

تخریب قوای ادراکی در سالمندان

راهنمایی برای افراد مبتلا به زوال عقلی و پرستارانشان

مستند از تاریخ: ۱۵ جولای سال ۲۰۰۷

زوال عقلی چیست؟

خاطر می آورند و افزایش برور این حالت با افزایش سن طبیعی می باشد. این را نمی توان زوال عقلی دانست. افراد مبتلا به زوال عقلی نه تنها اطلاعات مهم را فراموش می کنند، بلکه دارای قابلیت محدود در یادگیری و به یاد آوردن مسائل جدید و همینطور قدرت تصمیم گیری درست می باشند.

علائم زوال عقلی چه می باشند؟

زوال عقلی اولیه دارای علائم عمومی می باشد. مهم اینست که باید بخاطر داشت این علائم با تغییرات معمول که در نتیجه افزایش سن ناشی می شوند، فرق دارند. همه کسانی که مبتلا به زوال عقلی هستند، دارای تمامی علائم زیر نمی باشند. اینها تنها مثال هایی از علائم زوال عقلی هستند.

زوال عقلی بیماری می باشد که باعث می شود افراد حافظه خود و توانایی یادگیری و صحبت با دیگران را از دست بدهند. برور زمان، شخص مبتلا به زوال عقلی بصورت فزاینده ای دچار مشکلاتی در قوه تفکر، تصمیم گیری و انجام امور روزمره خود خواهد گردید. دانشمندان و پزشکان بصورت دائم در مورد این بیماری اطلاعات بدست می آورند.

فراگیرترین نوع زوال عقلی بر اثر از دست دادن سلول های مغزی ایجاد می شود. انواع دیگر زوال عقلی در نتیجه آسیب به عروق خونی مغز بوجود می آیند. ضربه مغزی، سکته مغزی یا تعدادی از سکته های مغزی کوچک در کنار هم، روی جریان خون در مغز تاثیر گذاشته و می توانند نهایتاً منجر به شروع بیماری زوال عقلی شوند.

مردم گاه گاه مسائلی را برای مدتی فراموش کرده و سپس آن را به

علائم عمومی زوال عقلی*

- فراموش کردن زمان ها و اماکن آشنا
در اماکن آشنا گم شدن و عدم توانایی در بازگشت به خانه
- عدم توانایی در گرفتن تصمیمات صحیح
فراموش کردن خوردن شام یا امری مانند بیرون بردن سگ خانگی، انجام اعمالی بدون در نظر گرفتن عواقب آنها
- مشکلات استدلالی و منطقی
فراموش کردن اینکه اعداد چه می باشند، یا جمع، تفریق، ضرب و یا تقسیم کردن

در نتیجه مشاهده علائم زوال عقلی در خود یا شخصی مورد علاقه تان، ممکن است شما دچار ترس، سردرگمی یا عصبانیت بشوید. این احساسات طبیعی می باشند. نگذارید که احساسات شما مانع جستجو برای اطلاعات ارزشمند و کمک برای کنار آمدن با تغییراتی که برور زمان بوجود خواهند آمد، شود.

- از دست دادن حافظه کوتاه مدت
سوآلی را دوباره و دوباره در مدتی به کوتاهی چند دقیقه پرسیدن
- اشیاء را در جای غلط گذاشتن
برای مثال اطو را در یخچال گذاشتن یا قرار دادن ساعت مچی در قوطی شکر
- داشتن مشکل با مسائل معمول
پختن غذا و فراموشی در آوردن آن به میز یا فراموش کردن چگونگی پختن غذائی معمول
- عوض شدن سریع خلق
به نحو غیر معمول تغییر رفتار داشتن از حالت آرام به گریه و سپس عصبانیت در مدتی به کوتاهی چند دقیقه
- اشکال در ارتباط لفظی
بیماران اغلب نمی توانند لغت صحیح مورد نظرشان را بیاد آورده و یا از لغتی غلط در جمله استفاده می کنند
- تغییرات شخصیتی
شخصی آرام و ساکت ناگهان به شخصی عصبی، مشکوک یا هراسیده تبدیل می شود.

چه کسی به زوال عقلی مبتلا می شود؟

احتمال ابتلا به زوال عقلی با افزایش سن بیشتر می شود. اگر چه زوال عقلی بیشتر در افرادی به سن ۶۵ سال یا بیشتر دیده می شود. ممکن است در سنین کمتر نیز شروع شود. زوال عقلی یک بیماری است و نتیجه طبیعی از افزایش سن نمی باشد.

حدوداً ۸٪ از جمعیت بالای ۶۵ سال در کانادا دارای نوعی زوال عقلی بوده و ۳۵٪ کانادائی های بالای ۸۵ سال دارای علائم زوال عقلی می باشند. تخمین زده می شود که احتمالاً در بریتیش کلمبیا بین ۵۱۰۰۰ تا ۶۴۰۰۰ نفر در حال حاضر به نوعی زوال عقلی مبتلا بوده و ۴۹ نفر از هر ۱۰۰۰ مرد بالای ۶۵ سال دارای زوال عقلی می باشند در حالیکه ۷۰ نفر از هر ۱۰۰۰ زن بالای ۶۵ سال دارای نوعی از این بیماری هستند.

از آنجائیکه این بیماری اغلب بیشتر در افرادی با سابقه خانوادگی بوجود می آید. چنین بنظر می آید که زوال عقلی می تواند بیماری ارثی باشد. با وجود این داشتن پدر یا مادری مبتلا به زوال عقلی بدین معنی نیست که شما هم حتماً مبتلا خواهید شد. این بیماری واگیر دار نیست و نمی تواند در نتیجه لمس یا استفاده مشترک وسیله ای با فردی مبتلا به زوال عقلی، منتقل شود.

شناسائی زوال عقلی

در صورت مشاهده بعضی از علائم زوال عقلی در خود یا عزیزانتان، ملاقات دکتر خانوادگی مهمترین اقدام بعدی خواهد بود. دکتر شما در مورد نگرانی هایتان با شما صحبت نموده و از شما سوالاتی برای جمع آوری اطلاعات بیشتر در مورد حافظه، توانائی در منطق و هر گونه مشکلات احتمالی در قوه سخن گوئی یا انجام اعمال روزمره خواهد پرسید. این اطلاعات به دکتر شما در تشخیص بیماری و عامل ایجاد این علائم در شما یا عزیزانتان، کمک خواهد کرد. بعضی از عوامل ایجاد زوال عقلی را می توان بخوبی با درمان کنترل نمود. مانند:

- افسردگی
- تأثیرات سوء ناشی از تداخل داروهای مصرفی
- چرک
- بیماری های تیروئید یا قلب
- وابستگی به مشروبات الکلی
- تغذیه نامناسب (نداشتن غذا یا آشامیدنی کافی)

شناسائی عوامل این عوارض در اسرع وقت بسیار مهم می باشد زیرا این امر به معنی اجرای صحیح مراقبت، درمان و پشتیبانی بوده و به شما زمان کافی برای برنامه ریزی برای آینده می دهد.

تفاوت زوال عقلی و بیماری آلزهایمر چیست؟

بیماری آلزهایمر نوعی زوال عقلی می باشد. از میان انواع مختلف بیماری های زوال عقلی، آلزهایمر رایج ترین و شناخته شده ترین آنهاست. در حدود ۶۰٪ تا ۷۰٪ از مبتلایان به زوال عقلی، بتنهایی آلزهایمر داشته یا دارای ترکیب آن با انواع دیگر زوال عقلی مانند زوال عقلی عروقی (سکته مغزی کوچک) می باشند. انواع دیگر زوال عقلی با شیوع کمتر که ممکن است به گوش شما خورده باشند عبارتند از: زوال عقلی لوی بادی (Lewy Body Dementia)، بیماری پیکس (Pick's Disease)، بیماری پارکینسون و بیماری کروتزفولدت-جی (Creutzfeldt-Jakob Disease).

آیا زوال عقلی قابل درمان است؟

در حال حاضر درمانی برای زوال عقلی موجود نمی باشد. با این وجود داروهایی موجودند که می توانند حال شما را بهتر کرده یا توسعه بیماری را در بعضی از افراد برای مدتی، اگر چه نه برای همیشه، کندتر کنند. انواع داروهای دیگر می توانند در کنترل کردن اضطراب، افسردگی و مشکلات رفتاری کمک کنند. انواع دیگر داروهای جدید در حال ایجاد هستند. قبل از گرفتن هر گونه تصمیم در مورد نوع درمان، مشورت با دکترتان در مورد انتظاراتان از درمان و خطرات و منافع احتمالی انواع درمان های مختلف، بسیار مهم می باشد. پرستاران شخصی می توانند علائم و وضعیت عمومی و سلامتی را زیر نظر داشته و باید در تصمیم گیری برای برنامه ریزی نوع درمان شرکت داده شوند.

جلوگیری از زوال عقلی

در حال حاضر هیچ مدرک علمی دال بر وجود راه جلوگیری از زوال عقلی وجود ندارد. با این وجود راه های بسیاری هستند که شما می توانید انجام دهید تا حافظه خود را قوی نگاه داشته و توانائی انجام اعمال روزمره را تقویت کرده و مستقل بمانید.

۱. بیماری های مرتبط را به نحو صحیح کنترل کردن: اگر فشار خون بالا داشته، بیماری قند یا عوامل خطر آفرین دیگری برای بیماری های عروقی دارید، مطمئناً به تجویزات پزشکی عمل کنید.
۲. از مصرف بی رویه مشروبات الکلی یا مواد مخدر خود داری نمائید: مصرف بی رویه مشروبات الکلی یا مواد مخدر برای شما زیان آور می باشند.
۳. ذهن خود را مشغول نگاه دارید: جدول کلمات حل کنید، روزنامه بخوانید، موسیقی بنوازید.
۴. فعالیت بدنی داشته باشید: راه پیمائی کنید، به کلاس رقص بروید، در سالن ورزشی عضو شوید، شنا و دوچرخه سواری کنید.
۵. رژیم غذایی صحیح داشته باشید: غذای سالم، مغذی با ویتامین کافی میل کنید.

زندگی با زوال عقلی

شخص مبتلا به زوال عقلی می تواند تا مدت زیادی بعد از ایجاد علائم اولیه بیماری، زندگی کند. بیشتر افراد دارای زوال عقلی بعد از تشخیص بیماری به زندگی در خانه خود با کمک افراد خانواده، دوستان و پرستاران ادامه می دهند.

فعال ماندن و ادامه ارتباط با خانواده، دوستان و علاقه مندی های خود برای سلامت و رفاه شخص مبتلا اهمیت دارند. با پیشرفت بیماری، پرستاری در خانه می تواند بیش از اندازه مشکل شود و شخص مبتلا احتمالاً نیازمند انتقال به یک مرکز مراقبتی بلند مدت خواهد بود. این تصمیم باید بصورت مشترک توسط پرستاران شخصی و دکتر خانواده گرفته شود.

برنامه ریزی

شما احتمالاً سؤالاتی در مورد اینکه برای شما چه اتفاقی در شرف وقوع بوده دارید و ممکن است که نگران آینده باشید. این سؤالات شامل موارد زیر هستند:

۱. آیا خانواده من موقعیت مرا درک خواهند کرد؟
۲. آیا باید از رانندگی خود داری نمایم؟
۳. آیا دارای وصیت نامه می باشم؟
۴. آیا وضعیت مالی من مرتب می باشد؟

با دکتر خانواده خود صحبت کنید. یادگیری در مورد زوال عقلی به افراد خانواده و پرستاران شخصی در هماهنگی با تغییرات ناشی از آن کمک خواهد کرد. برای ارزیابی راه های موجود و پرسیدن سؤالاتی که خود دارید، با دکترتان قراری بگذارید.

بسیاری از افراد برای آینده برنامه های مالی بوجود خواهند آورد. برای مثال، دادن وکالت، ولی مهم است که اینک برای نیازهای پزشکی خود در آینده برنامه ریزی کنید.

بزرگسالان در بریتیش کلمبیا می توانند خواست های پزشکی و تصمیمات حقوقی و مالی خود را بصورت کتبی به ثبت برسانند. این

منابع:

جامعه آلزهایمر بی سی (Alzheimer Society of BC)

تلفن: 604 681-6538 یا تماس مجانی: 1 800 667-3742

وبسایت: www.alzheimerbc.org

مدارک که به آنها تصمیمات پزشکی Health Care Directives یا وصیت نامه زندگی Living Wills گفته می شود، در صورتیکه شما خود قادر به اعلام این تصمیمات نباشید، بجای شما صحبت خواهند کرد. در صورت امکان صحبت با کسی را در مراحل اولیه زوال عقلی در نظر بگیرید. صحبت با یک وکیل یا یک محضر دار در هنگام آماده کردن این مدارک برای اطمینان از اینکه آنها دارای ضوابط الزامی حقوقی می باشند، فکر خوبی می باشد.

شما می توانید کسی را برای گرفتن تصمیمات پزشکی به جای خود با نوشتن توافق نامه ای انتخاب کنید. شخص منتخب شما قانوناً می تواند به نیابت شما تصمیمات لازم پزشکی را اتخاذ نماید. مهم است که این تصمیمات را با دکتر خود در میان بگذارید تا وی بداند که چه تصمیماتی گرفته شده و شما شخصی را برای تصمیم گیری به جای خود انتخاب نموده اید.

برای خانواده های افرادی که اخیراً مبتلا به زوال عقلی گشته اند

(برگرفته شده از *First Steps for Families of Those Recently Diagnosed with Alzheimer Disease* www.alzheimer.ca/english/resources/as-publications.htm)

۱. تا آنجا که می توانید بیاموزید
۲. بیاد داشته باشید این بیماری بر توانایی های شخص مبتلا تاثیر گذار است
۳. نگذارید شخص مبتلا از جلوی چشم شما دور شود
۴. بدنبال راه های درمان بگردید
۵. بیاد داشته باشید که در حال تجربه کردن حالات روحی مختلف می باشید
۶. برای آینده برنامه ریزی کنید
۷. بیاد داشته باشید که پرستاری آسان نخواهد بود
۸. از دیگران کمک بخواهید
۹. شبکه کمک بوجود بیاورید
۱۰. بدانید که جامعه آلزهایمر برای کمک به افرادی که به انواع مختلف زوال عقلی مبتلا هستند و پرستارانشان، آماده می باشد.

Alzheimer Society Safely Home™ - Alzheimer Wandering Registry: فرم ها در دفتر محلی جامعه آلزهایمر کانادا یا

به آدرس اینترنتی زیر فراهم خواهند بود.

وبسایت: www.alzheimer.ca

تلفن: 1 800 616-8816

سازمان بهداشتی بریتیش کلمبیا (British Columbia Medical Association - *Building bridges: A call for a coordinated dementia strategy in British Columbia* - 2004)

وبسایت: http://www.bcma.org/public/patient_advocacy/Building%20Bridges.pdf

سازمان بهداشتی بریتیش کلمبیا (British Columbia Medical Association - *Dementia: Straight talk from your doctor* (brochure produced May 2005))

اتحاد بی سی برای از بین بردن آزار سالمندان (The BC Coalition to Eliminate Abuse of Seniors (BC CEAS))

اطلاعات، آموزش، منابع و توسعه اجتماعی در مورد آزار و بی توجهی به بزرگسالان را برای اشخاص، سازمان ها و آژانس های اجتماعی فراهم می نماید. جامعه همچنین اطلاعاتی در مورد خدمات و گروه های پشتیبانی برای سالمندانی که آزار را تجربه نموده اند، فراهم می آورد.

تلفن: (تماس مجانی 604 437-1940; لوئر مینلند 1 866 437-1940)

آدرس: BC CEAS 304 5050 Kingsway Street, Burnaby, B.C. V5H 4C2

وبسایت: www.bcceas.ca

راهنمای سالمندان بی سی (BC Senior's Guide) قابل دسترس توسط وزارت خدمات اجتماعی و به زبان های انگلیسی، فرانسه، پنجابی و چینی، وبسایت:

وبسایت: www.cserv.gov.bc.ca/seniors

مرکز منابع موافقتنامه کفالت (Representation Agreement Resource Centre)

تلفن: 604 408-7414

وبسایت: www.rarc.ca

کلینیک برای بیماری آلزهایمر یا اختلالات مرتبط، یو بی سی (Clinic for Alzheimer Disease and Related Disorders, UBC)

تلفن: 604 822-7031

وبسایت: www.vch.ca/alz

گروه پرستاران ویکتوریا، پرستاری دوره موقت (Victorian Order of Nurses, Respite Care)

تلفن: 1 877 430-3109

وبسایت: www.von.ca

برنامه کنترل بیماری های مزمن بی سی (BC's Chronic Disease Management Program)

تلفن: (خط اطلاعات بهداشتی) 1 800 465-4911

وبسایت: www.health.gov.bc.ca/cdm

پرستاری در خانه و جامعه، وزارت بهداشت بی سی (Home and Community Care, BC Ministry of Health)

تلفن: با مقامات بهداشتی منطقه خود تماس بگیرید

وبسایت: www.health.gov.bc.ca/hcc

اداره کودکان، زنان و سالمندان بی سی، وزارت بهداشت بی سی (Children's, Women's and Senior's Branch, BC Ministry of Health)

تلفن: (خط اطلاعات بهداشتی) 1 800 465-4911

وبسایت: www.health.gov.bc.ca/seniors

راهنما و پروتوکل طبابت بالینی در بریتیش کلمبیا (Clinical Practice Guidelines and Protocols in British Columbia)

تلفن: 250 952-1347

وبسایت: www.BCGuidelines.ca

راهنمای سلامتی بی سی (BC Health Guide)

تلفن: 1 800 465-4911

وبسایت: www.bchealthguide.org

خط پرستاران بی سی (BC NurseLine)

تلفن: 1 866 215-4700

وبسایت: www.bchealthguide.org/nurseline.stm



Ministry of Health

