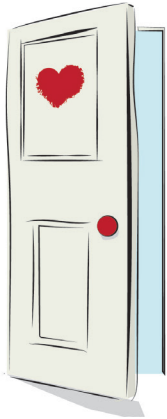


حمایت شناختی در بیماری زوال عقل

برگه اطلاعات از مرکز زوال عقل سوئد

Kognitivt stöd vid demenssjukdom • faktablad på persiska



ابزارهای کمکی شناختی دیگری نیز وجود دارند که میتوان پس از ارزیابی توسط کاردرمانگر، آن‌ها را مورد استفاده و آزمایش قرار داد. نمونه‌هایی از این ابزارها شامل تقویم‌های الکترونیکی، زنگ‌های هشدار قابل تنظیم در تلفن همراه و همینطور محافظ اجاق گاز هستند. ابزارهای کمکی دیگر، به عنوان ابزارهای حمایتی مستقیم برای بستگان یا کارکنان مراقبت عمل می‌کنند.

استفاده از ابزارهای کمکی را به تأخیر نیندازید

ممکن است فکر کنید که بهتر است تا حد ممکن برای دریافت حمایت شناختی صبر کنید تا زمانی که به نظر می‌رسد این امر کاملاً ضروری است. در واقع، درست برعکس است. این به این دلیل است که توانایی یادگیری در بیماری زوال عقل به تدریج کاهش می‌یابد. بسیاری از ابزارهای کمکی نیاز به یادگیری دارند تا بتوان از آن‌ها استفاده کرد. هرچه فرد استفاده از این وسایل را زودتر شروع کند، احتمال بهره‌مندی بیشتر از آن‌ها نیز افزایش می‌یابد.

حمایت شخصی‌سازی شده متناسب با نیازهای فرد

هیچ نوع حمایت شناختی وجود ندارد که برای همه افراد مناسب باشد. علائم بیماری زوال عقل می‌تواند در افراد مختلف متفاوت باشد و علاوه بر این، با گذشت زمان تغییر کند. بنابراین، حمایت باید شخصی‌سازی شده و متناسب با شرایط، نیازها و خواسته‌های هر فرد تنظیم شود. کاردرمانگران می‌توانند در این زمینه کمک کنند.

با یک کاردرمانگر تماس بگیرید

کاردرمانگران می‌توانند پس از بازدید از منزل، در مورد حمایت‌های شناختی موجود مشاوره دهند و در زمینه ایجاد اصلاحات لازم در خانه کمک کنند. آن‌ها همچنین می‌توانند ابزارهای کمکی شناختی را تجویز کرده و استفاده از آنها را آزمایش کنند. حمایت شناختی نیز باید پیگیری و ارزیابی شود، زیرا نیازهای فرد در طول زمان تغییر می‌کند.

© Svenskt Demenscentrum

برگه‌های اطلاعاتی بیشتر به زبان فارسی را می‌توان از وبسایت
Svenskt Demenscentrum پرینت کرد:
www.demenscentrum.se/fa

زوال عقل، زندگی روزمره را دشوار می‌کند

بیماری زوال عقل بر توانایی تفکر، حافظه، زبان و دیگر عملکردهای شناختی تأثیر می‌گذارد. علت آن آسیب‌ها و بیماری‌های مختلف در مغز است. بیماری زوال عقل، که به آن بیماری شناختی نیز گفته می‌شود، معمولاً انجام کارهای ساده را هم دشوار می‌کند و به تدریج توانایی فرد برای مستقل زندگی کردن را کاهش می‌دهد.

حمایت شناختی به شکل‌های مختلفی وجود دارد

همان‌طور که یک واکر می‌تواند نقص عملکرد فیزیکی را جبران کند، حمایت شناختی می‌تواند به افراد مبتلا به بیماری زوال عقل کمک کند. حمایت شناختی می‌تواند شامل سازگار کردن محل زندگی باشد تا با وجود بیماری، فرد بتواند تا حد امکان به تنهایی از عهده کارهای خود برآید، و فقط تا حدی نیاز به دریافت حمایت از سوی بستگان داشته باشد. این حمایت همچنین می‌تواند شامل ابزارهای کمکی شناختی باشد که حافظه را تقویت می‌کنند و به فرد کمک می‌کنند تا برای مدت طولانی‌تری فعال بماند و در فعالیت‌ها شرکت کند.

اصلاحات ساده در محیط خانه

یک اصلاح ساده و معمول این است که بعضی از وسایل خانه را جمع کرده و کنار بگذارید. کاهش تعداد اشیاء می‌تواند تمرکز و یافتن مسیر درست را آسان‌تر کند. استفاده از وسایل آشپزخانه و لوازم خانگی را میتوان با علامت‌گذاری دکمه‌ها به وسیله‌ی نوارهایی با رنگ‌های متضاد آسان‌تر کرد. حتی علامت‌گذاری رنگی درب‌ها و دستگیره‌های دوش نیز می‌تواند مفید باشد.

اگر چراغ سرویس بهداشتی روشن بماند و در کمی باز گذاشته شود، پیدا کردن آن در نیمه‌شب راحت‌تر است. همچنین میتوان قرار ملاقات‌ها و کارهای روزانه را روی تخته وایت‌برد یا تابلو یادداشت کرد. درب یخچال معمولاً مکان مناسبی برای این کار است.

نمونه‌های بیشتری از حمایت شناختی

تخته وایت‌برد، تنها یکی از نمونه‌های وسایل کمکی شناختی هستند که می‌توان آن‌ها را از فروشگاه‌ها تهیه کرد. نمونه‌های دیگر شامل ردياب‌ها یا دستگاه‌های یابنده بی‌سیم، همچنین کنترل‌های از راه دور، و تلفن‌های همراه با عملکردهای ساده و دکمه‌های واضح می‌باشند.



Svenskt Demenscentrum

Svenskt Demenscentrum, Sveavägen 155, 113 46 Stockholm, (08) 690 58 00, info@demenscentrum.se

www.demenscentrum.se

Kognitivt stöd vid demenssjukdom

FAKTABLAD FRÅN SVENSKT DEMENSCENTRUM

Demens försvårar vardagen

Demenssjukdom påverkar tankeförmåga, minne, språk och andra så kallade kognitiva funktioner. Orsaken är olika skador och sjukdomar i hjärnan. Demenssjukdom, som också kallas kognitiv sjukdom, försvårar normalt sett även enkla sysslor och gör det efterhand allt svårare att klara sig själv.

Kognitivt stöd ser olika ut

På samma sätt som en rollator kan kompensera för en fysisk funktionsnedsättning kan kognitivt stöd hjälpa personer med demenssjukdom. Kognitivt stöd kan vara att anpassa bostaden så att det, trots sjukdomen, blir möjligt att klara sig själv, kanske med en del stöd från anhöriga. Det kan också handla om kognitiva hjälpmedel som stöttar minnet och som bidrar till att man kan vara aktiv och mer delaktig en längre tid.

Enkla anpassningar hemma

En vanlig enkel anpassning är att ställa undan en del saker i bostaden. Färre prylar kan göra det lättare att koncentrera sig och hitta rätt. Användningen av vitvaror och hushållsapparater kan underlättas av att knapparna märks med tejp i kontrasterande färger. Även färgmärkning av dörrar och duschhandtag kan vara till hjälp.

Om lampan får lysa i badrummet och dörren stå på glänt hittar man lättare dit mitt i natten. Och på en whiteboard (anslagstavla) kan man skriva upp tider att passa och saker att göra under dagen. Kylskåpsdörren brukar vara en lämplig placering.

Fler exempel på kognitivt stöd

Whiteboard är bara ett exempel på kognitivt stöd som går att köpa i affärer. Några andra är trådlösa sakfinnare samt fjärrkontroller och mobiltelefoner med enkla funktioner och tydliga knappar.

Det finns också kognitiva hjälpmedel som arbets-

terapeuter kan bedöma och prova ut. Exempel är elektroniska kalendrar, mobila larm och spisvakt. Andra hjälpmedel fungerar som ett direkt stöd till anhöriga eller omsorgspersonal.



Vänta inte med hjälpmedel

Man kan tro att det är bra att vänta med kognitivt stöd så länge som möjligt, tills det verkar absolut nödvändigt. I själva verket är det tvärtom. Det beror på att inlärningsförmågan gradvis försämras vid demenssjukdom. Många hjälpmedel behöver man lära sig för att kunna hantera. Ju tidigare det sker desto större möjlighet att personen kan få nytta av dem.

Skräddarsytt stöd

Det finns inget kognitivt stöd som passar alla. Symtomen vid demenssjukdom kan variera och förändras dessutom med tiden. Därför behöver stödet skräddarsys och anpassas till varje persons förutsättningar, behov och önskemål. Här kan arbetsterapeuter hjälpa till.

Kontakta en arbetsterapeut

Arbetsterapeuter kan efter ett hembesök ge råd om kognitivt stöd och hjälpa till med anpassningar av bostaden. De kan även ordinera och prova ut kognitiva hjälpmedel. Det kognitiva stödet behöver också följas upp eftersom användarens behov förändras över tiden.

2025 • Svenskt Demenscentrum ©

Fler faktablad på olika språk kan skrivas ut från Svenskt Demenscentrums webbplats:
www.demenscentrum.se/Faktablad



Svenskt Demenscentrum

Svenskt Demenscentrum, Sveavägen 155, 113 46 Stockholm, 08 - 690 58 00, info@demenscentrum.se

www.demenscentrum.se