راهنمای تک‌موضوعی · از کتاب «آلزایمر و دمانس: حرکت برای زندگی»

مراقب و خانواده

خانواده، مراقبت از مراقب، دلیریوم و داستان‌ها



دکتر مکس زینلی · فیزیوتراپیست

MAXACADEMY

با دکتر مکس همراه باش

ویدیوی تمرین‌ها، تحقیقات تازه و پاسخ سؤال‌هات رو در کانال‌های دکتر مکس دنبال کن. برای باز شدن هر کانال، روی آدرسش بزن:

کانال	آدرس
اینستاگرام	instagram.com/dr.max.zeinali
کانال پخش اینستاگرام	عضویت در کانال
یوتیوب	youtube.com/@dr.max.zeinali
تلگرام	t.me/drmaxzeinalibook
کانال واتساپ	عضویت در کانال
وبسایت و تست‌های آنلاین	drmaxacademy.com

پیش از شروع بخوان

این کتاب آموزشیه و جایگزین **پزشک** و **فیزیوتراپیست** نیست. برنامه‌ی ورزشی برای فرد مبتلا به دمانس رو با **پزشک** و ترجیحاً **فیزیوتراپیست** تنظیم کن، و همیشه یک **همراه** کنارش باشه. **همون روز به پزشک**: **گیجی ناگهانی** یا بدتر شدن سریع حافظه و رفتار در چند روز (ممکنه **عفونت**، **کم‌آبی** یا **دارو** باشه)؛ **زمین خوردن** با ضربه به سر؛ **تب**، **سوزش ادرار** یا **سرفه** همراه با گیجی. **فوراً ۱۱۵**: **کجی صورت**، **ضعف** یا **بی‌حسی** یک طرف بدن، اختلال **صحبت**؛ **تشنج**؛ **کاهش هوشیاری**؛ **درد قفسه‌ی سینه** یا **تنگی نفس**. اگه **غم شدید**، **بی‌امیدی** یا **فکر آسیب به خودت** داری، همین امروز با **صدای مشاور بهزیستی ۱۴۸۰** یا پزشک تماس بگیر؛ در خطر فوری، **۱۱۵**.

© دکتر مکس زینلی · MAXACADEMY · همه‌ی حقوق محفوظ است. هرگونه کپی، انتشار یا فروش این کتاب بدون اجازه‌ی کتبی ممنوعه.

تصاویر افراد این کتاب با کمک هوش مصنوعی ساخته شده و از نظر درستی حرکت، توسط فیزیوتراپیست بازبینی شده‌اند.

فهرست

بخش ۱: دمانس و حرکت ۷

۱. دمانس چیه؟ ۸

۲. گیجی ناگهانی: دلیریوم ۸

۳. علائم خطر ۹

بخش ۲: برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای ۱۱

۴. چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت ۱۲

بخش ۳: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۱۵

بخش ۴: خانواده، مراقب و داستان‌ها ۱۶

۵. خانواده ۱۷

۶. مراقبت از مراقب ۱۷

۷. داستان آقای کاظمی: پیاده‌روی با دختر ۱۸

۸. مادر بهناز خانم: بدتر شدن ناگهانی ۱۹

کتاب کامل و ارتقا ۲۰

منابع علمی ۲۲

پیش‌گفتار

این راهنما برای **مراقبه**.

در این راهنما

- دمانس چیه؟
- گیجی ناگهانی: دلیریوم
- علائم خطر
- چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت
- خانواده
- مراقبت از مراقب
- داستان آقای کاظمی: پیاده‌روی با دختر
- مادر بهناز خانم: بدتر شدن ناگهانی
- ۰ تمرین مصور، هر کدوم در یک صفحه

نکته‌ی دکتر مکس

این راهنما بخشی از کتاب کامل **«آلزایمر و دمانس: حرکت برای زندگی»** است. کتاب کامل ۴۰ فصل داره و همه‌ی مشکلات، جراحی‌ها، برنامه‌ها و زندگی روزمره رو پوشش می‌ده. هر جا در این راهنما نوشته شده «در کتاب کامل»، اون فصل در کتاب کامل هست.

دکتر مکس زینلی

فیزیوتراپیست

بخش ۱

دمانس و حرکت

دمانس چیه، آلزایمر و انواع دیگه، چرا حرکت مهمه، گیجی ناگهانی، علائم خطر و باورهای غلط.

فصل ۱

دمانس چیه؟

دمانس اسم کلی برای کم شدن **حافظه**، **فکر**، **زبان** و **قضاوت** به اندازه‌ایه که زندگی روزمره رو **مختل** کنه.

آلزایمر	شایع‌ترین نوع؛ اول **حافظه‌ی نزدیک**
دمانس عروقی	بعد از **سکته‌های** کوچیک یا بزرگ؛ گاهی **پله‌پله** بدتر
دمانس لوی	**توهم** دیداری، **نوسان** هوشیاری، علائم شبیه **پارکینسون**
دمانس پیشانی-گیجگاهی	تغییر **رفتار** و **شخصیت**، گاهی زودتر از ۶۵

نکته‌ی دکتر مکس

فراموشی خفیف با سن طبیعیه (جای کلید رو گم کردن). دمانس یعنی **مختل شدن** کارهای روزانه.

دمانس فقط فراموشی نیست؛ یک بیماری مغزه.

فصل ۲

گیجی ناگهانی: دلیریوم

وقتی حال فرد مبتلا به دمانس در **چند ساعت** یا **چند روز** خیلی **بدتر** می‌شه، معمولاً **دمانس** علتش نیست؛ ممکنه **دلیریوم** باشه.

علت‌های شایع	
عفونت ادراری یا ریه	
کم‌آبی	
داروی جدید یا دوز تازه	
یبوست شدید	
درد	
بستری و جابه‌جایی	

نکته‌ی دکتر مکس

دلیریوم **اورژانس پزشکیه** و اغلب **قابل درمان**. همون روز به پزشک.

بدتر شدن ناگهانی: دنبال علت بگرد.

علائم خطر

فوراً اورژانس (۱۱۵)

☐	
	کجی صورت، **ضعف** یک طرف، اختلال **صحبت**
	تشنج یا **کاهش هوشیاری**
	درد قفسه‌ی سینه یا **تنگی نفس**
	زمین خوردن و نتونستن بلند شدن یا وزن گذاشتن

همون روز به پزشک

☐	
	گیجی یا بی‌قراری **ناگهانی**
	تب، **سوزش ادرار**، **سرفه**
	ضربه به سر (به‌خصوص با رقیق‌کننده‌ی خون)
	نخوردن آب و غذا

گیجی ناگهانی دمانس نیست تا خلافش ثابت بشه.

بخش ۲

برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای

دوز تمرین، فاز ۱ (روتین و نشسته)، فاز ۲ (قدرت و تعادل با تکیه)، فاز ۳ (راه رفتن و کارهای روزانه)، فاز ۴ (همیشگی)، برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای، نگه‌داری، و روزهای بد.

فصل ۴

چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت

تمرین مثل دارو، **دوز** داره. دوز کم اثری نداره و دوز بیش از حد درد رو شعله‌ور می‌کنه.

اصطلاحات

اصطلاح	یعنی
تکرار	هر بار انجام کامل حرکت
ست	یک دسته تکرار پشت‌سرهم
۳ × ۱۰	۳ ست، هر ست ۱۰ تکرار
استراحت بین ست‌ها	معمولاً ۱ تا ۲ دقیقه
ایزومتریک	نگه داشتن انقباض بدون حرکت

چقدر سنگین؟ قانون «۲ تا ۳ تکرار در ذخیره»

در پایان هر ست، باید حس کنی که فقط ۲ تا ۳ تکرار دیگه با فرم درست می‌تونستی انجام بدی. با مقیاس سختی ۰ تا ۱۰، هدف تمرین‌های قدرتی **۶ تا ۸ از ۱۰** است.

اگه در پایان ست...	یعنی
می‌تونستی ۵ تکرار یا بیشتر دیگه بزنی	خیلی سبکه؛ سخت‌ترش کن
۲ تا ۳ تکرار دیگه می‌تونستی	**درسته**
فرمت به هم ریخت یا نتونستی تموم کنی	خیلی سنگینه؛ سبک‌ترش کن

چند بار در هفته؟

نوع تمرین	دفعات
تمرین قدرتی	**۲ تا ۳ روز در هفته**، با یک روز استراحت بین جلسه‌ها
تحرک و کشش	روزانه
تعادل	۳ روز در هفته یا بیشتر
هوازی (پیاده‌روی، دوچرخه، شنا)	بیشتر روزهای هفته؛ هدف ۱۵۰ دقیقه در هفته

چطور پیشرفت کنم؟

وقتی تمرینی رو **دو جلسه‌ی پشت‌سرهم** با درد سبز و با «۴ تکرار در ذخیره» یا بیشتر انجام دادی، وقت پیشرفته. **فقط یک چیز** رو در هر بار تغییر بده:

1. تکرار بیشتر
2. ست بیشتر

3. مقاومت بیشتر (وزنه، کش محکم‌تر)

4. دامنه‌ی بیشتر

5. سرعت آهسته‌تر در مرحله‌ی برگشت

6. تک‌پا یا تک‌دست

7. پایداری کمتر

ساختار هر جلسه

بخش	زمان	کار
گرم کردن	۵ تا ۱۰ دقیقه	راه رفتن در خونه، دوچرخه‌ی ثابت، حرکت‌های تحرکی
تمرین‌های اصلی	۲۰ تا ۳۰ دقیقه	طبق برنامه
تعادل	۵ دقیقه	طبق برنامه
سرد کردن	۵ دقیقه	کشش و تنفس

نکته‌ی دکتر مکس

بهترین زمان تمرین، زمانیه که **واقعاً انجامش می‌دی**. یک زمان ثابت انتخاب کن و مثل قرار دکتر بهش پایبند باش.

بخش ۳

کتابخونه‌ی تمرین‌ها

هر تمرین این کتاب در این بخش یک صفحه‌ی کامل داره: عکس، وضعیت شروع، مراحل اجرا، عضله‌ی هدف، مقدار، راه ساده‌تر و سخت‌تر، اشتباه‌های رایج و نکته‌های ایمنی.

قانون ایمنی: تمرین همیشه با همراه، در محیط آشنا و روشن، کنار تکیه‌گاه. اگه گیج، خسته، بی‌قرار یا مضطرب بود، تمرین رو کوتاه کن یا به روز دیگه بنداز.

بخش ۴

خانواده، مراقب و داستان‌ها

خانواده، مراقبت از مراقب، خونه، و داستان آقای کاظمی، مادر بهناز خانم و فخری خانم.

فصل ۵

خانواده

بهتره	نه
صبر و تکرار آروم	«**صد بار گفتم!**»
انجام دادن **با** اون	انجام دادن **به‌جای** اون همیشه
عکس‌ها و **خاطره‌های** قدیمی	بحث درباره‌ی **اشتباه‌هاش**
حرکت با **موسیقی** آشنا	**اصرار** وقتی بی‌قراره

صبر، تکرار، لبخند.

فصل ۶

مراقبت از مراقب

☐	
	کمر خودت رو حفظ کن: کمک کردن به بلند شدن با **پاها**، نه کمر
	استراحت هفتگی؛ از **بقیه‌ی خانواده** کمک بخواه
	پیاده‌روی خودت رو قطع نکن
	غم، **خستگی** یا **بی‌خوابی** طولانی: با پزشک یا **روان‌شناس**
	گروه‌های حمایتی خانواده‌ها

نکته‌ی دکتر مکس

کتاب «مراقبت از خود مراقب» این کتابخانه رو هم ببین.

مراقب خسته، نمی‌تونه مراقبت کنه.

فصل ۷

داستان آقای کاظمی: پیاده‌روی با دختر

آقای کاظمی **۷۸ ساله** با **آلزایمر** متوسط؛ تقریباً همه‌ی روز روی مبل بود و دو بار موقع بلند شدن زمین خورده بود.

زمان	چی شد
شروع	دخترش هر صبح بعد از صبحونه **۱۵ دقیقه** پیاده‌روی دور حیاط
ماه ۱	تمرین بلند شدن از صندلی با **موسیقی** قدیمی که دوست داشت
ماه ۳	بلند شدن از مبل **راحت‌تر**؛ شب‌ها **آروم‌تر** می‌خوابه
ماه ۶	حافظه‌ش **بهتر نشد**، ولی زمین **نخورده**

«پدرم یادش نمیاد پیاده‌روی کردیم، ولی من می‌بینم چقدر محکم‌تر راه می‌ره.»

فصل ۸

مادر بهناز خانم: بدتر شدن ناگهانی

مادر بهناز خانم **۸۲ ساله** با دمانس خفیف؛ در **دو روز** خیلی **گیج** و **بی‌قرار** شد و دیگه خانواده‌ش رو نمی‌شناخت.

زمان	چی شد
روز دوم	بهناز خانم یادش اومد «گیجی ناگهانی دمانس نیست»؛ پزشک
پزشک	**عفونت ادراری** و **کم‌آبی**
یک هفته بعد	با درمان، تقریباً به حال **قبل** برگشت

«فکر کردیم دمانسش بدتر شده؛ عفونت بود.»

کتاب کامل و ارتقا

این راهنما فقط **یک مسیر** از کتاب کامل «**آلزایمر و دمانس: حرکت برای زندگی**» رو پوشش می‌ده. اما بیشتر افراد بعد از ۵۰ سالگی **بیش از یک مشکل** دارن، و خیلی وقت‌ها مسیر درمان به جراحی، زندگی روزمره یا نگهداری طولانی‌مدت هم می‌رسه.

کتاب کامل چی داره؟

بخش	عنوان	فصل
۱	دمانس و حرکت	۶
۲	شواهد	۴
۳	تمرین	۷
۴	زندگی روزمره	۶
۵	برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای	۸
۶	کتابخونه‌ی تمرین‌ها	همه‌ی ۷۳ تمرین
۷	خانواده، مراقب و داستان‌ها	۶
۸	پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه	۳

ارتقا با پرداخت مابه‌التفاوت

اگه این راهنما رو خریدی، تا **۳۰ روز** می‌تونی فقط با پرداخت **تفاوت قیمت**، کتاب کامل رو بگیری. کافیه رسید خرید این راهنما رو در دایرکت اینستاگرام dr.max.zeinali@ بفرستی.

منابع علمی

1. Livingston G, Huntley J, Liu KY, et al. Dementia prevention, intervention, and care: 2024 report of the Lancet standing Commission. Lancet. 2024;404(10452):572-628. doi:10.1016/S0140-6736(24)01296-0
2. Forbes D, Forbes SC, Blake CM, et al. Exercise programs for people with dementia. Cochrane Database Syst Rev. 2015;(4):CD006489. doi:10.1002/14651858.CD006489.pub4
3. Lamb SE, Sheehan B, Atherton N, et al. Dementia And Physical Activity (DAPA) trial of moderate to high intensity exercise training for people with dementia: randomised controlled trial. BMJ. 2018;361:k1675. doi:10.1136/bmj.k1675

مراقب و خانواده

راهنمای تک‌موضوعی دکتر مکس:

- خانواده
- مراقب
- دلیریوم
- داستان‌ها
- کمک

بر پایه‌ی پژوهش‌ها و رهنمودهای بالینی معتبر. بخشی از کتابخانه‌ی دکتر مکس.