

اقداماتی برای کمک به مراقبت‌های شخصی

چالشی برای غلبه و انطباق با نیازهای
بیماران مبتلا به آلزایمر



بیمار مبتلا به آلزایمر بتدریج مشکلاتی را در رابطه
با مراقبت از خود تجربه خواهند نمود. اقدام ممکن است فقط

به کمک و مساعدت مختصری نیاز داشته باشد، امانهایتاً مراقبین، کلیه مراقبت های شخصی آنها را برعهده خواهند گرفت. چنین وضعیتی برای بیماران بسیار دشوار بوده و از دست دادن استقلال زندگی خصوصی برای آنها عمده خواهد شد.

این بروشور پیشنهاداتی را برای مواجهه با چالشهای مربوط به مراقبت های شخصی، ارائه می نماید. مراقبین باید نسبت به توانائیاها، ترس ها و واکنش های بیمار خود، آشنایی داشته تا بتوانند مراقبت های روزانه ضروری را برای آنها فراهم نمایند.

فعالیت های شخصی روزمره عبارتند از:

- حمام کردن
- لباس پوشیدن
- آراستن
- توالت کردن
- خوردن
- مراقبت از دندان

حمام کردن

حمام کردن غالباً مشکلترین نوع مراقبت شخصی است که مراقبین بیماران با آن مواجه هستند. از آنجائیکه حمام کردن کاملاً یک کار خصوصی است لذا بیمار مبتلا به آلزهایمر ممکن است آنرا ناخوشایند و تهدیدآمیز تلقی کرده و بنوبه خود ممکن است رفتارهای ایذایی مانند جیغ کشیدن، مقاومت کردن و مشت زدن از خود نشان دهد. این رفتار ها غالباً رخ می دهد چرا که بیمار نمی داند چرا استحمام داده می شود و یا حوصله تحمل چنین رفتار ناخوشایندی را که مغایر عفت بوده و موجب سلب آسایش وی می گردد را ندارند.

اقدامات زیر را می توانید انجام دهید:

حمام را از پیش آماده نمائید.

وسایل مورد نیاز حمام مانند حوله، لیف، شامپو، صابون را از پیش تهیه نموده تا در حمام فقط به کار شستشو مشغول شوید. دمای حمام را چک کنید تا مطمئن شوید که سرد نباشد.

از وضعیت ایمنی حمام اطمینان حاصل نمایید

برای ممانعت از سقوط بیمار، دستگیره‌های لازم را روی دیوار ولبه وان نصب نموده و از کف پوش غیر لغزنده و صندلی مخصوص حمام با ارتفاع کافی استفاده نمایید. اگر از وان استفاده می‌نمایید، دقت کنید ۵ تا ۱۰ سانتی متر آب در آن جمع شده باشد و درجه آب را برای پیشگیری از سوختگی بیمار تنظیم نمایید. هرگز بیمار را تنها در حمام رها نکنید.

به بیمار کمک کنید تا احساس کند می‌تواند خود را کنترل کند.

در هریک از کارها بیمار را به فعالیت مشغول داشته و او را هدایت کنید. ممکن است شما به تجربه بیشتری نیاز داشته باشید تا دریابید بیمار وان حمام را ترجیح می‌دهد یا دوش آب را و نیز اینکه بهترین ساعت در طول روز از نظر بیمار برای استحمام کردن چه موقع است.

بیمار را در هریک از کارهای استحمام به فعالیت بگمارید

مطمئن گردید که بیمار در هریک از کارها نقشی را ایفا می‌کند. مثلاً از او بخواهید که بطری شامپو و یا لیف را در دستان خود نگهدارد.

حرمت بیمار را حفظ کنید

برخی بیماران برای برهنه شدن احساس شرم و خجالت زیادی میکنند. اجازه دهید که در صورت تمایل بیمار خود را با حوله و یا چیزی شبیه به آن در حمام بپوشاند.

نگران دفعات حمام کردن نباشید

ممکن است لازم نباشد هر روز بیمار را حمام کنید. ممکن است بین حمام کردن، آب کشیدن نیز کفایت کند.

با بیمار با ملاحظت رفتار کنید

ممکن است پوست بیمار خیلی حساس باشد. از مالیدن محکم آنها با اشیاء خشک اجتناب کنید.

انعطاف داشته باشید

شستن موهای سر بیمار شاید مشکل ترین کار باشد. طوری این کار را انجام دهید که آب کمتری روی صورت بیمار ریخته شود.

لباس پوشیدن

ظاهر فیزیکی هر شخص در حس اعتماد بنفس وی موثر است. برای فردمبتلا به آلزهایمرا انتخاب لباس وبه تن کردن آن احساس حرمان را القا می کند. بیمار ممکن است نحوه لباس پوشیدن را از یاد برده باشد ویا در مقابل انتخاب لباس ووظایف مربوطه احساس شکست نماید. کمک به بیمار در لباس پوشیدن:

انتخاب لباس را ساده کنید.

اگر انتخاب لباس سخت ودشوار باشد بیمار ممکن است احساس اضطراب ووحشت کند. بیمار را در مقابل انتخاب تنها دونوع پیراهن وشلوار قرار دهید. کمد لباس را از وجود لباسهای اضافی خالی نگهدارید.

لباس ها را منظم بچینید.

لباس ها را به ترتیبی که قرار است پوشیده شود، بچینید ویا بیمار را مختصراً وکوتاه راهنمایی کنید. مانند : به جای اینکه بگویید _____ لباست را بپوش ” بگویید “ پیراهنت را بپوش “. بیمار را هول نکنید، تعجیل شما باعث اضطراب بیمار می شود.

لباسهای ساده و راحت را انتخاب کنید.

پیراهن هایی که دگمه هایش درجلو قرار دارند گاهی راحتتر از بلوزهایی هستند که بایستی از بالا پوشیده شوند. دگمه، و زیپ را با عوض کنید که ممکن است برای بیمار سادهتر باشد. مطمئن شوید که بیمار از دمپایی های راحت و غیر لغزنده استفاده کند.

انعطاف داشته باشید

اگر بیماری می خواهد لباسی را مکرراً استفاده کند، سعی کنید از آن لباس و یا نوع مشابه، آن چند تا داشته باشید ممکن است بیماری تمایل داشته باشد چند لباس راروی یکدیگر بپوشد. اگر لباسها با یکدیگر هماهنگی ندارند از او انتقاد نکنید او را تشویق کنید.

آراستن خود

بیمار مبتلا به آلزهایمر ممکن است فراموش کند که چگونه به وضع ظاهر خود مانند شانه کردن، درست کردن ناخن ها و اصلاح کردن صورت رسیدگی کند؛ ممکن است بیمار از وسایلی چون ناخن گیر و ریش تراش هراس داشته باشد.

اقدامات زیر را انجام دهید:

اقدامات روزمره آرایش را تداوم بخشید

اگر بیماری عادت داشت که همیشه به آرایشگاه و یا گالریهای زیبایی مراجعه کند، او را ببرید. اگر اینکار باعث خستگی او می شود در صورت امکان آرایشگر را به منزل بیاورد. اجازه دهید که بیمار آرایش های معمول خود را انجام دهد.

کارهای آرایشی را همراه بیمار انجام دهید.

موهای خود را شانه کنید و از بیمار بخواهید که اینکار را تقلید کند.

از وسایل ساده تر استفاده کنید.

از وسایلی که استفاده از آنها پیچیدگی کمتری داشته و بکاربردن آنها ساده تر باشد استفاده کنید.

اجابت مزاج

معمولاً بی اختیاری ادرار ومدفوع در بیماران آلزهایمیری شایع است. بی اختیاری ادرار دلایل متعددی دارد: ممکن بیمار در درک احساس ادرار دچار مشکل باشد، فراموش کند که توالت کجاست، یا ناشی از عوارض دارویی باشد. با یک پزشک برای رد علل پزشکی بی اختیاری ادرار مشورت کنید.

اقدامات زیر به بیماری که فاقد کنترل ادرار است کمک می‌کند:

موانع را کنار بگذارید

مطمئن شوید که در آوردن لباسهای بیمار به سادگی امکانپذیر است. مسیر توالت از میلمان وسایر وسایل منزل پاکسازی شود.

علائمی را در معرض دید بیمار قرار دهید.

علائمی که نشاندهنده توالت باشد روی درب توالت نصب کنید. (متفاوت بودن کفپوش حمام و توالت در تفکیک آنها برای بیمار کمک می‌کند.)

یادآوری کننده تعبیه کنید

بیمار را ترغیب کنید تا توالت را مکرراً استفاده کند. علائم ببقراری بیمار را که مانند قدم زدن و تغییر قیافه که می‌تواند ناشی از نیاز به توالت کردن باشد در نظر داشته باشید

بی‌اختیاری را ردیابی کنید.

ببینید کی بی‌اختیاری رخ می‌دهد، برای آن برنامه‌ریزی کنید. مثلاً اگر هر دو ساعت یکبار اتفاق می‌افتد پیش از بروز، بیمار را به توالت ببرید. اگر نیمه شب بیمار را اتفاق می‌افتد مصرف مایعات را از شب قبل محدود کرده

و نیمه شب بیمار را به توالت ببرید. ممکن است بخواهید یک دستشویی قابل انتقال در کنار تخت خواب قرار دهید.

استفاده از البسه مخصوص بی اختیاری

در موارد بی اختیاری ممکن است استفاده از ملافه های پلاستیکی در رخت خواب بیمار و یا استفاده از پوشک های بزرگ لازم گردد.

حمایت کننده باشد.

کمک کنید تا علی رغم وجود بی اختیاری، بیمار احساس احترام به خود را حفظ کند. نگرش اطمینان بخش به بیمار به کاهش احساس شرم در وی کمک می کند.

غذا خوردن

غذای مناسب برای حفظ بدنی سالم و قوی ضروری است. تغذیه منظم از مواد مغذی چالشی است برای بیمار مبتلا به آلزهایمر زیرا وی در مقابل تنوع و انتخاب غذا، فراموشکاری نسبت به غذا خوردن و نوشیدن چیزهایی که قبلاً استفاده می کرده احساس شکست می کند.

به روشهای زیر به غذا خوردن بیمار کمک کنید:

زمان غذا خوردن را با آرامش و راحتی همراه سازید.

غذا را در محیطی آرام و دور از دسترسی به تلویزیون و دیگر عوامل حواس بکشید. میز غذا را ساده بچینید، وسایلی که برای غذا خوردن ضروری هستند روی میز بگذارید و از سایر وسایل که می‌توانند باعث گیجی بیمار بشوند اجتناب کنید.

در یک وعده تنها یک نوع غذا آماده کنید.

بیمار ممکن است نتواند از میان غذای گوناگون یکی را انتخاب کند. تنها در یک وعده، یک یا دو نوع غذا بکشید. مثلاً پوره سیب زمینی و گوشت پخته.

استقلال بیمار را ترغیب کنید.

اجازه دهید بیمار بجای بشقاب در کاسه غذا بخورد و قاشق را بجای چنگال استفاده کند و حتی از دستهای خود کمک بگیرد.

در انتخاب غذا انعطاف داشته باشید

ممکن است بیمار ناگهان به غذایی تمایل نشان دهد و یا برعکس غذایی را که قبلاً دوست داشته کنار بگذارد.

نسبت به علامت خفگی هوشیار باشید.

ممکن است بیمار در بلع غذا احساس دشواری کند.
از مصرف غذایی که به سختی جویده می‌شوند مانند
هویج بطور کلی خودداری کنید.

مراقبت از دندان

مراقبت درست از دهان و دندان مانع از بروز مشکلات
بعدی غذا خوردن، هضم غذا و یا استفاده از دندان
مصنوعی در سالهای آتی می‌گردد. با این وجود ممکن
است بهداشت دهان فقط بعلت اینکه بیمار نحوه شستن
دندانها را فراموش کرده و یا اهمیت آن را از یاد برده
است.

مراقبین بیمار با بکارگیری روشهای زیر نقش مهمی در
حفظ بهداشت دهان و دندان بیمار دارند:

دستور العمل مختصر و کوتاه صادر کنید.

مانند: “دندانهایت را بشور” ممکن است برای فهمیده
شدن مشکل باشد. این دستور را به مراحل کوچکتر
تقسیم کنید: “مسواکت را بردار”، “خمیر دندان روی
مسواک بگذار” و “دندانهایت را بشور”.

از روش آینه استفاده کنید.

یک مسواک بردارید و جلوی آینه شستن دندانها را نشان دهید و یا با دستهای خود نحوه مسواک کردن را به آرامی نشان دهید.

حفظ مراقبت روزانه از دهان

بعد از هر بار غذا دندانها را مسواک زده و نخ دندان بکشید. دندانهای مصنوعی را هر شب درآورده و بشوید. لثه‌ها و سقف دهان را برس بکشید. مواظب علائم ناراحتی باشید. درهم کشیدگی صورت هنگام غذا خوردن می‌تواند باعث درد دهان یا دندان مصنوعی نامناسب باشد.

ویزیت مکرر و مستمر توسط دندانپزشک.

مراقبت مستمر از دهان از اصول بهداشتی است. از دندانپزشک خود محصولات و روشهایی که به درتسهیل در مراقبت از دندان بیمار کمک می‌کند، جویا شوید.

نکاتی در مورد نحوه کمک به مراقبت

های شخصی

- خود را با نیازها ، مسائل و تمایلات بیمار انطباق دهید.
- به بیمار کمک کنید تا آنجائیکه مقدور است مستقل باقی بماند.
- انعطاف پذیر باشد.
- رویکردهای جدید را تجربه کنید.
- محصولات جدید بهداشت شخصی فردی مانند مسواک و صندلی حمام را تجربه کنید.
- در انجام کارها، بیمار را دست و پاچه نکنید.
- به ارتباط غیر کلامی بیمار توجه کنید.
- دستورالعمل ها را ساده کنید.
- لغات ساده، کوتاه و مستقیم استفاده کنید.
- در هر مرحله از انجام کارها بیمار را هدایت کنید.
- بیمار را تشویق، و مورد اطمینان قرار دهید.
- با بیمار با حوصله، درک کننده و حساس رفتار کنید.