

مسافرت کردن

آیا عزیزی که به فرسایش مغز مبتلاست می‌تواند سفر کند؟
بله، اما با برنامه‌ریزی درست و احتیاطات لازم. باید به مزایا و معایب مسافرت و بروز مشکلات احتمالی آن فکر نموده و برپایه آن تصمیم عاقلانه بگیرید.

مسافرت معمولاً خسته کننده و غیر قابل پیش‌بینی است. سفر کردن با عزیزی که به فرسایش مغز مبتلاست چالشی بزرگ است. تغییر در روند زندگی روزانه بیمار و محیط ناآشنا، به نگرانی و سردرگمی بیمار می‌افزاید و ممکن است او را مضطرب، بی‌قرار، و عصبانی نماید.

برای مسافرت برنامه‌ریزی کنید

- بهترین راهکار این است که برای اتفاقات غیرمنتظره نیروی کمکی به همراه داشته باشید.
- انتظار داشته باشید که رفتار بیمار بسیار مشکل‌آفرین‌تر از یک روز معمولی باشد.
- وسایل مورد نیاز به اندازه کافی همراه داشته باشید: لباس اضافی برای سرما یا گرما، پوشینه و شرت بی‌اختیاری، دستمال مرطوب، میان وعده و مایعات زیاد، داروهای مورد نیاز.
- به‌علاوه، لیست داروهای مصرفی، شماره تلفن پزشک معالج و سایر تلفن‌های ضروری، وسایل سرگرمی و آرامش بخش (مانند موزیک، کتاب قصه، آلبوم عکس)، دمپایی و بالش گردن، و سایر لوازم آسایش بیمار را به همراه داشته باشید.
- اگر به خارج از کشور مسافرت می‌کنید، از پزشک معالج درخواست کنید نامه‌ای به زبان انگلیسی تهیه کرده و پس از ذکر نوع بیماری و نیاز بیمار به توجه مخصوص، از همه دست‌اندرکاران از جمله مسئولین امنیت فرودگاه و خدمه پرواز تقاضای همکاری نماید.
- به ریزه کاری‌ها فکر کنید. اگر بیمار نیاز به استفاده از توالت داشته باشد یا اگر اتفاقاً به بی‌اختیاری دچار شود چگونه با آن برخورد خواهید کرد؟

بعد از رسیدن به مقصد

- برای هر فعالیت وقت بیشتری از معمول در نظر بگیرید.
- تعداد برنامه های روزانه را محدود نموده و در برنامه ریزی زیاده روی نکنید.
- حتما زمان هایی را برای تجدید قوا، صرف میان وعده، و استراحت در نظر بگیرید.
- در حد امکان، سعی کنید که برنامه هر چه بیشتر شبیه روند زندگی روزانه بیمار باشد.
- آماده باشید در صورت نیاز مسافرت را کوتاه کرده به منزل برگردید.
- عزیز شما در محیط نا آشنا ممکن است سرگردان شده، از دید شما خارج شده، و گم شود. راهکارهای تعامل با این مشکل را در مقاله سرگردانی و گم شدن در وبسایت درد آشنا یا کتاب راهنمای مراقبین جلد اول مطالعه و به کار ببندید: <http://dardashna.ir/?p=238>
- عزیزتان را در تمام مدت همراهی کرده و او را به هیچ وجه تنها نگذارید.

دید و بازدید فامیل

دیدن فامیل و دوستان برای عزیزتان خاطره انگیز است. او ممکن است نام افراد را به خاطر نیاورد ولی از گردهم آبی لذت می برد. اگر به دیدن اقوام و آشنایان می روید موارد زیر را در نظر داشته و آنها را از قبل آگاه نمایید:

- آرامش خودتان را حفظ کنید و رعایت احترام بیمار را بجا بیاورید.
- از بکار بردن الفاظی که در صحبت با کودکان استفاده می شود پرهیزید.
- از روبه روبه رو به بیمار نزدیک شوید، خودتان را معرفی نمایید و چشم در چشم او دوخته نام او را برای جلب توجهش به زبان بیاورید.
- فضای خصوصی بیمار را رعایت نموده زیاد به او نزدیک نشوید مگر با موافقت او
- از حرکات دست و صورت در بیان پیامتان کمک بگیرید.
- در صورت لزوم حرف توحرف آورده و موضوع را عوض نمایید.
- از البوم عکس یا وسیله سرگرمی دیگری استفاده نمایید.
- تأکید کنید که دادن هر گونه غذا، تنقلات و آشامیدنی به بیمار با هماهنگی با مراقب باشد.

- آماده باشید تا در صورت لزوم به حضور خود و بیمار در آن جمع خاتمه دهید.
- برای شنیدن اصول برنامه ریزی و راهکارهای مهم مربوط به دیدوبازدی نوروژی، به پادکست بارگزاری شده در کانال درد آشنا، در آپارات توجه فرمایید.
<https://www.aparat.com/v/B1QLl>

مراجع و منابع

241. alzheimersweekly.com: (n.d.), how to travel with Alzheimers, retrieved March 2019, from <http://www.alzheimersweekly.com/2014/12/how-to-travel-with-alzheimers.html>
242. easylivingfl.com: (n.d.), can a person with dementia travel, retrieved March 2019, from <https://easylivingfl.com/can-a-person-with-dementia-travel/>