

حمام کردن بیمار مبتلا به فرسایش مغز(دمانس)

مهندس مهدی صمدانی: نویسنده
به روز رسانی: بهمن ۱۳۹۸

در این مقاله می‌خوانیم:

- چرا حمام کردن بیمار مبتلا به فرسایش مغز استرس‌آور و سخت است؟
- چرا مراقبت کننده اصرار در حمام کردن عزیزش دارد؟
- چرا بیمار با حمام کردن مخالف است؟
- چگونه حمام کردن عزیزمان را به عملی آرام‌بخش و احترام‌آمیز تبدیل کنیم؟

حتی فکر حمام کردن بیمار مبتلا به فرسایش مغز در مرحله ابتدایی و بعضاً میانی بیماری، مو بر تن مراقبت کننده راست می‌کند! مشاجره لفظی، گریه و زاری بیمار، و درگیری به ظاهر غیرقابل اجتناب، یک روز آرام را به سمت فاجعه می‌برد. متأسفانه به دلیل عصبانیت مراقبت کننده، نمونه‌های بسیاری هم از فحاشی، درگیری فیزیکی، و آزار سالمند گزارش شده است.

لزوم حمام کردن از دید مراقبت کننده

بهداشت فردی بسیار مهم است. مراقبت کننده می‌داند که حمام نکردن، عامل به‌وجود آورنده انواع مشکلات مراقبتی از جمله حساسیت‌های پوستی، عفونت‌های مجاری ادراری، بوی بد بیمار و مانند آن است. در اثر حمام نکردن، کیفیت زندگی بیمار پایین می‌آید و بار مراقبت کردن را به‌شدت افزایش می‌دهد. با توجه به این دلایل، مراقبت کننده معمولاً با همه‌ی مشکلات حمام کردن عزیزش کنار می‌آید.

دلایل حمام نکردن از دید بیمار

نقطه نظر بیماران مبتلا به فرسایش مغز با دید مراقبت کننده کاملاً متفاوت است. قدم‌های منطقی مورد نیاز برای حمام کردن از جمله برنامه‌ریزی، آماده کردن وسایل، و ترتیب انجام مراحل مختلف حمام کردن، به تدریج از توان عزیزتان خارج می‌شود. کاری که قبلاً برای او بسیار دلچسب و آرامش بخش بود و بدون فکر کردن انجام می‌داد، به کاری زائد و پردردسر تبدیل می‌گردد. به دلیل اینکه منطق معمولاً با فرسایش مغز سازگاری ندارد، سعی در قانع کردن بیمار بی‌فایده است.

دلایل حمام نکردن از دید بیمار به دو دسته فیزیکی و روانی تقسیم می‌شوند:

۱. مشکلات فیزیکی حمام کردن

- آیا حمام سرد است؟
- آیا ریختن آب بر سر بیمار باعث ترس و وحشت او می‌شود؟
- دوش‌های تلفنی و سیار کم‌صداتر از دوش‌های دیواری هستند. آیا صدای بلند دوش بیمار را ناراحت می‌کند؟

- آیا زمین لیز است و بیمار از افتادن ترس دارد؟
- استفاده از شیرهای مخلوط برای بیمار آسانتر است. آیا تنظیم حرارت آب برای او مشکل شده است؟
- آیا بیمار از درد و ناراحتی دیگری رنج می‌برد؟

۲. مشکلات روانی حمام کردن

- آیا بیمار باور دارد که به‌تازگی حمام کرده و نیازی به تکرار آن ندارد؟
- آیا به‌دلیل نگرانی در انجام درست مراحل حمام کردن، بیمار اضطراب دارد؟
- آیا بیمار از تنهایی می‌ترسد؟
- آیا بیمار به افسردگی دچار است و در نتیجه به‌انجام هیچ کاری تمایل ندارد؟
- آیا درآوردن لباس در بیمار احساس آسیب‌پذیری ایجاد می‌کند؟
- حمام کردن یک فعالیت کاملاً خصوصی است. آیا همراهی مراقبت‌کننده برای بیمار ناخوشایند است؟

حمام کردن را به عملی آرام‌بخش تبدیل کنید

- حمام را آماده کنید. اطمینان حاصل کنید حمام گرم است. حرارت آب گرم منزل را طوری تنظیم کنید که امکان سوختن پوست عزیزتان با آب داغ وجود نداشته باشد. وسایل خطرناک مانند تیغ را از دسترس دور کنید. [مقاله ایمن سازی منزل ۴ - حمام را مطالعه کنید.](#)
- بهترین زمان، یعنی زمانی که عزیزتان خسته نیست و بیشتر همکاری می‌کند را برای حمام کردن انتخاب کنید. اگر بیمار اضطراب دارد و با حمام کردن به شدت مخالفت می‌کند، این کار را به وقت دیگری موکول کنید.
- هر قدم را قبل از انجام آن به آرامی به عزیزتان آگهی دهید. از جملات کوتاه و احترام‌آمیز استفاده کنید. موزیک دلخواه او را برایش پخش کنید یا آهنگ‌های آشنا را با هم زمزمه کنید.
- حوله یا وسیله دیگری را در دستان بیمار قرار دهید که به چیزی مشغول باشد. عزیزتان ممکن است به‌دلیل نگرانی یا سردرگمی دست شما را بگیرد و انجام عمل حمام کردن مختل شود.
- جایزه‌ای برای حمام کردن تعیین کنید؛ مثلاً گردش با ماشین یا خوردنی مورد علاقه عزیزتان.
- همه وسایل را از قبل آماده کنید تا مجبور نشوید بیمار را تنها بگذارید. توجه شما باید صددرصد به امر حمام کردن بیمار معطوف باشد.

با بیمار به احترام رفتار کنید

به گفتگوی آرام، جملات کوتاه، و احترام‌آمیز مراقبت‌کننده‌ای که آماده حمام کردن عزیزش است توجه نمایید:

«امروز روز حمام است. من حمام و وسایل را آماده کرده‌ام. آب‌گرم‌کن روشن است. بخاری را روشن کرده‌ام. حوله، لباس، و صابون آماده است. فقط من و شما را کم دارد. باید حمام

کنیم و بوی خوب بدهیم. امروز ناهار را بیرون می‌خوریم. در رستوران دلخواه شما.» پس از گفتن هر جمله کمی مکث کنید تا عزیزتان کاملاً متوجه شود.

- توجه داشته باشید که نظافت شخصی و حمام کردن یک امر خصوصی است و ممکن است انجام آن در حضور مراقبت کننده برای بیمار ناخوشایند باشد. می‌توانید موقع درآوردن لباس و حمام کردن، بیمار را کاملاً لخت نکرده و اندام او را با حوله‌ای بپوشانید.
- اگر بیمار تمایل دارد با لباس وارد حمام شود به او سخت نگیرید. با خیس شدن لباس‌ها می‌توانید به آرامی آنها را از تن او خارج کنید.
- اگر عزیزتان توان انجام بعضی از مراحل حمام کردن را دارد، به استقلال او احترام گذارده و اجازه دهید خودش آنها را انجام دهد. برای راهنمایی می‌توانید از روش «به من نگاه کنید» استفاده نمایید.
- از فرصت استفاده کرده تمام بدن عزیزتان را پس از حمام کردن کنترل کنید. جراحات پوستی، نقاط قرمز که ممکن است شروع زخم بستر باشد، و حساسیت پوستی به‌ویژه اگر بیمار به بی‌اختیاری مبتلاست، باید مورد توجه دقیق قرار گیرد.
- حوله را روی پوست بگذارید و بردارید و از کشیدن آن به پوست عزیزتان پرهیز کنید. پوست بیمار بسیار شکننده است و با کوچکترین کشش ممکن است پاره شود.
- در زمان پوشاندن لباس، بیمار را در صندلی بنشانید. از کرم نرم کننده پوست بچه و پودر در محل‌هایی که پوست او روی هم قرار می‌گیرد مانند زیر شکم و زیر سینه استفاده کنید
- موهای بیمار را شانه کنید. آرایش ملایم بیمار خانم و اصلاح صورت بیمار آقا می‌تواند در روحیه او و ملاقات‌کنندگان اثر مثبت داشته باشد.