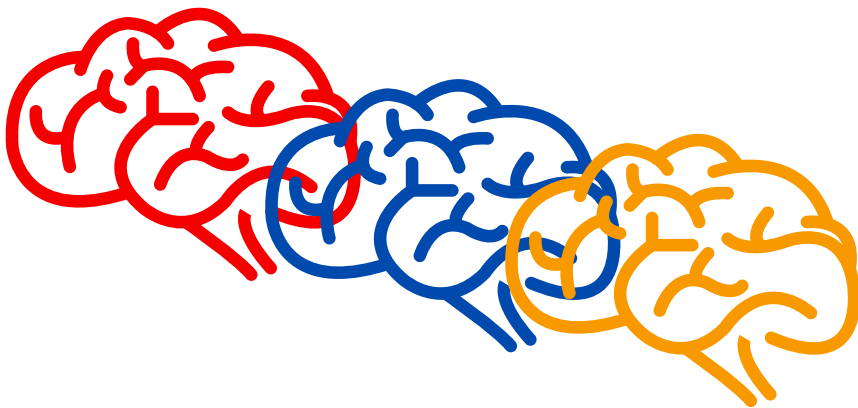


ԱԼՑՀԱՅՄԵՐԻ ՀԻՎԱՆԴՈՒԹՅՈՒՆ ԽՆԱՄԱՏԱՐԻ ՈՒՂԵՑՈՒՅՑ Հայերեն տարբերակ



Աջակցությամբ՝

ՀՀ Աշխատանքի և սոցիալական հարցերի
նախարարության
ՀՀ Առողջապահության նախարարության

Ալցհայմերի հիվանդություն ունեցող անձի խնամատարի
ուղեցույցը պատրաստող թիմ

Ջեյն L. Մահակյան, Ph.D.

Միսակ Խաչատրյան, Psy.D. Candidate

Միքայել Աբասյան, M.P.H.

Փաթիլ Զիվալագյան, B.A.

Սոնա Հովսեփյան, L.C.S.W.

Բարբարա Բոյաջյան, M.S.

Արփա Հարությունյան, B.S.

Թարգմանեցին և խմբագրեցին.

Աննա Չիլինգարյան

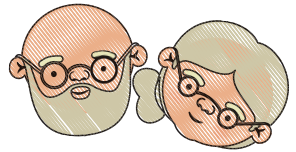
Վարդուհի Վարդանյան

Նախաբանը՝ Զավեն Ս. Խաչատրյանի, Ph.D.

«Ալցհայմեր և դեմենցիա» հանդեսի հիմնադիր և գլխավոր
խմբագիր: «Ալցհայմերի հիվանդության կանխարգելումը մինչ
2020 թ.» արշավի նախագահ: Ալցհայմերի ասոցիացիայի
գիտաբժշկական հարցերի ավագ խորհրդական: ԱՄՆ-ի
Առողջապահության ազգային ինստիտուտի Ալցհայմերի
հետազոտության գրասենյակի նախկին տնօրեն:

Բովանդակություն

- 1 Նախաբան
- 2 Ի՞նչ է դեմենցիան
- 3 Ալցհայմերի հիվանդության կանխարգելումը.
Ի՞նչպես դանդաղեցնել հիվանդության ընթացքը
- 4 Վաղ հայտնաբերման տասը կետ
- 5 Դեմենցիայի երեք փուլերը
- 8 Վաղ ախտորոշման կարևորությունը, հիվանդության
խարանը
- 9 Հինգ հիմնական միջեր
- 10 Հաղորդակցվելու խորհուրդներ
- 11 Ի՞նչ անել, երբ նկատում եք Ալցհայմերի հիվանդության
ախտանշանները
- 12 Տեղեկատվական և աջակցության աղբյուրներ
Հայաստանում



Ուղեցույցը կոչված է իրազեկել, կրթել և գործնական
հմտություններ փոխանցել Հայաստանում Ալցհայմերի
հիվանդություն և դեմենցիայի այլ տեսակներ ունեցող անձանց,
նրանց խնամատարներին և ընտանիքի անդամներին,
առողջապահության և սոցիալական համակարգերի
աշխատակիցներին:

Նախաբան

Զավեն Ս. Խաչատուրյան, գիտությունների դոկտոր

Ալցհայմերի հիվանդություն ունեցողի խնամատարի ուղեցույցը պատրաստվել է «Ալցհայմերի խնամք Հայաստան» և «ԴատաՓոյնթ Հայաստան» կազմակերպությունների համատեղ ջանքերով՝ որպես օգտակար և տեղեկատվական գործիք, որը հեշտ է ընթերցելու և ըմբռնելու համար, և նախատեսված է Հայաստանում բոլոր այն անձանց համար, որոնք խնամում են Ալցհայմերի հիվանդություն և դեմենցիայի այլ տեսակներ ունեցող իրենց հարազատներին: Հուսով եմ, որ այս ուղեցույցը կիրառելի կդառնա Հայաստանի բոլոր բժշկական կենտրոններում և խնամքի հաստատություններում:

Անհիշելի ժամանակներից ծերությունն ու հիշողության կորուստը մարդկության փորձառության անբաժանելի մասն են եղել: Նախնադարյան մարդը լավ ծանոթ էր ուղեղի խանգարումների վարքային դրսևորումներին, ինչը մենք հիմա դեմենցիա ենք անվանում: Բայց պատմության ընթացքում, երբ մարդու կյանքի տևողությունը քառասուն տարեկանից ավելի քիչ էր, ուղեղի խանգարումների նման դրսևորումները հազվադեպ էին պատահում: Մեր օրերում աշխարհի հիմնական մասում բնակչության զգալի հատվածը ձգտում է հասնել և ապրել կյանքի 80, 90 և 100-րդ տասնամյակներում:

Այս գլոբալ երկարակեցության հեղափոխության անցանկալի դրսևորումներից մեկն էլ դեմենցիա ունեցող անձանց ահագնացող մասշտաբներն են: Ծերացող բնակչության պայմաններում Ալցհայմերի հիվանդության և դեմենցիայի այլ դրսևորումները գերակշռող են և աճում են նաև Հայաստանում: Տեղեկատվությունն ու կրթությունն այս ուղղությամբ կարևոր են ոչ միայն հիվանդությունների ճշգրիտ ախտորոշման, այլ նաև պատշաճ բուժման տեսակետից:

Ի՞նչ է դեմենցիան

Դեմենցիան ընդհանրական տերմին է, որը բնութագրում է հիշողության ու խոսքի կորուստը, խնդիրների լուծման անկարողությունն ու մտածելու կարողության այլ խանգարումները, որոնք այն աստիճանի են, որ խոչընդոտում են բնականոն կյանքին: Ալցհայմերի հիվանդությունը դեմենցիայի հիմնական պատճառն է և ներառում է հիշողության վատթարացում և նյարդաբանական խնդիրներ: Դեմենցիան ունի շատ տարատեսակներ, ինչպիսիք են անոթային և ճակատաքունքային դեմենցիան:



Ալցհայմերի հիվանդության կանխարգելումը Ի՞նչպես դանդաղեցնել ընթացքը

ՍՆՆԴԱԿԱՐԳ

Անհրաժեշտ է ուտել ավելի շատ հացահատիկեղեն, ընդեղեն,
լոբազգիներ, բանջարեղեն ու միրգ, ձկան ու հավի միս:
Սահմանափակել տապակած, յուղային և աղի սնունդը:
Սահմանափակել նաև քաղցրավենիքն ու շաքար պարունակող
ըմպելիքները:

ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

Շաբաթական 3-4 անգամ գնալ զբոսանքի 30 րոպեով տան հարակից
տարածքում կամ հարևան այգում: Եթե դժվար է քայլել, կարելի է
տանը կատարել ֆիզիկական վարժություններ, շարժելով ձեռքերն ու
ոտքերը, շաբաթական 3-4 անգամ առնվազն 30 րոպե: Որոշ
մարդկանց համար կարող է արդյունավետ լինել յոգայով զբաղվելը:

ՈՒՂԵՂԻ ԳՈՐԾՈՒՆԵՈՒԹՅՈՒՆ

Ավելացնել սոցիալական կապերը, ներգրավվել մարդկանց
հետ զրույցներում, շփումներում: Կարելի է նաև խաղալ լոտո,
թղթախաղ կամ նարդի, ինչպես նաև՝ նկարել:

ՔՈՒՆ

Ուղեղի համար անչափ կարևոր է քունը: Ամեն գիշեր
փորձել ապահովել չընդհատվող քուն: Աշխատել քնել և
արթնանալ նույն ժամին:



Վաղ հայտնաբերման 10 կետ

- Հիշողության կորուստ, որը խոչընդոտում է առօրյա կյանքին
- Խնդիրների պլանավորման և լուծման բարդություններ
- Պարզագույն հանձնարարություններ կատարելու դժվարություններ
- Ժամանակի և տեղանքի հարցում չկողմնորոշվելը
- Տեսողության հետ կապված խնդիրներ
- Խոսելու և գրելու հետ կապված նոր խնդիրներ
- Իրերի տեղերը շփոթելն ու քայլերը վերհիշելու անկարողություն
- Քննադատական մտածողության պակաս
- Օտարացում աշխատանքից ու սոցիալական գործունեությունից
- Տագնապ ու դեպրեսիա



Դեմենցիայի 3 փուլերը

Վաղ փուլ

- Ճիշտ անվանման կամ բառի փնտրտուք
- Նոր մարդկանց ներկայացնելիս անունները շփոթելը
- Դժվարություններ սոցիալական և առօրյա կյանքում առաջադրանքներ կատարելիս
- Նոր կարդացած նյութը մոռանալը
- Արժեքավոր իրերի տեղերը շփոթելը կամ կորցնելը
- Որևէ գործ պլանավորելիս ու կազմակերպելիս գերանհանգստության զգացում
- Տիրության կամ տագնապի զգացում



Հավելյալ տեղեկությունների համար զանգահարել
+374 069 77 79 02 կամ այցելել
www.alzheimerscarearmenia.org կամ www.alz.co.uk

Դեմենցիայի 3 փուլերը

Միջին փուլ

- Ավելի մոռացկոտ դառնալը (տան հասցեն կամ հեռախոսահամարը չհիշելը)
- Տխուր, արտասովորից, չմոտիվացված և ավելի ընկճված զգալը
- Հարաճուն շփոթություն կապված գտնվելու վայրն ու ամսաթիվը շփոթելու հետ
- Պատշաճ հագուստ ընտրելու համար օգնության անհրաժեշտություն
- Մեզի և աղիների անզսպություն
- Քնի խանգարումներ, անկանոն քուն ցերեկվա ընթացքում և անքնություն գիշերը
- Տարածքում չկողմնորոշվելն ու մոլորվելը
- Անձնային ու վարքագծային փոփոխություններ, ներառյալ՝ կասկածամտություն, պարանոիկ երևույթներ, զառանցանք և գրգռվածություն



Հավելյալ տեղեկությունների համար զանգահարել

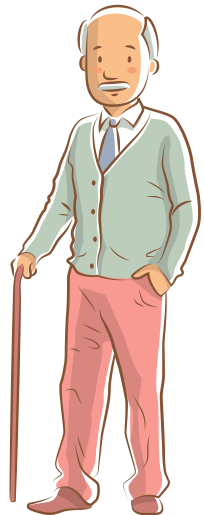
+374 69 77 79 02 կամ այցելել

www.alzheimerscarearmenia.org կամ www.alz.co.uk

Դեմենցիայի 3 փուլերը

Վերջին փուլ

- Հավասարակշռությունը պահպանելու դժվարություն և վայր ընկնելու ռիսկի ավելացում
- Օգնության կարիք Առօրյա կյանքի գործունեության համար
- Աճող շփոթություն և վարքագծային խնդիրներ
- Հաղորդակցության դժվարություններ
- Զրազրկման, թոքաբորբի և վարակների նկատմամբ խոցելիություն
- Կուլ տալու բարդություններ



Հավելյալ տեղեկությունների համար զանգահարել
+374 69 77 79 02 կամ այցելել
www.alzheimerscarearmenia.org կամ www.alz.co.uk

Վաղ ախտորոշում և խարան

Դեմենցիան և, մասնավորապես, Ալցհայմերի հիվանդությունը պրոգրեսիվ հիվանդություններ են: Վաղ ախտորոշումն օգնում է ընտանիքներին պատրաստվել և քայլեր ձեռնարկել հիվանդության զարգացումը դանդաղեցնելու համար: Խնամատար ընտանիքը կարող է նաև խորհրդակցել որակավորված նյարդաբանի հետ՝ հասկանալու, թե ինչպես խնամել դեմենցիա ունեցող հարազատին և ստեղծել բուժման ծրագիր, որը կապահովի կյանքի հնարավոր ամենաբարձր որակը: Դեղորայքային բուժումը հարկավոր է սկսել անմիջապես: Գենետիկ թեստ հանձնելը նույնպես հնարավոր է:

Դեմենցիան ուղեղի հիվանդություն է: Օգտակար կլինի տարանջատել հիվանդությունը անձից և գիտակցել, որ նա միտումնավոր չի դրսևորում վարքային փոփոխությունները: Օգտվելով այս ուղեցույցից՝ շրջապատին նույնպես հարկավոր է կրթել և օգնել, որ ավելի լավ հասկանան հիվանդության էությունը:



Հինգ հիմնական միջ

Միջ #1- Իմ հարազատն ունի հոգեկան հիվանդություն, դա հոգեբուժական խնդիր է, և նա երբեք այլևս լավ չի զգա իրեն:

Փաստը- Ալցհայմերի հիվանդությունը դեմենցիայի ամենատարածված տեսակներից մեկն է, այն ուղեղի դեգեներատիվ հիվանդություն է, և չի համարվում հոգեկան խնդիր:

Միջ #2- Մեր ընտանիքն անիծված է, և սա մեր պատիժն է մեր նախնիների գործած այս կամ այն մեղքի համար:

Փաստը- Դեմենցիան առաջանում է ուղեղի բջիջների վնասման պատճառով: Այդ վնասվածքը խոչընդոտում է ուղեղի բջիջների փոխազդեցություններին:

Միջ #3- Իմ հարազատը բազմիցս նույնն է կրկնում ինձ զայրացնելու համար: Նա այն միտումնավոր է անում:

Փաստը- Նույն պատմությունները պատմելը և հարցերն անընդհատ կրկնելը հիվանդության ախտանիշներից են և միտումնավոր չեն արվում:

Միջ #4- Ոչինչ չի կարող օգնել իմ ընտանիքի անդամին, քանի որ նա չի լսում և հետևում, թե ինչ ենք իրեն ասում:

Փաստը- Քանի որ մարդու ուղեղը վնասված է, նա չի կարողանում մտապահել այն, ինչ իրեն ասվում է: Անձնական մի՛ ընդունեք այդ:

Միջ #5- Հիշողության կորուստը և մտավոր անկումը ծերության նորմալ բաղադրիչներից են: Հիվանդը կամ խնամատար ընտանիքը ոչինչ անել չեն կարող:

Փաստը- Այդպես չէ: Ավելի նախաձեռնող եղե՛ք և հետևե՛ք ուղեղի մտավոր առողջությանը: Դեմենցիայի վաղ ախտորոշումը հնարավորություն է տալիս ստանալ առավելագույն բուժում և ռեսուրսներ ստանալ հիվանդին օգնելու համար:

Հաղորդակցվելու խորհուրդներ

Զրույցն սկսե՛ք դրական տոնով

Գրավե՛ք անձի ուշադրությունը

Կիրառե՛ք պարզ բառեր և նախադասություններ

Հետևե՛ք ինքներդ Ձեր առողջությանը, որպեսզի կարողանաք
խնամք ապահովել

Լսե՛ք Ձեր ականջներով, աչքերով և անգամ
Ձեր սրտի զարկերով

Գործողությունները վերածե՛ք պարզ քայլերի

Երբ Ձեր հարազատը նյարդայնանում է կամ
տխրում, հարկավոր է շեղել և
ուղղորդել նրան

Պատասխանե՛ք քնքշանքով ու վստահորեն

Հիշե՛ք ու քննարկե՛ք անցյալը և
դրական տրամադրվե՛ք

Պահպանե՛ք հումորի զգացումը



Ի՞նչ անել, եթե նկատվում
են Ալցհայմերի
հիվանդության
ախտանիշներ:

Խորհրդակցել
բժշկի հետ

Իրականացնել
նյարդաբանական
գնահատում

Իմանալ ավելին
հիվանդության
մասին

Խորհրդակցել
առողջ սննդի
մասնագետի հետ առողջ
սննդակարգի համար

Խաղալ թղթախաղ, լոտո,
նարդի, շախմատ, լուծել
գլուխկոտրուկներ,
գեղարվեստական
գործունեություն ծավալել

ՌԵՍՈՒՐՍՆԵՐԸ ՀԱՅԱՍՏԱՆՈՒՄ

Ալցհայմերի խնամք Հայաստան
Հեռ.՝ +374 41 66 03 58 (Հայաստան)
Հեռ.՝ +1 949 212-4105 (ԱՄՆ)
Էլ. փոստ՝ drjane@alzheimerscarearmenia.org
www.alzheimerscarearmenia.org

Հայաստանում Ալցհայմերի հիվանդությամբ տառափող
հիվանդի խնամատարի օգնության գիծ
Երկուշաբթի-ուրբաթ 09:00-17:00
Հեռախոս՝ +374 69 77 79 02

Առողջ ծերության հիշողության ակումբ, Վանաձոր
Օրրան կենտրոն
Հեռ.՝ +374 32 24 55 98

Հովհաննես Մ. Մանվելյան, MD, Ph.D, DSci
Պրոֆեսոր և նյարդաբանության ամբիոնի վարիչ
Երևանի պետական բժշկական համալսարան
Հայաստան, ք. Երևան, 0025, Կորյունի 2
Հեռ.՝ +374 10 53 05 62

Բժիշկ՝ Սամսոն Խաչատրյան, M.D.
«Սոմնոս» քնի խանգարումների նյարդաբանական
կլինիկա
Հեռ.՝ +374 95 51 96 41
Էլ. փոստ՝ drsamkhach@gmail.com

ՌԵՍՈՒՐՍՆԵՐԸ ՀԱՅԱՍՏԱՆՈՒՄ

Ռուզան Հովհաննիսյան, Ph.D.

Հոգեբան՝ մասնագիտացած տարեցների հետ
աշխատանքում

Հեռ.՝ +374 94 04 49 02

Էլ. փոստ՝ r.hovh001@gmail.com

«Ապագա» հոգեբանական կենտրոն

Կարեն Գարգարյան, Ph.D., հոգեբան

Հեռ.՝ +374 91 20 16 01

Էլ. փոստ՝ kgargaryan@gmail.com

Լուսինե Վարդանյան, M.D., նյարդաբան

Հեռ.՝ +374 91 38 92 82

Էլ. փոստ՝ vardanyanlv@gmail.com

Զառա Թավադյան, M.D., նյարդաբան

Հեռ.՝ +374 96 51 96 41

Էլ. փոստ՝ zdtavadyan@gmail.com