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

خواب و بی‌قراری

خواب، بی‌قراری عصرگاهی، موسیقی و روزهای بد



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. خواب و خلق ۱۳

بخش ۳: زندگی روزمره ۱۴

۵. شب و بی‌قراری ۱۵

بخش ۴: برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای ۱۶

۶. چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت ۱۷

۷. روزهای بد ۱۹

بخش ۵: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۲۱

بخش ۶: خانواده، مراقب و داستان‌ها ۲۴

۸. فخری خانم: دمانس عروقی و موسیقی ۲۵

کتاب کامل و ارتقا ۲۵

منابع علمی ۲۷

پیش‌گفتار

این راهنما برای **شب و بی‌قراریه**.

در این راهنما

- دمانس چیه؟
- گیجی ناگهانی: دلیریوم
- علائم خطر
- خواب و خلق
- شب و بی‌قراری
- چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت
- روزهای بد
- فخری خانم: دمانس عروقی و موسیقی
- ۲ 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

خواب و خلق

نور روز و **پیاده‌روی** صبح	ساعت بدن رو تنظیم می‌کنه
فعالیت در روز	**خواب** شب بهتر
موسیقی و حرکت	**خلق** بهتر
چرت طولانی بعدازظهر	خواب شب رو **بدتر** می‌کنه

نکته‌ی دکتر مکس

اگه **افسردگی**، **اضطراب** یا **بی‌قراری** شدید هست، با **پزشک** صحبت کن.

نور صبح و حرکت روز، خواب شب.

بخش ۳

زندگی روزمره

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

فصل ۵

شب و بی‌قراری

☐	
	فعالیت و **نور** در روز
	چای و **قهوه** بعد از ظهر کمتر
	چراغ خواب
	بی‌قراری **عصرگاهی**: کار **آروم** با دست، موسیقی آشنا
	علت رو پیدا کن: **درد**، **گرسنگی**، **توالت**، **سرما**
	قرص خواب فقط با **پزشک**

تنفس شکمی ← ص ۲۲

بی‌قراری پیامه؛ دنبال علتش بگرد.

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.

فصل ۷

روزهای بد

وضعیت	چی کار کنم
بی‌قرار یا **عصبی**	تمرین نه؛ موسیقی، کار آروم با دست
خسته	فقط تمرین نشسته ۵ دقیقه
گیجی ناگهانی	**پزشک** همون روز (فصل ۲)
زمین خورد	فصل ۳؛ به پزشک بگو

تنفس شکمی ← ص ۲۲ · رژه در حالت نشسته ← ص ۲۳

یک روز بد، برنامه رو خراب نمی‌کنه.

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 ۱ · آسان | تنفس و آرامش



تنفس شکمی

شروع

به پشت دراز بکش، زانوها خم، یک دست روی سینه و یک دست روی شکم.

اجرا

1. از بینی آهسته نفس بکش تا دست روی شکم بالا بیاد (۴ ثانیه).
2. از دهان آهسته بیرون بده (۶ ثانیه).
3. دست روی سینه کمتر حرکت کنه.

عضله‌ی هدف	دیافراگم
چرا این تمرین؟	تنفس آرام و عمیق؛ برای استرس، خواب و تمرکز.
کجا باید حس کنی	بالا و پایین رفتن شکم.
مقدار	۵ دقیقه، ۱ تا ۳ بار در روز.
ساده‌ترش کن	نشسته.

اشتباه‌های رایج: نفس‌های سریع و سطحی؛ بالا بردن شونه‌ها.

تمرین ۲ | سطح ۱۰ آسان | تنفس و آرامش



رژه در حالت نشسته

شروع

روی صندلی بشین، پشت صاف.

اجرا

1. یک زانو رو ۱۰ تا ۱۵ سانتی‌متر بالا بیار.
2. ۲ ثانیه نگه دار و پایین بیار.
3. پاها رو عوض کن.

عضله‌ی هدف	خم‌کننده‌های ران
چرا این تمرین؟	تقویت عضلاتی که پا رو برای قدم برداشتن و پله بالا میارن.
کجا باید حس کنی	جلوی لگن و ران.
مقدار	۱۰ تا ۱۵ تکرار هر پا × ۲ ست.
سخت‌ترش کن	وزنه‌ی مچ یا انجام در حالت ایستاده با گرفتن صندلی.

اشتباه‌های رایج: عقب رفتن تنه.

بخش ۶

خانواده، مراقب و داستان‌ها

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

فصل ۸

فخری خانم: دمانس عروقی و موسیقی

فخری خانم **۷۴ ساله** بعد از چند **سکته‌ی کوچیک**، دمانس عروقی گرفت و حوصله‌ی هیچ ورزشی نداشت.

زمان	چی شد
شروع	پسرش آهنگ‌های **قدیمی** گذاشت؛ رژه و حرکت دست **نشسته**
ماه ۲	**۱۰ دقیقه** هر روز با موسیقی؛ **فشار خون** و **قند** کنترل‌شده
ماه ۴	راه رفتن با **عصا** در خونه **محکم‌تر**

«با موسیقی، مادرم دوباره حرکت کرد.»

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

خواب و بی‌قراری

راهنمای تک‌موضوعی دکتر مکس:

- خواب
- بی‌قراری
- روزهای بد
- موسیقی
- داستان

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