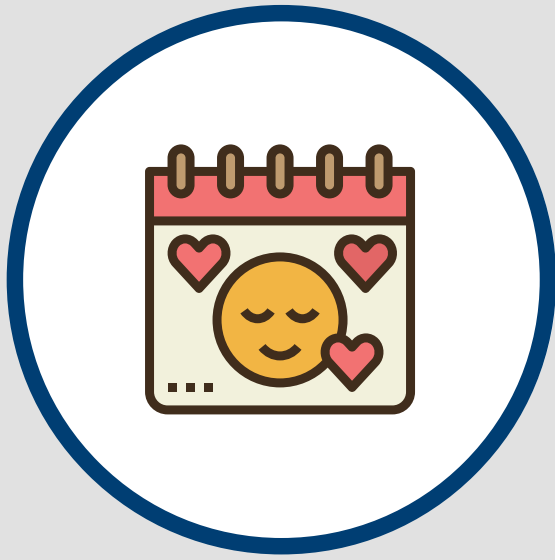


توصیه‌های مؤسسه‌ی آلزایمر سن دیگو

فراموشی: چه زمانی کمک بخواهید



اشکالی ندارد که کمک بگیرید

مراقبت از خودتان، یکی از مهم‌ترین کارهایی است که می‌توانید برای کسی که مراقبش هستید انجام دهید.

جمله‌ی معروفی هست که می‌گوید: «اگر فنجان خالی باشد، نمی‌توانید به دیگران آب بنوشانید».

بسیار پیش می‌آید که مراقبان بیمار می‌بینند خودشان ضعیف و بیمار شده‌اند، از پا درآمده‌اند و از نظر جسمی و عاطفی از توان افتاده‌اند.

همین حالا، بهترین زمان برای آغاز مراقبت کردن از خودتان است.

توصیه‌های خودمراقبتی

- به یکی از گروه‌های حمایت و گفت‌وگوی مؤسسه‌ی آلزایمر سن دیگو بپیوندید. این گروه‌ها گنجینه‌ی سرشاری از اطلاعات و حمایت و راهکارها را در اختیارتان می‌گذارند که در مسیر مراقبت از بیمار به شما کمک می‌کنند.
- هر روز پنج دقیقه استراحت کنید. دمیدن جان تازه به ذهنتان و رهاسازی عواطف و احساساتان، برای زندگی در زمان حال مهم است. با خودتان مهربان باشید.
- با دوستانتان وقت بگذرانید. برقراری ارتباط با دیگران، تحریک مغز و داشتن راهی برای بیرون ریختن احساسات منفی و جان دوباره گرفتن، همگی روش‌هایی برای کاهش استرس و حفظ سبک زندگی سالم‌اند.
- برنامه‌ریزی کنید که برای سرگرمی‌ها و علایقتان وقت بگذارید. انجام دادن کارهایی که دوستشان دارید، سطح انرژی شما را افزایش می‌دهد و به شما کمک می‌کند تا خوش‌بینی و صبرتان را افزایش دهید.
- غذاهای سالم بخورید. خوردن غذاهایی که به شما حس خوبی می‌دهند اما حاوی کالری و کربوهیدرات زیادند آسان است، اما این غذاها بر حس خستگی و ضعف و بیماری و دیگر مشکلات پزشکی می‌افزایند. پرانرژی بودن و هشیارماندن به داشتن عملکرد شناختی و قلبی سالم‌تر کمک می‌کند. شما فقط یک بدن دارید؛ حتماً مراقبش باشید.
- ورزش کنید. اگر نمی‌توانید هر روز از خانه بیرون بروید، دنبال روش‌هایی بگردید که از طریق مرتب کردن خانه، باغبانی یا جاروبرقی کشیدن فعال بمانید.
- به‌طور منظم پیش پزشکتان بروید. چک‌آپ‌های منظم شیوه‌ای مناسب برای کنترل وضعیت سلامت بدنتان است و اگر خطری سلامتتان را تهدید کند و نیاز به مداخله‌ی زودهنگام باشد متوجه خواهید شد.
- اطلاعات سلامتی و قانونی و امور مالی خود را به‌روز نگه دارید. برنامه‌داشتن برای هر اتفاقی که ممکن است رخ دهد، امنیت کسی را که از او مراقبت می‌کنید تضمین می‌کند و از استرس غیرضروری خانواده می‌کاهد.

توصیه‌های مؤسسه‌ی آلزایمر سن دیگو فراموشی: چه زمانی کمک بخواهید

سلامتی عاطفی شما

شاید مشغول مراقبت از کسی باشید که به زوال عقل مبتلاست و برای فکرکردن به سلامت عاطفی خود زمان نگذارید. مراقبت از کسی که به زوال عقل مبتلاست، زمان و تلاش بسیاری می‌طلبد. گاهی شاید احساس کنید که ناامید، مقصر، ناراحت، تنها، مأیوس، سردرگم یا عصبانی هستید. این احساسات، عادی‌اند. می‌توانید جملاتی را که در ادامه آمده‌اند به خود بگویید تا کمکتان کند احساس بهتری پیدا کنید:

- من دارم بهترین کاری را که می‌توانم انجام می‌دهم.
- این حرف‌ها را این بیماری دارد می‌زند.
- کاری که من دارم می‌کنم می‌تواند برای هرکسی دشوار باشد.
- من کامل و بی‌عیب و نقص نیستم، اما اشکالی ندارد.
- من نمی‌توانم بعضی از اتفاقات را کنترل کنم؛ فقط می‌توانم واکنش خودم را کنترل کنم.
- از لحظاتی که می‌توانیم در آرامش در کنار هم باشیم لذت خواهیم برد.

روش‌هایی برای کمک‌خواستن

کمک‌خواستن ممکن است دشوار باشد، به‌ویژه اگر همیشه همه‌ی کارها را خودتان انجام داده باشید، مطمئن نباشید دیگران چه کمکی می‌توانند بکنند یا احساس کنید سربار بقیه شده‌اید. اگر در کمک‌خواستن مشکل دارید، این توصیه‌ها را امتحان کنید:

- از دیگران بخواهید که به روش‌هایی مشخص کمکتان کنند، مثلاً غذاپختن، داروخریدن، آمدن به ملاقات بیمار یا به‌گردش‌بردن او برای مدتی کوتاه.
- یادتان باشد که درخواست‌کردن با توقع‌داشتن یکی نیست. دیگران به شما خواهند گفت که آیا می‌توانند کاری را که خواسته‌اید انجام دهند و از شما حمایت کنند یا نه.
- هروقت لازم داشتید، از خدمات تخصصی و اجتماعی نظیر مراقبت خانگی، برنامه‌های استراحت کوتاه برای مراقبت از بیمار یا برنامه‌های مراقبت روزانه از بزرگسالان کمک بگیرید. برای یافتن این خدمات در نزدیکی محل زندگی‌تان، با شماره‌ی 4400.492.858 مؤسسه‌ی آلزایمر تماس بگیرید.

ویدئوهای مفید

- تیپا اسنو، خودمراقبتی: <https://youtu.be/sUgPm8RMa48>
- تیپا اسنو، احساس گناهی که به مراقب بیمار دست می‌دهد: <https://youtu.be/dmPQLf9IUNI>
- تیپا اسنو، مشارکت‌دادن نفر سوم: <https://youtu.be/kX8cYNMfhkY>
- تیپا اسنو، کمک به اقوام دور که درک کنند زوال عقل به مشکل تبدیل شده است: https://youtu.be/v_ZW_G3mPsi