



یک قرن با آلزایمر

۳۰ شهریور (۲۱ سپتامبر) روز جهانی آلزایمر است روزی که به جهانیان یادآوری کند این افراد فراموشکار را فراموش نکنند. به منظور تجلیل از زحمات چندین ساله آلویس آلزایمر، روانپزشک آلمانی در ارائه تعریف علمی از این بیماری (در سال ۱۹۰۶ میلادی) و همچنین بالا بردن آگاهی عمومی و حمایت از بیماران مبتلا به فراموشی، هر ساله برنامه های مختلف علمی و فرهنگی در ۷۲ کشور جهان برگزار می شود.

در ایران نیز، انجمن آلزایمر ایران حامی این بیماران است. این انجمن خدمات آموزشی، درمانی، حمایتی، پیشگیری، مشاوره ای و مراقبتی مخصوصی را به این بیماران و خانواده های آنها ارائه می دهد.

آلزایمر چیست؟

آلزایمر، بارزترین نوع زوال عقل (دمانس) است که با اختلال در عملکرد مغز، توانایی ذهنی فرد را کاهش می دهد و با از بین رفتن تدریجی سلول ها، باعث کوچک شدن مغز شده و لکه هایی به نام «پلاک های پیری» به جای آن می نشاند. همچنین وجود کلاف های ظریف مارپیچی شکل در سلول های مغزی _ که باعث از بین رفتن سلول های سالم می شود _ نیز از دیگر علائم این بیماری است.

افزایش سن نقش بسزایی در این بیماری دارد. ۱۰ درصد افراد بالای ۶۵ سال و ۵۰ درصد افراد بالای ۸۵ سال به این بیماری مبتلا می شوند. عوامل ژنتیکی، ضربه به سر، فشار خون بالا، بیماری های قلبی عروقی، افسردگی، دیابت، بالا بودن کلسترول خون و ... خطر ابتلا به این بیماری را افزایش می دهند.

این بیماری باعث از دست رفتن تدریجی و مداوم مغز شده و میتواند روی صحبت کردن، فکر کردن و انجام فعالیت های روزانه تأثیر بگذارد. آلزایمر به مرور شدیدتر شده و میزان تحلیل مغز بیشتر می شود اما سرعت این تحلیل در بیماران مختلف متفاوت است. برخی افراد در همان مراحل ابتدایی بیماری توانایی انجام فعالیت های روزانه خود را از دست می دهند اما برخی دیگر ممکن است در مراحل بعدی بیماری با این مشکلات مواجه شوند. از دست دادن خفیف حافظه و فراموشی در افراد بالای ۶۰ سال شایع است اما در همه افراد نمی تواند علامت شروع آلزایمر باشد؛ برای تشخیص دقیقتر فرد تحت معاینات پزشکی قرار می گیرد.

شیوع آلزایمر در ایران و جهان

طبق اعلام سازمان جهانی بهداشت، در کشورهای کم درآمد و با درآمد متوسط، از هر ۱۰ نفر یک نفر به بیماری آلزایمر مبتلا می شود. در حال حاضر، ۲۸ میلیون نفر در جهان مبتلا به آلزایمر هستند بدون اینکه از این موضوع آگاه باشند.

این تعداد معادل سه چهارم کل مبتلایان به آلزایمر است. مبتلایان به آلزایمر بالغ بر ۳۶ میلیون نفر هستند که تخمین زده می شود تا سال ۲۰۳۰ به بیش از ۶۵ میلیون نفر افزایش یابد. در واقع هر ساله ۷/۷ میلیون نفر به جمعیت مبتلایان به آلزایمر در جهان افزوده می شود که این تعداد برابر جمعیت کشور سوئیس است.

در حال حاضر در هر چهار ثانیه یک نفر در جهان به بیماری آلزایمر مبتلا و در ایران در هر ۱۱ و نیم دقیقه یک نفر به جمع مبتلایان این بیماری افزوده می شود.

در ایران طبق برآوردی که سال ۲۰۱۶ انجام شد، آلزایمر بعد از سکته های قلبی و مغزی، تصادفات جاده ای و پرفشاری خون، پنجمین علت مرگ و میر است و برآوردها نشان می دهد که بین ۶۰۰ تا ۷۰۰ هزار نفر در کشور به این بیماری مبتلا هستند.

پیش بینی ها نشان می دهند که با توجه به رشد جمعیت سالمندان کشور، در سال های آتی ایران نیز با چالش مشکلات ناشی از آلزایمر مواجه خواهد بود؛ از این رو به گفته کارشناسان و متخصصان این حوزه لازم است از هم اکنون در این زمینه چاره اندیشی و برنامه های مدونی برای مواجهه علمی و پیشگیری از عوارض و هزینه های ناشی از این بیماری تدوین شود. سازمان جهانی بهداشت اعلام کرده است که در سال ۲۰۴۰ میلادی جمعیت سالمندان ایران نسبت به کودکان این کشور بیشتر خواهد بود.

طرح جهانی برای مقابله با آلزایمر

سازمان جهانی بهداشت، طرح جهانی عملیاتی آلزایمر را تصویب کرده که طبق آن کشورها موظف به داشتن برنامه عملیاتی دمانس تا سال ۲۰۲۵ میلادی شده اند؛ بنابراین مسئولیت خطیری بر دوش دولت ها نهاده شده است که راهبردهای پیشگیری و اطلاع رسانی را بهبود بخشند تا در نتیجه، تعداد بیشتری از بیماران شناسایی شوند.

برنامه های ایران برای مقابله با آلزایمر

در راستای اعلام سازمان جهانی بهداشت مبنی بر مسئولیت کشورها برای تدوین برنامه هایی در راستای مقابله با آلزایمر، در ایران نیز برنامه هایی تدوین و آغاز شده است که از جمله آن تدوین سند ملی دمانس، امکان سنجی تست های تشخیصی، انجام غربالگری، قانون جامع حمایت از معلولان و راه اندازی رشته ی طب سالمندی در دانشگاه ها است.

۱ - تدوین سند ملی دمانس با همکاری انجمن آلزایمر ایران و وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی آغاز شده است؛ اقدامات کارشناسی این سند در انجمن آلزایمر انجام و پیش نویس آن سال گذشته به وزارت بهداشت ارائه شده است تا پس از تصویب اجرایی شود.

- ۲- مطالعات نشان می دهند که تشخیص به موقع آلزایمر می تواند معلولیت ناشی از آن را به مدت پنج سال به تعویق بیاندازد؛ از این رو در ایران طرح غربالگری مبتلایان به آلزایمر از حدود دو سال گذشته آغاز و اکنون فاز یک آن در استان تهران به اتمام رسیده است.
- هدف از این طرح شناسایی به موقع سالمندان مبتلا یا در شرف ابتلا به آلزایمر است که با همکاری سازمان بهزیستی کشور و انجمن آلزایمر ایران در حال اجرا است و قرار است پس از تهران در چهار استان دیگر اجرا شود و سپس در سراسر کشور به شناسایی بیماران بپردازد.
- ۳- انجمن آلزایمر ایران با مشارکت سازمان بهزیستی کشور طرحی را در مورد امکان سنجی تست های تشخیص و انجام غربالگری از تیرماه ۱۳۹۴ در دست اقدام دارد که مراحل پایانی را می گذراند تا با به دست آمدن نتایج آن و تهیه تست شاخص (Gold Standard) و همکاری سازمان های مرتبط، برنامه غربالگری در سراسر کشور اجرایی شده و تشخیص زودهنگام، درمان مؤثر، کاهش ابتلا و صرفه جویی کلان اقتصادی در آینده کشور محقق شود.
- ۴- قانون جامع حمایت از معلولان از دیگر برنامه های در حال تصویب در مجلس است که یک بخش آن مربوط به سالمندان است و در آن بهسازی در خصوص معابر خیابان ها الزامی شده است. کمک هزینه نگهداری و پرستاری از سالمندان نیز در این قانون دیده شده است به این صورت که به افرادی که از سالمندان نگهداری می کنند، حق پرستاری اعطا شود.
- ۵- راه اندازی رشته طب سالمندی از حدود پنج سال گذشته در ایران و تربیت ۹ نیروی متخصص در این زمینه از دیگر اقدامات کشوری در رابطه با بیماری آلزایمر و سایر بیماری های دوران سالمندی است که با توجه به افزایش رشد جمعیت سالمندان کشور، به نظر می رسد باید به گسترش این رشته و تربیت پزشکان و پرستاران متخصص در حوزه سالمندان توجه بیشتری شود.

آلزایمر درمان قطعی ندارد و تحقیقات نشان می دهند که تنها می توان با تمهیداتی از بروز این بیماری پیشگیری کرد و از شتاب آن کاست؛ نبود روش های درمانی برای آلزایمر اهمیت پیشگیری از بروز و لزوم توجه بیش از پیش به این مقوله را نمایان تر می کند.

سازمان جهانی بهداشت در بیانیه خود به مناسبت روز جهانی آلزایمر (۳۰ شهریورماه) اعلام کرده است: پیشگیری و تشخیص زودهنگام آلزایمر به نفع اقتصاد کشورها است؛ افرادی که بیماری آنان به موقع تشخیص داده می شود، می توانند از خدمات استفاده کنند و مدت طولانی تری به طور مستقل زندگی کنند؛ از این رو بسیار حائز اهمیت است که مردم با علایم آلزایمر آشنا شوند و با مشاهده علایم زودتر به پزشک مراجعه کنند و کمک بگیرند.

این بیانیه می افزاید:

- ۱ - تشخیص زودهنگام، فرصت مناسبی برای فرد مبتلا و مراقب او فراهم می آورد تا در زمان باقی مانده برای یک زندگی معنی دار برنامه ریزی کنند.
- ۲ - تشخیص زودهنگام موجب می شود تا فرد بتواند طولانی مدت مستقل زندگی کند، خطر ابتلا به افسردگی کاهش و کیفیت زندگی افزایش یابد.
- ۳ - با تشخیص زودهنگام، افراد مبتلا می توانند در تحقیقات شرکت کنند تا روش های مراقبتی بهبود یابد و شاید درمان قطعی نیز یافت شود.

" مرا به یاد داشته باشی "

این شعار سازمان جهانی بهداشت در روز آرزایمر سال ۲۰۱۷ جمله بود که با هدف ترغیب افراد به توجه بیشتر به علامت های هشداردهنده بیماری تدوین شده است و همچنین آنهایی را که به این بیماری مبتلا هستند، به خاطر داشته باشند.

توجه به علائم و پرهیز از عوامل ایجادکننده بیماری آرزایمر با توجه به نبود درمان قطعی برای این بیماری، اهمیت بسیار زیادی دارد؛ علاوه بر عوامل ژنتیکی، بسیاری از عوامل مانند بی سوادگی، چاقی، کاهش فعالیت بدنی، کاهش تعاملات اجتماعی، مصرف سیگار و ابتلا به بیماری های قلبی، مغزی، دیابت و چربی خون بالا از جمله علل اکتسابی است که جدای از عوامل ژنتیکی می تواند سبب بروز آرزایمر شود.

از این رو؛ می توان نتیجه گرفت که علاوه بر وظیفه دولت ها در زمینه پیشگیری و تشخیص به موقع بیماران، عموم مردم نیز باید با افزایش آگاهی خود نسبت به این بیماری از عوامل ایجادکننده آن پرهیز کرده و وظیفه فردی و اجتماعی خود را در این زمینه انجام دهند.

" سالم زندگی کنید، آرزایمر نگیرید "

مهم ترین نکته درباره محافظت از مغزتان در مقابل بیماری فراموشی سالخوردگی این است که از همین امروز شروع کنید. درست است که بیماری فراموشی سالخوردگی و سایر مشکلات حافظه ای (مثل آرزایمر) از ۶۰ سالگی به بالا شروع می شود اما شما برای محافظت از مغزتان باید از همین حالا اقدامات لازم را شروع کنید.

شیوه زندگی امروز شما نقش مهمی را در وضعیت آینده شما ایفا می‌کند. استفاده از موادمخدر و برخی داروها، کلسترول بالا و بی‌حرکی و نداشتن ورزش کافی مسائلی است که احتمال ابتلا به فراموشی را افزایش داده و سن ابتلا به آن را کاهش می‌دهند ولی از جوانی باید مراقب مغزتان باشید.

علائم هشدار دهنده که به شما میگوید دارید به آلزایمر مبتلا میشوید.

هنگامی که آلزایمر به سراغ شما می‌آید تشخیص زود هنگام آن مهم است. از جمله علائم آلزایمر، میتوان مواردی همچون اختلال در حافظه کوتاه مدت، اختلال در انجام کارهای روزانه، سردرگمی در زمان و مکان، کاهش قدرت تصمیم‌گیری و قضاوت، تغییر رفتار، مشکل در تکلم و برقراری ارتباط، تغییرات شخصیتی، جابجا گذاشتن اشیا و بی‌انگیزگی را نام برد. در اینجا ۱۰ نشانه هشدار اولیه ابتلا به آلزایمر وجود دارد.

این اطلاعات جایگزین مشاوره پزشکی حرفه‌ای نیست. اما می‌تواند به شما در تشخیص کمک کند.

۱ - از دست دادن حافظه

یکی از شایع‌ترین علائم آلزایمر فراموش کردن چیزهایی است که در فاصله‌ی زمانی نه چندان دور فرا گرفته‌اید. در حالی که فراموش کردن قرار ملاقات، نام یا شماره تلفن دوستان طبیعی است، اما در افراد مبتلا به آلزایمر فراموشی بیشتر اتفاق می‌افتد و بعدها نیز با گذر زمان موارد فراموش شده را به خاطر نخواهند آورد. افرادی که مبتلا به آلزایمر هستند، ممکن است سؤالات مشابه را مطرح کنند و اغلب تاریخ و رویدادهای مهم را فراموش کنند.

۲ - دشواری تکمیل کارهای آشنا در خانه یا در محل کار

افراد مبتلا به آلزایمر اولیه ممکن است به دشواری وظایف روزمره را انجام دهند، وظایفی که می‌توانستند تقریباً بدون تفکر انجام دهند. ممکن است نتوانند رانندگی کنند. شیوه‌ی طبخ غذا، تعمیر لوازم منزل و یا بازی‌های ساده از جمله مشکلات این افراد است.

۳ - مشکلات با کلمات در صحبت کردن یا نوشتن

هر فردی ممکن است بعضی اوقات به سختی بتواند کلمات صحیح را پیدا کند. اما افراد مبتلا به آلزایمر اغلب مواقع کلمات ساده را فراموش می‌کنند یا واژه‌های غیر معمولی را جایگزین می‌کنند. آنها اغلب کلمات خود را تکرار میکنند و یا با واژگان مبارزه میکنند. مشکل پیدا کردن کلمه مناسب و یا استفاده از کلمات اشتباه، توقف در صحبت کردن و فراموشی حرف‌های خود، نشانه‌های دیگر است.

۴- سردرگمی با زمان یا مکان

اشتباه در مورد گذشت زمان، علائم هشداردهنده آلزایمر است. فراموش کردن تاریخ روز و یا این که به سمت کجا در حال رفتن هستید، تا حدودی نرمال است. اما افراد مبتلا به آلزایمر اغلب خیابان خودشان را گم می کنند و فراموش می کنند کجا هستند و یا چگونه به این نقطه رسیده اند و یا این که چگونه به خانه بازگردند.

۵- قرار دادن اشیاء در جای غلط

افراد مبتلا ممکن است اشیاء را در مکان های غیر معمول قرار دهند. به عنوان مثال کلید ماشین در یخچال و فریزر. آنها اغلب قادر به پیدا کردن وسایل خود نیستند و بخاطر چیزهایی که از دست داده اند ممکن است دیگران را به سرقت متهم کنند.

۶- مشکل در تفکر انتزاعی و چالش در برنامه ریزی

افراد مبتلا به آلزایمر اولیه اغلب با تمرکز و کار با اعداد مشکل دارند. آنها ممکن است به سختی بتوانند برنامه ای را دنبال کنند و یا دستورالعملی آشنا را پیدا کنند یا راه حل هایی برای مشکلات رایج پیدا کنند. به طور کلی شماره ها را فراموش می کنند و یا نمی دانند که چه کاری باید با آن انجام داد.

۷- مشکلات با کلمات در صحبت کردن یا نوشتن

هر فردی ممکن است بعضی اوقات به سختی بتواند کلمات صحیح را پیدا کند. اما افراد مبتلا به آلزایمر اغلب مواقع کلمات ساده را فراموش می کنند یا واژه های غیر معمولی را جایگزین می کنند. آنها اغلب کلمات خود را تکرار میکنند و یا با واژگان مبارزه میکنند. مشکل پیدا کردن کلمه مناسب و یا استفاده از کلمات اشتباه، توقف در صحبت کردن و فراموشی حرف های خود، نشانه های دیگر است.

۸- از دست دادن قوه ی ابتکار و نوآوری

تغییر در عملکرد ذهنی اغلب برای افراد مبتلا به بیماری دشوار است. خروج از فعالیت ها می تواند نشانه ای از علائم اولیه باشد. بعضی اوقات خستگی بابت کارهای خانه، فعالیت های تجاری و یا مسئولیت های اجتماعی طبیعی است. اما افراد مبتلا به آلزایمر اغلب بسیار غیر فعال هستند. ساعت های طولانی به تماشای تلویزیون می نشینند. بیش از حد طبیعی می خوابند و هیچ تمایلی برای فعالیت ندارند که این رفتار باعث اخراج از کار یا فعالیت های اجتماعی می شود.

۹- از دست دادن قدرت قضاوت

ناتوانی در قضاوت و تصمیم‌گیری خوب می‌تواند یک نشانه هشدار اولیه باشد. هیچ‌کس در همه زمان‌ها قضاوت درستی ندارد. اما افراد مبتلا به آلزایمر اغلب بدون در نظر گرفتن آب و هوا لباس می‌پوشند. افراد مبتلا به آلزایمر قضاوت صحیحی راجع به پول ندارند و ممکن است مقدار زیادی پول به فروشنده بدهند و یا چیزهایی بخرند که اصلاً به آن نیازی ندارند.

۱۰- مشکل با دید و روابط فضایی

آلزایمر اولیه ممکن است باعث مشکلات بینایی شود. در بعضی موارد، افراد مبتلا به بیماری دچار مشکلات خواندن، قضاوت در فاصله یا تعیین رنگ یا کنتراست می‌شوند. ادراک نیز می‌تواند تحت تاثیر قرار گیرد.

۱۱- تغییرات در خلق و خوی و شخصیت

در مراحل اولیه آلزایمر افراد اغلب دچار اضطراب، اشتباه، افسرده، ترس و مشکوک می‌شوند. ممکن است به راحتی باعث ناراحتی و تحریک پذیری شوند. این افراد به سرعت تغییر خلق و خو می‌دهند. مثلاً ممکن است بدون هیچ دلیل مشخص از حالت آرام به گریه و یا عصبانیت تغییر خلق دهند. شخصیت افراد در طول زندگی معمولاً تا حدودی عوض می‌شود، اما افراد مبتلا به آلزایمر به طور بارزی تغییر شخصیت می‌دهند. مثلاً ممکن است بدگمان، ترسو و یا وابسته به سایر افراد خانواده شوند.

چند روش پیشگیری از آلزایمر

تاکنون هیچ راه تضمین شده‌ای برای پیشگیری از آلزایمر وجود نداشته است، اما تحقیقات اخیر روش‌های زیر را در پیشگیری از آلزایمر موثر می‌داند.

۱- تمرینات فکری

افرادی که مرتب مطالعه می‌کنند و یا بازی‌های فکری انجام می‌دهند، جدول حل می‌کنند و ... کمتر در معرض ابتلا به این بیماری خواهند بود.

۲- تمرینات بدنی

دقیقه ورزش روزانه تاثیر به‌سزایی در سلامت قلب، ماهیچه‌ها و مغز دارد. پیاده‌روی، باغبانی، تمیز کردن منزل و ... می‌تواند نوعی ورزش باشد.

۳- نوشیدن مایعات به اندازه ی کافی

کم آبی، مهم ترین فاکتور متغیر برای از دست دادن حافظه است. به مقدار کافی مایعات بنوشید و از مصرف نوشیدنی های الکلی اجتناب کنید.

۴- پیروی از رژیم غذایی سالم

روزانه حداقل ۵ نوع میوه و سبزی تازه بخورید. سبزیجات پهن برگ مثل بروکلی، اسفناج و کاهو بسیار مفید است.

۵- مراقبت در مصرف دارو

پزشک باید از کلیه داروهای تجویزی و غیر تجویزی که مصرف میکنید آگاه باشد زیرا ترکیب بعضی از داروها باعث گیجی، فراموشی و یا آسیب بلند مدت به حافظه شود. از مصرف بی رویه دارو نیز خودداری کنید.

۶- کار کردن بر روی دستگاه های موسیقی

ساخت آهنگ، باعث افزایش عمر مغز شما می شود. طبق تحقیقی نشان داده شد افرادی که بر روی یکی از دستگاه های موسیقی کار می کردند، در انجام فعالیت های ذهنی، در مقایسه با دیگران بهتر بودند.

۷- تماس گرفتن با دوستان

داشتن ارتباط اجتماعی مستمر، باعث می شود مغز شما جوان بماند. بنابراین انجام سرگرمی ها که ترکیبی از فعالیت اجتماعی، فیزیکی و روانی است، ممکن است، بهترین محافظ در برابر بیماری باشد.

۸- خوردن ماهی

طبق تحقیقی که در سال ۲۰۱۱ انجام شد، ماهی در واقع، غذای مغز است. اسکن از مغزها، نشان داد افرادی که ماهی کباب شده بر روی آتش و پخته شده _ نه ماهی که در روغن سرخ می شود _ حداقل یک مرتبه در هفته، مصرف می کنند ، از ماده خاکستری در نواحی کلیدی مغزشان، بهتر محافظت می شود.

علائم دیررس

همه بیماران این شانس را ندارند که در همان مراحل اولیه به بیماری خود پی ببرند. در گزارش جهانی آلزایمر در سال ۲۰۱۱ آمده است ۲۸ میلیون نفر از مردم جهان مبتلا به آلزایمر هستند، بی آن که

خود از این موضوع آگاه باشند. این رقم معادل سه چهارم کل مبتلایان به آلزایمر است. عدم آگاهی از ابتلا به آلزایمر باعث می‌شود بیمار درمان را بموقع آغاز نکند، اطلاعات کسب نکرده و راهنمایی نشود. در سال‌های گذشته پیشرفت در زمینه درمان آلزایمر چشمگیر نبوده است، گرچه بشر بیش از هر زمان دیگر به چنین پیشرفتی نیاز دارد .

بر پایه این گزارش در کشورهای صنعتی ۲۰ تا ۵۰ درصد بیماران از تشخیص درست بهره‌مند می‌شوند، اما در کشورهای در حال توسعه این رقم بالغ بر حدود ۱۰ درصد بیماران می‌شود. پژوهشگران به این نتیجه رسیده‌اند که تشخیص آلزایمر اغلب دیرهنگام است. دیسی آکوستا، رئیس انجمن بین‌المللی آلزایمر می‌گوید: «تشخیص دیرهنگام آلزایمر به معنای از دست دادن امکانات برای بهبود کیفیت زندگی میلیون‌ها انسان است»

یکدیگر را فراموش نکنیم

متأسفانه آلزایمر تنها یک بیماری با وجه پزشکی نیست بلکه یک بیماری با ابعاد بسیار وسیع اجتماعی است. این بیماری مشکلات اجتماعی بسیاری برای خود فرد و خانواده او به همراه دارد. بسیاری از مواقع مبتلایان به این بیماری به علت حالات خود در کوچه و خیابان مورد تمسخر دیگران قرار می‌گیرند.

هر شخصی می‌تواند به آلزایمر مبتلا بشود و افراد مبتلا و خانواده ایشان نیاز به درک و حمایت دارند. فراموشی از زندگی ماست یا خواهد بود و نمی‌توان به پنهان کردن آن پرداخت. فرد مبتلا معمولاً نیازهای خود را از قبیل تشنگی و گرسنگی بسیار فوری می‌داند و برای رفع آن بدون توجه به ملاحظات اجتماعی و اثراتی که رفتارش بر دیگران دارد، اقدام می‌کند. با پیشرفت بیماری، فرد بیشتر درونگرا خواهد شد و ارتباطات اجتماعی به مرور محدودتر و با مشکل مواجه می‌شود. تمامی این مسائل تحمل این بیمارانرا مشکل‌تر می‌کند.

دانش امروزی بشر می‌گوید درمان آلزایمر بسیار سخت و به تعبیری ناممکن است. افرادی که از نظر جسمی و فکری فعال هستند به مراتب کمتر از دیگران در معرض آلزایمر قرار می‌گیرند. معاشرت با دیگران، مسافرت، آموختن زبانی جدید، حفظ کردن شعر، آموختن موسیقی و... می‌تواند این بیماری را به تاخیر بیندازد. ارتباط با دوستان قدیمی می‌تواند آرامش‌بخش باشد و به حفظ سلامت افراد سالمند کمک کند. ملاقات‌ها، نامه‌ها و تماس تلفنی با دوستان بسیار در به تاخیر انداختن این بیماری تاثیرگذار است.

ما در دنیایی که به سرعت در حال پیر شدن است، زندگی می‌کنیم. هر چند با افزایش سن بسیاری از بیماری‌ها خود را نشان می‌دهد، اما آلزایمر بر کیفیت زندگی بیشتر اثر می‌گذارد تا بر طول آن و همین موضوع علت نیاز اصلی مراقبت در سالمندان است. هر چند آلزایمر بیماری فراموش شدگان است، اما آنقدر اهمیت دارد که روزی را در سال برای یادآوری آن نامگذاری می‌کنند تا کسانی که هنوز فراموش نکرده‌اند به یاد بیاورند که برای پیشگیری از فراموشی باید همین امروز کاری کرد.

" پس بیایید همدیگر را فراموش نکنیم تا روزی جزو فراموش کرده‌ها نباشیم "

