سالمندشان دچار درد و ناراحتی میشود،علتش سالمندی نیست بلکه دلیل دیگری دارد که باید با کمک پزشک آن را شناسایی و برطرف کرد.**

**تهیه کننده : واحد سلامت روان شبکه بهداشت و درمان شهرستان دشتی**