



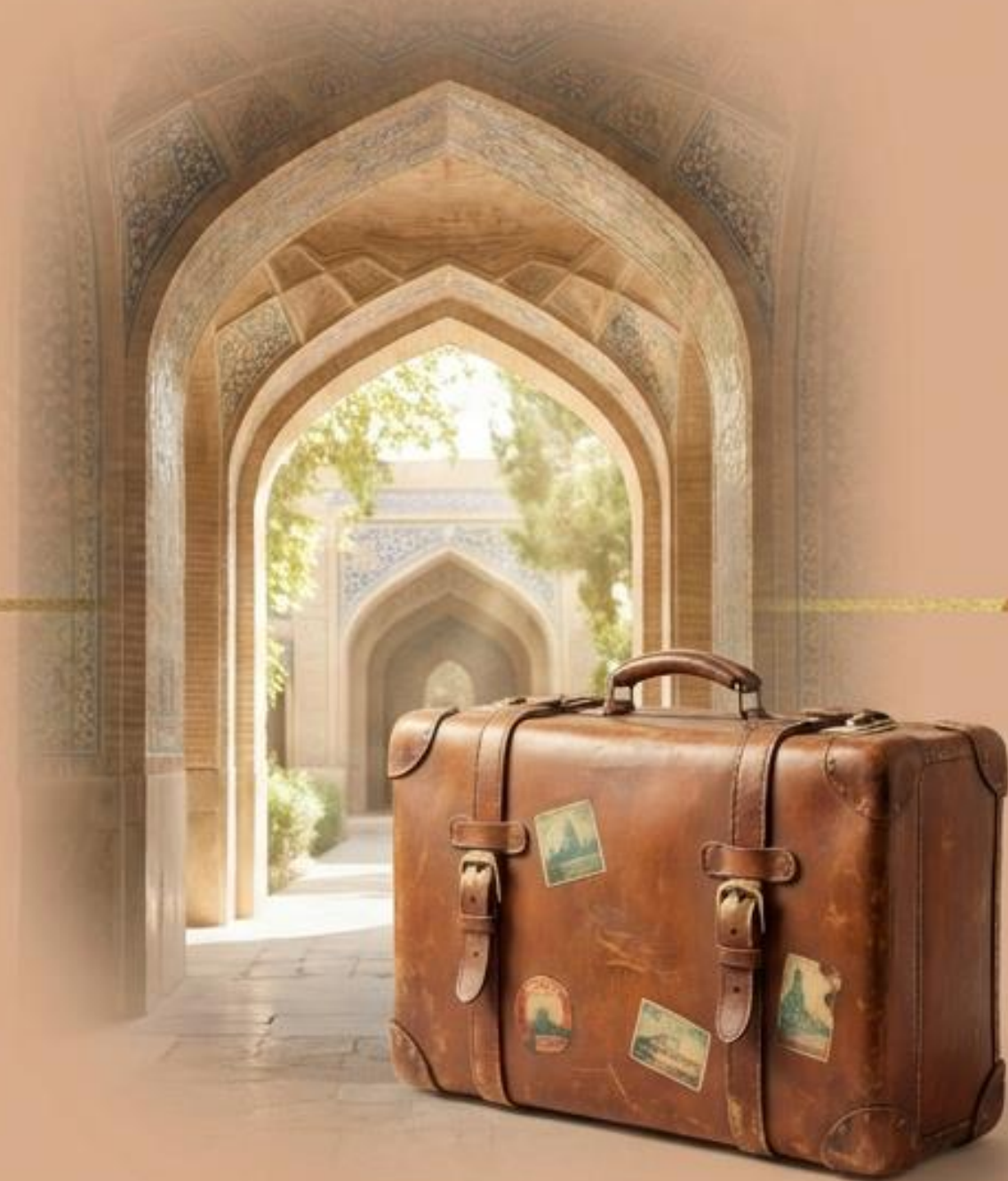
# ماراتن پنهان: مراقبت از مراقبت‌کننده

تأملی بر ۱۸ سال تجربه زندگی، عشق و مواجهه با دمانس

# بازگشت به خانه، آغاز یک مسیر ۱۸ ساله



۱۸ سال مراقبت عاشقانه از همسر عزیزم؛  
تصمیمی برای بازگشت به ایران و حضور در  
کنار خانواده.



# سورپریز بزرگ: مواجهه با خلأهای عمیق

## خلأ شخصی

تنها ماندن مراقبت کننده

هزینه سرسام آور درمان،  
دارو و لوازم بهداشتی

## خلأ در جامعه

نبود آگاهی اجتماعی

نبود زیرساخت های پشتیبان  
از بیمار و مراقبت کننده

نبود پشتیبان

## خلأ در سیستم درمان

نبود متولی مشخص

نبود آگاهی در زمینه  
مراقبت در کادر درمان

نبود آگاهی درباره بیماری  
فرسایش مغز

# به احترام و به یاد او



تبدیل ۱۸ سال رنج و تجربه، به نوری برای مسیر دیگران.

تولد پویش آگاهی بخشی «درد آشنا»

**شبکه  
پشتیبان انسانی**  
[www.dardashna.ir](http://www.dardashna.ir)



**کتاب راهنمای مراقبین**  
(در ۴۶۰ صفحه)



**آرشیو پادکست‌ها و  
کلیپ‌های آموزشی در آپارات**



**کتاب خاطرات مراقبین**  
(۱۴۰ خاطره کوتاه)



**اینستاگرام دردآشنا**



**تالار گفتگوی منحصربه‌فرد  
دردآشنا**  
(و هم‌افزایی با تالار برگزیدگان)



**کانال خبری دردآشنا**

A scenic landscape featuring a winding asphalt road that curves through rolling hills. The scene is captured during the golden hour of sunset, with a warm, orange glow across the sky and the silhouettes of trees and bushes lining the road. The road has white dashed lines and a solid white edge line. The hills in the background are layered, creating a sense of depth.

**تغییر نگاه به مراقبت**

**«مراقبت از بیمار مبتلا  
به دمانس یک دو  
سرعت سرعت نیست؛  
یک دو مارا تن است.»**

# ضرورت مراقبت از مراقبت‌کننده: سوخت این ماراتن



درباره انتظاراتتان  
واقع‌بین باشید



با بیماری  
کنار بیایید



اجتماعی باشید



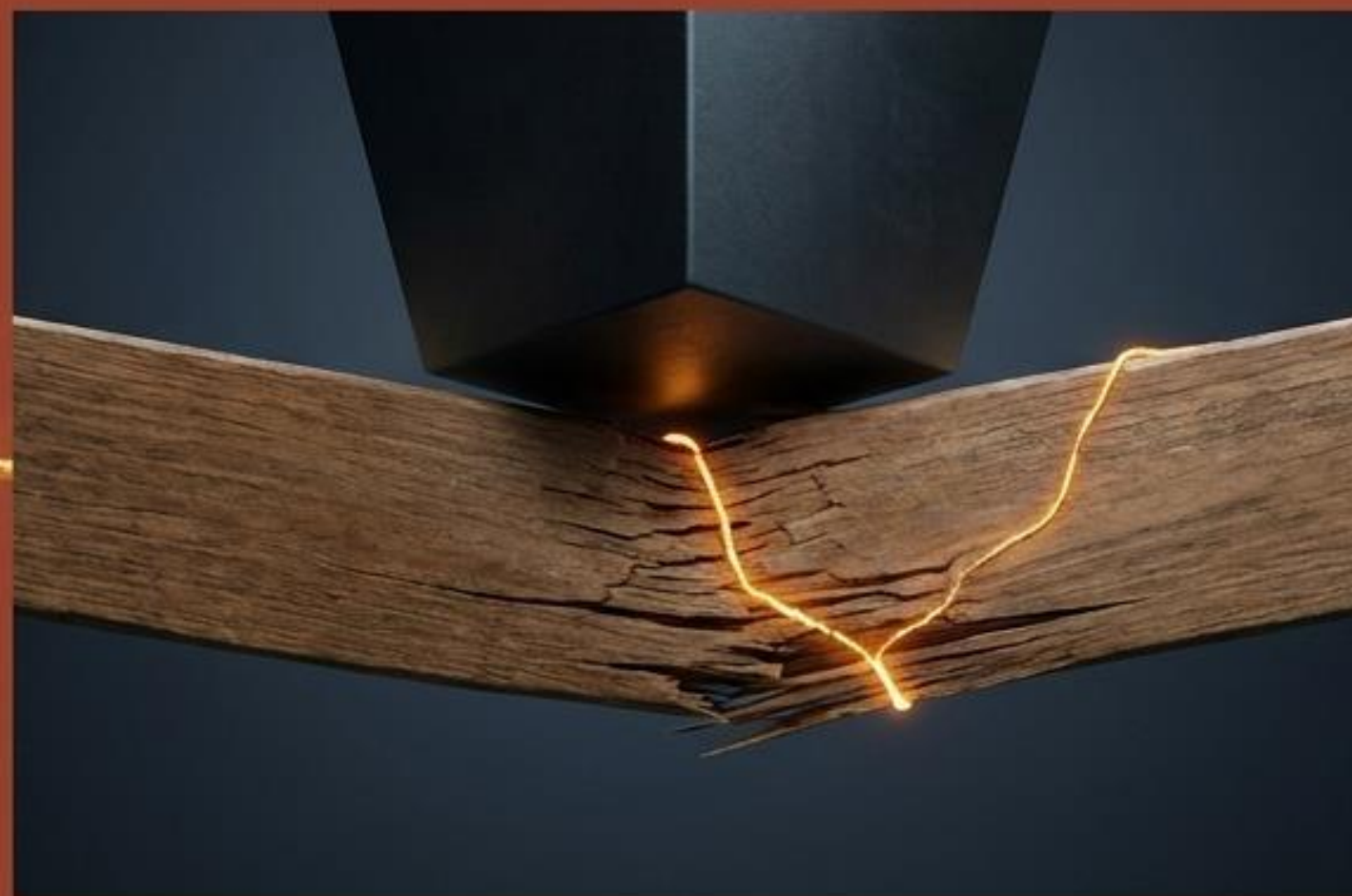
به برنامه غذایی  
خود توجه کنید



خواب کافی  
داشته باشید

## زنگ خطر: استرس مزمن و افسردگی

نشانه‌های استرس را قبل از رسیدن به رسیدن به نقطه شکست بشناسیم تا از افتادن در دام افسردگی جلوگیری کنیم. (عوامل پیشگیری‌کننده از دمانس در دمانس در آینده خود ما نیز به همین سلامت روان گره خورده است).



استرس مداوم، خاموش و ویرانگر است.

# فرسایش کی و چرا اتفاق می افتد؟

## ریشه ها

فرضیه های نادرست +  
انتظارات غیرمعقول

## کاتالیزور

عدم کنترل امور +  
سردرگمی در نقش  
مراقبت کننده

## نتیجه

خطرات ایجاد فرسایش  
کامل و افسردگی



# به مراقبت‌کننده کمک کنید: سوپاپ اطمینان را باز کنید

مراقبت‌کننده به تنهایی نمی‌تواند بار این ماراتن را به دوش بکشد. حمایت خانواده، جامعه و کادر درمان، سوپاپ اطمینان اوست.



# مراقبت، از سلامت مراقبت‌کننده آغاز می‌شود

ما با هم می‌توانیم این مسیر را برای دیگران هموارتر کنیم.  
پوشش آگاهی‌بخشی و پیشگیری، نیازمند همراهی همه ماست.

[www.dardashna.ir](http://www.dardashna.ir)