

چگونه می توان به بیماران مبتلا به آلزایمر کمک کرد؟

مترجم:

طاهره پورا ابراهیمی

کارشناس ارشد پرستاری داخلی - جراحی

عضو هیئت علمی دانشکده پرستاری و مامایی شهید بهشتی رشت

پرستاری از بیمار مبتلا به بیماری آلزایمر چندان ساده نیست. حتی اگر از این امر که اختلال رفتاری فرد نشانه ای از بیماری او است، آگاه باشید، اکثر مواقع نمی دانید که چگونه باید با او رفتار کنید. در این مقاله روشهای مناسبی ارائه گردیده تا خانواده بیمار بتواند با ۱۰ اختلال رفتاری شایع در بیماران مبتلا بدون احساس ناامیدی و خشم سازگاری یابد.

واکنش های مفید	رفتار ناسازگار در بیمار
<p>* بطور واضح، ملایم و قاطع به سئوالات وی پاسخ دهید.</p> <p>* از بیمار بخواهید که گفته شما را تکرار کند.</p> <p>* اگر احتمال می دهید که پاسخ قبلی شما او را مضطرب کرده، سعی کنید اطمینان او را جلب نمایید.</p> <p>* از بحث و جدل یا تندخویی اجتناب کنید و او را بخاطر فراموشی مورد انتقاد قرار ندهید.</p> <p>* اگر هنوز قادر به خواندن است، جواب سئوالات را برایش بنویسید.</p>	<p>۱- پرسش مکرر سئوالات مشابه: به دلیل کاهش حافظه احساس ناامنی و عدم اطمینان می کند. و ممکن است سئوالاتی را به صورت تکراری برای کسب اطمینان و امنیت پرسش نماید. در مراحل پیشرفته بیماری، کاهش حافظه ممکن است آنقدر شدید شود که به یاد نداشته باشد که چه سئوالاتی را پرسیده و یا ممکن است با پاسخ قبلی شما احساس خطر و تهدید کرده باشد. برای مثال ممکن است مکرراً سئوال نماید که چه موقع باید به نزد پزشک برود، چون ملاقات با پزشک را تهدیدی برای خود قلمداد می کند.</p>

واکنش های مفید	رفتار ناسازگار در بیمار
<p>* از فهرستهای حافظه و یادآوری کننده استفاده کنید.</p> <p>* روال خاصی (روتینی) را برای فعالیت های روزانه وی برنامه ریزی کنید.</p> <p>* زمان انجام وظایف را به وی یادآوری نمایید.</p> <p>* یک برنامه کمکی قدم به قدم برای وظایف پیچیده تر برنامه ریزی کنید.</p> <p>* همیشه رفتار مطلوب را در مکان خاص برنامه ریزی کنید. برای مثال او باید غذا در آشپزخانه خورده و لباس را در اطاق خواب بپوشد.</p> <p>* در صورتی که حین انجام کار دچار فراموشی شد، کارش را به وی یادآوری کنید.</p>	<p>۲- آنچه را که می گوید انجام خواهد داد، به پایان نمی رساند: اختلال حافظه باعث مشکل تر شدن انجام وظایف می شود. برای مثال دیدن پیراهنی روی تخت ممکن است این فکر را که باید آن را بپوشد، در فرد ایجاد نکند.</p>
<p>* درک کنید که اختلال حافظه به عنوان تهدیدی برای وی بوده و اصراری در رودررو شدن بیمار با آن نداشته باشید.</p> <p>* یک یادداشت یا چک لیست برای یادآوری وی فراهم نمایید.</p> <p>* در صورتی که ظاهراً قادر به صحبت با شما یا سایر اعضای خانواده خود نیست. امکان صحبت وی با یک فرد حرفه ای را فراهم سازید.</p>	<p>۳- بیمار اختلال حافظه خود را انکار کرده و برای اشتباهات خود عذر و بهانه ای می آورد و به نظر می رسد که از مشکل خود آگاه نیست: در میان افرادی که مبتلا به آلزایمر هستند، انکار کاهش حافظه بسیار معمول است. در ابتدا واکنش به صورت یک دفاع ضروری در مقابل تغییری است که قبول آن برای بیمار مشکل است. او ممکن است بدون مقابله مستقیم با مشکل، برای کاهش حافظه خود دلایلی را مطرح کند.</p>
<p>* مطمئن شوید که تهمت دزدی درست نیست، خصوصاً اگر تنها زندگی می کند.</p> <p>* سعی کنید مسئولیت محاسبه درآمد و سایر موارد مالی خود را به عهده گیرد.</p> <p>* درآمد ماهیانه اش را کنترل کرده و با بستانکارش در ارتباط با موارد مبهم تماس بگیرید.</p> <p>* هنگام صحبت در ارتباط با موضوعات مالی</p>	<p>۴- بیمار پول و یا حقوق ماهیانه اش را گم می کند و به شما یا سایر اعضای خانواده تهمت می زند که آنها را دزدیده اید: داشتن و مصرف پول نشانه ای از استقلال و توانایی اوست. وی ممکن است برای حفظ اعتماد به نفس و استقلال خود به خاطر اشتباهاتش عذرخواهی کند.</p>

واکنش های مفید	رفتار ناسازگار در بیمار
<p>وی، به احساس ترس و عدم امنیت وی دقت کافی داشته باشید.</p> <p>* بگذارید چکی به همراه خود داشته باشد تا احساس کند که هنوز بر درآمد خود کنترل دارد.</p> <p>* او را از امکانات قانونی برای حفاظت پول هایش آگاه سازید.</p>	
<p>* وقایعی را که اتفاق می افتد به روشنی برایش توضیح دهید تا درک صحیحی از آنان داشته باشد.</p> <p>* نسبت به احساس ترس، عجز و عدم امنیت او به طور دقیق و ظریف واکنش نشان دهید.</p> <p>* از بحث و جدل و مقابله با داستانهای وی خودداری کنید.</p> <p>* فکر او را از طریق صحبت در باره موارد دیگر، منحرف سازید.</p> <p>* در صورتیکه که آشفتگی است، به او آرامش دهید.</p>	<p>۵- بیمار دانستیهای مضحک گفته و یا صحبت های غیرعادی می کند. قبول اینگونه داستانها از نظر فردی آسان است، اما ندرتاً بدخواهانه می باشند. یا پیشرفت بیماری و کاهش توانایی تعقل و حافظه، درک وی از واقعیت نیز ضعیف تر می شود و برای پوشاندن این نقص اقدام به گفتن داستانهای مضحک و دروغین می کند. اگر او داستانهایش را باور کند، می تواند باعث آشفتگی، بیقراری، ناراحتی و ترس وی شود. در برخی از موارد صحبت های نامعقول وی نشانگر مشکلات گفتاری (کلامی) می باشد. با پیشرفت بیماری، یافتن کلمات مناسب برای توضیح موارد یا حتی به یاد آوردن نام اشیاء برایش مشکل تر می شود.</p>
<p>* سایر اعضای خانواده باید جهت متقاعد نمودن بیمار برای عدم رانندگی، وی را مورد حمایت خود قرار دهند.</p> <p>* از پزشک، وکیل و یا دوستان قابل اعتماد وی بخواهید که در این امر به شما کمک نمایند، زیرا بیمار ممکن است از یک فرد با قدرت و نفوذ، تأثیرپذیرتر باشد.</p> <p>با پلیس منطقه جهت عدم تمدید گواهی نامه و یا توقیف آن تماس بگیرید.</p> <p>* کلیدهای ماشین را (به عنوان یک راه نهایی)</p>	<p>۶- بیمار به رانندگی ادامه می دهد: شما باید به هر شکل فرصت رانندگی را برای فرد محدود و تدریجاً قطع کنید. حتی در مراحل اولیه بیماری نیز در مواردی که نیاز به تصمیم گیری سریع می باشد بیمار مستعد خطرات و صدمات است، زیرا سرعت واکنش این بیماران دچار اختلال می باشد.</p>

واکنش های مفید	رفتار ناسازگار در بیمار
<p>از وی بگیریید.</p> <p>* عصبانیت و ناراحتی او را در ارتباط با این فقدان درک نموده و سعی نمایید که از مقابله با وی اجتناب کنید.</p>	
<p>* از خانواده و یا دوستان نزدیک و هم جنس وی بخواهید تا به او در حمام کردن و انجام مراقبت های فردی طبق برنامه زمان بندی شده کمک کنند.</p> <p>* حمام و مراقبت از بیمار را به گونه ای راحت و آرامش بخش برای وی انجام دهید.</p> <p>* از اضطراب و ترس وی در مورد گرمای آب و یا افتادن در وان آگاه باشید و وی را مورد حمایت قرار دهید.</p>	<p>۷- بیمار از حمام کردن و مراقبت از خود امتناع می کند و عنوان می کند که قبلاً این کار را انجام داده است: حمام منظم و توجه به بهداشت فردی در بیمار به دلیل اختلالات مغزی انجام نمی شود. حمام می تواند باعث آشفتگی و خجالت وی شود. لخت بودن، محیط بسته حمام، تنهایی در وان یا زیر دوش آب می تواند احساس خطر را در وی ایجاد نماید. و یا چون همیشه به حمام روزانه عادت داشته، ممکن است فکر کند که قبلاً حمام کرده است.</p>
<p>* در مواقع سردرگمی وی، آگاهی سازید.</p> <p>* او را مطمئن سازید که فردا بعد از یک خواب راحت شبانه، می تواند آنچه را که می خواهد ببیند.</p> <p>* چراغ دستشویی را روشن نگاه دارید.</p> <p>* فعالیت روزانه وی را افزایش داده و از چرت بعد ظهر وی بکاهید.</p> <p>* در صورت وجود اختلالات خواب شبانه، با پزشک وی صحبت کنید.</p>	<p>۸- او در شب بیدار شده و سرگردان است و ظاهراً در جستجوی چیزی است: سردرگمی بیمار در نتیجه ناآگاهی وی در نیمه های شب بوده و فرد فراموش می کند که به چه دلیل بیدار شده است. اختلالات خواب ممکن است ناشی از صداهای وحشتناک، توهم و کابوسهای شبانه باشد.</p>
<p>* از دادن لقمه های بین غذا به بیمار اجتناب کنید.</p> <p>* فعالیت جسمی وی را در حد امکان افزایش دهید.</p> <p>* وعده های غذایی منظم را به صورت معمول برایش برنامه ریزی کنید.</p>	<p>۹- او از خوردن غذا امتناع کرده و یا بسیار کم غذا می خورد. با پیشرفت بیماری، اشتهای وی کاهش می یابد. او ممکن است به دلیل اینکه فکر می کند قبلاً غذا خورده و یا به دنبال فراموشی معمول در وی، غذا نخورد.</p>

واکنش های مفید	رفتار ناسازگار در بیمار
<ul style="list-style-type: none"> * همراه با او غذا بخورید. * غذاهای مطلوب و مقبول ذائقه وی برایش فراهم کنید. * اطمینان حاصل کنید که غذا به راحتی جویده و بلعیده شده است. * در صورت لزوم گوشت ها را تکه کرده و قاشق هایی که به راحتی بتواند در دستش بگیرد، تهیه کنید. * در صورت عدم وجود تعادل و هماهنگی در تغذیه، به وی کمک کنید. * دقت کنید که ویتامین و یا غذاهای ویتامین دار مصرف کند. * توجه کنید که غذاهای مناسب را از فاسد تشخیص دهد. * بر عادات شدید غذایی بیمار تاکید و اصرار زیادی نداشته باشید. * وقت کافی برای غذا خوردن وی در نظر داشته باشید. 	
<ul style="list-style-type: none"> * بیمار را برای برقراری یک برنامه منظم جهت دفع ادرار مورد حمایت قرار دهید. * چراغ توالت را در شب روشن نگاه دارید. * نوشیدن مایعات را در طول عصر تا شب کاهش دهید. * برای کمک به وی در یافتن محل توالت، علامت خاص را بر روی در توالت بگذارید. 	<p>۱۰- او دچار بی اختیاری است، بعلاوه او از این مشکل خود آگاه نبوده و تلاشی برای بهبود این وضعیت نمی کند. همچنین یافتن توالت به دلیل مشکل حافظه و اختلالات درکی وی مشکل تر می شود.</p>

منبع:

Gruetzner, howard. "how to help someone with alzheimers disease." Nursing. May 1995, PP:32R-32T.