کتابخانه‌ی دکتر مکس · جلد ۸۲

آلزایمر و دمانس: حرکت برای زندگی

راهنمای خانواده و مراقب برای حرکت و استقلال با آلزایمر و دمانس: عوامل خطر، گیجی ناگهانی، شواهد صادقانه درباره‌ی ورزش، تمرین نشسته و ایستاده، کارهای روزانه، خونه‌ی امن، خواب و بی‌قراری، با ۷۳ تمرین تصویری



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 ۹

۱. دمانس چیه؟ ۱۰

۲. پیشگیری: چه چیزی دست ماست؟ ۱۰

۳. چرا حرکت مهمه؟ ۱۱

۴. گیجی ناگهانی: دلیریوم ۱۲

۵. علائم خطر ۱۳

۶. باورهای غلط ۱۴

بخش ۲: شواهد ۱۶

۷. ورزش و کارهای روزانه ۱۷

۸. ورزش و حافظه ۱۷

۹. زمین خوردن ۱۸

۱۰. خواب و خلق ۱۹

بخش ۳: تمرین ۲۱

۱۱. اصول تمرین با دمانس ۲۲

۱۲. تمرین نشسته ۲۳

۱۳. قدرت پا ۲۴

۱۴. تعادل ۲۵
۱۵. راه رفتن ۲۶
۱۶. کارهای روزانه به‌عنوان تمرین ۲۷
۱۷. قانون ایمنی و زمان اثر ۲۸

بخش ۴: زندگی روزمره ۳۰

۱۸. روتین روزانه ۳۱
۱۹. خونه‌ی امن ۳۲
۲۰. حموم و توالت ۳۴
۲۱. غذا و آب ۳۵
۲۲. شب و بی‌قراری ۳۶
۲۳. گم شدن ۳۷

بخش ۵: برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای ۳۹

۲۴. چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت ۴۰
۲۵. فاز ۱: روتین و نشسته (هفته‌ی ۱ تا ۲) ۴۲
۲۶. فاز ۲: قدرت و تعادل با تکیه (هفته‌ی ۳ تا ۶) ۴۳
۲۷. فاز ۳: راه رفتن و کارهای روزانه (هفته‌ی ۷ تا ۱۲) ۴۴
۲۸. فاز ۴: همیشگی (ماه ۴ به بعد) ۴۵
۲۹. برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای ۴۶

۳۰. برنامه‌ی نگهداری مادام‌العمر و برنامه‌ی پیاده‌روی ۴۷

۳۱. روزهای بد ۵۰

بخش ۶: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۵۲

بخش ۷: خانواده، مراقب و داستان‌ها ۱۲۶

۳۲. خانواده ۱۲۷

۳۳. مراقبت از مراقب ۱۲۷

۳۴. خونه ۱۲۸

۳۵. داستان آقای کاظمی: پیاده‌روی با دختر ۱۲۹

۳۶. مادر بهناز خانم: بدتر شدن ناگهانی ۱۳۰

۳۷. فخری خانم: دمانس عروقی و موسیقی ۱۳۱

بخش ۸: پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه ۱۳۳

۳۸. ۵۰ سؤال رایج ۱۳۴

۳۹. جدول‌های پیگیری ۱۴۱

۴۰. واژه‌نامه ۱۴۶

منابع علمی ۱۴۸

پیش‌گفتار

«پدرم دیگه از مبل بلند نمی‌شه.» «مادرم شب‌ها نمی‌خوابه.» «می‌ترسم زمین بخوره.»

دمانس یعنی کم شدن **حافظه** و **فکر** به اندازه‌ای که زندگی روزمره رو مختل کنه؛ **آلزایمر** شایع‌ترین نوعشه. این کتاب بیشتر برای **خانواده** و **مراقبه**.

پیام اصلی این کتاب، صادقانه: پژوهش‌ها نشون **ندادن** که ورزش زوال حافظه رو **کند** کنه؛ یک کارآزمایی بزرگ روی ۴۹۴ نفر این رو نشون داد. ولی حرکت **منظم** و **ساده** آمادگی بدن رو بهتر می‌کنه، احتمالاً به **کارهای روزانه** کمک می‌کنه، و برای **قدرت**، **تعادل** و **خواب** مفیده. هدف این کتاب نگه داشتن **استقلال** و **کیفیت زندگیه**.

یک نکته‌ی حیاتی: **بدتر شدن ناگهانی** در چند ساعت یا چند روز معمولاً از دمانس **نیست**؛ ممکنه **عفونت**، **کم‌آبی** یا **دارو** باشه و **همون روز** پزشک لازمه (فصل ۴).

- **بخش ۱** دمانس، پیشگیری، چرا حرکت، گیجی ناگهانی، علائم خطر و باورهای غلط.
- **بخش ۲** شواهد: کارهای روزانه، حافظه، زمین خوردن، خواب و خلق.
- **بخش ۳** تمرین: اصول، نشسته، قدرت، تعادل، راه رفتن، کارهای روزانه.
- **بخش ۴** زندگی روزمره: روتین، خونه، حموم، غذا، شب، گم شدن.

- **بخش ۵** برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای.
- **بخش ۶** کتابخونه‌ی تصویری تمرین‌ها.
- **بخش ۷** خانواده، مراقب، و داستان‌ها.
- **بخش ۸** جواب سؤال‌های رایج، جدول‌ها و واژه‌نامه.

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.

پیشگیری: چه چیزی دست ماست؟

مرور	یافته
کمیسیون **Lancet** (Livingston، ۲۰۲۴)	**۱۴** عامل خطر قابل تغییر، شامل **کم‌تحرکی**، **فشار خون**، **دیابت**، **کم‌شنوایی**، **کم‌بینایی**، **سیگار**، **افسردگی**، **تنهایی**، **چربی خون** و **آلودگی هوا**؛ نویسنده‌ها برآورد کردن **نزدیک به نیمی** از موارد دمانس در دنیا به این عوامل **ربط** دارن

نکته‌ی دکتر مکس

این عددها **برآورد** هستن، نه اثبات اینکه با حذف این عوامل حتماً دمانس نمی‌گیری. ولی هر کدوم از این‌ها برای سلامت کل بدن هم **مهمه**.

حتی بعد از تشخیص، کنترل فشار، قند، شنوایی و تنهایی مهمه.