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

خونه‌ی امن و روتین

روتین، خونه، حموم، غذا و گم شدن



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 ۸

۱. دمانس چیه؟ ۹

۲. گیجی ناگهانی: دلیریوم ۹

۳. علائم خطر ۱۰

بخش ۲: شواهد ۱۲

۴. زمین خوردن ۱۳

بخش ۳: زندگی روزمره ۱۴

۵. روتین روزانه ۱۵

۶. خونه‌ی امن ۱۶

۷. حموم و توالت ۱۸

۸. غذا و آب ۱۹

۹. گم شدن ۲۰

بخش ۴: برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای ۲۲

۱۰. چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت ۲۳

بخش ۵: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۲۶

کتاب کامل و ارتقا ۲۹

منابع علمی ۳۱

پیش‌گفتار

این راهنما برای **خونه**ست.

در این راهنما

- دمانس چیه؟
- گیجی ناگهانی: دلیریوم
- علائم خطر
- زمین خوردن
- روتین روزانه
- خونه‌ی امن
- حموم و توالت
- غذا و آب
- گم شدن
- چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت
- ۳ 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

شواهد

ورزش و کارهای روزانه، ورزش و حافظه، زمین خوردن، و خواب و خلق.

فصل ۴

زمین خوردن

	افراد مبتلا به دمانس **بیشتر** زمین می‌خورن
	حواس‌پرتی، **قضاوت** کمتر، **داروها**، **دید**
	تمرین قدرت و تعادل در سالمندان زمین خوردن رو کمتر می‌کنه (کتاب «پیشگیری از زمین خوردن»)
	در دمانس، تمرین باید **ساده**، **تکراری** و **با همراه** باشه

بلند شدن از صندلی ← ص ۲۷ · ایستادن پشت‌سرهم ← ص ۲۹ · جابه‌جایی وزن ← ص ۲۸

ساده، تکراری، با همراه.

بخش ۳

زندگی روزمره

روتین روزانه، خونه‌ی امن، حموم و توالت، غذا و آب، شب و بی‌قراری، و گم شدن.

فصل ۵

روتین روزانه

زمان	
صبح	بیدار شدن ساعت ثابت؛ پرده رو باز کن؛ **نور**
بعد از صبحونه	**پیاده‌روی** یا تمرین ۱۵ دقیقه
ظهر	ناهار؛ **چرت** کوتاه (کمتر از ۳۰ دقیقه)
عصر	کار با معنا: آشپزخونه، باغچه، عکس‌های قدیمی
شب	چراغ‌ها کم‌نورتر؛ تلویزیون **آروم**؛ خواب ساعت ثابت

یک نمونه روز

ساعت	
۸	بیدار شدن، توالت، لباس
۸:۳۰	صبحونه با یک لیوان آب
۹:۳۰	پیاده‌روی ۱۵ دقیقه + ۱۰ دقیقه تمرین
۱۱	کار با معنا: پاک کردن سبزی، تا کردن لباس
۱:۳۰	ناهار؛ چرت ۲۰ دقیقه
۴	چای، عکس‌های قدیمی، موسیقی

ساعت	
۷	شام سبک
۹:۳۰	خواب

روز تکراری، ذهن آروم‌تر.

فصل ۶

خونه‌ی امن

☐	
	نور زیاد، بدون سایه
	فرش لغزنده نه
	رنگ متضاد برای لبه‌ی پله و دستگیره
	برچسب یا **عکس** روی درها (توالت، آشپزخونه)
	قفل برای داروها، وسایل تیز و مواد شوینده
	گاز با قطع خودکار یا قفل

اتاق‌به‌اتاق

اتاق	
اتاق خواب	چراغ خواب؛ تخت با **ارتفاع** مناسب؛ مسیر **خالی** تا توالت
آشپزخونه	گاز **قفل‌دار**؛ چاقوها **دور از دسترس**
راهرو	**نرده** یا دستگیره؛ نور
در ورودی	**زنگ** یا هشدار باز شدن

نور، تضاد رنگ، برچسب.

فصل ۷

حموم و توالت

☐	
	دستگیره و **صندلی** حموم
	دمای آب رو همراه چک کنه
	رنگ درب توالت یا **صندلی** توالت متفاوت از دیوار
	برنامه‌ی توالت رفتن هر **۲ تا ۳ ساعت**
	حموم در ساعتی که **آرومه**، نه وقت بی‌قراری

بلند شدن از صندلی ← ص ۲۷

برنامه‌ی توالت، کمتر حادثه.

فصل ۸

غذا و آب

☐	
	لیوان آب همیشه در دید
	وعده‌های کوچیک و بیشتر
	پروتئین در هر وعده برای عضله
	وزن ماهانه؛ کاهش وزن رو به پزشک بگو
	بلع سخت یا **سرفه** موقع غذا: با پزشک

آب در دید، پروتئین در هر وعده.

فصل ۹

گم شدن

☐	
	دستبند یا **کارت** با اسم و شماره‌ی خانواده
	عکس تازه در گوشی خانواده
	همسایه‌ها و **مغازه‌دارها** رو در جریان بذار
	ردیاب یا گوشی با **مکان‌یاب**
	زنگ روی در

نکته‌ی دکتر مکس

اگه گم شد، **فوراً** با **پلیس** (۱۱۰) تماس بگیر؛ صبر نکن.

کارت اسم، عکس تازه، زنگ در.

بخش ۴

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.

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 ۵

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.

تمرین ۱ | سطح ۰۱ آسان | قدرت



بلند شدن از صندلی

شروع

روی لبه‌ی جلویی صندلی محکم بشین، پاها به عرض لگن، کمی عقب‌تر از زانوها.

اجرا

1. دست‌ها روی سینه (یا روی ران اگه لازمه).
2. تنه رو با کمر صاف به جلو خم کن تا «بینی از روی پنجه رد بشه».
3. از طریق پاشنه‌ها فشار بده و کامل بایست؛ لگن و زانو صاف.
4. در ۳ ثانیه، با کنترل و آهسته بشین؛ نیفت.

عضله‌ی هدف	چهارسر، باسن، ساق
چرا این تمرین؟	مهم‌ترین تمرین کاربردی؛ همون حرکتی که در توالت، ماشین و مهمونی انجام می‌دی. در بیشتر برنامه‌ها حضور داره.
کجا باید حس کنی	جلوی ران و باسن.
مقدار	۸ تا ۱۲ تکرار × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	صندلی بلندتر (یک بالش زیر باسن) یا کمک دست از روی ران.
سخت‌ترش کن	صندلی کوتاه‌تر، نشستن ۵ ثانیه‌ای، دمبل در دست، یا لمس صندلی بدون نشستن کامل.

اشتباه‌های رایج: جمع شدن زانوها به داخل؛ افتادن روی صندلی؛ بلند شدن پاشنه‌ها؛ خم شدن زیاد سر و گردن.

تمرین ۲ | سطح ۱ · آسان | تعادل و هماهنگی



جابه‌جایی وزن

شروع

پشت صندلی بایست و بگیرش، پاها به عرض لگن.

اجرا

1. وزن رو آهسته به پای راست منتقل کن، بعد به پای چپ.
2. بعد یک پا رو جلو بذار و وزن رو جلو و عقب منتقل کن.
3. حرکت آهسته و کنترل‌شده.

عضله‌ی هدف	کنترل تعادل
چرا این تمرین؟	شروع تمرین تعادل، به‌خصوص بعد از عمل و در افراد با ترس از زمین خوردن.
کجا باید حس کنی	هر دو پا.
مقدار	۱ تا ۲ دقیقه.
سخت‌ترش کن	بدون گرفتن.

اشتباه‌های رایج: بلند کردن پاها.

تمرین ۳ | سطح ۱ · آسان | تعادل و هماهنگی



ایستادن پشت‌سرهم

شروع

کنار دیوار یا پشت میز بایست.

اجرا

1. پاشنه‌ی یک پا رو دقیقاً جلوی پنجه‌ی پای دیگه بذار.
2. تعادلت رو نگه دار، نگاه رو به روبه‌رو.
3. پاها رو جابه‌جا کن.

عضله‌ی هدف	تعادل
چرا این تمرین؟	تمرین تعادل در قاعده‌ی باریک؛ همون چیزی که در تست تعادل سنجیدی.
کجا باید حس کنی	کل بدن.
مقدار	۳ بار × ۳۰ ثانیه برای هر حالت.
ساده‌ترش کن	پای جلو کمی کنارتر (نیمه‌پشت‌سرهم).
سخت‌ترش کن	بدون گرفتن، یا چرخاندن سر به چپ و راست.

اشتباه‌های رایج: گرفتن محکم و دائمی تکیه‌گاه.

احتیاط: همیشه کنار تکیه‌گاه.

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

خونه‌ی امن و روتین

راهنمای تک‌موضوعی دکتر مکس:

- زمین خوردن
- روتین
- خونه
- حموم
- گم شدن

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