

راهکارهای عملی مراقبت - سازشگری با بیمار

بار اصلی سازشگری با بیماری دمانس(فرسایش مغز) و ایجاد بهترین کیفیت زندگی برای بیمار بر عهده مراقب اصلی او می باشد. با پیشرفت بیماری و کاهش توانایی های ذهنی بیمار، شما با چالشهای مختلفی رو برو خواهید شد. در این مقاله، چند مورد از این چالشها و راهکارهای نتیجه بخشی که توسط مراقبین دیگر بکار گرفته شده اند را جمع آوری کرده ایم.

آلبوم عکس

بازگو کردن خاطرات و شرکت دادن بیمار در نقل وقایع گذشته برای او بسیار نشاط آور و سرگرم کننده است. این فعالیت به او کمک می کند که مدت طولانی تری در گفتگو با اطرافیان به ویژه کودکان شرکت نماید. آلبوم ها را بر حسب موضوع مانند جشن تولدها، عروسی ها، سفرهای مختلف و غیره تنظیم کنید. مقاله سرگرمی و فعالیت را مطالعه نمایید.

فرهنگ لغت عکس دار

بیمار معمولاً در دوران میانی با مشکلات ارتباط کلامی روبه رو شده و از به یاد آوردن نام افراد، اشیاء، غذاها و غیره باز می ماند. با تهیه آلبومی از عکس اشیاء، خوراکی ها و افراد، و درج نام هر یک در زیر آنها، به ارتباط طولانی تر بیمار با اطرافیان کمک خواهید کرد. دوربین دیجیتال یا گوشی تلفن همراه خود را بردارید و از تمامی اشیاء و مواد غذایی عکس گرفته، سپس آنها را در آلبومی دسته بندی نمایید.

کشمکش های خود را هوشمندانه انتخاب کنید

در دوران بیماری، اتفاق خواهد افتاد که بیمار به کاری دست زند که مورد تأیید شما نباشد. مثلاً ممکن است بخواهد با دست غذا بخورد یا به تنهایی در ساعات نیمه شب زمستان از منزل خارج شود. شما نباید در باره هر موضوع پیش آمده با بیمار مخالفت کنید. جر و بحث و درگیری مداوم، به اضطراب و استرس بیمار و مراقب می افزاید. بهتر است به بیمار اجازه دهید کارهایی که برای او و دیگران خطری ایجاد نمی کند را انجام دهد و فقط از کارهای خطر آفرین جلوگیری نمایید.

بخندید و دلک بازی کنید

کار مراقبت را تا آنجا که ممکن است با شوخی و خنده انجام دهید. منظور این است که با بیمار و نه بر او، بخندید. اگر بیمار به جای پرده می گوید آویزان، می توانید واژه آویزان را با تعجب تکرار کنید و با او بخندید. او متوجه می شود که اشتباه می کند و با شما همراه خواهد شد. اگر مشکل بی اختیاری رخ داده است، به جای توهین و سرکوفت می توانید در نقش دلکک پیوسید، عجب...! معلوم نیست چه کسی کنترل خودش را از دست داده است! تعجب خواهید کرد که چقدر این روش دلچسب تر و آرامش بخش تر است.

ماساژ را فراموش نکنید

ماساژ عمیق در زمان حمام کردن و ماساژ ملایم تر و به دفعات در طول روز، برای سلامت فیزیکی و روحی بیمار بسیار مفید و لازم است. با انجام ماساژهای منظم و ملایم، اطمینان پیدا خواهید کرد که دامنه حرکتی¹ کامل بیمار حفظ شده و دست یا پای او در نقطه معینی حالت قفل شدن پیدا نکرده است. همچنین، با تماس با پوست او، همراه با استفاده از نوعی روغن یا کرم، ارتباط نزدیک تری با بیمار ایجاد خواهید کرد که حس مهربانی، امید، و آرامش را به او القاء می کند. مقاله نرمش و ورزش را مطالعه نمایید.

به بیمار اظهار محبت کنید و او را در آغوش بگیرید

احساس نزدیکی و صمیمیت برای بیمار آرامش بخش است. حتی در دوران پایانی بیماری که بیمار تعادل ندارد، راه نمی رود، صحبت نمی کند و برای انجام تمامی امور زندگی به مراقب خود وابسته است، این نوع احساسات پایدار و زنده می مانند. بیمار را در هر فرصت در آغوش بگیرید و از او بخاطر زحمات گذشته اش تشکر کنید. آرامش و رضایت بدست آمده برای بیمار و مراقب، وصف ناپذیر است.

آیا بیمار ولخرج شده است؟

میل قوی به خرید، ولخرجی، انباشتن و پنهان کردن وسواس گونه، از تغییرات رفتاری نسبتاً رایج در بیماران مبتلا به دمانس به ویژه از نوع فرونتو تمپورال است. راهکار سازشگری با این گونه رفتار، محدود

¹ Range of motion

کردن قوه خرید بیمار است. اگر حساب بانکی مشترک است، بایستی حساب جداگانه ای برای بیمار تشکیل داده و موجودی حساب را به حد مورد نیاز تقلیل دهید. با این کار، هم استقلال بیمار را در حد متعادل حفظ کرده اید و هم اینکه از خریدهای لحظه ای و نامتعارف جلوگیری نموده اید.

دله دزدی

در همین دوران بیمار ممکن است دست به دله دزدی هم بزند و از فروشگاه ها چیزی را بدون پرداخت وجه آن بردارد. این کار برای مراقب بسیار استرس آور است و ممکن است به درگیری با صاحب فروشگاه و دخالت پلیس منجر شود. در صورت وجود چنین رفتاری، بهتر است بیمار به تنهایی خرید نکند و در زمان خرید، مراقب پیوسته و هوشیارانه بر رفتار او نظارت داشته باشد.

www.dardash.com