

سرگرمی و فعالیت

برای فایل PDF کلیک کنید



احمد به محض ورود به منزل به پدر بزرگ سرزد. پدر بزرگ جلوی تلویزیون نشسته بود و بی هدف کانال های تلویزیون را عوض میکرد. او خسته و کسل به نظرمی رسید. به محض دیدن احمد، از جا بلند شد و شروع به پرخاشگری و ناسزا گویی کرد. مادرا احمد گفت پدر بزرگ در تمام طول روز از اتاقش خارج نشده است. وی مرتب با کسی حرف می زد و گاه گاه با صدای بلند فحاشی می کرد .

بیمار را به فعالیت و سرگرمی تشویق کنید

شروع بیماری دمانس نباید به عنوان پایان زندگی معمول بیمار تلقی شود. بسیاری از فعالیت ها و سرگرمی ها را می توان متناسب با توانایی های بیمار تغییر داد. انجام این برنامه ها می توانند علاوه بر ارتقاء کیفیت زندگی بیمار، در کم کردن مشکلات رفتاری وی، از جمله اضطراب و گم شدن، مؤثر باشند.

کسان بیمار باید با هوشیاری. وی را به انجام فعالیت هایی که به آنها علاقمند است و متناسب با توانایی های وی هستند، تشویق کند و در نتیجه، وی را از گوشه نشینی و از تماشای تلویزیون برای ساعت های متمادی نجات دهد. نزدیکان بیمار باید هر چه بیشتر از دو عامل مهم و مثبت "علاقمندی" و "تشویق" بیمار استفاده کند و از دو عامل منفی "زور" و "نکوهش" وی احتراز کند.

انتخاب فعالیت ها و سرگرمی

- فعالیت ها و سرگرمی ها را با توجه به مهارت ها و توانایی های بیمار انتخاب کنید. وی ممکن است بتواند آلات موسیقی را که در جوانی می نواخته، در این زمان نیز بنوازد. آواز بخواند یا نقاشی کند. از این توانایی ها در برنامه های روزانه استفاده کنید.
- فعالیت ها و سرگرمی هایی را در برنامه بگنجانید که انجام آن برای بیمار لذت بخش است. به عکس العمل های بیمار توجه کنید، مثلاً کدام فعالیت برای وی نشاط آور است؟ چه نوع فعالیتی برایش

تحریک کننده و اضطراب آور است؟ شما می توانید با دقت نظر، از عهده انتخاب فعالیت ها و سرگرمی های مناسب، به خوبی برآیید.

- بیمار باید از انجام فعالیت ها و سرگرمی ها لذت ببرد. درست انجام دادن آنها مهم نیست. اگر بیمار احساس خستگی می کند، یا علاقه ای به فعالیت مورد نظر نشان نمی دهد، به وی فشار نیاورید. می توانید فعالیت یا سرگرمی دیگری را شروع کنید یا در صورت نیاز، بیمار را به استراحت وادارید.
- بیمار را به فعالیت هایی که به او احساس مفید بودن و عضو مؤثر خانواده بودن را القا می کند، وادارید. مثلاً از او بخواهید در چیدن میز ناهار، تهیه وسایل سالاد، تا زدن و جا دادن لباس های شسته شده، و امثال آن، به شما کمک کند.

نقش مراقب در انجام فعالیت ها و سرگرمی ها

- فعالیت ها و سرگرمی ها را با توجه به پیشرفت بیماری، علایق بیمار، و امکانات در دسترس، از پیش برنامه ریزی کنید. راه انجام آنها و استفاده از ابزار کار را با بیانی ساده و مختصر به بیمار نشان دهید، و در طول فعالیت در کنار وی بمانید و با او همراهی کنید.
- در بعضی مراحل فعالیت، بیمار ممکن است به کمک بیشتری احتیاج داشته باشد. مثلاً هنگام آشپزی ممکن است وی در اندازه گیری مواد مصرفی نیاز به کمک داشته باشد. با خوشرویی به او کمک کنید و طوری رفتار کنید که بیمار احساس کند برای انجام آن فعالیت به کمک او نیاز دارید.
- از بیمار انتقاد نکنید و اگر به مشکل برخورد می کند او را سرزنش نکنید. اگر بیمار به کاری مشغول است که از آن لذت می برد، در صورتی که خطری برای وی و سایرین نداشته باشد، حتی اگر آن فعالیت را غلط انجام می دهد، مانع انجام کار او نشوید.
- در حین انجام سرگرمی ها حتی اگر بیمار فقط نظاره گراست، با او صحبت کنید و توضیح دهید که به چه کاری مشغول هستید. حتی اگر بیمار کوچکترین عکس العملی از خود نشان ندهد، امکان دارد که از این محاوره یک طرفه بهره ببرد و احساس رضایت از شرکت در برنامه به او دست دهد.

برای لیست جامعی از سرگرمی های مناسب، به پانوش ۱ مراجعه کنید.

پانوش ۱:

سرگرمی و فواید آن

بیمارانی که از مشکلات فراموشی و سایر عوارض فکری رنج می‌برند، از شرکت در سرگرمی‌ها بی‌گوش که برایشان لذت بخش است سود می‌برند. مراقبیتی که این نوع فعالیت‌ها و سرگرمی‌ها را برنامه‌ریزی می‌کنند و خود و سایرین را در آن شرکت می‌دهند نیز از این برنامه‌ها بهره‌مند می‌شوند. برخی فواید این سرگرمی‌ها برای بیمار به شرح زیر است:

- از زندگی روزانه لذت بیشتری می‌برند.
- ارزش شخصی بیشتری برای خود احساس می‌کنند.
- به قدرت حافظه خود کمک می‌کنند.
- به قدرت ارتباطی خود کمک می‌کنند.
- به بهبود روابط انسانی دو طرفه کمک می‌کنند.
- از فشار عصبی خود کم می‌کنند.
- به خواب راحت شبانه خود کمک می‌کنند.

گزینه ای از سرگرمی‌های مناسب

قصه‌گویی

معمولاً بیمار نسبت به قصه‌های شاد و به دور از کنایه و معما، علاقه نشان می‌دهد.

الف: قصه‌گویی به صورت بازی (چند نفره)

در این نوع قصه‌گویی، مراقب یک قصه‌ساختگی را شروع می‌کند. سپس فرد دیگری که حضور دارد آن را ادامه می‌دهد. به همین ترتیب به نوبت افراد حاضر قصه‌پردازی می‌کنند تا قصه به آخر برسد. قصه هرچه خنده‌دارتر باشد بهتر است. خنده برای همگان بهترین دارو است. قصه‌گویی باید به آرامی و با کلمات ساده انجام شود. اطرافیان باید با حوصله به بیمار اجازه دهند تا وی بتواند با اطمینان خاطر و صرف وقت لازم، در آن شرکت کند.

ب: قصه‌خوانی

خواندن قصه‌های فرهنگ عامیانه توسط مراقب برای بیمار لذت بخش است. تجربه ثابت کرده است که اگر مراقب داستان را با احساس روایت کند، به سلیقه خود به آن شاخ و برگ اضافه کند، و از بیمار برای پایان بعضی جملات روشن داستان کمک بگیرد، لذت قصه‌خوانی و داستان‌پردازی برای بیمار به مراتب بیشتر است.

تجارب زندگی (دو نفره یا بیشتر)

در باره خاطرات گذشته و تجارب زندگی بیمار صحبت کنید. بیمار معمولاً علاقه بیشتری در بازنگری این گونه خاطرات از خود نشان میدهد و در آن شرکت می کند.

الف: دوران کودکی

- چند تا خواهر و برادر داشتید؟
- نام خواهر و برادرتان را بگویید
- شغل پدر شما چه بود؟
- خانه شما چه شکلی بود؟
- دبستان شما چه نام داشت؟
- پدر بزرگ یا مادر بزرگ شما چه شکلی بودند؟ از آنها حرف بزنید.

ب: دوران نوجوانی

- چه نوع لباسی می پوشیدید؟
- از چه موزیکی خوشتان می آمد؟
- دبیرستان شما چه نام داشت؟
- بهترین دوست شما چه کسی بود؟
- بهترین دبیر شما که بود و چه خاطره ای از او دارید؟
- با چه وسیله ای به مدرسه می رفتید؟

ج: دوران بلوغ

- در کدام دانشگاه یا دانشکده درس خواندید؟
- در چه رشته ای درس خواندید؟
- چه مدرکی گرفتید؟
- چه نوع کاری داشتید؟
- در چه سنی ازدواج کردید؟
- نام همسر شما چیست؟
- چند تا بچه دارید و نامشان چیست؟

سرگرمی های آرامش بخش

الف: ماساژها

دست های بیمار را گرم بزنید و سپس آن ها را به آرامی ماساژ دهید.

پاها را در آب گرم ماساژ دهید. سپس آنها را خشک کرده و جوراب بپوشانید.

در صورت تمایل بیمار، شانه ها و گردن و پشت او را به آرامی ماساژ دهید.

ب: عروسک ها و حیوانات خانگی

بیمار ممکن است به خرس عروسکی یا شیئی شبیه آن علاقمند باشد. در صورت بروز اضطراب، نوازش کردن عروسک دلخواه می تواند به او آرامش دهد. همچنین، نشستن در کنار حیوانات خانگی مانند سگ و گربه، و تماشای حرکت ماهی های داخل اکواریم ممکن است از اضطراب وی کم کند و فکر او را به موضوع جدیدی معطوف نماید.

ج: آلبوم عکس

آلبوم عکس ها و به خاطر آوردن نام افراد، نسبت آنها با بیمار، زمان و مکان عکس ها، برای بیمار سرگرم کننده است و ممکن است به تقویت حافظه وی کمک کند. بهتر است عکس های آلبوم را به ترتیب تاریخ مرتب کنید. از بیمار بخواهید خاطرات خودش را در مورد عکس ها بازگو کند. اجازه بدهید بیمار در حد توان خود اظهار نظر کند. به او فشار نیاورید و به جای اصلاح اشتباه او، می توانید مثلاً بگویید "فکر کردم این عکس احمد است."

بازی ها

الف: کیسه لوبیا

کیسه کوچکی از لوبیا پر کنید. کیسه را به طرف یکدیگر بیندازید و آن را بگیرید. سوراخی در یک تخته یا مقوا ایجاد کنید و دور آن را با رنگ روشن رنگ بزنید و سعی کنید کیسه را از فاصله چند متری داخل سوراخ بیندازید. یا از یک سطل برای این منظور استفاده کنید.

ب: نقاشی

- شکل های ساده بکشید و برای اتمام قسمتی از شکل که نسبتاً واضح است از بیمار کمک بگیرید.
- به بیمار کمک کنید شکل ها و تصویرهای داخل کتاب های کودکان را رنگ کند.

ج: نوشته ها

یک جمله یا ضرب المثل ساده را بنویسید و جای یک یا چند کلمه را خالی بگذارید تا بیمار آنها را پر کند.

د: معماها

- به بیمار کمک کنید پازل های آسان چند تکه ای را جور کنید.
- یک صفحه روزنامه یا کاغذ را چند تکه کنید (پاره کنید) و سپس از بیمار بخواهید با نوار چسب آن را به هم بچسبانند.

ه: نخ و کاموا

نخ یا کاموا را با کمک بیمار گلوله کنید. اگر بیمار حوصله و توان دارد، کمک کنید لباس های ساده مثلاً شال گردن به بافتد.

و: سکه ها

سکه های مختلف را جمع کنید و از بیمار بخواهید آن ها را دسته بندی کند و بشمارد.

ز: کیسه اشیاء

یک روبالشی یا کیسه پارچه ای را بردارید و تعدادی اشیاء آشنا از جمله ملاقه، قاشق، چنگال، بشقاب، و غیره را درون آن بریزید. سپس به نوبت دست در کیسه کرده و یک وسیله را بردارید و بدون نگاه کردن نام آن را بگویید.

مطالب این مقاله جایگزین مشاوره شخصی و خصوصی خواننده با اشخاص ذیصلاح و متخصص در رشته حرفه ای ایشان 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

<https://www.alz.org/care/alzheimers-dementia-activities.asp>

فعالیت ها، وبسایت آلزایمر آمریکا

https://www.alz.org/national/documents/brochure_activities.pdf

بروشور فعالیت ها، وبسایت آلزایمر آمریکا