

اقداماتی برای درک
رفتارهای
چالش پذیر بیمار

پاسخ و واکنش به بیمار مبتلا به
آلزهایمر

بیماری آلزهایمر باعث می‌شود که فرد مبتلا بگونه‌ای متفاوت و غیر قابل پیش بینی رفتار کند. برخی از آنها پرخاشگر و مضطرب شده و عده ای یک سوال و ادا را تکرار می‌کنند. این رفتارها باعث فشار و تنش در روابط بیمار بخصوص میان وی و مراقب او می‌گردد.

مهم است که بدانیم این رفتارها عمدی نیست. دلایل زیر می‌تواند باعث بروز آنها شود:

◀ ناراحتی جسمانی: بعلت بیماری، مصرف دارو ...

◀ تحریک زیاد: بعلت: صداهای بلند، محیط شلوغ و پررفت و آمد.

◀ محیط غریبه : افراد جدید، ناتوانی از شناسایی خانه.

◀ وظایف پیچیده : انجام کارهای دشوار منزل و سایر فعالیت‌های سخت.

◀ تعامل‌های محروم کننده ک ناتوانی از برقراری ارتباط موثر با دیگران.

علت این رفتارها هرچه که بخواهد باشد، شما دقت کنید که اینگونه رفتارها را شناسایی نموده و راه‌حل مناسب اتخاذ نمایید.

رفتار بیمار را شناسایی و مورد بررسی

قرار دهید

- رفتار نامطلوب کدام است ؟ آیا ممکن است باعث آسیب به خود و دیگران شود؟
- دقیقاً قبل از بروز ن رفتار چه حادثه‌ای رخ داد؟ آیا مسئله‌ای باعث بروز این رفتار بیمار گردید؟
- چه مسئله‌ای بلافاصله پس از رفتار بیمار اتفاق افتاد؟ شما چگونه واکنشی به آن داشتید؟
- تلاش کنید به سوالات زیر پاسخ دهید.
چه ، کجا ، کی ، چرا و چگونه ؟

راه‌های موثر را بررسی کنید

- نیازهای بیمار آلزهایمر چیست ؟ آیا آنها بأمین شده‌اند.
- آیا می‌توان برای کاهش رفتارهای مخرب بیمار، محیط را مساعدتر نمود.
- چگونه شما می‌توانید واکنش خود را نسبت به آن رفتارها تغییر دهید؟ آیا شما به آرامی و با ایجاز حمایت پاسخ می‌دهد؟

سعی کنید منبع و واکنش بهتری

داشته باشید

- آیا واکنش جدید شما موثر بود؟
 - آیا نیاز دارید که سایر عوامل و راه‌حل‌ها مورد بررسی قرار گیرند؟ اگر بله، شما چگونه می‌توانید به صورت دیگر رفتار کنید؟
- تمام بیماران آلزهایمری مشابه یکدیگر نیستند. بنابراین این خانواده‌ها و مراقبین در موقعیت‌های مختلف به صور گوناگون واکنش نشان می‌دهند. در زیر شایعترین اختلالات رفتاری بیماران و راه‌های مقابله با آن مورد بحث قرار می‌گیرد.

رفتارهای تکراری

بیمار آلزهایمری ممکن است یک مطلبی و یا کاری را مکرراً بگوید و تکرار کند. ممکن است لغتیرا بگوید و یا مرتب بپرسد. در بسیاری از این موارد بیمار در جستجوی آرامش، امنیت و محیطی آشنا است. ممکن است بیمار مرتب راه برود و چیزهایی که به تازگی تمام کرده دوباره خراب کند. این رفتارها هرچند که بیمار نمی‌سازد اما باعث فشار در

مراقب می‌شود. درمقابل رفتارهای تکراری می‌توان
به روشهای زیر واکنش نشان داد:

**۱ - دقت کنید ببینید پیش از این رفتار علتی
وجود داشته است.**

**۲ - بجای توجه به رفتار بیمار به احساسات
بیمار که باعث این رفتار می‌شود، توجه
کنید**

**۳ - رفتار تکراری بیمار را به یک فعالیت
مبدل سازید.**

اگر بیمار مرتب دستهایش را روی میز می‌کشد،
دستمالی به او بدهید و از او بخواهید که در
گردگیری به شما کمک کند.

**۴ - صبور باشید و به آرامی با وی رفتار
کنید.**

به آرامی سخن بگویید و او را نوازش کنید.

۵ - پاسخ بیمار را بدهید.

پاسخی را که بیمار در انتظار آن است بدهید، حتی
اگر لازم باشد که پاسخ را چندین بار تکرار کنید.

۶- بیمار را به کاری مشغول کنید.

ممکن است دلگیر شود و بخواهد که کاری انجام دهد. ساختاری را تنظیم کنید و بیمار را به یک کار دلچسب برای وی مشغول کنید.

۷- از تقویت کننده‌های حافظه استفاده کنید.

اگر بیمار سوالات خود را مکرراً می‌پرسد، تاریخ روز، ساعت، یا یادداشتها و یا عکس‌هایی را برای بیمار همراه با پاسخ یارآوری کنید.

۸- رفتار بیمار را بپذیرید و با آن کار کنید.

اگر رفتار بیمار آسیب‌زننده نمی‌باشد، اجازه دهید تا انجام آن استمرار پیدا کرده و شما تلاش کنید که راه‌هایی را برای کار با آنها پیدا کنید.

۹- با پزشک مشورت کنید.

رفتارهای تکراری ممکن است بعلت بیماری و یا عوارض دارویی باشند، بهتر است با یک روانپزشک مشورت کنید.

رفتارهای پرخاشگری

رفتارهای پرخاشگرانه ممکن است کلامی (فریاد زدن ، اسم کسی را صدا کردن) و یا فیزیکی (زدن ، هل دادن) باشد. این رفتارها ممکن است ناگهانی و بدون دلیل واضحی رخ دهد و یا از محیط ناراحت کننده ای منشأ بگیرد. هرکدام که باشد، مهم آن است که علت عصبانیت و بد خلقی بیمار را بررسی و پیدا کنیم. درزیر روشهای موثری برای پاسخ به این رفتارها آمده است :

۱ - تلاش کنید که علت اصلی را پیدا کنید

ببینید بلافاصله قبل از این رفتارها چه حادثه‌ای رخ داده است که باعث بروز پرخاشگری بیمار شده است.

۲ - به احساسات توجه کنید نه وقایع.

توجه به جزئیات وقایع چندان مهم نیست. به احساسات بیمار که در پس پرده کلمات قرار دارند توجه کنید.

۳ - عصبانی نشوید.

با بیمار به آرامی و با تون آهسته صحبت کنید و اطمینان بخش باشید.

۴ - عوامل پرت کننده حواس را محدود کنید.

محیط زندگی را بررسی کنید و طوری آن را مرتب کنید تا بروز رفتارها در آینده جلوگیری به عمل آید.

۵ - از فعالیت‌های آرامش بخش استفاده کنید.

از موسیقی مورد پسند بیمار، ماساژ و یا تمرینات ورزشی سبک استفاده کنید.

۶- به فعالیت دیگر متمرکز شوید.

ممکن است کاری و یا موقعیتی باعث خشم بیمار شود. وی را به کار و موقعیتی دیگر مشغول سازید.

افکار بدبینانه

به علت کاهش حافظه و سردرگمی، بیمار آلزهایمری چیزها را به گونه‌ای دیگر تفسیر می‌کند. وی ممکن است به اطرافیان بدبین شود و به آنها اتهام دزدی، بی وفایی و ... بزن. ممکن است بیمار چیزهایی را که می‌بیند و یا می‌شنود به گونه‌ای دیگر تفسیر کند. در این صورت می‌توان از روشهای زیراستفاده کرد:

۱- دفاعی برخورد نکنید.

ببینید باعث ازار بیمار می‌شود و واقعیت درونی بیمار را درک کنید. به او اطمینان دهید و سپس به او نشان دهید که بیمار برای شما حائز اهمیت است.

۲ - جر بحث نکنید و تلاش نکنید تا بیمار را

متقاعد سازید.

اجازه دهید تا بیمار عقایدش را بیان کند. با فرضیات بیمار همراهی کنید و به عقیده او احترام بگذارید.

۳- پاسخ‌های ساده بدهید.

عقاید خود را با بیمار درمیان بگذارید اما او را مغلوب توضیحات مفصل و طولانی خود نکنید.

۴ - حواس او را بکار دیگری متوجه کنید.

مثلاً از او بخواهید که در کارهای خانه به شما کمک کند.

۵ - از بعضی چیزها نسخه دومی نیز داشته

باشید.

اگر او در جستجوی چیز خاصی است، سعی کنید چند تا از آن را داشته باشید. مثلاً اگر همواره بدنبال کیف جیب بغل خود می‌گردد، چند تا از همان جنس را تهیه کنید.

اختلال در شناسایی

ممکن است بیمار قادر به شناسایی افراد، مکانها و یا چیزهای آشنا نباشد. ممکن است روابط قبلی را فراموش کرده و اعضاء خانواده را به اسامی دیگر صدا کند و نسبت به مکانی که در حال زندگی است احساس سردرگمی کند. ممکن است کارایی اشیاء معمولی مثل خودکار و چنگال را فراموش کند. این حالات بیمار برای مراقبین و اعضاء خانواده بسیار دشوار بوده و حوصله و تحمل زیادی را طلب می کند. اقدامات زیر می توانند کمک کننده باشد:

آرامش خود را حفظ کنید.

هر چند که عدم شناسایی و صداکردن شما به نام دیگر دردناک می باشد، تلاش کنید رنج خود را به بیمار نشان ندهید.

با توضیح مختصری پاسخ دهید.

از توضیح مفصل و طولانی اجتناب کنید. پاسخ کوتاه و روشن کافی است.

برای یادآوری از عکس و چیزهای مشابه استفاده کنید.

برای یادآوری اشخاص، مکانها و خاطرات از عکس و چیزهای مشابه استفاده کنید.

بیمار را با ارائه پیشنهاد اصلاح کنید

مراقب باشید که توضیحات شما جنبه سرزنش پیدا نکند. مثلاً با اشاره به قاشق می توانید بگویید: "من فکر کردم آن قاشق است" و یا "من فکر می‌کنم که رضا نوه شما است."

مواظب باشید که به خود نگیرید.

فراموش نکنید که الزهیم باعث فراموشی در عزیز شما می‌گردد. حمایت و درک بیمار از سوی شما موجب قدردانی و امتنان است.

اضطراب و بیقراری بیمار

ممکن است بیمار مضطرب و بی‌قرار شود و بخواهد مرتب راه برود و آرام و قرار نداشته باشد. ممکن است در مکانی کاملاً دیگر شده و به جزئیات خاصی متمرکز گردد و نیز ممکن است بیش از حد به مراقبین برای کسب توجه و راههایی تکیه نماید. اقدامات زیر می‌تواند کمک کننده باشد.

به احساس حرمان وی توجه کنید.

ببینید چه چیزی او را مضطرب و بیقرار کرده است.

به او اطمینان دهید.

از جملات آرامش بخش استفاده کنید و به او بفهمانید که شما برای مراقبت از وی آنجا هستید.

بیمار را به کاری مشغول کنید.

از موسیقی، هنر و یا نوازش بیمار برای آرام کردن او استفاده کنید.

محیط را تعدیل سازید.

سرو صدا را کم کنید و یا در غیر اینصورت او را به محیطی آرام تر منتقل کنید.

راهی برای تخلیه انرژی وی پیدا کنید.

ممکن است او در پی یافتن کاری برای انجام دادن باشد. می‌توانید برای قدم زدن بیرون بروید، توپ بازی کنید و یا به اتفاق به رانندگی بروید.

نکاتی برای پاسخ به رفتارها

مشکل ساز بیمار

- آرام باشید و بیمار را درک کنید.
- حوصله کنید و انعطاف داشته باشید.
- دلایل بروز رفتارهای مشکل ساز بیمار را مورد

بررسی قرار دهید.

- به هیجانات بیمار پاسخ دهید نه رفتارهای او.
- از جر و بحث اجتناب کنید، سعی نکنید که بیمار را متقاعد سازید.
- رفتارهای بیمار را ناشی از بیماری بدانید و سعی کنید با آنها کار کنید.
- راه‌های مختلف را پیدا کنید.
- راه‌های تخلیه هیجانات و رفتارهای بیمار را پیدا کنید.
- از وسایلی که حافظه بیمار را تقویت می‌کند استفاده کنید.
- رفتارهای بیمار را به خود استناد ندهید.
- با دیگران در مورد وضعیت و شرایط خود صحبت کنید.
- زمانی نیز برای استراحت خود در نظر بگیرید.