

حمام کردن بیمار مبتلا به دمانس (فرسایش مغز)

حتی فکر حمام کردن بیمار مبتلا به دمانس در مراحل اول و بعضاً میانی بیماری، موثر تر مراقب راست می‌کند! مشاجره لفظی، گریه و زاری بیمار، و درگیری به ظاهر غیر قابل اجتناب، یک روز آرام را به سمت فاجعه می‌برد. متأسفانه به دلیل عصبانیت مراقب، نمونه‌های بسیاری هم از فحاشی، درگیری فیزیکی، و آزار سالمند گزارش شده است.

لزوم حمام کردن از دید مراقب

بهداشت فردی بسیار مهم است. مراقبین می‌دانند که حمام نکردن، عامل بوجود آورنده انواع مشکلات مراقبتی از جمله حساسیت‌های پوستی، عفونت‌های مجاری ادراری، بوی بد بیمار و مانند آن است. در اثر حمام نکردن، کیفیت زندگی بیمار پایین می‌آید و بار مراقبت را بشدت افزایش می‌دهد. با توجه به این دلایل، مراقب معمولاً با همه‌ی مشکلات حمام کردن بیمار کنار می‌آید.

دلایل حمام نکردن از دید بیمار

نقطه نظر بیماران مبتلا به دمانس با دید مراقب کاملاً متفاوت است. قدم‌های منطقی مورد نیاز برای حمام کردن از جمله برنامه‌ریزی، آماده‌کردن وسایل، و ترتیب انجام مراحل عمل حمام کردن، بتدریج از توان بیمار خارج می‌شود. کاری که قبلاً برای او بسیار دلچسب و آرامش‌بخش بود و بدون فکر کردن انجام میداد، به کاری زائد و پردردسر تبدیل می‌گردد. به دلیل اینکه منطبق معمولاً با دمانس سازگاری ندارد، سعی در قانع کردن بیمار بی‌فایده است.

دلایل حمام نکردن از دید بیمار به دو دسته فیزیکی و روانی تقسیم می‌شوند:

۱. مشکلات فیزیکی حمام کردن

- آیا حمام سرد است؟
- آیا ریختن آب بر سر بیمار باعث ترس و وحشت او می‌شود؟
- دوش‌های تلفنی و سیار کم صدا تراز دوش‌های دیواری هستند. آیا صدای بلند دوش بیمار را ناراحت می‌کند؟

- آیا زمین لیز است و بیمار از افتادن ترس دارد؟
- استفاده از شیرهای مخلوط برای بیمار آسانتر است. آیا تنظیم حرارت آب برای او مشکل است؟
- آیا بیمار از درد و ناراحتی دیگری رنج می برد؟

۲. مشکلات روانی حمام کردن

- آیا بیمار باور دارد که به تازگی حمام کرده و نیازی به تکرار آن ندارد؟
- آیا به دلیل نگرانی در انجام درست مراحل حمام کردن، بیمار اضطراب دارد؟
- آیا بیمار از تنهایی می ترسد؟
- آیا بیمار به افسردگی دچار است و در نتیجه به انجام هیچ کاری تمایل ندارد؟
- آیا درآوردن لباس در بیمار احساس آسیب پذیری ایجاد می کند؟
- حمام کردن یک فعالیت کاملاً خصوصی است. آیا همراهی مراقب برای بیمار ناخوشایند است؟

حمام کردن را به عملی آرام بخش تبدیل کنید

- حمام را آماده کنید. اطمینان حاصل کنید حمام گرم است. حرارت آب گرم منزل را طوری تنظیم کنید که امکان سوختن پوست بیمار با آب داغ وجود نداشته باشد. وسایل خطرناک مانند تیغ را از دسترس دور کنید. مقاله ایمن سازی منزل ۴ - حمام را مطالعه کنید.
- بهترین زمان، یعنی زمانی که بیمار خسته نیست و بیشتر همکاری می کند را برای حمام کردن انتخاب کنید. اگر بیمار اضطراب دارد و با حمام کردن به شدت مخالف است، این کار را به وقت دیگری موکول کنید.
- هر قدم را قبل از انجام آن به آرامی به بیمار آگهی دهید. از جملات کوتاه و احترام آمیز استفاده کنید. موزیک دلخواه او را برایش پخش کنید یا آهنگ های آشنا را با هم زمزمه کنید.
- حوله یا وسیله دیگری را در دستان بیمار قرار دهید که به چیزی مشغول باشد. بیمار ممکن است به دلیل نگرانی یا سردرگمی دست مراقب را بگیرد و انجام عمل حمام کردن مختل شود.
- جایزه ای برای حمام کردن تعیین کنید مثلاً گردش با ماشین یا خوردنی مورد علاقه بیمار.
- همه وسایل را از قبل آماده کنید تا مجبور نشوید بیمار را تنها بگذارید. توجه شما باید صد درصد به امر حمام کردن بیمار معطوف باشد.

با بیمار به احترام رفتار کنید

به گفتگوی آرام، جملات کوتاه، و احترام آمیز مراقبی که آماده حمام کردن عزیزش است توجه نمایید:

« امروز روز حمام است. من حمام و وسایل را آماده کرده ام. آب گرمکن روشن است. بخاری را روشن کرده ام. حوله و لباس و صابون آماده است. فقط من و شما را کم دارد. باید حمام کنیم و بوی خوب بدهیم. امروز ناهار را بیرون می خوریم. در رستوران دلخواه شما. » پس از گفتن هر جمله کمی مکث کنید تا بیمار کاملاً متوجه شود.

- توجه داشته باشید که نظافت شخصی و حمام کردن یک امر خصوصی است و ممکن است انجام آن در حضور مراقب برای بیمار ناخوش آیند باشد. می توانید موقع درآوردن لباس و حمام کردن، بیمار را کاملاً لخت نکرده و اندام او را با حوله ای بپوشانید.
- اگر بیمار تمایل دارد با لباس وارد حمام شود به او سخت نگیرید. با خیس شدن لباس ها می توانید به آرامی آنها را از تن او خارج کنید.
- اگر بیمار توان انجام بعضی از مراحل حمام کردن را دارد، به استقلال او احترام گزارده و اجازه دهید خودش آنها را انجام دهد. برای راهنمایی می توانید از روش «به من نگاه کنید» استفاده نمایید.
- از فرصت استفاده کرده تمام بدن بیمار را پس از حمام کردن کنترل کنید. جراحات پوستی، نقاط قرمز که ممکن است شروع زخم بستر باشد، و حساسیت پوستی بویژه اگر بیمار به بی اختیاری مبتلا است، باید مورد توجه دقیق قرار گیرد.
- حوله را روی پوست بگذارید و بردارید و از کشیدن آن به پوست بیمار پرهیز کنید. پوست بیمار بسیار شکننده است و با کوچکترین کشش ممکن است پاره شود.
- در زمان پوشاندن لباس، بیمار را در صندلی بنشانید. از کرم نرم کننده پوست بچه و پودر در محل هایی که پوست او روی هم قرار می گیرد مانند زیر شکم و زیر سینه استفاده کنید.