



موضوع:

نکاتی برای بزرگسالان مبتلا به سندرم داون

استاد محترم:

سرکار خانم خدیجه خزائلی

دانشجو:

منا آزادی

نکاتی برای بزرگسالان مبتلا به سندرم داون

بزرگسالان مبتلا به سندرم داون، مانند هر گروه دیگری از افراد، دارای طیف وسیعی از نیازها، توانایی‌ها و خواسته‌ها هستند. برخی از آنها نیازها و خواسته‌های خود را برطرف می‌کنند و تقریباً به تنهایی زندگی می‌کنند. برخی از این افراد مراقبت‌های روزانه بیشتری احتیاج دارند، اما حتی در این صورت ممکن است بتوانند شغل پاره وقت داشته باشند و در فعالیت‌های اجتماعی معنی دار شرکت کنند.

آنها می‌توانند با حمایت‌های مناسب زندگی غنی و کامل داشته باشند و خود را متعلق به جامعه خود بدانند.

نکاتی که برای افراد بزرگسال مبتلا به سندرم داون لازم است بدانید:



برنامه ریزی برای تغییر

نوجوانان مبتلا به سندرم داون دوران دبیرستان خود را به پایان می‌رسانند و وارد بزرگسالی می‌شوند این افراد هم مثل بقیه نوجوانان سوالاتی برایشان پیش می‌آید که کار و شغل آینده آنها چیست و در آینده با چه گروه از افرادی در ارتباط هستند. این برای هر جوان بالغ هیچان‌انگیز است، اما استرس‌زا است و برای افرادی که مبتلا به سندرم داون هستند حتی می‌تواند سخت‌تر باشد. این امر باعث می‌شود که برنامه‌ریزی را در اسرع وقت شروع کنیم.

گاهی اوقات، با نزدیک شدن به تغییرات، نوجوانان مبتلا به سندرم داون ممکن است بدخلق به نظر برسند، یا ممکن است در مدرسه خوب عمل نکنند. به خاطر داشته باشید که مدرسه نه تنها مکانی برای یادگیری بلکه یک ساختار اجتماعی منظم را فراهم می‌کند. جدا شدن از این ساختار برای آن‌ها سخت است.

مشاغل و دانشگاه

برخی از بزرگسالان مبتلا به سندرم داون می‌توانند شغلی را اختیار کنند. سه نوع شغل وجود دارد که افراد مبتلا به سندرم داون می‌توانند به دنبال آنها باشند:

رقابتی: اینها مشاغل معمولی هستند که هرکسی می‌تواند در آنها مشغول شود و نیازی به پشتیبان ندارد

پشتیبانی: مشاغلی که نیاز به یک مربی شغلی یا آموزش‌دهنده دارد که به آنها کمک می‌کند تا در کنار افرادی که معلولیت ندارند کار کنند. این رایج‌ترین نوع شغل است. می‌توانید از یک کاردرمانگر راهنمایی بگیرید

شغل‌های حمایت شده: در این مورد، افراد مبتلا به سندروم داون با سایر افراد دارای معلولیت کار می‌کنند. این مشاغل بیشتر به به کار دستی نیاز دارند، مانند چیدن اجناس در کنار هم. در این مورد می‌توانید از مراکز توانبخشی حرفه‌ای وابسته به سازمان بهزیستی کمک بگیرید.

روابط و رفاه اجتماعی

فعالیت‌های اجتماعی به افراد کمک می‌کند احساس کنند در زندگی خود کامل هستند. مانند هر کس دیگری، شغل ممکن است بخشی از این نقش را بر عهده بگیرد، اما برای افراد مبتلا به سندروم داون مهم است که در ورزش، سرگرمی‌ها و سایر علایق شرکت کنند. بسیاری از افراد مبتلا به سندروم داون ممکن است در معرض روابط عاشقانه و ازدواج قرار بگیرند. این بدان معناست که صحبت با نوجوانان مبتلا به سندروم داون در مورد مواردی مانند جنسیت و آموزش‌های جنسی جهت مراقبت از خود امری ضروری است.

برخی نیز ممکن است بخواهند تشکیل خانواده بدهند، اگرچه مردان مبتلا به سندروم داون معمولاً نمی‌توانند بچه‌دار شوند. زنانی که به این بیماری مبتلا

هستند می‌توانند بچه‌دار شوند، اگرچه احتمال سقط جنین و نوزادان زودرس بیشتر است. از این رو آموزش شیوه‌های کنترل بارداری و بیماری‌های مقاربتی STDs بسیار مهم است. والدگری برای هر کسی مشکل است و برای افراد مبتلا به سندروم داون بیشتر هم سخت است، بنابراین آنها به احتمال زیاد به کمک بیشتری نیاز خواهند داشت.



مسائل مربوط به سلامت

با افزایش سن، افراد مبتلا به سندروم داون بیشتر در معرض ابتلا به مشکلات روانی مانند افسردگی هستند. همچنین افراد مبتلا به سندروم داون ممکن است زودتر درگیر مشکلات مربوط به افزایش سن مثل زوال عقل، از دست دادن حافظه و یا تغییرات شخصیتی مشابه بیماری آلزایمر شوند. دارودرمانی و استفاده از خدمات کاردرمانی و روانشناسی در این زمینه می‌تواند کمک‌کننده باشد.

سایر مسائل مربوط به سلامتی که بزرگسالان مبتلا به سندروم داون با آن روبرو هستند عبارتند از:

- اضافه وزن داشتن
- دیابت
- آب مروارید و سایر مشکلات بینایی
- یائسگی زودرس
- کلسترول بالا
- بیماری تیروئید
- افزایش خطر ابتلا به سرطان خون

برای پیشگیری از این مشکلات، فرد باید همیشه زیر نظر پزشک باشد. برای کمک به وی در این جهت، باید مطمئن شوید که وی مرتباً معاینات لازم را انجام می‌دهد و می‌تواند در مورد سلامت پزشکی خود صحبت کند.