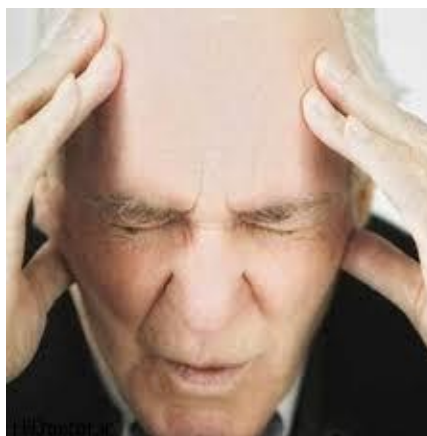


علائمی مانند از دست دادن حافظه، گیجی، عدم آگاهی از زمان و مکان، گم کردن مکان اشیا، تغییرات خلق و خو، مشکل در انجام وظایف و زبان و تکلم از نشانه های مهم بیماری می باشد.



آلزایمر نوعی مشکل مغزی است که به طور جدی بر توانایی شما در انجام فعالیت های روزانه تاثیر می گذارد.



بیمارستان شهید مدرس کاشمر
واحد آموزش سلامت

**آموزش به بیمار و
خانواده**

آلزایمر



تاریخ تدوین: 1403/06/24

تاریخ بازنگری: 1404/06/24

کد شناسایی: P029

منبع: Medlineplus.gov

مراقبت از بیمار آلزایمر:

- ✓ مراقبت دارویی را جدی بگیرید.
- ✓ محیط زندگی بیمار را امن کنید.
- ✓ وسایل آنها را در جای مشخص قرار دهید.
- ✓ با این افراد با لحن ملایم و اطمینان بخش صحبت کنید.
- ✓ شب ها چراغ خواب روشن باشد.
- ✓ تمام مطالب مهم را یادداشت و به دیوار بچسبانید.
- ✓ اسم و آدرس و شماره تلفن را در جیبشان قرار دهید.

راه های پیشگیری:

- ✓ رژیم غذایی سالم سرشار از میوه و سبزیجات را انتخاب کنید.
- ✓ پسته، بادام و گردو مصرف کنید.
- ✓ ذهن خود را فعال نگه دارید(از طریق حفظ شعر، حل کردن جدول و خواندن کتاب).
- ✓ از نظر بدنی فعال باشید.
- ✓ اگر افسردگی دارید آن را درمان کنید.
- ✓ خواب کافی و منظم داشته باشید.
- ✓ مواد مخدر و الکل استفاده نکنید.
- ✓ وزن سالم بدن را حفظ کنید.



- ✓ در فعالیتهای اجتماعی شرکت کنید و با خانواده و دوستان خود وقت بگذرانید.
- ✓ اگر فشارخون و یا دیابت دارید آن را کنترل کنید.

جهت دریافت خدمات آموزشی در رابطه با بیماری ها و سوالات احتمالی با کلینیک پرستاری آموزش سلامت به صورت مراجعه حضوری یا تماس تلفنی در ارتباط باشید.
ساعت فعالیت: همه روزه (به غیر از روزهای تعطیل)

صبح ها : 7:30 تا 13:30

شماره تماس: 55227401 داخلی 2237

روش های دسترسی به آموزش های مجازی بیمارستان:

1. وب سایت بیمارستان به آدرس:

<https://ch-kashmar.mums.ac.ir/hospital/modareshospital>

2. اسکن بارکد مقابل با نرم افزار بارکدخوان

صفحه مطالب آموزشی سایت بیمارستان

