

چگونه از دیگران کمک بگیریم؟

مراقبت یک تنه از بیمار

مراقبت از بیمار مبتلا به آلزایمر^(۱) یا سایر انواع دمانس، کار یک نفر نیست. هیچ کس توان نگهداری این نوع بیماران را تا پایان، به صورت ۲۴ ساعته و هفت روز هفته ندارد. تا بخواهید متوجه شوید، آنقدر غرق در مراقبت از بیمارتان می شوید که از سایر فامیل و دوستان کناره می گیرید. آنهم در زمانی که هرچه بیشتر به آنها نیاز دارید.

- در ابتدا ممکن است بتوانید در مراقبت از بیمار مبتلا به دمانس و انجام سایر وظایف شخصی خودتان موفق باشید. با توجه به توان فیزیکی و روحی خود شما و با در نظر گرفتن سرعت پیشروی بیماری که در افراد مختلف کاملاً متفاوت است، شما ممکن است ماه ها و حتی سال ها کار مراقبت را به تنهایی انجام دهید.
- در نهایت بیمار به کمک بیشتری برای انجام کارهای روزمره از جمله خوردن و آشامیدن، حمام رفتن، و نظافت شخصی نیاز پیدا می کند. به تدریج بار فیزیکی نگهداری از بیمار افزایش می یابد و همگام با آن، فشار عصبی بر شما تشدید می شود.
- تغییرات رفتاری بیمار از جمله اضطراب، پرخاشگری، و افسردگی ممکن است توان بردباری و تحمل صبورترین و ماهرترین مراقبین را نیز به چالش بکشد. فشار عصبی مداوم بر مراقبت کننده، ممکن است سیستم ایمنی بدن وی را تضعیف کند و در نتیجه به بیماری های گوناگون دچار شود.
- کمبود خواب، استراحت، و تفریح از یک طرف و پیشرفت بی امان بیماری با آنکه شما نهایت سعی خود را در امر مراقبت از بیمار به کار می برید، از طرف دیگر، به شدت استرس آور است. مراقب ممکن است به افسردگی دچار شود و در نهایت از انجام کار مهم مراقبت درمانده شود. مقاله از یا در آمدن مراقب را مطالعه کنید.

ایجاد هماهنگی بین اعضا خانواده

- برخورد اطرافیان در امر نگهداری بیمار یکسان نیست. بعضی ممکن است بخواهند همه ی کارها را تحت کنترل بگیرند. گروهی فقط حرف می زنند و وعده می دهند ولی عمل نمی کنند. برخی فقط ایراد می گیرند و یاور اصلی را سرزنش می کنند. در پاره ای موارد، وجود دلگیری های مربوط به گذشته بین افراد خانواده، هماهنگی بین آنها را به هدفی دست نیافتنی تبدیل می کند.
- بهترین راهکار برای یاور اصلی این است که از افراد مثبت که آماده کمک هستند به بهترین نحو و برحسب توانایی و علایق آنها استفاده کند. با افراد منفی و بهانه جو درگیر نشود و به کار اصلی خود که مراقبت از بیمار به بهترین شیوه است مبادرت کند.

چگونه بار مراقبت را تقسیم کنیم؟

بیماری آلزایمر و سایر بیماری های دمانس از نوع پیش رونده هستند و به مرور زمان نگهداری از مبتلایان به این گونه بیماریها مشکل تر می شود. تحمل بار مراقبت که روز به روز سنگین تر می شود، در صورتی که مراقبت کننده یک تنه به

آن بپردازد، از کیفیت زندگی وی خواهد کاست. اگر شما یاور اصلی بیمارتان هستید، با سایر افراد خانواده و دوستان صحبت کنید و از آنها کمک بخواهید. شما باید از فرسودگی و از کارافتادگی خودتان جلوگیری کنید. به نکات زیر توجه کنید:

واقع‌گرا باشید: مراقبت از بیمار مبتلا به دمانس طاقت فرسا ست و لی ظرفیت و توان مراقب اصلی محدود است. به خاطر داشته باشید که درخواست کمک به معنی این نیست که شما خودخواه یا ناکارآمد هستید.

به احوال کمک‌کننده توجه کنید: از دوستی که خسته یا بیمار است تقاضای کمک نکنید. بهتر است از فرد دیگری درخواست کمک کنید یا منتظر زمان بهتری باشید.

طرف‌را امتحان کنید: درخواست کمک را صریح بیان کنید و انجام کار مشخصی را درخواست نمایید. همیشه فهرستی از کارهایی که باید انجام دهید با خود داشته باشید که اگر کسی پیشنهاد کمک کردن داد، بتوانید آن پیشنهاد را با یک درخواست مورد نیاز خود مطابقت دهید. ممکن است یک همسایه بتواند در مرتب کردن باغچه به شما کمک کند یا خرید از سوپر محل را برایتان انجام دهد. یک دوست ممکن است بتواند بیمار را برای پیاده روی روزانه به پارک ببرد.

به علائق دیگران توجه کنید: اگر دوست یا آشنایی به پخت و پز علاقه مند است از وی در امور آشپزی کمک بگیرید. همسایه‌ای که دوست دارد رانندگی کند می‌تواند شما و بیمار را به مطب دکتر برساند. نوجوانی که به کتاب خوانی علاقه دارد می‌تواند برای بیمار داستان بخواند.

کسی مایل نیست کمک کند! شما ممکن است نگران باشید که کسی مایل نیست به شما کمک کند ولی تا وقتی درخواست کمک نکنید نخواهید فهمید که فکرتان درست است یا نه. بیشتر دوستان و فامیل مایل هستند به شما کمک کنند ولی نمی‌دانند شما چه کمکی نیاز دارید و یا چگونه این سوال را مطرح کنند.

در مورد بیماری آگاه شوید: هرچه بیشتر درباره بیماری، عوارض، و سیر پیشرفت آن بدانید، کمتر دچار اضطراب می‌شوید و مراقبت‌کننده مؤثرتری خواهید بود.

مراقبین دیگر را پیدا کنید: شما تنها نیستید. شما می‌توانید از تجربه‌های خود به دیگران بیاموزید و از تجربه‌های آنها باخبر شده و آنچه را که مناسب می‌دانید در مورد بیمار خود به کار بندید. تماس با دیگر مراقبین می‌تواند به صورت فردی، گروهی رو در رو، و یا در تالار گفتگو باشد.

به استقلال بیمار توجه کنید: مراقبت به معنی انجام تمامی کارهای بیمار نیست. با توجه به توانایی‌های فیزیکی و ذهنی بیمار و با به کار گرفتن وسایل و امکانات موجود، استقلال وی را هرچه طولانی‌تر کنید.

به همه‌ی افراد کاری واگذار کنید: مراقبت از بیمار در منزل، امری خانوادگی است و تمام افراد خانواده، حتی آنهایی که در شهرهای دیگری اقامت دارند، باید احساس مسئولیت کنند. برادری که هزاران کیلومتر دورتر زندگی می‌کند باید حداقل هفته‌ای یک بار با تلفن تماس بگیرد و با خواهرش که مراقبت‌کننده اصلی والد اوست گفتگو کند. یا مثلاً هر سال یک یا دو هفته، امر مراقبت از پدر خود را بر عهده بگیرد تا خواهرش بتواند به مرخصی رود. تنها کسانی اهمیت و سنگینی بار مراقبت کردن را درک می‌کنند که عملاً و برای مدتی از عزیز خود نگهداری کنند.

کارها را تقسیم کنید: مثلاً یک نفر می‌تواند مسئولیت امور پزشکی بیمار را بر عهده بگیرد، با پزشکان تماس داشته باشد و داروی بیمار را مرتب و منظم به او بدهد. عضو دیگری از خانواده می‌تواند مسئول خرید و تهیه غذا باشد. با تقسیم کارها، هر فرد در امر به خصوصی از مراقبت دقیق می‌شود و آن را به نحو بهتری انجام می‌دهد. طبیعی است که باید یک نظم ارتباطی دقیق و مستمر بین اعضا خانواده وجود داشته باشد که از کارهای انجام شده کاملاً آگاه باشند. مقاله ثبت وقایع روزانه را مطالعه کنید.

ارتباط و مرادوه نزدیک داشته باشید: با سایر افراد فامیل و دوستان صمیمی ارتباط مستمر داشته باشید و راجع به بیمار، پیشرفت بیماری، اقدامات انجام شده، حال و هوای روحی و فیزیکی خودتان، و غیره صحبت کنید. اگر شما در این باره صحبت نکنید، سایرین در تاریکی خواهند بود و ممکن است بر این باور باشند که همه چیز تحت کنترل شماست.

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.

- پا نوشت «آلزایمر» شکل نوشتن رایج نام این بیماری در زبان فارسی است. تلفظ درست نام این بیماری آلزهایمر است که مترادف نام پزشک آلمانی تبار کاشف این بیماری به نام **Alois Alzheimer** در سال ۱۹۰۱ میلادی می باشد. در بعض نوشته ها، شما با شکل نوشتاری آلزهایمر برخورد میکنید.

مراجع و منابع

<http://www.helpguide.org/articles/caregiving/support-for-alzheimers-and-dementia-caregivers.htm>

کمک به مراقبین دمانس

<http://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/caregivers/in-depth/alzheimers-caregiver/art-20045847>

چگونه تقاضای کمک کنیم

<https://www.agingcare.com/Articles/ask-for-help-when-dementia-care-becomes-too-much-178461.htm>

چگونه تقاضای کمک کنیم

<http://iranalz.ir/2016/02/14/%DB%8C%D8%B3%D9%84%D8%A7%D9%85%D8%AA-%D9%85%D8%B1%D8%A7%D9%82%D8%A8-%D8%A7%D8%B5%D9%88%D9%84-%D9%85%D8%B1%D8%A7%D9%82%D8%A8%D8%AA/>

سلامت مراقب، انجمن آلزایمر ایران

<http://iranalz.ir/2016/02/13/%D8%A7%D8%B5%D9%88%D9%84-%D9%85%D8%B1%D8%A7%D9%82%D8%A8%D8%AA-%D8%A7%D8%B2-%D8%A8%DB%8C%D9%85%D8%A7%D8%B1-%D9%85%D8%A8%D8%AA%D9%84%D8%A7%D8%A1-%D8%A8%D9%87-%D8%A8%DB%8C%D9%85%D8%A7%D8%B1%DB%8C-%D8%A2/>

اصول مراقبت از فرد مبتلا به بیماری آلزایمر، انجمن آلزایمر ایران

<https://www.caregiver.org/taking-care-you-self-care-family-caregivers>

از خودتان مواظبت کنید

<https://www.agingcare.com/Discussions/Thirty-Percent-of-Caregivers-Die-Before-The-People-They-Care-For-Do-97626.htm>

سی در صد مراقبت کنندگان قبل از بیمار خود فوت می کنند

www.dardashna.ir