

# زندگی در روستای آلزایمری ها

یکی از عجیب ترین روستاهای جهان با ویژگی ها و امکاناتی متفاوت در هلند طراحی شده که ساکنانش همگی از فراموشی و دیگر بیماری های حافظه رنج می برند

ZENDEGI - SALAM

ضمیمه روزنامه خراسان

یکشنبه ۷ دی ۱۳۹۹

۱۲ جمادی الاول ۱۴۴۲ • ۲۷ دسامبر ۲۰۲۰

شماره ۳۰۵۵۹

۱۷۷۹



فاطمه قاسمی | مترجم

پرونده

آلزایمر یک بیماری پیش رونده زوال حافظه و کارکردهای مهم ذهنی دیگر است که منجر به از دست دادن مهارت های فکری و اجتماعی، برقراری ارتباط، گفتار، داوری و بسیاری از جنبه های عملکرد روزانه مغز می شود.

گاهی این بیماری به حدی شدید می شود که زندگی روزمره افراد را دستخوش تغییرات بزرگ می کند، به طور مثال ممکن است فراموش کنند غذا بخورند یا حتی غذایی سالم درست کنند، یا ممکن است فراموش کنند به اندازه کافی مایعات بنوشند و همین منجر به بی آب شدن بدن و مشکلاتی در سلامت شان شود و ... اقدامات پزشکی فعلی برای این بیماری به طور موقت علائم را بهبود می بخشد اما در به حد اکثر ساندن کارایی، حفظ استقلال و سلامت روان بیمار شاید چندان موثر نباشد. در این بین، یکی از حقایق عجیبی که درباره هلند وجود دارد و بیشتر مردم دنیا از آن بی اطلاع هستند، این است که این کشور یک روستا برای آلزایمری ها دارد! در شهر کوچک «ویسپ» در هلند، یک روستای محصور شده وجود دارد که به آن روستای هوگوئیک می گویند. این روستا برای نگهداری از افراد مسن مبتلا به آلزایمر طراحی و ساخته شده و فقط کسانی که از آلزایمر یا زوال عقل رنج می برند، اجازه زندگی در آن جا را دارند. جالب است بدانید طبق آخرین آمار سازمان بهداشت جهانی در سپتامبر ۲۰۱۹، بیش از ۵۰ میلیون نفر در جهان به بیماری آلزایمر مبتلا هستند و هر ساله حدود ۱۰ میلیون مورد جدید تشخیص داده و پیش بینی می شود این آمار تا سال ۲۰۳۰ به ۸۲ میلیون و تا ۲۰۵۰ به ۱۵۲ میلیون نفر در کشورهای کم بر خوردار برسد. در پرونده امروز زندگی سلام به معرفی سبک زندگی مردم روستای «هوغوئیک» در هلند می پردازیم، روستایی که بارزترین تفاوتش با روستاها و شهرهای دیگر این است که پرستاران و دکترهای زیادی در آن جا به صورت ۲۴ ساعت کار می کنند و حواس شان حتی به صورت نامحسوس هم به افراد سالخورده در این روستا هست تا مشکلی، سلامتی شان را تهدید نکند.

## مراحل شکل گیری

### ایده ساخت روستای

#### «هوغوئیک»

در شهر کوچک «ویسپ» در حومه آکستردام هلند، روستای محصور شده ای به نام «هوغوئیک» قرار دارد که رسانه ها به آن لقب «روستای آلزایمری ها» را داده اند. این روستا با هدف نگهداری و زندگی افراد مسن و مبتلا به آلزایمر طراحی و ساخته شده است. هوگوئیک پیش از این در سال ۱۹۹۳ به عنوان بیمارستانی معمولی برای نگهداری از آلزایمری ها فعالیت می کرد. بنیان گذار و ایده پرداز این روستا، «ایوان ون آمرونگن» خودش یکی از کارمندان بیمارستان هوگوئیک بود. او وقتی از مادرش تماسی مبنی بر سگته ناگهانی و مرگ پدرش دریافت کرد، تنها فکری که آرامش می کرد این بود که پدرش هرگز مجبور نبوده در خانه سالمندان باشد. از همان زمان تصمیم گرفت که خانه های سالمندان را به محلی قابل زیست تر، خوشایندتر، واقعی تر، با خدمات مراقبتی انسانی تر و به دور از حال و هوای بیمارستانی تبدیل کند. «فرانک ون دین» و «مایکل بول» که هر دو انگیزه شخصی قوی برای طراحی این محل داشتند، معماری این روستا را پذیرفتند. فرانک با داشتن فرزندی ناشوا و مایکل با مادر بزرگی آلزایمری، از چالش های مراقبتی این بیماران آمللا آگاه بودند. فرانک برای پیاده سازی هرچه بهتر کیفیت زندگی در این شهر هفته ها به عنوان پزشک مقیم در میان این بیماران زندگی کرد تا با همه دغدغه ها و امکانات لازم برای زندگی بهتر این افراد آشنا شود. هوگوئیک مجهز به بهترین و به روزترین امکانات رفاهی و امنیتی برای حفاظت از ساکنانش است. ساختمان ها شبیه به هم و در ظاهر ویژگی خاصی ندارند اما در عوض همه پیش بینی های لازم برای یک زندگی شاد و عادی در آن برای مبتلایان به آلزایمر انجام شده است. فضاهای داخلی، عمومی و شخصی همگی متناسب با نیاز این بیماران طراحی و مسیرها، راه های ورودی و خروجی در این روستا طوری در نظر گرفته شده است تا بیماران دچار صدمه یا سردرگمی در پیدا کردن راه ها نشوند. این روستا در ابتدا با ۲۳ خانه برای اقامت ۱۵۲ سالمند در فضایی تقریباً معادل ۱۰ زمین فوتبال در سال ۲۰۰۹ ساخته و در سال های بعد با گسترش فضا به تعداد خانه ها و ساکنان آن هم اضافه شد. هزینه ساخت هوگوئیک ۱۹/۳ میلیون یورو بود که بخش عمده آن توسط دولت هلند و بقیه آن با حمایت مالی سازمان های محلی تأمین شد.



## ۷ نوع سبک زندگی به انتخاب ساکنان

در هوگوئیک هر سالمند بر اساس روش زندگی پیشین و سطح سلامت، در خانه های متفاوت همراه با امکانات مختلف زندگی می کند. سبک زندگی در این روستا به دسته های مختلف تقسیم می شود: شهری، لوکس، معمولی، مذهبی، صنعتی، اندونزیایی و فرهنگی. خواسته ها، استانداردها، پیشینه زندگی، علایق بیمار و گفت و گو با خانواده بیمار، تعیین کننده نوع سبک زندگی برای هر تاز هوا را دست. در مرحله بعد ساکنان خودشان خانه، همخانه، کادر مراقبتی، خدماتی و نوع چیدمان را بر اساس عقاید مشترک انتخاب خواهند کرد. ساکنان در هر نوع سبک زندگی، همه استقلال شخصی و حریم خصوصی شان نامحسوس حفظ خواهند شد. البته این کنترل به این معنا نیست که آن ها در زندگی روزمره و محیط اطراف شان تصمیم گیرنده نیستند. مثلاً در سبک زندگی صنعتی، ساکنان به حرفه و شغلی

## امکانات جالب روستای آلزایمری ها

در هر خانه شش تا هشت نفر با بیشترین وجه مشترک و یک یا چند کارمند مدیریت ثابت، بسته به سبک زندگی آن خانه و برای هماهنگی فعالیت ها ساکن هستند. در همه خانه ها همچون خانه های معمولی امور روزمره مثل آشپزی، باغبانی، نظافت، تعمیرات و ... و همچنین خریدهای روزانه از طریق فروشگاه های داخل روستا انجام می شود. این روستا دارای خیابان ها، میادین، باغ ها و پارک هایی است که ساکنان می توانند با خیال راحت در آن پرسه بزنند. در ست مانند هر روستای دیگر، هوگوئیک مجموعه ای از امکاناتی مانند رستوران، سینما، تئاتر، استخر، مسیر دوچرخه سواری و ... را ارائه می دهد. این افراد می توانند در فضاهای باز قدم بزنند، به مسئولان پارک ها و باغبان ها کمک کنند و حتی تنها با نشستن روی نیمکت در فضای باز روحیه خود را بهبود بخشند. این



## مراقبت نامحسوس

### کادر پزشکی



۲۵۰ پرستار و پزشک در ۲۴ ساعت شبانه روز در این روستا اقامت دارند و همه چوره حواس شان به افراد سالخورده روستاست. در واقع کادر بهداشت، بیماران ساکن در این روستا را درمان نمی کنند بلکه فقط مراقب آن ها هستند چرا که آن ها معتقدند ساکنان پیش از این که بیمار باشند یک انسان هستند که حق زندگی عادی دارند و با این دیدگاه هیچ برنامه ای برای تغییر عادات معمول آن ها ندارند. ساکنان در مقایسه با خانه های سالمندان سنتی داروهای کمتری مصرف می کنند، بهتر غذا می خورند و با خوشحالی زندگی می کنند. مراقبان لباس های روزانه معمولی را به جای لباس کاری و روپوش های سفید پزشکی می پوشند و در ظاهر با نقشی دیگر به آلزایمری ها خدمات ارائه می دهند تا سبب نگرانی و ترس در مبتلایان نشوند. مثلاً گاهی پرستاران در نقش نیروی خدماتی، باغبان یا فروشنده به طور غیرمستقیم مراقب ساکنان روستا هستند.

## لطفا در دیگری برای خروج پیدا کنید!



تنها یک راه برای خارج شدن ساکنان از دنیای حفاظت شده جدیدشان وجود دارد، آن هم دری است که ۲۴ ساعته قفل است و نامحسوس با شدیدترین اقدامات امنیتی محافظت می شود تا ساکنان روستا دچار سرگردانی نشوند. اگر یکی از ساکنان به در خروجی نزدیک شود، نگهبان خیلی محترمانه می گوید که این در قفل است و بهتر است دنبال در دیگری باشد! اما ساکنان برای گردش در محدوده آزاد هستند، می توانند از مغازه ها بازدید و خرید کنند، موها و سر و صورت شان را در آرایشگاه ها صفا بدهند یا در یکی از ۲۵ باشگاه تفریحی و ورزشی موجود در هوگوئیک فعالیت کنند. این باشگاه ها علاوه بر مزایای روان شناختی که دارند باعث بهبود سلامت جسمی عمومی آن ها هم می شوند. دوربین هایی در سراسر روستا نصب شده اند و ساکنان را دقیق زیر نظر دارند تا مبادا به خودشان صدمه بزنند. در نمونه جدیدی از روستا که در کشور فرانسه در حال ساخت است، بیماران توانایی بیشتری برای انجام کارهای مختلف و خروج از خانه و حتی رفتن به مناطق سرسبز و جنگلی دارند.

## چاپ پول مخصوص برای اهالی روستا

مدیریت امور مالی و مفاهیم عددی غالباً یکی از مهارت های پیچیده برای مبتلایان به آلزایمر است تا جایی که ممکن است به ناتوانی در شناخت اعداد و حساب و کتاب منجر شود. به همین دلیل هوگوئیک از پول روتین استفاده نمی کند و هیچ ارز معتبری در محدوده روستا مبادله نمی شود. فقط به عنوان عادی سازی و شبیه سازی به یک زندگی عادی ماهانه مقداری پول البته نه از واقعی به ساکنان هر خانه برای خرید ملزومات کوچک مانند خمیر دندان، تنقلات و لوازم مصرفی شخصی پرداخت خواهد شد. ساکنان هر خانه با توجه به سبک زندگی و نیازشان خودشان تصمیم می گیرند که این مقدار پول را چگونه بوجه بندی کنند.

## زندگی غیر رایگان ولی نسبتاً ارزان در این روستا

هزینه مراقبت از هر بیمار آلزایمری برای زندگی در این روستا پنج تا شش هزار یورو در ماه است اما بیماران با حمایت دولت بسته به درآمد و شرایط اقتصادی شان، تخفیف و یارانه شامل حال شان می شود. هزینه بیماران برای اقامت در خانه های سالمندان سنتی حدود ۱۰ هزار یورو در ماه است یعنی اقامت در این روستا گاه حتی بسیار ارزان تر از ماندن و اقامت در خانه سالمندان معمول در شهر هاست. مدیران هم با ارائه گزارش های روزانه به خانواده ها برای خاطر جمعی آن ها تلاش می کنند و به آن ها اطمینان می دهند که ساکنان به اندازه کافی تعاملات اجتماعی عادی دارند. به این شکل اعضای خانواده بیمار نگرانی کمتری به دلیل ناآگاهی از روند مراقبت بیمار توسط کادر و نگذاشتن وقت کافی برای مراقبت از آن ها متحمل می شوند.

## پژوهشگران درباره این روستاها چه می گویند؟

بیماری آلزایمر در سال های اخیر رشد تصاعدی پیدا کرده است و طبق پیش بینی کارشناسان در آینده نه چندان دور میلیون ها نفر گرفتار آن می شوند. محیط و سبک زندگی این افراد، در سلامت آن ها بسیار تعیین کننده است. زندگی در یک اجتماع معمولی برای بیماران مبتلا به آلزایمر به دلیل آسیب مغزی و از کار افتادگی بخش های مربوط به تمرکز، تفکر و حافظه چندان آسان نیست و این افراد به خوبی با دیگران ارتباط برقرار نمی کنند. برخی از این بیماران با سوانحی همچون سقوط از ارتفاع، فراموش کردن مصرف دارو، افسردگی، انزوا و سایر عارضه های جانبی به مرور آماده مرگ می شوند. به گفته پزشکان یک محیط زندگی هدفمند، آرام و متناسب با استانداردهای مراقبتی برای این بیماران، آرامش، اعتماد به نفس، استقلال، هویت شخصی، سرزندگی و فعال بودن به همراه دارد و این همان تفاوت بارز روستای هوگوئیک با دیگر آسایشگاه های نگهداری از بیماران است. در خانه های سالمندان سنتی و با ظاهری بیمارستانی، آشکارا نوع بیماری به بیمار ابلاغ و مدام به آن ها یادآور می شود که شما بیمار هستید، نمی توانید از خود مراقبت کنید، همه چیز را فراموش می کنید و ... اما در هوگوئیک ساکنان در خانه خود و همچون افراد سالم زندگی و با دیگران مراوده می کنند. عملکرد موفق هوگوئیک در طول این سال ها کشورهای دیگر همچون ایالات متحده، فرانسه، انگلستان، ایرلند، آلمان، ژاپن، نروژ، سوئیس و استرالیا را هم برای به کارگیری ایده بی نظیر کشور هلند در مقابله با این مشکل جهانی ترغیب کرده است.