توصیه‌های مؤسسه‌ی آلزایمر سن‌دیگو

حمام‌کردن

چه‌کاری می‌توانید انجام دهید؟

از قبل، حمام را آماده کنید

- مطمئن شوید که حمام بی‌سروصدا و آرامش‌بخش و گرم است؛
- شیر آب را باز کرده و طوری تنظیمش کنید که نه زیاد داغ باشد و نه زیاد سرد؛
- در صورت امکان، از لامپ‌های درخشان و پُرنور استفاده نکنید.

حمام را امن کنید

- کف‌پوش حمام، وان یا زیر دوش استفاده کنید باید از جنسی باشد که باعث سُرخوردن فرد نشود ؛
- ببینید که آیا استفاده از صندلیِ وان برای بیمارتان مناسب است یا نه؛
- فقط تا چهار اینچ (حدوداً ده سانتی‌متر) از وان را پر آب کنید؛
- اشیایی که ممکن است خطرناک باشند را جمع کنید، مثلاً تیغ ریش‌تراشی، ناخن‌گیر، سشوار و...؛
- به‌دقت مراقبش باشید: او را در حمام تنها نگذارید.

وقت بدهید و خوش‌بین باشید

- اگر او حمام‌کردن را آرامش‌بخش می‌داند، به بیمارتان اجازه دهید که از حمام‌کردن لذت ببرد.
- آرام بمانید.
- صریح و سرراست حرف بزنید... «الان دیگر حمامت آماده است.»
- به‌جای گفتنِ «آیا می‌خواهی حمام کنی؟» به بیمار دستورالعمل تک‌محله‌ای بدهید.
- «بیا بازوی چپت را بشوییم... خوب است! حالا آن یکی بازویت را.» صبور باشید... عجله نکنید.

واقع‌بین باشید

- بحث نکنید یا مأیوس نشوید... هر روز حمام‌رفتن شاید آزاردهنده باشد.
- به‌جای حمام‌کردن در وان، شست‌وشو با اسفنج را امتحان کنید.
- به بیمار نشان دهید که از او چه می‌خواهید... وانمود کنید که دارید بازوی خودتان را می‌شویید تا بیمار بتواند از شما تقلید کند.

بیماران مبتلا به آلزایمر یا زوال عقل، ممکن است از حمام‌کردن بترسند یا معذب باشند که برای حمام‌کردن از کسی کمک بگیرند. گاهی این بیماران نگران زمین‌خوردن هستند یا در تشخیص شیر آب داغ و سرد مشکل دارند.

چرا چنین اتفاقی می‌افتد؟

مبتلایان به آلزایمر یا زوال عقل ممکن است:

- از زمین‌خوردن بترسند؛
- معذب باشند که جلوی شما لباس‌هایشان را دربیاورند؛
- ترسیده یا سردرگم باشند؛
- احساس عجز و ناتوانی کنند.

Alzheimer's SAN DIEGO

برای دریافتِ حمایتِ رایگان، با مؤسسه‌ی آلزایمر سن‌دیگو تماس بگیرید:

858.492.4400 | www.alzsd.org