



بی اختیاری ۲ - مراقبت و سازشگری

کلیک کنید PDF برای فایل

به کانال تلگرام ما به پیوندید



احمد در آشپزخانه مشغول مطالعه بود. پدر بزرگ وارد شد. درب فر اجاق گاز را باز کرد، زیپ شلوار خود را پایین کشید، و مشغول ادرار کردن شد. احمد با تعجب پرسید: «پدر بزرگ چه می کنید؟» و او با لحنی آرام جواب داد: «ادرار می کنم.» سپس زیپ شلوارش را بالا کشید و موقع خروج با غرولند گفت: «نوی این خونه ادرار کردن هم سؤال و جواب داره!»

سازشگری با بی اختیاری

بیمار در مراحل اولیه شروع بی اختیاری، کما بیش از مشکلی که برایش پیش آمده آگاه است. او احساس می کند که کنترل بنیادی ترین نیاز شخصی خود را به تدریج از دست می دهد. نگرانی و وحشت بیمار را در این مرحله تصور کنید. طبیعی است که از این بابت متأثر شود، گریه و زاری کند، و عمیقاً شرم داشته و خجالت زده باشد. او سعی خواهد کرد با رفتن به توالت به دفعات، مخصوصاً قبل از خروج از منزل، این پدیده و کمبود را کنترل کند. برای سازشگری با عارضه ی بی اختیاری توصیه های زیر را به کار گیرید:

از بیمار پشتیبانی کنید

- از بیمار به آرامی، با مهربانی و صمیمیت پشتیبانی کنید و از خود اضطراب نشان ندهید. به جای اینکه بگویید «خودت را خیس کردی؟» بهتر است بگویید «چیزی روی شلوار شما ریخته؟»

- برخوردتان را عادی جلوه دهید که در بیمار احساس گناه و خجالت زدگی به وجود نیاید.
- از کلمات تحقیرآمیز که برای کودکان و تشویق آنها در مورد رفتن به توالت به کار می رود، جداً پرهیز کنید.
- اگر بیمار از نظافت و تمیز کردن خود پس از انجام توالت ناتوان است، با احترام و رعایت شخصیت او، به وی کمک کنید.
- با بیمار با ملایمت کنار بیایید که احساس آرامش و اطمینان کند و به شما اجازه بدهد او را تمیز کنید. در صورتی که بیمار شخصاً به نظافت خود پردازد، نتیجه آن می تواند آلوده کردن لباس، محیط زندگی، ایجاد عفونت مجاری ادرار و سایر عفونت ها باشد.
- در این مراحل، بیمار ممکن است حین انجام کار نظافت، بی اختیار دست شما را بگیرد و از ادامه کار جلوگیری کند. آسان ترین راه پیشگیری، دادن یک چیز دیگر، مثلاً یک توپ کوچک و نرم یا یک حوله، به دست بیمار است.

به بیمار یادآوری کنید

- بیمار را تشویق کنید رأس هر ساعت به دستشویی برود و رفتن به توالت را به یک روال عادی و تکراری در برنامه روزانه بگنجاند.
- اطمینان حاصل کنید بیمار حتماً روی توالت می نشیند و وقت کافی برای تخلیه کامل صرف می کند. با کنترل توالت پس از عمل، از انجام کار، میزان، کیفیت و نوع آن مطمئن شده و برای اجابت بعدی یادداشت بردارید.
- به حرکات، رفتار و جملاتی که بیمار زمان نیاز رفتن به دستشویی به کار می برد، توجه کنید و آگاهانه از این رفتار بیمار برای اقدام به بردن وی به توالت در زمان لازم استفاده کنید.
- لباس بیمار بایستی به آسانی قابل پایین آمدن باشد. شلوارهای کش دار به مراتب برای بیمار آسان تر از شلوارهای کمردار و زیپ دار هستند.
- بیمار معمولاً در زمان قضای حاجت نیاز دارد تنها باشد. در صورتی که این احساس وجود دارد، او را تنها بگذارید ولی نزدیک توالت بمانید که از مشکلات احتمالی دیگر جلوگیری کنید.

پیدا کردن توالت را برای بیمار آسان کنید

- راه دسترسی به توالت را از میلمان، اسباب بازی کودکان، و وسایل اضافی منزل تخلیه کنید.
- توالت به رنگ سفید و کاشی و دیوار سفید رنگ ممکن است تشخیص محل توالت را برای بیمار مشکل کند. اگر ممکن است صندلی توالت را از رنگ تیره انتخاب کنید و یا آنرا با نوارهای شبرنگ قابل شستشو مشخص نمایید.
- بیمار ممکن است گل های فرش را در ارتفاع متفاوتی با زمینه ی فرش تصور کند و برای راه رفتن روی فرش دچار مشکل و سردرگمی شود. می توانید مسیر رفتن به توالت را با یک باریکه موکت یکرنگ ببوشانید. در صورت بروز بی اختیاری، نظافت باریکه موکت آسان تر از فرش انجام پذیر است.
- کنار باریکه موکت را با نوار شبرنگ مشخص کنید تا هنگام شب راهنمای خوبی برای پیدا کردن مسیر توالت برای بیمار باشد.

- مسیر دستیابی به توالت را با روشنایی مناسب در تمامی ساعات شبانه روز مجهز کنید. می توانید از سنسورهای حرکتی (motion detector) که در اثر حرکت بیمار چراغ ها را روشن می کنند، استفاده کنید.
- در ورودی توالت را با علامت و نوشته ی خوانای «توالت» مشخص کنید. این علامت و نوشته باید در ارتفاعی نصب شود که در حوزه دید بیمار باشد.
- سطل زباله و گلدان و امثال آن را از سر راه دسترسی به توالت بردارید چون بیمار ممکن است آنها را با توالت عوضی بگیرد.

توالت را به وسایل ایمنی مجهز کنید

- توالت را از نظر ایمنی و سهولت استفاده بیمار بازدید کنید. بیمار به صندلی توالت با ارتفاع بیشتری نیاز دارد تا نشستن و برخاستن وی آسان تر انجام شود.
- به دیوار دستشویی در محل های مناسب، دستگیره هایی نصب کنید که بیمار بتواند با گرفتن آنها، با اطمینان و راحتی بنشیند و بلند شود.
- صندلی توالت بیمار بایستی از نوع میله که به پشتی و زیر دستی مجهز است باشد که تا حدی از افتادن بیمار جلوگیری کند. این بیماران ممکن است به ناگاه تعادل خود را از دست بدهند و از صندلی به پایین بیفتند.
- اطمینان حاصل کنید که بیمار نمی تواند خودش را داخل توالت با فعل کردن در، زندانی کند.
- از توالت های سیار در اتاق خواب بیمار استفاده کنید. این وسیله علاوه بر کوتاه کردن راه دسترسی به توالت در ساعاتی که بیمار از توان فکری کمتری برخوردار است، از تصادف های شبانه و زمین خوردن بیمار جلوگیری می کند.
- این گونه توالت های سیار معمولاً هیچ گونه حفاظی از جمله پشتی و زیر دستی برای جلوگیری کردن از افتادن بیمار ندارند. در صورت امکان از نوع میله آن استفاده کنید. تمهیداتی به کار ببرید که بیمار از این صندلی سقوط نکند و آسیب نبیند. فقط یک لحظه غفلت باعث زمین خوردن بیمار می شود.

به تغذیه و ورزش بیمار توجه کنید

- مهم ترین نکته قابل توجه و اولین اقدام شما این است که اطمینان حاصل کنید بیمار به عفونت مجاری ادرار و یا یبوست دچار نیست.
- سبزیجات، میوه ی تازه و مواد غذایی فیبردار مانند حبوبات و دانه های روغنی از جمله بادام و گردو را در برنامه غذایی روزانه بیمار بگنجانید که به اجابت طبیعی مزاج او کمک کند.
- تحرک فیزیکی مانند ورزش روزانه، پیاده روی در پارک، و کارهای ساده ی باغبانی در منزل به اجابت مزاج و جلوگیری از یبوست کمک می کند.
- دقت کنید که به هیچ وجه مصرف مایعات روزانه بیمار را (حدود 8 لیوان) به دلیل پیشگیری از بی اختیاری کم نکنید. کم شدن مایعات بدن (dehydration)، مشکلات بزرگتری از جمله عفونت مجاری ادرار، یبوست، اضطراب و بی اختیاری شدیدتری را به دنبال خواهد داشت.
- دو ساعت قبل از خواب شبانه از دادن مایعات به بیمار، بویژه مایعات مدر (ادرار آور)، خودداری کنید.

- در صورت وجود پیوست می توانید با احتیاط از مسهل های رایج استفاده کنید ولی استفاده از مسهل نباید به امری مستمر تبدیل شود.

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 آرایمر کرمان

بی اختیاری، وبسایت آرایمر ایران

بی اختیاری، وبسایت آرایمر آمریکا

بی اختیاری، وبسایت کتابخانه مراقبین آمریکا

بی اختیاری، انجمن آرایمر انگلستان

www.dardas.com