



تغییرات رفتاری - سرگردانی و گم شدن

[کلیک کنید PDF برای فایل](#)

[به کانال تلگرام ما به پیوندید](#)



احمد نیمه شب از خواب بیدار شد و بنا به عادت، به اتاق پدربزرگ سر زد ولی پدربزرگ در تختخوابش نبود. احمد با نگرانی به آشپزخانه و دستشویی سرزد و در آنجا هم اثری از پدربزرگ نبود. سوز سرمای زمستان از درز در راهرو تا عمق وجودش نفوذ کرد. نگران به سمت راهرو دوید. درب ورودی حیاط باز بود و فهمید که پدربزرگ از منزل خارج شده است.

سرگردانی و گم شدن چیست؟

بیمار مبتلا به دمانس ممکن است نام خود را به خاطر نیاورد، آدرس منزل خود را فراموش کند و حتی در مکان های آشنا حس جهت یابی خود را از دست بدهد. در نتیجه، اگر لحظه ای از دید مراقب دور باشد، وی ممکن است موقعیت مکانی خود را به خاطر نیاورد و راه بازگشت به مکان قبل را گم کند. از هر ده نفر بیمار مبتلا به آلزایمر شش نفر در طول بیماری، حس موقعیت یابی خود را از دست میدهند و حد اقل یکبار گم میشوند.

چه کسانی در معرض خطر سرگردانی و گم شدن قرار دارند؟

هر بیمار مبتلا به دمانس که توانایی راه رفتن داشته باشد، در معرض خطر سرگردانی و گم شدن قرار دارد.

توانایی راه رفتن + مشکل از دست دادن حافظه = خطر سرگردانی و گم شدن

اگر بیمار مرتباً در مورد موقعیت خود سوال میکند و یا بی قرار است، اگر می گوید می خواهد به «خانه ی خودش» برود در حالیکه در منزل خویش است، اگر در پیدا کردن مکان های آشنا مانند دستشویی و آشپزخانه با اشکال رو به رو می شود، اگر در مکان های جدید احساس سردرگمی می کند، احتمال سرگردانی و خطر گم شدن در مورد او زیاد است.

سازشگری با عارضه سرگردانی و گم شدن

هرچقدر شما در مراقبت از بیمار دقت و وسواس داشته باشید، به احتمال زیاد حد اقل یکبار، بیمار از چشم شما دور خواهد شد و وی را گم خواهید کرد. اگر شما خوش شانس باشید، بلا فاصله متوجه گم شدن بیمار می شوید و او را در کوچه یا خیابان مجاور پیدا میکنید. در موارد دیگر ممکن است لازم باشد برای پیدا کردن گمشده خود، از تمام فامیل، آشنایان، و پلیس کمک بگیرید و شاید این جستجو روزها بطول بیانجامد. هر چه مدت پیداکردن بیمار طولانی تر شود، ریسک خطرات احتمالی بیشتر میگردد.

بهترین راهکار برای جلوگیری از گم شدن، سازشگری غیر دارویی با بیمار است. برای کم کردن هر چه بیشتر این اتفاق و خطرات ناشی از آن، به توصیه های زیرتوجه کنید.

برآوردن نیازهای اولیه بیمار

- اطمینان حاصل کنید نیازهای اولیه ی بیمار را برآورده کرده اید. آیا او تشنه یا گرسنه است؟ آیا نیاز دارد به دستشویی برود؟ دو ساعت قبل از خواب، از دادن مایعات به بیمار خودداری کنید. نیاز رفتن به دستشویی در ساعات خواب ممکن است به سرگردانی و گم شدن بیمار بینجامد.
- بیمار ممکن است در نتیجه بی برنامهگی، نیاز به تخلیه انرژی داشته باشد. انرژی بیمار را به کارهای سرگرم کننده هدایت کنید و در کنار او بمانید. برای تخلیه انرژی وی، میتوانید از ترفندهای آرامش بخش و آسان استفاده کنید، مانند پیاده روی در پارک، باغبانی سبک، موسیقی و رقص، نقاشی، و یا هر کار دیگری که بیمار بتواند با انجام آن، انرژی خود را در محیطی امن و تحت نظر مراقب صرف نماید.
- اگر بیمار قصد خروج از منزل را دارد، از به کار بردن زور برای جلوگیری از آن خودداری کنید. اگر نمیتوانید فکر او را به کار دیگری معطوف کنید، لباس بپوشید و با او بیرون بروید.
- برنامه ی روزانه را با توجه به شرایط بیمار و براساس روال معین، ساده، و تکراری بنا کنید. مثلاً زمان صرف وعده های غذا و دارو، رفتن به پارک، رفتن به رختخواب و بیدار شدن را رأس ساعت های مقرر انجام دهید .
- اگر بیمار احساس سردرگمی یا تنهایی دارد به وی اطمینان خاطر بدهید و در کنار او بمانید. می توانید بگویید «ما در جای امنی هستیم. من پیش شما می مانم.» یا «امشب اینجا می مانیم و استراحت می کنیم و فردا به "منزل خود" می رویم».
- هیچ وقت بیمار را در انومبیل یا در منزل تنها نگذارید. خطر سرگردانی و گم شدن در این قبیل موارد بیشتر می شود.

انجام تغییرات محیطی لازم

- اتاق بیمار، راهروها، و مکان های مورد نیاز و قابل دسترسی توسط او را به روشنایی مناسب مجهز کنید. برای این کار میتوانید از لامپهای کم مصرف استفاده کنید.
- اتاق بیمار به چراغ خواب مناسب با نور غیر مستقیم نیاز دارد. چراغهای راهرو و دستشویی را در تمام ساعات شب روشن نگاه دارید. راه دیگر، نصب ابزار الکترونیکی است که در اثر حرکت اشخاص، چراغ را روشن میکند. مدت زمان روشن ماندن چراغ را بر حسب نیاز تنظیم کنید .
- بیمار ممکن است محل دستشویی یا آشپزخانه را گم کند. برای کمک به او، درهای ورودی به مکانهای پر مراجعه او را طوری علامت گذاری کنید که بیانگر کار برد آن محل باشد. مثلاً میتوانید روی در نوبت ، عکسی از دستشویی نصب کنید و واژه دستشویی را زیر آن بنویسید.
- درهای خروجی را قفل کنید و کلید را بردارید. در صورت امکان، قفل را در محلی خارج از حوزه دید بیمار مثلاً در بالا یا پایین در نصب کنید. قفل ها و دستگیره ها را با رنگ زدن یا با پوشاندن با پارچه به رنگ در، استتار کنید. می توانید از پرده استفاده نمایید.
- روی درهای خروجی، ابزاری نصب کنید که باز شدن آنها را به شما آگاهی دهد. ساده ترین آن نصب زنگوله بالای در و مفصل ترین آن نصب دستگاه های الکترونیکی آژیر و دزدگیر است.
- سویچ اتومبیل را پنهان کنید. بیمار مبتلا به دمانس ممکن است با رانندگی کردن، علاوه بر سرگردانی و گم شدن، برای خود و سایرین ایجاد خطر کند.

برای عارضه سرگردانی و گم شدن آماده شوید

بیش از نیمی از بیماران مبتلا به دمانس در طول بیماری خود گم میشوند. گم شدن، به احتمال زیاد برای بیمار شما هم اتفاق میافتد. مهمترین توصیه، برنامه ریزی و آمادگی لازم برای مواجهه با وقتی است که بیمار گم میشود. این آمادگی ها در دو زمینه آشنایی کامل با محیط مجاور منزل، و تسهیل بازگرداندن بیمار تقسیم میشود.

آشنایی کامل با محیط مجاور منزل

- با منطقه ی زندگی بیمار آشنایی کامل پیدا کنید و از ایمنی آن اطمینان حاصل کنید. آیا در حوالی منطقه زندگی بیمار برای نوسازی حفاری شده است؟ آیا در نزدیکی شما کانال آب یا پرتگاه وجود دارد؟ آیا منزل شما نزدیک خیابان پرترافیک یا بزرگراه است؟ اگر شرایط محیط اطراف بیمار ایمن نباشد، بیمار در معرض خطرات و حوادث جدی قرار میگیرد.
- هنگام جستجوی بیمار گم شده، به یاد داشته باشید که بیماران راست دست معمولاً به سمت راست و بیماران چپ دست معمولاً به طرف چپ خود سرگردان می شوند.

- همسایگان باید در باره بیماری که از او مراقبت میکنید آگاهی لازم را داشته باشند. از آنها بخواهید اگر بیمار را در خیابان تنها دیدند به شما اطلاع دهند.

تسهیل بازگرداندن بیمار

- کوشش کنید خود را جای کسی بگذارید که بیمار سرگردان و گم شده شما را پیدا میکند و در حد امکان، اطلاعات لازم را برای بازگرداندن بیمار به نزد شما، برای او فراهم کنید.
- کارتهایی تهیه کنید و روی آنها نام بیمار، تلفن، و آدرس خود را ذکر کنید. پشت کارتها، مخصری از سابقه ی بیماری او مانند ابتلا به دمانس، دیابت و غیره را ذکر کنید. این کارتها را برای دوام بیشتر در پاکتهای پلاستیکی قرار دهید (پرس کنید). اطمینان حاصل کنید که یک عدد از این کارتها همواره در جیب بیمار و یا در کیف او قرار دارد تا توسط پلیس یا سایر افراد برای بازگرداندن بیمار به منزل استفاده شود.
- راه بهتر، تهیه ی دستبند زینتی یا پلاک آویز گردن است که اطلاعات بیمار را روی آن حک شده است. بیمار معمولاً رغبت بیشتری به پوشیدن این نوع لوازم دارد و شما اطمینان خاطر دارید که همواره همراه بیمار است.
- اگر بیمار تلفن همراه با خود حمل میکند، تلفن اضطراری خود را به صورتی در حافظه گوشی او وارد کنید که همواره، اولین شماره قابل رویت در لیست شماره تلفن ها باشد.
- در صورت امکان از دستگاه های جدید الکترونیکی ردیاب (GPS)، که قابل پوشیدن توسط بیمار است، استفاده 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

وبسایت آلزایمر ایران

خارج شدن از منزل و سرگردانی، وبسایت آلزایمر ایران

گم شدن، وبسایت آلزایمر آمریکا

گم شدن، وبسایت کتابخانه مراقبین آمریکا