



تغییرات رفتاری - تکرار

[کلیک کنید PDF برای فایل](#)

[به کانال تلگرام ما به پیوندید](#)



آیا شما با سوالات تکراری که در بیماران مبتلا به دمانس شایع است روبرو هستید؟ پرسش‌هایی مانند چند ساعت است؟ امروز چند شنبه است؟ کی ناهار می‌خوریم؟ داستان بارش برف یک متر و نیمی سال ۱۳۱۷ را برایت تعریف کردم؟ امروز چند شنبه است؟ کی ناهار می‌خوریم؟ کی ناهار می‌خوریم؟ ساعت چند است؟ داستان بارش برف.....

چگونه با این سوالات تکراری بیمار برخورد می‌کنید؟ با حوصله و مهربانی به سوالات او جواب می‌دهید یا از کوره در می‌روید؟

عارضه تکرار چیست؟

فردی که به بیماری دمانس مبتلاست ممکن است سؤالی را به دفعات بپرسد و یا داستانی را بارها برایتان بگوید. او ممکن است سؤالی را که چند دقیقه قبل از شما پرسیده، چندین بار بپرسد یا داستانی را که بارها برای شما گفته است، دوباره تکرار کند. وی به یاد ندارد که این سؤال یا داستان را چند لحظه قبل نیز برای شما بیان کرده است. بیمار ممکن است چند خط اول یک داستان را به دفعات بخواند. او ممکن است از بیاد آوردن جمله ای که چند لحظه قبل خوانده، یا حتی نیمی از جمله ای که هم اکنون مشغول خواندن آن است، نا توان باشد.

بروز عارضه تکرار

دلیل شروع عارضه ی تکرار، بوجود آمدن اختلال در حافظه کوتاه مدت است. این عارضه در اوایل سیر بیماری برخی از انواع بیماری دمانس، بویژه آلزایمر، مشاهده میشود. شاید بیمار با این تکرار سعی میکند نگرانی خود را از موضوعی بیان کند، تقاضای کمک نماید، و یا بر احساس نگرانی، ناامنی و ناامیدی خود غلبه کند.

معمولاً در این دوران، علاوه بر صحبت های تکراری، بیمار به شدت به مراقب خود وابسته است و سایه وار به دنبال وی حرکت میکند. ممکن است «چسبیدن» بیمار به مراقب، به دلیل احساس سردرگمی وی نسبت به زمان و مکان، در نتیجه ی کم شدن حافظه کوتاه مدت باشد.

سازشگری با عارضه ی تکرار

معمولاً بهترین راهکار برای مقابله با عارضه تکرار، سازشگری غیر دارویی با بیمار است. توصیه های زیر در مورد رفتار درست با بیمار، برنامه ریزی کارهای روزانه، و بکار گرفتن وسایل کمک حافظه ای میتوانند در کاهش عارضه تکرار موثر باشند:

رفتار درست و صبورانه داشته باشید

- شما در این دوران باید بسیار صبور باشید. باید باور داشته باشید که بیمار واقعا به یاد ندارد که همین سوال را چند لحظه قبل از شما پرسیده است.
- تشویش، اضطراب، و سردرگمی بیمار را در این دوران جدی بگیرید. سرزنش کردن بیمار، بی احترامی به او، و یادآوری اشتباهاتش باعث خجالت و دلگیری او می شود و ممکن است عصبانیت و پرخاشگری وی را بیشتر کند.
- سعی کنید دلیل تکرار را پیدا کنید و در رفع آن بکوشید. آیا تکرار در محیط معینی، با حضور فرد یا افراد به خصوصی، یا در زمان معینی در طول روز بروز می کند؟ شاید بیمارتان سعی می کند مطلبی را به شما گوشزد کند.
- آرامش خود را حفظ کنید و صبور باشید. با صدای آرام و دور از هیجان صحبت کنید. آرامش شما، برای بیمار اطمینان بخش است و باعث آرامش وی میشود. دست های او را در دست بگیرید و با خوشرویی به او پاسخ دهید.
- به سؤال بیمار جوابی ساده و محترمانه بدهید حتی اگر این جواب دقیقاً جوابی است که چند دقیقه قبل به او داده اید. بیمار به یاد ندارد این سؤال را به دفعات پرسیده است.
- سعی نکنید برای قانع کردن بیمار از منطق استفاده کنید. اگر هم بیمار منطق شما را درک کند، لحظه ای بعد آن را فراموش می کند. بخاطر داشته باشید که بیمار، هنگام خواندن یک داستان ساده، قبل از رسیدن به پایان یک جمله، اول آنرا فراموش کرده است .

کارهای روزانه را برنامه ریزی کنید

- برنامه ریزی کارهای بیمار را هرچه زودتر در مراحل اولیه بیماری سر و سامان دهید. در این دوران بیمار از توان فکری بیشتری برخوردار است و امکان موفقیت شما در امر نهادینه کردن برنامه برای وی بیشتر است .

- برنامه را با توجه به تواناییهای بیمار و علایق او تهیه کنید. در حد امکان، بیمار را در این برنامه ریزی شرکت دهید. داشتن برنامه روزانه منظم و آگاهی کامل بیمار از آن، به آرامش بیمار کمک میکند و کیفیت زندگی او را بالا میبرد.
- برنامه کار روزانه را بر پایه یک روال منظم و تکراری قابل پیش بینی، پایه گذاری کنید. برای مثال، وعده های غذایی و دارویی، زمان رفتن به رختخواب و بیدار شدن، پیاده روی، و غیره را در ساعات معین انجام دهید.
- بیمار ممکن است در اثر بیکاری کم حوصله شده باشد پس بهتر است که در کنار بیمار بمانید و او را به کاری تشویق و راهنمایی کنید. از ترفندهای آرامش بخش و آسان استفاده کنید. پیاده روی در پارک، باغبانی سبک، موسیقی و رقص، نقاشی، یا خواندن یک داستان ساده و کوتاه برای بیمار می تواند مؤثر باشد.

از وسایل کمک حافظه ای استفاده کنید

- با توجه به توانایی های بیمار، به او کمک کنید اطلاعات مورد نیازش را در دفترچه کوچک جیبی، گوشی موبایل، یا تبلت خود یادداشت کند و هنگام نیاز به آن مراجعه نماید.
- تابلوی سفیدی که قابل نوشتن و پاک کردن است از فروشندگان لوازم تحریر خریداری کنید و در آشپزخانه یا اتاق بیمار نصب نمایید. در پایان هر شب تابلو را کاملاً تمیز کنید و برنامه روز بعد را، برای مراجعه آسان بیمار، روی آن بنویسید.
- در بالای تابلو، روز هفته و تاریخ را بنویسید. اطلاعات مربوط به آن روز را ساده و خوانا، و به ترتیب ذکر کنید. فعالیتهای مهم روز از جمله پیاده روی در پارک، ملاقات با پزشک، خرید، دیدن فامیل، و غیره را با ذکر ساعت مقرر، یادآوری کنید.
- یک تقویم بزرگ و خوانا و یک ساعت دیواری ترجیحاً از نوع دیجیتال را در معرض دید بیمار نصب کنید. هر شب، با گذاشتن علامت ضربدر بزرگ روی تاریخ آن روز، خواندن تقویم را برای بیمار آسانتر کنید.

مطالب این مقاله جایگزین مشاوره شخصی و خصوصی خواننده با اشخاص ذیصلاح و متخصص در رشته های حرفه ای آنها از جمله پزشکان، روانشناسان، حقوقدانان، و سایر حرف مربوطه نیست. توصیه میشود همواره، برای هر مورد بخصوص که با آن روبرو هستید، با متخصص مربوطه مشورت نمایید.

مراجع و منابع

وبسایت آلزایمر کرمان

تکرار مکررات، وبسایت آلزایمر ایران

تکرار، وبسایت آلزایمر آمریکا

وبسایت کتابخانه مراقبین آمریکا