

# با یک بیمار آلزایمری چگونه رفتار کنیم؟

یک باور بسیار رایج در مورد بیماران آلزایمری، این است که آنان، گذشته‌ی نزدیک را فراموش کرده اما گذشته‌ی دور را به‌خاطر دارند. در این‌که بیمار آلزایمری، گذشته‌ی نزدیک را به‌سرعت فراموش می‌کند، شکی نیست اما این‌طور نیست که گذشته‌ی دور، دست‌نخورده مانده‌باشد. در بیماری آلزایمر، به‌خاطر آسیب‌دیدگی سلول‌های مغزی، رفتارهای شخص و نوع زندگی او عوض می‌شود؛ بیمار از لحاظ روحی، احساسات، رفتار و توانایی جسمی، تغییراتی می‌کند که این تغییرات در افراد مختلف، متفاوت است. آلزایمر بر توانایی‌هایی هم‌چون درک کردن، فکر کردن، به‌یاد آوردن و گفت‌وگو کردن فرد تأثیر می‌گذارد و ممکن است فرد مبتلا، از انجام ساده‌ترین کارها هم ناتوان شود.

## علائم بیماری آلزایمر:

مهم‌ترین علامت این بیماری، اختلاف در حافظه است؛ به‌این‌صورت که فرد، ممکن است آدرس منزل خود را در راه برگشت گم کند، حتی به‌یاد آوردن نام افراد هم برایش مشکل می‌شود و ممکن است توانایی درک زمان، مکان و لغات را از دست بدهد اما در همین شرایط، ممکن است هنوز دارای توانایی «شنیدن» باشد و متوجه احساسات و نوازش کردن هم بشود.

## چند توصیه برای رفتار با بیماران آلزایمری:

■ بهتر است با بیمار، رودررو صحبت کرده و هنگام صحبت، به‌طور مستقیم به صورتش نگاه شود و حرکات، به‌آرامی صورت‌گیرد چراکه حرکات ناگهانی، موجب وحشت‌زدگی بیمار می‌شود. هنگام صحبت کردن، بهتر است جملات را یک‌به‌یک و شمرده بیان‌نموده و زمان لازم به او داده شود تا جمله را درک کند، سپس جمله‌ی بعدی گفته شود. هم‌چنین باید توجه داشت برای دریافت پاسخ، فرصت کافی به بیمار داده شود زیرا جمع‌کردن حواس و افکار برای او، وقت‌گیر است.

■ در گوش کردن به آن‌چه سعی دارد بگوید، باید دقت و حوصله به‌خرج داد. با لحن صدای خود می‌توان به بیمار فهماند که حمایتش می‌کنید و

## یادش به خیر...

در وزش نسیم سرد آخرین روزهای اسفندماه، درحالی که دست‌های کوچک‌مان در دست‌های گرم و نوازشگر مادر بود، به شوق خرید شب عید، کوچه‌ها و خیابان‌ها را زیر پا می‌گذاشتیم و عطر خوشایند رهگذرانی که تند و شتابان از کنارمان می‌گذشتند، انگار در فضا با بوی نرگس و مریم و شنبو درهم آمیخته بود و ما را غرق دنیای رؤیایی و خیال‌انگیز کودکی‌مان می‌کرد.

یادش به خیر آن روزها که کودک بودیم و در وجودمان هیچ نشانی از نفرت و کدورت دیده نمی‌شد و آینه‌ی قلب‌مان به دور از لکه‌ها و زنگار هر بغض و کینه‌ای بود.

ناخشنودی و دلگیری موقت خود را با زلال قطره‌هایی از اشک‌های خالصانه می‌شستیم و تبسم و لبخندمان نیز گویی مهر تأییدی بود بر تمامی آنچه که دوست می‌داشتیم و از وجودش راضی و خوشحال بودیم.

حالا هر سال با آمدن عید و بهار، یاد دوران خوب و بی‌غل و غش کودکی در بسیاری از ما جان می‌گیرد و زنده می‌شود و خاطره‌های بی‌آلایش و صادقانه‌اش در وجودمان جوانه می‌زند اما کاش مانند همان زمان‌ها، آینه‌ی قلب‌هایمان شفاف و روشن بود و در گذشت سالیان، رنگی از غبار و تیرگی به خود نمی‌گرفت و کاش در عمق سینه‌هایمان نیز نشانی از بغض و کینه به چشم نمی‌خورد.

شروع سال نو و فرارسیدن بهار، بهترین بهانه و انگیزه برای ایجاد یک تغییر و تحول درونی‌ست، پس بیاییم آینه‌ی وجودمان را صیقل دهیم و غبار کدورت‌ها و کینه‌های گذشته را از آن بزداییم و مانند دوران کودکی، صاف و صادق و صمیمی باشیم و از هیچ‌کس رنجیده‌خاطر و دلگیر نشویم و ناخشنودی‌ها را با اشک بشوییم یا فراموش کنیم و رضایت و خوشحالی‌مان را نیز با لبخند پاسخ دهیم و ابراز نماییم.

در این صورت، روزگار هم یک زندگی شاد و موفقیت‌آمیز را به ما پیشکش و هدیه خواهد کرد.

ایرج صامتی

در صورتی که احساس می‌کنید بیمار وحشت‌زده یا عصبانی‌ست، بهتر است وانمود شود که احساساتش را به خوبی درک می‌کنید. اگر به نظر می‌رسد بیمار مبتلا به آلزایمر، دلواپس و تحت فشار است، با او صحبت کنید و از موارد خوشایند برایش بگویید. با این کار، بیمار احساس ایمنی و آسودگی بیش‌تری می‌کند.

■ برای راضی کردن بیمار به انجام دادن یا ندادن کاری، با او بحث و جدل نکنید. تلاش برای قانع کردن او با استدلال و منطقی بزرگسالانه، بی‌فایده است. به جای آن، سعی کنید حواس بیمار را به چیز دیگری معطوف نمایید.

فضای ذهن بیمار با فضای ذهن شما، متفاوت است.

■ در نظر داشته‌باشید که بیمار آلزایمری، به تدریج به کودکی برمی‌گردد. در نتیجه، به نسبت پیشرفت بیماری و متناسب با قوای ذهنی بیمار، بازی‌هایی انجام دهید، ریاضی کار کنید، نقاشی بکشید و دیکته بگویید. اگر فکر می‌کنید که توپ‌بازی به حافظه نیاز ندارد و یا به تقویت حافظه کمک نمی‌کند، سخت در اشتباه‌اید چراکه برای هر کار فیزیکی هم از حافظه‌ی خود استفاده می‌کنیم. اگر از بیمار آلزایمری فقط پرستاری شود طوری که روزش به شب برسد و شبش به روز، بیماری به سرعت پیش‌می‌رود و بیمار به‌زودی توان انجام کارهای شخصی مانند دستشویی رفتن را هم از دست می‌دهد، درحالی‌که اگر بیمار را مرتب مانند یک کودک، به بازی و یا درس خواندن سرگرم کنید، پیشرفت بیماری، کند می‌شود چراکه با این کارها در واقع، به مغز بیمار کمک می‌کنید تا خود را بازسازی کند.

■ برای بیمار کتاب بخوانید و سعی کنید با سؤال کردن، او را درگیر داستان کنید.

■ تا حد امکان، مکان نگهداری بیمار را عوض نکنید. صرف‌نظر از این که در فضای جدید، بیمار دچار سردرگمی بیش‌تری نسبت به اطرافش می‌شود، این سردرگمی، اضطراب و آشفتگی ذهنی او را تشدید می‌کند.

■ اگر با بیمار زندگی نمی‌کنید، از نصیحت کردن به اطرافیانش که با او زندگی می‌کنند، حذر کنید مگر آن که خودشان از شما نظر بخواهند. مطمئن باشید که اطرافیان بیمار، بهتر از شما وضعیت بیمارشان را می‌دانند. برای اطلاع‌رسانی در مورد بیماری نیز کلی و با احتیاط اظهار نظر کنید.

■ منزل بیمار، «مهمانی» نروید اما به عیادت او بروید. عیادت یعنی نهایت، نیم تا یک ساعت دیدار و در این دیدار، خلاقیت خود را به کارگیرید و براساس شناختی که از شخصیت گذشته‌ی بیمار دارید، صحبتی را شروع کنید که بیمار هم با آن درگیر شود و حرف‌بزند.

■ نزدیکان بیمار را در یابید. این بیماری، اطرافیان نزدیک بیمار را به لحاظ روحی، به شدت فرسوده می‌کند. برای کمک به آنان، بهترین کار، این است که پیشنهاد کنید برای نمونه یک ساعت شما به جای آنان از بیمار مراقبت نمایید تا آنان بتوانند تجدید قوای روحی کنند.

### امیر مسعود رستمی

کارشناس روان‌شناسی و عضو باشگاه پژوهشگران دانشگاه آزاد اسلامی