

وقت زندگی

ماهنامه فرهنگی، هنری و اجتماعی مرکز روزانه سالمندان

۱ شهریور ماه ۱۴۰۵ / شماره یک

سال اول / ۹ صفحه

ارتباط با ما

جهت ارتباط با ما و پاسخ به سوالات
و نظرات انتقادات و پیشنهادات شما

۰۲۱-۲۲۷۷۵۰۲۵
۰۹۰۳-۲۴۴۳۱۱۴

50 FIFTYPLUSGROUP
fifty plus FIFTYPLUSGROUP.COM

زهره آشوری (مدیر و مؤسس مرکز وقت زندگی)

روایتی از تولد «وقت زندگی»
از یک دغدغه تا یک باور

صفحه ۳

چهره‌ی ماه

گفت و گو با مامان مهین:

محبت یک گل‌ئه که هر وقت
بکاریش بوی خوب میده.

صفحه ۴

ماه جهانی آلزایمر

از زبان متخصصان وقت زندگی
آنچه باید درباره آلزایمر بدانیم!

صفحه ۵

مقاله _ آلوئیس آلزایمر

آینده‌ای که از سال ۱۹۰۶ شروع شد.

صفحه ۸

کارت تخفیف (روزه سالمندان)
آلوم عکس

صفحه ۹

گفت‌وگوی اختصاصی با عمو جهانگیر، کتاب ناطق ۹۰ ساله

به من می‌گفتند:
دیکتاتور!

صفحه ۶

۰۲۱-۲۲۷۷۵۰۲۵
۰۹۰۳-۲۴۴۳۱۱۴

مدیریت مرکز: زهره آشوری
گرافیک: گروه فرهنگی و هنری نماد(فردا)

سر دبیر: متین نظری
دبیر عکس: مهسا مینویی فر

به نام خدای زندگی،
مهربانی و کرامت

چهارمین ماه

گفت و گو با مامان مهین





معرفی کارگاه

خاطره‌ها کجا پنهان می‌شوند؟ از نوشتن برای کتاب تا اجرای رادیو

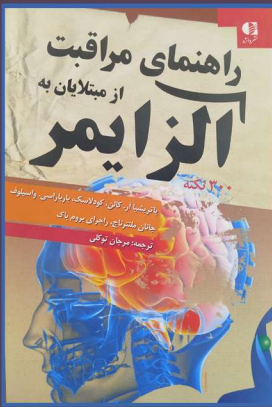
آخرین باری که یک خاطره قدیمی ناگهان و بی‌هوا به سراغتان آمد، کی بود؟ شاید با شنیدن یک آهنگ، بوی غذایی آشنا، دیدن یک عکس یا حتی شنیدن صدای کسی که مدت‌هاست ندیده‌اید. عجیب است که گاهی یک نشانه کوچک کافی است تا سال‌ها را کنار بزنند و ما را برای چند لحظه به جایی ببرگردانند که فکر می‌کردیم مدت‌هاست آن گذشته‌ایم. خاطره فقط چیزی نیست که در ذهنمان نگه می‌داریم، بخشی از هویت ماست؛ بخشی از داستانی که از خودمان ساخته‌ایم. بعضی خاطرات را آگاهانه به یاد می‌آوریم و بعضی دیگر، درست زمانی سر و کله‌شان پیدا می‌شود که انتظارش را نداریم. شاید به همین دلیل است که مرور خاطرات می‌تواند تجربه‌ای فراتر از «یادآوری» باشد؛ فرصتی برای دوباره دیدن خودمان، آدم‌های مهم زندگی‌مان و لحظه‌هایی که ما را به آدم امروز تبدیل کرده‌اند. اما اگر قرار باشد خاطراتمان را فقط در ذهن نگه نداریم چه؟ اگر بتوانیم دوباره سرافشان برویم، جزئیاتشان را پیدا کنیم، درباره‌شان حرف بزنیم و از میانشان قصه‌هایی بسازیم که شنیدنشان برای دیگری هم لذت‌بخش باشد؟

ایده «کارگاه خاطر سازی» از همین پرسش شکل گرفته است؛ فضایی برای مکت کردن در میان سرعت زندگی و برکشتن به چیزهایی که شاید مدت‌هاست فرصت دیدنشان را نداشته‌ایم. در این کارگاه قرار نیست صرفاً خاطرات گذشته را مرور کنیم؛ قرار است یاد بگیریم چگونه از یک تصویر، یک بو، یک صدا، یک آدم یا حتی یک اتفاق ساده، به یک روایت برسیم. گاهی درست در دل یک خاطره معمولی، داستانی وجود دارد که سال‌ها منتظر شنیده شدن بوده است. یکی از جذاب‌ترین بخش‌های این تجربه، شنیدن خاطرات دیگران است. ممکن است داستان زندگی یک نفر را بشنوید و ناگهان به یاد بخشی از زندگی خودتان بیفتید که مدت‌ها فراموشش کرده بودید. یک نفر روایت می‌کند و دیگری چیزی را به یاد می‌آورد؛ خاطره‌ای شکل می‌گیرد و خاطره‌ای دیگر بیدار می‌شود. در این میان، کارگاه فقط محل تعریف کردن خاطرات نیست؛ تبدیل می‌شود به فضایی برای کشف، گفت‌وگو، ارتباط و تجربه دوباره لحظه‌هایی که بخشی از ما بوده‌اند. و در دوره دوم، این مسیر یک قدم جلوتر می‌رود. خاطرات از فضای کارگاه بیرون می‌آیند و به صدا تبدیل می‌شوند. پادکست کارگاه، ادامه همین تجربه است؛ فرصتی برای اینکه روایت‌ها شنیده شوند. قصه‌های شخصی ماندگارتر شوند و خاطراتی که زمانی فقط در ذهن یک نفر زندگی می‌کردند، با مخاطبان بیشتری به اشتراک گذاشته شوند. شاید در پایان کارگاه، مهم‌ترین چیزی که با خودتان می‌برید یک خاطره تازه نباشد؛ بلکه تگاهی تازه به خاطراتی باشد که همیشه همراهتان بوده‌اند. پس اگر همین حالا یک خاطره قدیمی در ذهنتان زنده شد، کمی مکت کنید. شاید همان خاطره، چیزی بیشتر از یک تصویر دور باشد؛ شاید آغاز یک داستان باشد. داستانی که ارزش شنیده شدن دارد. کارگاه خاطره‌سازی؛ جایی برای پیدا کردن، روایت کردن و به صدا درآوردن خاطره‌هایی که هنوز در ما زندگی می‌کنند.

معرفی کتاب

راهنمای مراقبت از مبتلایان به آلزایمر؛ ۳۰۰ نکته
نشر دانژه - مترجم: مرجان توکلی

مراقبت از فرد مبتلا به آلزایمر فقط شناخت بیماری نیست؛ یاد گرفتن چگونه همراه بودن است. این کتاب با ترجمه مرجان توکلی و از سوی انتشارات دانژه، راهنمایی کاربردی برای افراد مبتلا، خانواده‌ها و مراقبانی است که در مسیر این بیماری نیاز دارند بدانند یا تغییرات هر مرحله چگونه مواجه شوند. کتاب، روند پیشرفت آلزایمر را از مراحل ابتدایی تا مراحل پیشرفته دنبال می‌کند و در هر مرحله، به جای تمرکز صرف بر آنچه بیمار از دست می‌دهد، بر توانایی‌هایی که همچنان باقی مانده‌اند تأکید دارد. نکات عملی که مراقب کمک می‌کند یا تغییرات حافظه رفتار، ارتباط، انجام فعالیت‌های روزمره و دیگر چالش‌های بیماری، آگاهانه‌تر و با آسیب کمتر روبه‌رو شود. اما دامنه کتاب فقط به مراقبت روزمره محدود نمی‌شود. در بخش دیگری، به پرسش‌های مهم خانواده‌ها درباره موضوعاتی مانند مسائل حقوقی و مالی، تفریحی، روابط خانوادگی، چگونگی توضیح بیماری برای کودکان، مناسبت‌ها و ایجاد محیطی مناسب‌تر و لذت‌بخش‌تر برای فرد مبتلا پرداخته می‌شود. در پایان نیز منابع و راه‌های دسترسی به اطلاعات بیشتر معرفی شده است. شاید ارزش اصلی این کتاب در همین نگاه انسانی باشد: آلزایمر فقط درباره چیزهایی نیست که به‌تدریج از دست می‌روند؛ درباره توانایی‌هایی هم هست که هنوز می‌توان دید، حفظ کرد و با آن‌ها زندگی را آسان‌تر و انسانی‌تر ادامه داد. کتابی برای اینکه خانواده‌ها در مواجهه با آلزایمر، فقط تکران نباشند؛ بدانند چه می‌توانند بکنند.



روایتی از تولد «وقت زندگی» از یک دغدغه تا یک باور

زهره آشوری

موسس و مدیر مرکز خدمات جامع توانبخشی روزانه سالمندان وقت زندگی

چرا وقت زندگی؟ گاهی یک مرکز، فقط یک ساختمان نیست؛ جایی است که آدم‌ها دوباره خودشان را پیدا می‌کنند.

وقت زندگی، فقط نام یک مرکز نیست، روایتی است از باور ما به اینکه سالمندی پایان زندگی اجتماعی نیست، بلکه می‌تواند فصل تازه‌ای از زندگی باشد. به نظرم بسیاری از اتفاقات دنیا ریشه در یک نیاز دارد و شروع داستان وقت زندگی هم استثنا نیست و آن هم از یک دغدغه آغاز شد. وقتی عزیزترین فرد زندگی‌ام که تمامی عشق و محبت‌های کلامی و حقیقی زندگی را برایش قابل لمس می‌کرد، به آلزایمر دچار شد؛ آن‌جا بود که مسیر زندگی‌ام عوض شد. در کار واردات دارو و تجهیزات پزشکی سال‌ها بود که تجربه اندوخته بودم و شرایط مناسبی را از نظر موقعیت شغلی و مالی پیدا کردم؛ گویا تلاش‌های زیاد در این حوزه جواب داده بود و وقت چیدن میوه بود که همه‌چیز تغییر کرد. می‌خواستم برای کمک به پدر هر کاری که از دستم برمی‌آمد انجام دهم، چون عمیقاً اعتقاد دارم هر کاری را باید به‌موقع انجام داد تا بعد جای ایکاش و اگرها باعث اذیت و آزار روحی و روانی نشود. از متخصصین، افرادی که درگیر موضوع بودند و دست‌اندرکاران مشورت می‌گرفتم. همه راه‌ها به یک توصیه ختم می‌شد که علاوه بر مراقبت‌های دقیق دارویی و پزشکی و استفاده از کمک‌های توانبخشی، تعاملات اجتماعی و قرار گرفتن در گروه همسالان و مشابه در طی روز باید جایگزین خانه‌نشینی و تلویزیون شود. به دنبال مرکز مناسب گشتم، اما جایی با این مشخصات را نمی‌یافتم. چندین سال پیش در سفر به آمریکا چنین مرکزی را دیده بودم، اما هرگز فکر نمی‌کردم روزی در این مسیر قرار بگیرم. به همین دلیل شاید دقت لازم را نکرده بودم و فقط یک خاطره دور و گنگ از آن بازدید برایم باقی مانده بود. شروع به تحقیق کردم. کشور سوئد به دلیل جامعه سالمند و امکاناتی که برای کاهش اذیت‌ها در هدف قرار دادم. بعد از یک جلسه کاری با دو نفر از دوستان بزرگوارم شروع به گپ و گفت کردم و صحبت به این موضوع رسید. آن‌ها هم از تجربیات خود در این خصوص پرداختند و همین جلسه آغاز یک همکاری مشترک را رقم زد و سه دغدغه‌مند سالمندی در مسیر تازه‌ای قدم گذاشتند. سال ۱۳۹۷ اقدام به اخذ مجوز مرکز روزانه سالمندان از بهزیستی شیراز کردیم و تلاش برای پیدا کردن محل مرکز و مناسب‌سازی و تجهیز مرکز تا تابستان ۱۳۹۸ به طول انجامید. در کنار کارهای اداری، شروع به بازاریابی جهت شناخت بهتر چنین مجموعه‌های مشابه در دنیا شد. بازدیدهایی از مراکز مشابه در خارج از ایران شروع شد و بعد از آن گروه مارکتینگ دست به کار شد تا نیازسنجی گروه هدف انجام شود. یکصد مصاحبه‌های عمیق حداقل یک‌ساعته، از استاد دانشگاه تا خانم خانه‌دار، از شمال تا جنوب تهران، منجر به پرسشنامه‌هایی شد که بعد از سنجش پایایی آنها، ما را به نیازهایی که باید در مرکز به آنها فکر می‌کردیم و آن‌ها را مرتفع می‌کردیم ختم شد. در هفته بهزیستی، مرکز توسط سازمان بهزیستی افتتاح شد. اولین مراجعه‌کننده در مهرماه ۹۸ وارد مجموعه شد و کار به‌طور رسمی آغاز شد. تصویری که از یک مرکز روزانه بر پایه تحقیقات و جستجوهای شکل گرفته بود و آن را در فرایند کار پیاده کرده بودم، به نظر می‌آمد من را راضی نمی‌کرد. روی کاغذ همه‌چیز درست بود، اما انگار روحی باید در جسمی دمیده می‌شد تا آن را با آنچه می‌خواهم باشد متمایز کند. به سراغ استادان بسیار باتجربه‌ام رفتم و راهنمایی خواستم. یکی از آنها حلقه گمشدگان را نشانم داد؛ دقیقاً با این جمله: برو و فضایی خلق کن که خارج از ورودی و داخل آن تفاوت کاملاً احساس شود و آن را «لایه مهربانی» نامید. یادم داد که حس و انرژی‌ای را در مرکز ایجاد کنم که گویا لباسی است که بر تن تک افرادی که وارد مجموعه‌تان می‌شوند پوشانده می‌شود و همه در یک قالب، عشق و محبت و مهربانی را منتشر می‌کنند. درست می‌گفت؛ این مرکز نباید فقط یک کسب‌وکار باشد؛ پشت آن باید یک باور و یک دغدغه انسانی وجود داشته باشد.

باید تصمیم بزرگی می‌گرفتم؛ خدمات این مرکز برای دهک خاصی از جامعه باشد یا نگاهی عمومی و کلی داشته باشیم؟ اگر این فکر در ذهنمان بود، باید به یک کار فرهنگ‌سازی بزرگ می‌انديشیدیم که نه از زمان‌بر بودن آن بی‌اطلاع بودیم و نه هزینه گزافی که باید برای این عقیده بپردازیم. هر سه نفر دوست، راه سخت را انتخاب کردیم. خوب به خاطر می‌آورم استاد باتجربه‌ای در حوزه سالمندی دغدغه‌ها را نشانم داد که این کار را نکنید؛ شما نمی‌توانید به‌تنهایی جاده بیست سال آینده را هموار کنید و چه درست می‌گفت، اما تصمیم گرفتیم هر چه در توان داریم بگذاریم تا حداقل اثر را در سالمندی کشور بگذاریم. یک باور جدید برای سالمندی توانمند و سالم را تصور کردیم. گفتیم اگر بتوانیم از نقطه الف به ب برسیم، حتماً در آینده دوستانی به این حوزه علاقه‌مند خواهند شد که از نقطه ب آن را به جلو ببرند و خوب یادم هست که گفتیم: «به ره بادیه رفتن به از نشستن باطل...»

وقت زندگی قرار نبود محلی فقط برای نگهداری باشد، بلکه هدف ایجاد مرکزی برای ارتباط اجتماعی، حفظ استقلال، تقویت حافظه و توانایی‌های شناختی، فعالیت‌های حرکتی، شادی و مشارکت و احساس تعلق و مفید بودن و در یک کلام ایجاد امید و شور و عشق زندگی در جهاندیدگان است.

ولی مدت‌ها طول کشید تا به خانواده‌ها جایگاه خود را معرفی کنیم که نه جایگزین خانواده هستیم، نه مراقب، نه خانه سالمندان شبانه‌روزی، در حالی که در کنار آنها مکمل محسوب می‌شویم. قرار است هم به سالمند جوان کمک کنیم تا سالمندی توانمندی را در مقابل خود داشته باشد و با حفظ استقلال فردی وارد دوره سالم‌خوردگی شود و هم به سالمند میانسال کمک کنیم تا از کیفیت زندگی بالاتری برخوردار باشد و هم در کنار سالمند پیر باشیم تا لحظات زیباتری از زندگی را برایشان خلق کنیم و در تمام مراحل کنار مراقبین خانواده باشیم تا این کار سخت و فرسایش‌دهنده مراقبت، به‌خصوص در عزیزانی که دچار بیماری‌هایی چون پارکینسون و آلزایمر و سکت‌های مغزی و ... هستند، بر آنها قابل‌تحمل‌تر شود. این کار را با نگهداری روزانه از آنها و دادن فرصت به مراقب برای داشتن زمانی بدون استرس برای خود و پرداختن به امورات شخصی و علایق خود فراهم می‌آوریم و هم برگزاری کارگاه‌ها و دوره‌هایی که از نظر علمی و روان‌شناختی به آنها آموزش دهد که چگونه در این مسیر دشوار ابتدا از خود مراقبت کنند تا کمتر مستهلک شوند و قادر به ارائه خدمت به عزیز سالمند خود باشند.

در مسیر آموختیم که یکی از موضوعات مهم در سالمندی امروز، مقابله با تنهایی و انزوا اجتماعی است، چرا که ارتباط اجتماعی یکی از عوامل مهم سلامت و کیفیت زندگی سالمندان است. در مسیر تبدیل شکل خانواده از جامعه سنتی به جامعه مدرن، سالمند تنها موضوع قابل‌تأمل‌تری شده است. در قدیم، خانواده پرجمعیت ایرانی با حضور چند فرزند، این فرصت را به والدین می‌داد که در صورت نیاز وظایف بین فرزندان تقسیم شود و هرکدام با برعهده گرفتن قسمتی از مسئولیت، نه‌تنها کیفیت مراقبت را بالا ببرند، بلکه آسیب کمتری به خود، شغل و خانواده وارد آوردند. در حالی که امروزه در جامعه مدرن با ازدواجی شکل نمی‌گیرد و خانواده‌ای تشکیل نمی‌شود یا در صورت بروز ازدواج، فرزندآوری انجام نمی‌شود و اگر آن اتفاق نیز بیفتد، با تک فرزندی در بیشتر اوقات مواجه هستیم که اگر بحث مهاجرت را که خود مسائل و مشکلات بسیاری را از منظرهای مختلف ایجاد می‌کند کنار بگذاریم، مسئولیت، تنها بر دوش یک فرد گذاشته می‌شود که شرایط سخت اقتصادی کنونی و مسئولیت‌های شغلی و اجتماعی، حتی اگر فرد تمایل به انجام وظایف و علایق خود در پذیرش این مسئولیت داشته باشد، آن را کمتر امکان‌پذیر خواهد کرد.

ادامه دارد...



متین نظری
سردبیر

مامان مبین، برای دخترها و پسرهایی که در مرکز وقت زندگی فعالیت می‌کنند، فقط یک بزرگ‌تر نیست؛ او به معنای واقعی کلمه، «مامان» است. زنی محترم و پر از تجربه که به نظر می‌رسد خوب بلد است زندگی را زندگی کند؛ همین لحظه را ببیند، آدم‌ها را دوست داشته باشد و از کنار زندگی ساده نگذرد. فکر می‌کنم می‌شود از مامان مبین چیزهای زیادی درباره‌ی زندگی یاد گرفت؛ درباره‌ی اینکه چگونه باید زندگی کرد و چگونه باید دوست داشت. شاید چون او به این حقیقت ساده رسیده که در نهایت، این دنیا چیزی جز محبت و عشق نیست.

اگر بخواهید خودتان را برای خوانندگان ماهنامه معرفی کنید، دوست دارید مامان مبین را با چه ویژگی بشناسند؟

من ویژگی خاصی ندارم! اما می‌دونم از روزگار و زندگی هم شکایتی ندارم. روزگار رو به روزگار سپردم و خیلی صبورانه زندگی می‌کنم و هر چیزی رو می‌پذیرم. پذیرشم در زندگی بالاست و می‌دونم این ویژگی رو دارم که بسیار صبورم در زندگی.

از دوران کودکی و خانواده‌ای که در آن بزرگ شدید، چه خاطره‌ای همیشه در قلبتان مانده است؟

محبت پدر و مادرم به دیگران و اینکه به ما این محبت رو آموختن و من آموخته‌های پدر و مادرم رو در زندگی به کار بردم. پدرم صدای قشنگی داشت و همیشه برای ما شعر می‌خوند و ما رو تشویق به شعر خوندن می‌کرد و شعرها همه عاشقانه و در مورد مهر و محبت بود و من خوشحالم که شعرها رو یاد می‌گرفتم و در زندگی استفاده کردم و به فرزندانم یاد دادم.

مادر بودن برای شما چه معنایی داشته است؟ فکر می‌کنید مهم‌ترین چیزی که به فرزندان‌تان یاد داده‌اید چه بوده؟

مادر بودن و به دنیا اومدن فرزندانم یک هدیه از طرف خدا بوده و من به مادر بودنم افتخار می‌کنم. و کارهایی که برای فرزندانم انجام دادم در حد مادر بودن انجام دادم. وقتی که می‌گیم مادر یعنی زمین و پدر یعنی کوه و خوشحالم که تونستم مادری واقعی باشم. و مهمترین چیزی که به فرزندانم یاد دادم عشق و معرفت بوده. در تصوف میگن اول شریعت بعد معرفت، طریقت و چهارم حقیقت. و این چهارتا مورد رو به فرزندانم یاد دادم و باهاشون زندگی کردم.

وقتی به سال‌های جوانی و روزهایی که فرزندان‌تان را بزرگ می‌کردید فکر می‌کنید، کدام خاطره بیشتر از همه دلتان را گرم می‌کند؟

وقتی که بچه‌هام رو بزرگ کردم. بهترین خاطره‌ای که دلم رو گرم می‌کنه و یادم می‌مونه محبت و عشقی بود که بچه‌هام نسبت به من و پدرشون و بقیه آدم‌ها داشتند و بسیار مهربور بودند. و این تربیت باعث خوشحالی من بود.

در روزهای سخت زندگی چه چیزی به شما قدرت می‌داد که امیدتان را حفظ کنید و ادامه بدهید؟

اگه بخوام واقعیت رو بگم، عشقی بود که به همسرم و فرزندانم داشتم. گاهی اوقات بدترین روزگار رو داشتم، بسیار سخت؛ اما با صبوری باهاش کنار اومدم و اما این عشق بینمون بود که منو سرپا نگه می‌داشت. من فکر می‌کنم که محبت یک گل‌نه که هر وقت بکاریش بوی خوب میده.

به نظر مامان مبین، راز داشتن یک خانواده گرم، صمیمی و دوست داشتنی چیست؟

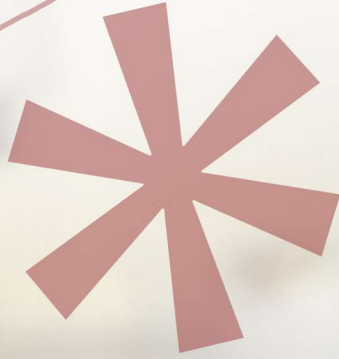
این که همه با هم صادق باشیم و به هم دروغ نگیم و هیچ حرفی رو از هم پنهان نکنیم و توی زندگی‌مون نقاب نداشته باشیم. چون اگه داشته باشیم، بچه‌هامون از ما یاد می‌گیرند و همونو دارند.

امروز که به یک عمر زندگی نگاه می‌کنید، بیشتر از همه به چه چیزی افتخار می‌کنید؟

یکی به بزرگ کردن فرزندانم افتخار می‌کنم و یکی هم به اینکه با خانواده همسرم و اطرافیانم بدون حسد زندگی کردم؛ هرگز کینه نداشتم و اگر کسی بدی در حقم کرده بخشیدم. توجه کنید که کاملاً بخشیدم اما فراموش نکردم.

حضور در وقت زندگی در برنامه‌هایی مثل ورزش، کتاب، هنر، موسیقی و بودن در کنار دوستان، چه چیزی به زندگی امروزتان اضافه کرده است؟

روزی که من اومدم به وقت زندگی، به طور کامل تکلم نداشتم اما امروز کامل صحبت می‌کنم و واعصابم ناراحت بود و تنگی نفس داشتم ولی با این وجود خانم آشوری، نصراله، کامرانی نسبت به من و همه‌ی افرادی که این‌جا هستند محبت داشتن. من همیشه بهشون می‌گم که شما مثل باران هستی



و بر سر همه یکنواخت می‌بارید و این برای من جالب بود. و همیشه می‌گفتم که نمی‌تونم کاری رو انجام بدم؛ حتی چیدن یک پازل رو نمی‌تونستم درست کنم. اما وقت زندگی توانستن رو به من یاد داد. من نمی‌تونستم که بنویسم اما شما آقای نظری به من گفتید که می‌تونید بنویسید و به کمک شما من تونستم که بنویسم. این‌ها چیزهایی که وقت زندگی به من داده؛ و حتی می‌تونم بگم که اعتماد بنفس نداشتم اما وقت زندگی بهم اعتماد بنفس داد.

اگر بخواهید یک جمله از تجربه یک عمر زندگی، عشق و مادری به زنان و دختران جوان امروز هدیه کنید، چه می‌گویید؟



تو زندگی نسبت به هیچ کس حسد نداشته باشید. با آرامش در کنار هم زندگی کنید. به خصوص کنار خانواده همسرتون. باید بدونیم که ما از همون دستی که می‌دیم، همونو پس می‌گیریم. پس بهتره که به آدمهایی که اطرافمون هستند تا جایی که می‌شه خوب و درست رفتار کنیم و بهشون عشق بدیم. و اگه دختران امروز پذیرش شون رو بالا ببرند می‌تونند که خوب زندگی کنند.



ماه جهانی آلزایمر؛ آگاهی، همدلی و حمایت از سالمندان
از زبان متخصصان وقت زندگی

آنچه باید درباره آلزایمر بدانیم!



محمد موفد

متخصص سالمندی و متابولیک

بیماری آلزایمر یکی از شایع‌ترین اختلالات نورودژنراتیو است که به تدریج باعث اختلال در حافظه، یادگیری، عملکرد شناختی و توانایی انجام فعالیت‌های روزمره می‌شود. اگرچه ورزش نمی‌تواند آلزایمر را درمان یا روند بیماری را به‌طور کامل متوقف کند، شواهد علمی نشان می‌دهند که فعالیت بدنی منظم می‌تواند نقش مهمی در حفظ عملکرد شناختی و جسمانی افراد مبتلا داشته باشد. به همین دلیل، ورزش به‌عنوان یکی از اجزای مهم رویکردهای غیردارویی در مدیریت این بیماری مورد توجه قرار گرفته است. یکی از مهم‌ترین دلایل توصیه ورزش، تأثیر آن بر عملکرد مغز و سیستم قلبی-عروقی است. فعالیت‌های هوازی مانند پیاده‌روی، دوچرخه‌سواری و تمرینات هوازی با شدت مناسب می‌تواند جریان خون مغزی و اکسیژن‌رسانی به بافت عصبی را افزایش دهند. همچنین ورزش منظم ممکن است از طریق افزایش عوامل نوروتروفیک مانند BRAIN-DERIVED NEUROTROPHIC FACTOR (BDNF) از سلامت نورون‌ها و انعطاف‌پذیری عصبی حمایت کند. این سازوکارها می‌توانند به حفظ برخی جنبه‌های عملکرد شناختی در افراد مبتلا به آلزایمر کمک کنند. ورزش علاوه بر اثرات عصبی، بر عوامل خطر متابولیک و عروقی نیز تأثیر می‌گذارد. کنترل بهتر فشار خون، قند خون، حساسیت به انسولین، ترکیب بدن و سلامت قلبی-عروقی اهمیت زیادی دارد. زیرا بیماری‌های قلبی-عروقی می‌توانند با کاهش سلامت مغز و افزایش خطر زوال شناختی ارتباط داشته باشند. بنابراین، فعالیت بدنی منظم می‌تواند از طریق بهبود سلامت عمومی و کاهش برخی عوامل خطر، محیط فیزیولوژیک مناسب‌تری برای عملکرد مغز ایجاد کند. از طرف دیگر، افراد مبتلا به آلزایمر در معرض کاهش قدرت عضلانی، اختلال تعادل، کاهش تحرک و افزایش خطر زمین‌خوردن قرار دارند. به همین دلیل، تمرینات مقاومتی، تعادلی، انعطاف‌پذیری و تمرینات عملکردی در کنار فعالیت‌های هوازی اهمیت دارند. تمرینات مقاومتی می‌توانند به حفظ قدرت و عملکرد عضلات کمک کنند، در حالی که تمرینات تعادلی و عملکردی می‌توانند توانایی انجام فعالیت‌های روزمره و استقلال فرد را تا حدی حفظ کنند. این موضوع به‌خصوص در مراحل متوسط و پیشرفته بیماری اهمیت بیشتری پیدا می‌کند.



سید فاضل

متخصص مغز و اعصاب

هر سال با فرارسیدن ماه سپتامبر، توجه مردم و جوامع مختلف جهان به یکی از مهم‌ترین بیماری‌های دوران سالمندی، یعنی بیماری آلزایمر و سایر انواع دمانس، بیشتر می‌شود. ۲۱ سپتامبر نیز به عنوان روز جهانی آلزایمر شناخته می‌شود. هدف از این مناسبت، افزایش آگاهی عمومی، کاهش باورهای نادرست درباره دمانس و تأکید بر اهمیت تشخیص زودهنگام و حمایت از افراد مبتلا و خانواده‌های آنان است. حال سوال این است که آلزایمر چیست؟ آلزایمر شایع‌ترین نوع دمانس است؛ بیماری‌ای که به تدریج عملکردهای شناختی مانند حافظه، تفکر، یادگیری و توانایی انجام فعالیت‌های روزمره را تحت تأثیر قرار می‌دهد. برخلاف فراموشی‌های معمول و گاه‌گاه که ممکن است با افزایش سن رخ دهند، در آلزایمر مشکلات حافظه و سایر توانایی‌های ذهنی به مرور بیشتر شده و در زندگی روزمره اختلال ایجاد می‌کنند. البته هر فراموشی در سالمندی به معنای ابتلا به آلزایمر نیست. برخی مشکلات حافظه می‌توانند ناشی از افسردگی، اختلال خواب، عوارض بعضی داروها، مشکلات تیروئید، کمبود برخی ویتامین‌ها یا بیماری‌های دیگر باشند. به همین دلیل، مشاهده علائم نگران‌کننده باید با ارزیابی پزشکی همراه باشد. نشانه‌هایی که نباید نادیده گرفته شوند:

۱. فراموش کردن مکرر اطلاعاتی که به‌تازگی آموخته شده‌اند.
 ۲. پرسیدن مکرر یک سوال یا تکرار یک صحبت
 ۳. دشواری در انجام کارهای آشنا و روزمره.
 ۴. مشکل در پیدا کردن واژه‌های مناسب هنگام صحبت کردن
 ۵. کم کردن وسایل و ناتوانی در پیدا کردن مسیر بازگشت
 ۶. کاهش توانایی تصمیم‌گیری و حل مسئله.
 ۷. تغییرات قابل‌توجه در خلق‌وخو، رفتار یا شخصیت.
 ۸. کناره‌گیری از فعالیت‌های اجتماعی و مورد علاقه
- مهم است که این علائم با نگرانی و سرزنش پاسخ داده نشوند. مراجعه به پزشک و بررسی علت علائم، نخستین گام برای کمک به فرد سالمند است. آیا می‌توان از آلزایمر پیشگیری کرد؟ هیچ راهی وجود ندارد که بتواند ابتلا به آلزایمر را به‌طور قطعی تضمین کند، اما برخی اقدامات می‌توانند به حفظ سلامت مغز و کاهش عوامل خطر کمک کنند. فعالیت بدنی منظم، داشتن تغذیه متعادل، خواب کافی، حفظ ارتباط با خانواده و دوستان، مشارکت در فعالیت‌های اجتماعی و ذهنی و همچنین کنترل بیماری‌هایی مانند فشارخون بالا، دیابت و بیماری‌های قلبی-عروقی از اقدامات مهم برای سلامت عمومی و مغز هستند. یادگیری مهارت‌های جدید، مطالعه، حل جدول، بازی‌های فکری، موسیقی و فعالیت‌های هنری نیز می‌تواند ذهن را فعال نگه دارند. البته مهم‌تر از انجام یک فعالیت خاص، داشتن سبک زندگی فعال و متنوع است. ایجاد محیطی امن، داشتن برنامه روزانه منظم، ساده‌سازی کارها و حفظ استقلال فرد تا حد امکان می‌تواند به کیفیت زندگی فرد کمک کند.



مریم آزادی

روانشناس مرکز وقت زندگی

نقش روان‌شناس در مراقبت از بیماران مبتلا به آلزایمر بسیار مهم است؛ هرچند روان‌شناس نمی‌تواند روند بیماری را متوقف یا درمان کند، می‌تواند به کاهش علائم رفتاری و روانی، حفظ عملکرد بیمار و حمایت از خانواده کمک زیادی کند. مهم‌ترین نقش‌های روان‌شناس، ارزیابی وضعیت روانی و شناختی بررسی حافظه، توجه، تمرکز و توانایی‌های شناختی ارزیابی اضطراب، افسردگی، بی‌قراری و تغییرات رفتاری کمک به تشخیص مشکلات همراه با آلزایمر کمک به کنترل مشکلات رفتاری بیماران ممکن است دچار پرخاشکری، اضطراب، بی‌قراری، بدخوابی، شکایت از سرگردانی شوند. روان‌شناس می‌تواند عوامل ایجادکننده این رفتارها را شناسایی کرده و راهکارهای رفتاری و محیطی مناسب پیشنهاد دهد. مداخلات شناختی و توانبخشی فعالیت‌های متناسب با توانایی بیمار، مانند یادآوری خاطرات، تمرین‌های ساده شناختی، فعالیت‌های روزمره و تحریر ذهنی، می‌تواند به حفظ عملکردهای باقی‌مانده کمک کنند. حمایت عاطفی از بیمار بیمار آلزایمر ممکن است به‌دلیل آگاهی از تغییرات خود دچار ترس، غم یا احساس ناتوانی شود. ایجاد محیطی آرام و ارتباط متناسب با سطح شناختی بیمار اهمیت زیادی دارد. آموزش خانواده و مراقبان این بخش یکی از مهم‌ترین وظایف روان‌شناس است. خانواده یاد می‌گیرند؛ چگونه با بیمار صحبت کنند، چگونه با پرخاشکری یا مقاومت بیمار برخورد کنند، چگونه محیط خانه را آرام‌تر و قابل پیش‌بینی‌تر کنند، و چگونه با فرسودگی و فشار روانی خود مقابله کنند. کاهش فشار روانی مراقبان مراقبت طولانی‌مدت از فرد مبتلا به آلزایمر می‌تواند باعث خستگی، اضطراب و فرسودگی مراقب شود. روان‌شناس می‌تواند با مشاوره فردی یا خانوادگی به مراقب کمک کند تا بهتر با این فشار کنار بیاید.



سید فاضل

متخصص ورزش سالمندان

پژوهش‌های علوم اعصاب در دهه‌های اخیر به‌روشنی نشان داده‌اند که مغز، حتی در سالمندی، از ظرفیت قابل‌توجهی برای بازسازی و انطباق عصبی برخوردار است؛ ظرفیتی که فعالیت بدنی منظم می‌تواند آن را فعال و تقویت کند. ورزش، به ویژه تمرینات هوازی، با تحریک بیان BDNF و سایر فاکتورهای نوروتروفیک، زمینه را برای رشد نورون‌های جدید در ناحیه هیپوکامپ فراهم می‌سازد؛ ناحیه‌ای که در بیماری آلزایمر بیش از سایر بخش‌های مغز آسیب می‌بیند. از سوی دیگر، بهبود گردش خون مغزی و کاهش نشانگرهای التهابی ناشی از فعالیت بدنی، روند تجمع پروتئین‌های آسیب‌زا مانند بتا آمیلوئید و تاو را کند می‌کند. آنچه اهمیت این رویکرد را دوچندان می‌سازد، توانایی آن در ترکیب هم‌زمان بار حرکتی و شناختی است؛ برنامه‌هایی که نیازمند یادگیری الگوهای حرکتی جدید هستند، به دلیل درگیر ساختن هم‌زمان مسیرهای عصبی-حرکتی و شناختی، از پتانسیل بالاتری برای حفظ ذخیره شناختی برخوردارند. به همین دلیل، طراحی مداخلات ورزشی هدفمند برای جمعیت سالمند را می‌توان کامی راهبردی در مسیر پیشگیری از زوال شناختی و کندسازی روند بیماری آلزایمر دانست.



امیررضا کیانی

بیماری آلزایمر یک اختلال نورودژنراتیو است که به تدریج حافظه و عملکرد شناختی و جسمانی را تحت تأثیر قرار می‌دهد. اگرچه ورزش نمی‌تواند آلزایمر را درمان یا متوقف کند، می‌تواند در حفظ عملکرد شناختی و جسمانی نقش مهمی داشته باشد. فعالیت‌های هوازی مانند پیاده‌روی و دوچرخه‌سواری می‌تواند به بهبود جریان خون و اکسیژن‌رسانی مغز از سلامت مغز حمایت کنند. ورزش همچنین ممکن است از طریق افزایش عواملی مانند BDNF به سلامت نورون‌ها و انعطاف‌پذیری عصبی کمک کند. فعالیت بدنی منظم با بهبود فشار خون، قند خون، حساسیت به انسولین و سلامت قلبی-عروقی، برخی عوامل خطر زوال شناختی را کاهش می‌دهد. از سوی دیگر، افراد مبتلا به آلزایمر معمولاً با ضعف عضلانی، اختلال تعادل و کاهش تحرک مواجه هستند. بنابراین، تمرینات مقاومتی، تعادلی و عملکردی در کنار تمرینات هوازی اهمیت زیادی دارند. این تمرینات می‌توانند به حفظ قدرت، تعادل، تحرک و توانایی انجام فعالیت‌های روزمره کمک کنند. در نتیجه، هدف ورزش در آلزایمر تنها بهبود حافظه نیست، بلکه حفظ استقلال و کیفیت زندگی فرد است. موسیقی می‌تواند تأثیر مثبتی بر وضعیت روحی و شناختی بیماران مبتلا به آلزایمر داشته باشد. شنیدن موسیقی‌های آشنا ممکن است خاطرات گذشته را در این بیماران فعال کرده و به تقویت ارتباط با محیط کمک کند. موسیقی همچنین می‌تواند اضطراب، بی‌قراری و احساس تنهایی را کاهش دهد و آرامش بیشتری ایجاد کند. برخی پژوهش‌ها نشان داده‌اند که آواز خواندن و همراهی با موسیقی می‌تواند ارتباط کلامی و مشارکت اجتماعی بیماران را افزایش دهد. موسیقی‌درمانی همچنین می‌تواند به بهبود خلق‌وخو و کیفیت زندگی بیماران و مراقبان آنان کمک کند. البته میزان تأثیر موسیقی در افراد مختلف متفاوت است و انتخاب موسیقی باید متناسب با علایق و پیشینه فرد باشد. در مجموع، موسیقی می‌تواند به‌عنوان یک روش مکمل و غیردارویی در کنار مراقبت‌های پزشکی و توانبخشی بیماران مبتلا به آلزایمر مورد استفاده قرار گیرد.



متین نظری

سر دبیر

عمو جهانگیر از آن آدم‌هایی‌ست که برای هر سؤالی، انکار یک جواب در آستین دارد: مردی کتاب‌خوان، عمیق و همیشه در جست‌وجوی فهمیدن. به نظر من، محبوبیتش بین بچه‌های مرکز فقط به خاطر دانسته‌هایش نیست؛ بیشتر از آن، به خاطر نیتیست که پشت رفتارش دارد. او سال‌هاست با این باور زندگی می‌کند که می‌تواند برای کشورش مفید باشد و در زندگی آدم‌ها اثر خوبی بگذارد؛ برای همین همیشه سعی می‌کند چیزی به دیگران اضافه کند، دست کسی را بگیرد و حضورش را به فرصتی برای کمک کردن تبدیل کند.

اگر قرار باشد ۹۰ سال زندگی شما را در چند فصل خلاصه کنیم، فصل اول این کتاب از کجا شروع می‌شود؟

فصل اول زندگی رو می‌تونم از تحصیلات ابتدایی تا آخر دبیرستان رو بگم. که بعد از اون رو یادمه با برنامه ریزی رو به جلو رفتم که یا پزشکی قبول بشم یا دانشکده فنی. البته این رو مدیون حافظه‌ام هستم که اسم اساتید و معلم‌های اون موقع رو هنوز خاطرم هست و فکر می‌کنم از نظر حافظه هنوز روی فرم هستم.

در تمام سال‌هایی که زندگی کرده‌اید، کدام کتاب، اندیشه یا شخص بیشترین تأثیر را بر طرز فکر شما گذاشته است؟

مسئله شخص نبوده. اما می‌تونم بگم که بیشترین کتابی که روی من تأثیر گذاشت، کتابی بود که هیتلر نوشته بود؛ اسمش نبرد من بود. سر کار که در کارگاه بودیم؛ من رییس کارگاه بودم. اون‌جا به من می‌گفتند تو ته چهره‌ت دیکتاتوریه. البته می‌فهمیدم که اونا چی می‌گن؛ چون من به طور منطقی سر حرفم می‌موندم و بهشون برنامه می‌دادم و می‌گفتم این برنامه باید با نظم اجرا بشه. و همین‌طورم می‌شد. پایین‌تر از سیدخندان یه ساختمان شانزده طبقه ساختم که مربوط به ارتباطات بود؛ هنوزم هستش. من برنامه داده بودم که در فلان روز بتن ریزی تموم می‌شه و در فلان روز می‌شه آجر کشید و به همین ترتیب. مهندس اون‌جا به من می‌گفت: مطمئنی که می‌تونی اینجوری کار تحویل بدی؟ چون داری روز مشخص می‌کنی! لاقل بگو توی فلان هفته آماده می‌شه. و من کار خودم رو کردم و با برنامه ریزی توی همون روزهایی که گفته بودم کار رو تحویل دادم و اینا باورشون نمی‌شد.

شما که اهل مطالعه و دانش هستید، به نظر شما مهم‌ترین چیزی که انسان باید در زندگی یاد بگیرد چیست؟

یه چیز نیست که؛ اما به نظر من مهم‌ترینش ارتباط برقرار کردنه که باید خیلی خوب و با ظرافت بهش پرداخت. من دوستی دارم که از همسرش جدا شده بود؛ یه روز که پیش هم بودیم و اهواز کار می‌کردیم دید که بچه‌هام از تهران زنگ می‌زدند و من مشکلات شون رو حل می‌کردم. گفت می‌تونم یه خواهش ازت کنم؟ تو که انقدر خوب ارتباط برقرار می‌کنی، بیا منو با زنم آشتی بده که با هم دوباره ازدواج کنیم. زنش تحصیل کرده بود و من زنش رو می‌شناختم؛ اما خودش اعتیاد به نوشیدنی کرده بود. بهش گفتم باید وضعیت رو درست کنی. خلاصه ما رفتیم خونه‌ی پدر زنش دوباره خواستگاری و صحبت کردیم و اینا دوباره ازدواج کردن؛ من اینو می‌خوام بگم که این ارتباط برقرار کردن بود که این اتفاق رو رقم زد. که اونم شکل‌های مختلفی داره و من خواستم مثالی زده باشم. دوم به نظرم داشتن تخصصه و همیشه می‌گم اون قصاصی که بلده چجوری چاقو بندازه که به استخوان نخوره به مفصل بخوره خیلی خوبه. تخصص هم چیزیه که باید درست یاد گرفت، و در زندگی بسیار کمک کننده‌ست.

اگر بخواهید حقیقتی را که در طول زندگی به آنها رسیده‌اید با نسل جوان در میان بگذارید، چه خواهند بود؟

توی زندگی یه چیزی هست که من می‌تونم بگم همه چیزه؛ یعنی هم شخصیت، هم سرمایه‌س، هم موقعیت اجتماعی تو رو تعیین می‌کنه و اون صداقت؛ و هیچ چیز جای صداقت رو نمی‌گیره. برای دومین مورد می‌تونم بگم که در زندگی، تو نباید فکر کنی که نافته‌ی جدا بافته‌ای، بگی که من منم؛ بد رفتاری کنی یا خودشیفته‌گی نشون بدی و خودت رو کم کنی. و بهتر اینه که آدمی مردم دار باشه و به مردم کمک کنه و نسبت به گرفتاری‌های مردم بی‌تفاوت نباشه. همه چیز را همه‌گان دانند و همه‌گان هم هنوز زائیده نشده!





مهسا ابوالفضلی
کارشناس ارشد کاردرمانی

نقش کاردرمانی در بیماران مبتلا به آلزایمر

کاردرمانی به عنوان یکی از شاخه های علوم توانبخشی، یکی از مداخلات درمان غیر دارویی مهم در بیماری آلزایمر به شمار می رود. کاردرمانگر با ارائه مداخلات متناسب با شرایط و مرحله ای که بیمار مبتلا به آلزایمر در آن قرار گرفته است، می کوشد که فرد مبتلا را به سطح قابل قبولی از استقلال عملکردی و مشارکت در امور روزمره برساند. نکته قابل توجه این است که کاردرمانی در کنار تیم درمان، نه تنها تمریناتی در جهت بهبود کیفیت عملکردی بیمار ارائه می دهد، بلکه می کوشد با ارائه توصیه های درمانی سطح رضایتمندی مراقبین را افزایش داده و بارمراقبتی را از دوش مراقب کاهش دهد. مهمترین نقش های کاردرمانگر به عنوان یکی از اعضای تیم درمان در آلزایمر:

- ۱- بیمار مبتلا به آلزایمر به دلیل وجود مشکلات شناختی و حرکتی در فعالیت های روزمره خود که شامل لباس پوشیدن، حمام کردن، غذا خوردن و ... می باشد دچار مشکلاتی خواهد بود که کاردرمانگر با تمرین این فعالیت ها در حفظ توانایی های باقی مانده فرد تلاش می کند.
- ۲- مشکلات حرکتی و شناختی می تواند حرکت ایمن فرد را در محیط زندگی تحت الشعاع قرار دهد از طرف دیگر اختلال در جهت یابی می تواند فرد را دچار سردرگمی و سرخوردگی و نهایتاً عدم تمایل در انجام امور روزمره کند. کاردرمانگر با ساده سازی محیط مانند سازماندهی وسایل و لیبل زدن روی قفسه ها می تواند از بروز این مشکل جلوگیری نماید. همچنین ایمن سازی محیط با تجویز وسایل کمکی مانند عصا و واکر و نصب میله های حفاظتی و نورپردازی صحیح منزل تا حد زیادی ریسک زمین خوردن در این افراد را کاهش می دهد.
- ۳- ارائه تمرینات شناختی متناسب با شرایط بیمار آلزایمر می تواند باعث حفظ ظرفیت شناختی فرد مانند بهبود توجه، حافظه، حل مسئله و مهارتهای اجرایی گردد. همچنین تمرینات حرکتی به حفظ قدرت عضلانی و دامنه حرکتی و بهبود تعادل بیمار کمک شایانی می کند.
- ۴- کاردرمانگر با توجه به پیشرفت بیماری به مراقبین بازخوردهایی در خصوص حفظ یک روتین ثابت در زندگی فرد مبتلا به آلزایمر را می دهد و از طرف دیگر به مراقب آموزش می دهد که سطح حمایتی خود را از بیمار تنظیم نماید چرا که حمایت های کنترل نشده و غیر اصولی می تواند باعث وابستگی شدید و عدم مشارکت و یا بروز علائم رفتاری همچون پرخاشگری و تحریک پذیری در بیمار گردد. این مشکلات می تواند سرعت پیشرفت بیماری را به طور چشمگیری افزایش دهد.

باید در نظر گرفته شود که موارد مطرح شده تنها مختصری از طیف وسیع مداخلات کاردرمانی در بیماران آلزایمر است. توصیه می شود در صورت مراقبت از بیمار مبتلا به آلزایمر در کنار خانواده، حتماً یک کاردرمانگر متخصص در این حیطه مشاوره بگیرد.

دنیای در دوران زندگی شما تغییرات بسیار زیادی کرده است؛ از میان این تغییرات، کدام تغییر را بیشتر از همه مهم و سرنوشت ساز می دانید؟

به نظرم مهمترین تغییری که سرنوشت ساز بود، انقلاب ایران بود. و من آدمی بودم ضد شاه و دوران دانشجوییم زندان رفتم و یکسال از درس عقب افتادم. زمان انقلاب منم توی خیابون بودم و مشتم رو گره کردم؛ اما بعدش فکر می کنم که شاید ما اصلاً نیازی به انقلاب نداشتیم. ما در مسیری افتادیم که فراموش کردیم جهان سومی هستیم و به نظرم ما باید می پذیرفتیم که جهان سوم هستیم و اصلاً به همین جهت بود که انقلاب شد. چون اونا متوجه شدن، کشور جهان سوم می خواد پاش رو از کلیمش بیرون بذاره؛ زمانی که انقلاب شد من حدود چهل و سه سالم بود. اون موقع من جزو روشن فکرای مملکت بودم؛ دانشگاه رو تموم کرده بودم و مهندس بودم و از نظر سیاسی کم سواد بودم و مقصرش شاه بود که نداشت من و امثال من رشد سیاسی داشته باشیم. کارش به جایی رسید که می گفت: مگه این جا کمونیستیه؟ همه باید عضو یک حزب باشن! خب این یعنی چی؟ یعنی همه باید به جور فکر کنن! خب سوال اینه مگه خودت توی خانوادهت همه به جور فکر می کنن؟ شاه به نظرم خیلی چیزای مثبت داشت اما همون دوتا اشتباهش جواب چیزای مثبتش رو نداد. اون باید می فهمید از زمان پدرش دشمن خارجی دارن، اما توجه نکرد.

آیا چیزی هست که در جوانی درباره زندگی فکر می کردید، اما امروز بعد از ۹۰ سال نگاهتان کاملاً نسبت به آن تغییر کرده باشد؟

اول بگم که من از زندگی شخصیم راضیم. هدفی که داشتم تحصیل بود و بعد کار؛ که اون ها رو انجام دادم. اما کارهای مهم تری می تونستم انجام بدم و شرایط بهتری رو می تونستم برای خانواده ام ایجاد کنم. اما در مورد جامعه ام نگاهی داشتم که تغییر کرد؛ من فکر می کردم که بعد از ملی شدن نفت، این جامعه گل و بلبل خواهد شد و بعد به این حرف رسیدم که نفت، یک فراورده نحسه.

اگر قرار باشد یک روز از زندگی گذشته تان را دوباره زندگی کنید، کدام روز را انتخاب می کنید و چرا؟

یک روز رو انتخاب نمی کنم. همش رو انتخاب می کنم. چون من خودم رو در زندگی موفق می دونم. علت اصلی اینه که من زیاده خواه نیستم. بچه های من هشت سال فرانسه بودن و من چند ماه پیش شون رفتم که بمونم؛ اون موقع جنگ بود و من فقط تونستم یک مرغداری بگیرم و شدم مرغدار؛ خیلی مرغداری بزرگی بود. تنها مرغداری بزرگ ایران بود و این ها رو سپردم و رفتنم فرانسه. فکر می کنم بیست اسفند بود. اما من تونستم بیشتر از پانزده روز بمونم. دخترم بهم گفت بهتره برگردی ایران! گفتم چرا مگه این جا ناراحت تون کردم؟ گفت از خونه نمی آیی بیرون و فقط از پنجره به استادیوم روبروی خونه نگاه می کنی؛ زبان فرانسه ام که نمی دونی. دیگه رفتم بیرون و به دور زدیم و بعدش منو فرستاد تهران. می خوام به چیزی رو بگم، من در ایران از زندگی ام راضی بودم و زمانی که اون جا بودم ناراضی. وقتی که برگشتم ایران دوباره به کارم چسیدم و خدمتم رو به مملکت شروع کردم.

امروز چه چیزی هنوز شما را به فکر کردن، خواندن، یاد گرفتن و کشف کردن وا می دارد؟ آیا هنوز پرستی هست که پاسخ آن را پیدا نکرده باشید؟

اون که خیلی زیاد؛ همیشه یک آدم زنده سولاتی داره که پاسخش رو پیدا نکرده. شما در هر زمینه ای که فکر کنید سوال هست. و چیزی که همیشه منو به یاد گرفتن و فکر کردن و کشف کردن و می داره عشق به زندگی و زنده بودن و مهمترین چیزی که منو در طول این مدت منو راضی و خوشحال نگه داشته و به من انرژی داد که شرایط رو تحمل کنم، خانواده ام بود. رکن خانواده با هیچ چیزی قابل قیاس نیست و هیچ چیزی نمی تونه جای خانواده رو بگیره.

مصاحبه با عمو جهانگیر و مامان مهین - اواخر مردادماه ۱۴۰۵
متن نظری - مرکز وقت زندگی



تاریخ آلزایمر

از یک بیمار در فرانکفورت تا عصر تشخیص زودهنگام

چگونه یک مشاهده پزشکی در سال ۱۹۰۶، مسیر بیش از یک قرن پژوهش درباره مغز را تغییر داد؟

امروز بیماری آلزایمر یکی از مهم‌ترین علل زوال شناختی در جهان است؛ اما داستان شناخت این بیماری به بیش از یک قرن پیش بازمی‌گردد. در سال ۱۹۰۶، یک پزشک و متخصص آسیب‌شناسی عصبی آلمانی به نام آلوئیس آلزایمر (Alois Alzheimer) یافته‌هایی را درباره بیماری بیماری‌ای ارائه کرد که بعدها نام او را بر خود گرفت. آغاز این داستان به سال ۱۹۰۱ و بیمارستان روان‌پزشکی فرانکفورت بازمی‌گردد؛ جایی که آلزایمر با بیماری به نام آگوسته دتر (Auguste Deter) روبه‌رو شد. دتر زنی ۵۱ ساله بود که دچار اختلالات پیشرونده حافظه، سردرگمی و تغییرات رفتاری شده بود. سن نسبتاً پایین بیمار و ویژگی‌های غیرمعمول بیماری، توجه آلزایمر را به خود جلب کرد.

آلزایمر وضعیت بیمار را با جزئیات ثبت کرد و پس از مرگ او در سال ۱۹۰۶، مغزش را مورد بررسی قرار داد. بررسی بافت مغز نشان داد که در کنار از دست رفتن سلول‌های عصبی، ساختارهایی غیرطبیعی در مغز وجود دارند که بعدها به عنوان پلاک‌های آمیلوئیدی و کلافه‌های نوروفیبریلاری شناخته شدند. این یافته‌ها یکی از نخستین پیوندهای دقیق میان علائم بالینی زوال شناختی و تغییرات قابل مشاهده در بافت مغز بود. در سوم نوامبر ۱۹۰۶، آلزایمر یافته‌های خود را در نشست متخصصان روان‌پزشکی جنوب‌غرب آلمان در شهر توپینگن ارائه کرد. این گزارش نقطه آغاز مسیری شد که طی دهه‌های بعد، نگاه دانشمندان به زوال عقل و پیری مغز را دگرگون کرد.

برای دهه‌ها، دانشمندان دقیقاً نمی‌دانستند ساختارهای مشاهده‌شده در مغز بیماران آلزایمری از چه موادی تشکیل شده‌اند. نقطه عطف مهم در سال ۱۹۸۴ رخ داد؛ زمانی که پژوهشگران شواهدی به دست آوردند که نشان می‌داد پروتئین بتا-آمیلوئید (Amyloid- β) جزء اصلی پلاک‌های مغزی است. این کشف به شکل‌گیری و تقویت «فرضیه آبشار آمیلوئید» کمک کرد؛ نظریه‌ای که بر اساس آن، تجمع غیرطبیعی آمیلوئید در مغز می‌تواند یکی از رویدادهای مهم آغازکننده زنجیره‌ای از آسیب‌های عصبی باشد. یک سال بعد، در ۱۹۸۵، دانشمندان پروتئین تائو (Tau) را به عنوان جزء اصلی کلافه‌های نوروفیبریلاری شناسایی کردند. از آن زمان، دو پروتئین آمیلوئید و تائو به دو محور اصلی تحقیقات زیستی درباره آلزایمر تبدیل شدند.

در سال ۱۹۸۷، چش‌هایی در ژن APP که پروتئین پیش‌ساز آمیلوئید را رمزگذاری می‌کند، به عنوان یکی از علل برخی انواع خانوادگی آلزایمر شناسایی شد. سپس در سال ۱۹۹۳، پژوهشگران دریافتند که گونه ای از ژن APOE به‌ویژه APOE $\epsilon 4$ ، یکی از مهم‌ترین عوامل ژنتیکی افزایش‌دهنده خطر آلزایمر با شروع دیررس است. در سال ۱۹۹۵ نیز چش‌هایی در ژن‌های PSEN1 و PSEN2 به عنوان عوامل مهم در برخی انواع ارثی و زودرس بیماری شناسایی شدند. این یافته‌ها نشان دادند که آلزایمر تنها یک بیماری ناشی از افزایش سن نیست و عوامل ژنتیکی نیز می‌توانند در ایجاد آن نقش داشته باشند.

یکی از تحولات مهم دیگر در سال ۲۰۰۴ اتفاق افتاد. استفاده از ردیاب تصویربرداری موسوم به Pittsburgh Compound B (PiB) امکان شناسایی و بررسی رسوبات آمیلوئید در مغز انسان زنده را با استفاده از تصویربرداری PET فراهم کرد.

این تحول اهمیت زیادی داشت، زیرا پیش از آن، مشاهده قطعی بسیاری از تغییرات آسیب‌شناختی آلزایمر عمدتاً به بررسی بافت مغز پس از مرگ وابسته بود. تصویربرداری مولکولی، مسیر تازه‌ای برای مطالعه روند بیماری در طول زندگی فرد ایجاد کرد.

با پیشرفت تحقیقات، مشخص شد که داستان آلزایمر پیچیده‌تر از تجمع یک پروتئین است. در سال ۲۰۰۸، یافته‌های ژنتیکی توجه دانشمندان را بیش از پیش به نقش سیستم ایمنی و سلول‌های میکروگلیا در مغز جلب کرد. میکروگلیاها سلول‌های ایمنی اصلی دستگاه عصبی مرکزی هستند و در پاک‌سازی مواد زائد و پاسخ به آسیب‌های عصبی نقش دارند. تغییر عملکرد این سلول‌ها می‌تواند بر التهاب عصبی و روند بیماری تأثیر بگذارد.

در سال‌های بعد، پژوهش‌های ژنتیکی گسترده نیز دهه‌ها عامل خطر و ناحیه ژنومی مرتبط با آلزایمر را شناسایی کردند و نشان دادند که این بیماری حاصل تعامل پیچیده میان ژنتیک، زیست‌شناسی مغز، سن و عوامل محیطی است.

یکی از هیجان‌انگیزترین تحولات سال‌های اخیر، حرکت از روش‌های پیچیده تصویربرداری و نمونه‌گیری مایع مغزی-نخاعی به سمت نشانگرهای خونی بوده است.

در سال ۲۰۲۰، مطالعات نشان دادند که برخی شکل‌های غیرطبیعی پروتئین تائو را می‌توان در خون شناسایی کرد و از آن‌ها به عنوان نشانگر زیستی احتمالی آلزایمر استفاده کرد.

اهمیت این موضوع بسیار زیاد است؛ اگر بتوان تغییرات مرتبط با بیماری را سال‌ها پیش از بروز علائم شدید شناختی شناسایی کرد، فرصت بیشتری برای پژوهش، پیشگیری و درمان ایجاد خواهد شد.



Alois Alzheimer
1864-1915

تا مدت‌ها، درمان‌های آلزایمر عمدتاً برای کاهش یا کنترل برخی علائم شناختی طراحی شده بودند. اما در سال ۲۰۲۱، داروی آدوکانوماب (Aducanumab) به عنوان نخستین درمانی که با هدف تغییر روند بیماری از طریق هدف قرار دادن آمیلوئید مورد تأیید FDA قرار گرفت؛ اقدامی که البته با بحث و اختلاف نظر علمی قابل توجیه همراه شد.

پس از آن، داروهای ضد آمیلوئید دیگری از جمله لکانماب (Lecanemab) و دونانماب (Donanemab) وارد عرصه شدند. این داروها نشان دادند که هدف قرار دادن آمیلوئید می‌تواند در برخی بیماران مبتلا به مراحل اولیه بیماری، روند افت شناختی را تا حدی کند کند؛ هرچند این درمان‌ها نه «درمان قطعی» آلزایمر هستند و نه برای همه بیماران مناسب‌اند و با خطرات و محدودیت‌هایی همراه‌اند.

آینده‌ای که از سال ۱۹۰۶ شروع شد.

داستان آلزایمر در سال ۱۹۰۶ با مشاهده دقیق یک پزشک بر مغز یک بیمار آغاز شد؛ اما در طول بیش از یک قرن، از مشاهده میکروسکوپی پلاک‌ها و کلافه‌های عصبی به ژنتیک، تصویربرداری مغزی، نشانگرهای خونی و درمان‌های هدفمند رسیده است.

امروز دانشمندان دیگر آلزایمر را یک بیماری ساده و تک‌علتی نمی‌دانند. آمیلوئید، تائو، التهاب عصبی، سیستم ایمنی، ژنتیک، سلامت عروق و عوامل متعدد دیگر در شکل‌گیری و پیشرفت آن نقش دارند.

شاید مهم‌ترین تغییر در نگاه پزشکی این باشد که آلزایمر دیگر صرفاً بیماری‌ای نیست که پس از بروز فراموشی شدید به آن توجه کنیم. هدف پژوهش‌های امروز، شناسایی بیماری در مراحل بسیار زودتر، حتی پیش از ظهور علائم واضح، و یافتن راه‌هایی برای جلوگیری یا کند کردن روند آسیب مغزی است.

بیش از یک قرن پس از مشاهده آگوسته دتر، پژوهشگران هنوز در جست‌وجوی پاسخ یک پرسش اساسی هستند: آیا می‌توان آلزایمر را پیش از آنکه حافظه و توانایی‌های شناختی فرد را به‌طور جدی تحت تأثیر قرار دهد، شناسایی و متوقف کرد؟

پیشرفت‌های سال‌های اخیر نشان می‌دهد که پاسخ این پرسش شاید بیش از هر زمان دیگری به دسترس نزدیک شده باشد.

منبع اصلی

Kiani, L. & Hodson, R. The history of Alzheimer's disease, Nature Reviews Neurology
Nature Milestones

متن از اطلاعات علمی مقاله Nature به ترجمه از آلمانی و روسی و اقتباس نویسی توسط متین نظری می‌باشد.

منابع تکمیلی

The history of Alzheimer's disease — Nature

The discovery of Alzheimer's disease — PMC

Alzheimer's disease: years of research and progress — PMC

Ludwig-Maximilians-Universität München — تاریخچه و زندگی علمی Alois Alzheimer



۰۲۱-۲۲۷۷۵۰۲۵
۰۹۰۳-۲۴۴۳۱۱۴

مدیریت مرکز: زهره آشوری
گرافیک: گروه فرهنگی و هنری نماد(فردا)

سرمدیر: متین نظری
دبیر عکس: مهسا مینویی فر



کارگاه نقاشی



تولد بازی



آواز و آوا درمانی



کارگاه چپل تکه دوزی



کارگاه خاطره نویسی



کارگاه نقاشی



ورزش گروهی و خصوصی

کارت تخفیف وقت زندگی

۲۰٪ تخفیف ویژه این ماه: خرید کیف و کفش برای سالمندان



@BARAN.SHOES.BAGS



طراحی اختصاصی | چرم طبیعی | دوخت دست دوز

09191765675
کاشانی

سهروردی شمالی، مرکز خرید اندیشه
طبقه منفی یک، پلاک 29/1

baranleather.ir

هر سالمند نیاز متفاوت
خودش رو داره
ما از طراحی تا دوخت
چرم دست دوز
کنارشونیم.



کارت تخفیف وقت زندگی

۲۰٪ تخفیف ویژه این ماه: کوتاهی مو در منزل برای سالمندان



@AMIZGHEYCHI



AMIZ GHEYCHI
۰۹۳۹۸۵۰۳۱۹۴

- کوتاهی تخصصی مو سالمندان در منزل
- ۱۰ سال تجربه حرفه ای
- کوتاهی با صبر، دقت و رعایت کامل بهداشت
- تجربه و احترام، با هم کلامی در دقایق ارزشمند شما

