

العلاج الفيزيائي والعلاج الانشغالي لمرضى الالزهايمر



هنا غساني
معالجة انشغالية



الدكتور حسان شريف
المعالج الفيزيائي

اعداد الأشخاص المصابين بهذا المرض بطريقة تصاعديّة سريعة. في دراسة حديثة أجريت في جامعة هارفرد ظهر بنتيجتها ان الالزهايمر هو المرض الثاني الذي يدعو للقلق عند الناس من بعد الامراض السرطانية. ان دراسات علم الأوبئة (Epidemiology studies) اظهرت انه لا يوجد طريقة لتجنب هذا المرض جذرياً. ولكن، اذا كان هنالك شيء واحد يتفق عليه الجميع لتقليل خطر الإصابة بهذا المرض فالجواب واضح: التمارين الرياضية.

هناك ارتفاع متزايد في الأبحاث التي تثبت ان التمارين الرياضية تساعد على الحد من العوارض الناجمة عن ضمور الدماغ عند كبار السن (الأدراك الواعي...). وفي دراسة اجريت في فلوريدا- الولايات المتحدة عام ٢٠٠٨، اثبت ان التمارين الرياضية في منتصف العمر قد تقلص المشاكل المرتبطة بضعف القدرات الدماغية بنسبة ٦٠٪. هذه النتيجة المذهلة تم اثباتها في العديد من الدراسات المماثلة.

«ما هو جيد لقلبك، هو جيد لعقلك» يقول دكتور لورنس والي (Lawrence Whally) الباحث في جامعة ابردين في اسكتلندا، ويضيف ان معايير الوقاية من امراض القلب هي نفسها معايير الوقاية من امراض الدماغ. بما ان التمارين الرياضية هي اول معيار لتحسن وظائف القلب والرئتين، فهي اذا مفيدة للعقل والدماغ.

ما هو دور العلاج الفيزيائي في الوقاية والعلاج عند مرضى الزهايمر؟

عادة، عندما يتحوّل مريض تم تشخيص اصابته بمرض الالزهايمر الى العلاج الفيزيائي يكون المرض في مراحله المتقدمة، حيث اصبح من الصعب على الأهل والحيط التعامل معه، فيقوم المعالج الفيزيائي بتحضير برنامج تمارين رياضية تتناسب مع احتياجات كل مريض واولوياته اخذاً بعين الاعتبار عمر المريض ووضعه الصحي والجسدي. يعتبر المعالج الفيزيائي من اهم الخبراء في مجال خصائص التمارين الرياضية وانواعها حيث يستطيع اعطاء تمارين لمرضى الالزهايمر تساعد على الاستقلالية والاعتماد على الذات قدر المستطاع. تحسين القدرات التنفسية، تحسين الحركة، تحسين التحمّل وعدم الاجهاد السريع، تخفيف الألم اذا وجد. بالإضافة الى اهم هدف عند المعالجين الفيزيائيين عند العمل مع كبار السن وهو الحماية من الوقوع.

من الممكن اجراء تمارين جماعية لعدد من مرضى الالزهايمر مع بعضهم (group therapy) وخصوصاً في المراحل الاولى بعد تشخيص المرض. اما في المراحل المتقدمة من المرض، فينصح بالعلاج الفردي (individual)

الالزهايمر أخطر الأمراض التي تصيب الدماغ وخصوصاً الذاكرة؛ فهو مرض غير مرئي ويعمل على تدمير خلايا الذاكرة والقدرة على التفكير ببطء، حتى ان المصاب به في المراحل الأخيرة لا يستطيع أن يتولى أبسط المهام وعادة ما يُصيب الأشخاص فوق عمر ٦٠ عاماً. عندما يُصيب الالزهايمر أحد كبار السن فان أفعاله تصبح غير منطقية ويفقد القدرة على التحكّم في سلوكياته كما القدرة على التفكير.

تم اكتشاف مرض الالزهايمر عن طريق دكتور ألويس الالزهايمر عام ١٩٠٦ حيث لاحظ تغيرات غريبة في عقل أحد الجثث التي قام بتشريحتها وعندما سأل عن صاحبة الجثة بين أصدقائها وعائلتها عرف أنها كانت فاقدة للذاكرة ولاحظوا عليها تصرفات غريبة في سلوكها. حيث وجد بعد تشريح مخّها أن الخلايا العصبية كانت فاقدة للصلة بينها. كما لاحظ وجود كتل خليوية غريبة وتشابك غير مسبب بين الألياف العصبية في المخ. المشكلة أنه حتى الآن لا نعرف كيف يبدأ مرض الالزهايمر أو كيف يبدأ في عملية تدمير المخ حيث أن الأطباء يظنون أنها تبدأ منذ أكثر من ١٠ سنين قبل ظهور عوارض المرض. وخلال هذه العشرة سنوات لا تظهر أي عوارض للمرض على المصاب، ولكن تبدأ السموم في الانتشار في المخ حيث تبدأ كتل من البروتين في التراكم بشكل عشوائي في أنحاء المخ مما يتسبب في قلة كفاءة الخلايا العصبية وقلة كفاءة الاتصال بينها ومع الوقت تقل قدرات الخلايا العصبية وتموت تدريجياً.

ماذا يجب ان افعل لأجتنّب مرض الالزهايمر؟

هذا من أكثر الأسئلة التي تطرح على الأطباء مؤخرًا، حيث يعتبر الالزهايمر من أكثر الأمراض التي تخيف الناس في منتصف العمر. لم يستطع العلماء حتى الآن معرفة أسبابه وعلاجه بشكل كامل، وبتزايد



التقنيات وتقييم وضعيات الجلوس وتصحيحها.

ليتناسب مع وضع كل مريض حيث ان العوارض تختلف من مريض لآخر.

أما في ما يتعلق بالأشخاص المسنين، يركّز العلاج الإنشغالي على تقييم مهاراتهم وقدراتهم بحسب إصابتهم وتأثيرها على نشاطهم اليومي ومحاولة الحفاظ على إستقلاليتهم قدر الإمكان. ويعدّ بالتالي برنامجاً علاجياً يشمل خطوات تدريبية وابتكار أدوات خاصة بكل حالة لتحسين وضعهم في البيئة التي يعيشون فيها.

- المحافظة على القدرات المتبقية لدى المريض، من خلال دمج في نشاطات إجتماعية، تساعد على حتّ هذه القدرات ووضع طرق مخصصة للحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة (ك تكرار العادات بشكل دوري يؤدي إلى حفظها بطريقة تلقائية).

- دمج المريض ضمن نشاطات تقوم بتفعيل مختلف المهارات الذهنية: التوجه المكاني والزمني، القدرة على التعلم، التركيز، الذاكرة، التواصل السليم، وكذلك ضمن نشاطات يرغب المريض في القيام بها: قراءة الصحف، ممارسة الرياضة، المشاركة في نشاط مطبخ...

- تشجيع المرضى على أخذ المبادرة بالتواصل مع الآخرين من خلال دمجهم وتوزيعهم في نشاطات جماعية.

- جعل المرضى أكثر إستقلالية أو المحافظة على إستقلاليتهم من خلال إعطائهم فرصة للقيام بنشاطات الحياة اليومية بمفردهم مع تقديم المساعدة اللازمة.

- تعليم المريض كيفية استخدام التقنيات المساعدة إذا تطلب الأمر.

اهداف العلاج الفيزيائي مع مرضى الالزهايمر:

- تحسين القدرات الجسدية (الحركة، التوازن، التنسيق الحركة بين اطراف الجسم وقوة العضلات)

- تحسين المزاج ورفع المعنويات عند مرضى الزهايمر وخصوصاً في المراحل الاولى

- الحد او التقليل قدر المستطاع من خطر الوقوع

- تحسين عمل القلب والشرايين

- تحسين النوم

- تأمين ساعة من التمارين المرحّة وغير المملة

- تأخير التراجع في القدرات العقلية

دور العلاج الإنشغالي مع مرضى "الالزهايمر"

يندرج العلاج الإنشغالي ضمن الحقل الطبي الحليفي الذي يُعنى بالمصابين بإعاقات جسدية، فكرية وإجتماعية، وهو يُعنى برعاية هؤلاء وتأهيلهم للقيام بنشاطات مختلفة في المنزل والعمل وكذلك في المدرسة. كما أن هذا العلاج يقوم بنوع من التقويم النفسي وحققيق الدمج الإجتماعي للمريض، ويهتم باختيار الأدوات والتقنيات المساعدة على تعويض العجز وبتدريب المريض وأفراد أسرته على استخدام هذه