

چگونه از سالمندان مبتلا به زوال عقل مراقبت کنیم؟

یادم بمان؛ حتی اگر چیزی به یادم نیست...



چنین سالمندی را برعهده گیرد که قدرت کنترل شرایط غیرقابل پیش بینی را داشته باشد.

۱۳) مشخصات بیمار باید همراه او باشد: احتمال کم شدن فرد مبتلا به دمانس وجود دارد. برای جلوگیری از این اتفاق باید مشخصات بیمار، نوع بیماری و شماره تلفن او را از گردن آویزان کرد یا دور مع دست او بست، به طوری که در معرض دید باشد و دیگران بتوانند به موقع از روی آن به سالمند کمک کنند.

۱۴) خانه را ایمن کنید: وقتی کودک در مورد سالمندان مبتلا به دمانس یا حتی سالمندان سالم هم توصیه می شود خانه امنیت بیشتری داشته باشد، مثلا میز شیشه ای را از وسط اتاق بردارید یا دسترسی سالمند را به اشیای تیز و برنده محدود کنید.

همچنین بهتر است دستشویی یا حمام از نظر ایمنی اصلاح شود، مثلا دستگیره هایی به دیوار متصل شود که سالمند بتواند به عنوان تکیه گاه از آنها استفاده کند.

شبها و هنگام خواب اتاق نباید کاملا تاریک باشد. بهتر است چراغ کم نوری در اتاق روشن باشد یا کلید برق نزدیک تخت سالمند باشد تا بتواند به راحتی چراغ را روشن کند. ■

زندگی او مانند قاب عکس، رادیو، کمد و... را هم بهتر است با او به مکان جدید انتقال دهید.

۸) بیمار را دائم در جریان مسائل روزمره قرار دهید: فرد مبتلا به دمانس حتما باید از گذشت زمان و اتفاقات اطراف تا حد امکان مطلع شود؛ یعنی شب و روز باید مشخص باشد، مثلا در طول روز اتاق را زیاد تاریک نکنید.

۹) ذهن سالمند را درگیر کنید: شناختی دارند. ذهن سالمند باید درگیر شود. البته این کار نباید افراطی انجام شود چون ممکن است حس ناتوانی در سالمند باعث سرخوردگی در او شود.

۱۰) گهگاه بیمار را برای تفریح بیرون ببرید: فرد مبتلا به دمانس باید برای تفریح یا پیاده روی به خارج از محیط منزل برود، ولی حتما باید فردی او را همراهی کند.

۱۱) به مراکز رفتاردرمانی هم سری بزنید: مراکز رفتاردرمانی برای سالمندان مبتلا به دمانس در بعضی از شهرها وجود دارد. در صورتی که خانواده توانایی دارند، بهتر است سالمند را به این مراکز ببرند.

۱۲) مراقب بیماران بی قرار باشید: بعضی از سالمندان بی قرارند و ممکن است سوار ماشین نشوند یا ناگهان در ماشین را باز کنند. در این مواقع حتما فردی باید مسوولیت بیرون بردن

از سالمند مبتلا به دمانس نباید توقع داشت که با اطرافیان منطقی برخورد کند. با دانستن همین نکته می توان راهکارهای سیورانه و فکورانه ای برای کمک به سالمند انتخاب کرد

ندهد. این افراد نمی توانند موضوعاتی مثل توافقات را به یاد بسپارند.

۶) ارتباط با پزشک را حفظ کنید: ارتباط مراقب با پزشک معالج بیمار باید حفظ شود. مراجعه به پزشک به شدت بیماری بستگی دارد. رفتارهای او را باید گزارش کنید. امروزه با تکنولوژی پیشرفته ای که وجود دارد می توان از رفتارهای بیمار فیلمبرداری یا با دقت رفتارها را یادداشت کرد تا پزشک بتواند بهترین تصمیم را برای کنترل بیماری در نظر بگیرد. گاهی لازم است دوز دارو تغییر کند.

۷) محیط زندگی سالمند را تغییر ندهید: توصیه مهمی که وجود دارد این است که محیط زندگی سالمند مبتلا به دمانس محیط آشنایی باشد. گرچه محدودیت ها را باید در نظر گرفت، ولی بهتر است فرد مبتلا به دمانس در خانه و محله قدیمی خود بماند زیرا این افراد در خانه و محله قدیمی خود آرامش بیشتری دارند. حتی اگر مجبور شدید بیمار را به مکان دیگری منتقل کنید، وسایل مهم

را درگیر می کند. هرچه اطلاعات بیشتری کسب کنید، مراقبت آسان تر می شود.

۲) مرحله بیماری را بشناسید: هر مرحله از بیماری براساس نوع و شدت علائم ممکن است شیوه مراقبت تفاوت کند، بنابراین باید با کمک پزشک معالج مرحله بیماری و مراقبت های مرتبط با آن مشخص شود.

۳) توقع منطقی بودن از فرد مبتلا به دمانس نداشته باشید: از سالمند مبتلا به دمانس نباید توقع داشت با اطرافیان و مسائل، منطقی برخورد کند. منطبق اطرافیان نیز در رفتار فرد مبتلا حاکم نخواهد شد. با دانستن این موضوع می توان راه های دیگری برای کمک به سالمند انتخاب کرد.

۴) واقعیات تلخ زندگی را پنهان کنید: لازم نیست چنین افرادی متوجه واقعیات زندگی شوند. در این افراد حافظه کوتاه مدت آسیب می بیند. اگر مثلا فرزند فرد مبتلا به دمانس فوت شده و او این موضوع را فراموش کرده، لازم نیست این موضوع را یادآوری کنید چون ممکن است باعث تغییر روحیه و ناراحتی وی شود. گرچه باز هم بعد از مدتی موضوع را فراموش خواهد کرد.

۵) توافق با بیمار بی معناست: توافق با بیمار مبتلا به دمانس بی معناست، مثلا اگر رفتار بدی از او سر می زند، به او بگویید دیگر این رفتار را انجام

است فرد مبتلا بعد از تشخیص حتی ۱۰-۱۵ سال عمر کند که زمانی بسیار طولانی برای مراقبت از فردی است که قوای ذهنی خود را از دست داده است.

مراقبت در بیماری دمانس موضوع پیچیده ای است. شاید مهم ترین بخش مراقبت، وقت و زمانی است که باید به بیمار اختصاص داد. در مراقبت از بیمار انتظار داریم نتیجه زحمات و تلاش خودمان را با بهبود بیمار ببینیم، ولی در این بیماری مراقبت موجب بهبود نمی شود و وضعیت بیمار به تدریج حتی بدتر هم خواهد شد. بیمار ممکن است حتی ارزش مراقبت را متوجه نشود و گاهی پرخاش کند و باعث احساس سرخوردگی، خشم، ناتوانی، بی کیفیتی و احساس گناه... در مراقب شود. این احساسات گاهی باعث می شود نحوه مراقبت تحت تاثیر قرار گیرد، بنابراین فردی که مراقبت از بیمار مبتلا به دمانس یا بیمار صعب العلاج و مزمن را برعهده می گیرد قبل از هر چیز باید بداند چگونه از خود مراقبت کند که از نظر روانی و جسمی آسیب نبیند و بتواند به مراقبت از بیمار ادامه دهد. پس با ابتلا فرد به بیماری دمانس باید دو مقوله مهم را در نظر گرفت: چگونه از خودمان مراقبت کنیم؟ چگونه از بیمار مراقبت کنیم؟

۱) در مورد بیماری بیشتر بدانید: ابتدا خانواده باید با کمک روان پزشک متوجه نوع اختلال شوند. دمانس انواع مختلفی دارد و علائم در بیماران مشابه نیست. این بیماری نقاط مختلف مغز

محدودیت های خودتان را مشخص کنید: اگر وظیفه مراقبت از بیمار را برعهده می گیرید باید متوجه محدودیت های خود باشید. اینکه چقدر می توانید وقت بگذارید؟ آیا می توانید به تنهایی همه کارهای مرتبط با بیمار را انجام دهید؟ می توانید شبانه روز کنار بیمار بمانید یا نیاز به کمک دارید؟

کمک بخواهید: اما نکته مهم این است که اگر به عنوان مراقب اول انتخاب می شوید حتما باید کمک درخواست کنید. مراقبت شبانه روزی و مداوم از بیمار به تدریج روی جسم و روان مراقب تاثیر منفی خواهد گذاشت. البته درخواست کمک به این معنا نیست که مثلا همه افراد

سالمندان مبتلا به دمانس معمولاً متوجه فراموشی و علائم مربوط به بیماری نیستند و اغلب اطرافیان برای یافتن علت به پزشک مراجعه می کنند.

البته اطرافیان هم به دلیل مکانیسم های دفاعی که در همه انسان ها کمابیش وجود دارد، سعی می کنند در مراحل اولیه ابتلا سالمند به دمانس، موضوع را انکار کنند و علائم دمانس را با توجه به سن سالمند به عواملی مانند

حواس پرتی، کپولت سن و... نسبت دهند، ولی بعد از مراجعه به پزشک بیماری تشخیص داده می شود. ابتلا به دمانس خیر بدی برای خانواده محسوب می شود. بسیاری از مردم با نام آلزایمر آشنا هستند (دمانس انواع مختلفی دارد و آلزایمر یک نوع از دمانس است) و می دانند که فرد مبتلا از نظر ذهنی دچار پرسرفت می شود و نیاز به مراقبت های دائمی خواهد داشت

و این موضوع می تواند مشکلات زیادی برای خانواده ایجاد کند. در این مواقع ممکن است از سوی بیمار مبتلا به دمانس و به خصوص همراهان با واکنش هایی مانند انکار، خشم، متهم کردن دیگران در بروز بیماری سالمند و... روبرو شویم. بنابراین مساله مهم این است که پزشک واقعیات را برای خانواده توضیح دهد و آنها را برای پذیرش آماده کند. بیماری دمانس مزمن است و به تدریج بدتر می شود.

هرچند درمان هایی وجود دارد که می تواند جلوی پیشرفت بیماری را بگیرد، ولی توقف کامل و درمان آن غیرممکن است. این بیماری به خودی خود کشنده نیست و ممکن



دکتر بهنام شریعتی
روان پزشک و عضو هیات علمی
دانشگاه علوم پزشکی ایران

بیماری دمانس یا زوال عقل بیماری ناتوان کننده و پیشرونده ای است و تاکنون درمان قطعی برای آن پیدا نشده است. نگهداری از یک سالمند مبتلا به دمانس کار بسیار دشواری است و همانطور که برای درمان بیماری سرطان یک تیم لازم است برای مراقبت از بیمار مبتلا به دمانس هم گروهی از افراد باید دست به دست هم بدهند.

مراقبان سلامت چگونه می توانند از سلامت خودشان مراقبت کنند؟

متخصص پایان داده شود.

خودتان و دیگران را سرزنش نکنید: بهترین مراقب هم ممکن است نتواند همه امور مراقبتی را به خوبی انجام دهد، بنابراین برای مشکلات احتمالی موجود بهترین کار این است که به جای سرزنش خود یا دیگران به شکلی همدلانه مشکلات و راه حل های آنها بررسی شود.

رفتارهای فرد مبتلا را به دل نگیرید: مراقبان باید به این نکته توجه کنند که رفتارهای فرد مبتلا به دمانس ارتباطی به شخصیت او ندارد و اگر پرخاشگری، بد رفتاری، شوخی نامناسب، فریاد کشیدن و... از سوی او می بینند، به دل نگیرند. ■

می گیرد. این کار بسیار اشتباه است و حتما دیگران باید به او کمک کنند.

وقت آزاد به خود اختصاص دهید: همه مراقبان باید وقت آزاد برای انجام امور شخصی، تفریح و... به خود اختصاص دهند. از بی خوابی های طولانی و امور سخت خودداری کنند.

پاس و ناامیدی مراقب، علامت هشدار است: مراقب خوب باید از نظر شرایط جسمی و روانی سالم باشد. وقتی مراقب دچار احساس ناامیدی، خستگی، سرخوردگی و... شود، نشانه این است که نیاز به کمک دارد و باید به این احساسات منفی با کمک سایر افراد خانواده و

خانواده به صورت کاملا مساوی از بیمار مراقبت کنند. هر کسی باید وظیفه خاص خود را برعهده گیرد. وظایف باید براساس توانایی های افراد خانواده و محدودیت های آنها تقسیم شود. به عنوان مثال برخی از فرزندان در خانه از سالمند مبتلا به دمانس مراقبت کنند. دیگران حمایت مالی را برعهده گیرند و برخی دیگر وظیفه نقل و انتقال سالمند به مراکز درمانی و... را انجام دهند. در صورت امکان از سایر بستگان و دوستان نیز کمک بخواهید. همین تقسیم کار می تواند باز سنگینی را از دوش مراقب بردارد. گاهی دیده می شود فرزند آخر یا مجرد خانواده مسوولیت همه امور را به عهده