

التصرفات المتكررة

لماذا تحدث والطرق المحتملة للإستجابة

السلوكيات المتكررة:

بعض النصائح حول كيفية التكيف

أن تكون الخطوة الأولى في التعامل مع التصرفات المتكررة هي محاولة فهم لماذا يقوم مريض الخرف بهذا السلوك. فإن فهم السبب وراء السلوك سوف يساعدك على التعامل معه. وتحديد إذا ما كان يجب إيقاف هذا السلوك. إذا كان لا يسبب أي ضرر فمن الممكن أن تجاهله. ومع ذلك، تذكر أن تتجاهل السلوك وليس المريض. إلترزم بالأعمال اليومية.

يؤثر الخرف على قدرة الشخص على تذكر الأحداث التي حدثت في الماضي القريب. قد تشمل التصرفات المتكررة: تكرار صوت، كلمة، سؤال، أو فعل (على سبيل المثال نقر الأصابع). من الممكن أن يصبح الشخص أيضاً مضطرباً، ويتجول في جميع أنحاء الغرفة. من المهم أن نتذكر أن المريض على الأرجح ليس لديه أي إدراك أو سيطرة على هذا السلوك.

الأسباب المحتملة للتصرفات المتكررة

- **ابق هادئاً.** إستخدم نبرة صوت هادئة. ولا تفسر تصرفات المريض على أنها إنتقاص لك شخصياً. قد يكون المريض غير مدرك بأنه يكرر نفسه. خذ قسطاً من الراحة كلما أمكن.

- **فقدان الذاكرة.** يعاني مرضى الخرف من فقدان القدرة على تذكر ما قالوه أو فعلوه الآن و يزيد مع تقدم المرض.

- **الحد من الإثارة.** إذا كان هناك بعض الأشياء أو الأنشطة التي تؤدي إلى إثارة السلوك المتكرر لمريض الخرف، حاول تجنبها. على سبيل المثال، إذا كان رؤية الأحذية بجانب الباب الأمامي تسبب سؤال المريض "هل حان وقت الذهاب؟" فحاول وضع الأحذية في الخزانة.

- **عدم القدرة على فهم ماذا يحدث.** تصبح أبسط الأعمال اليومية غير مألوفة للمريض، وهذا يجعله يكرر السؤال عما يحدث.

- **البيئة.** قلل من التشتيث الذي قد يؤدي إلى إثارة السلوك. حاول تشغيل موسيقى هادئة، والتي يمكن أن تؤدي إلى تهدئة الحركات المتكررة.

- **عدم القدرة على فهم الحاجة أو المشاعر.** التعبير عن الجوع يمكن أن يكون من خلال تكرار السؤال "ما هو طعام الغداء؟" عندما يشعر بالدفء الشديد يمكن التعبير عنه بشد قميص شخص آخر المقابل، مما قد يؤدي إلى شعور الشخص بالخوف أو الارتباك.

- **سجل الإجابة.** إذا كان المريض يقوم بتكرار الأسئلة كل يوم فحاول نشر الإجابات على هذه الأسئلة في جميع أنحاء المنزل. على سبيل المثال، "العشاء في الساعة 6 مساءً" و "حذاؤك في الخزانة". قم بإستخدام الصور إذا فقد المريض القدرة على القراءة.

- **الإحباط.** ربما المريض يحاول التواصل ولكن لا يتم الإستماع إليه أو إنه غير قادر على إيصال الرسالة.

- **طرح الأفكار.** حاول التفكير في طرق مختلفة لمساعدة الذاكرة والتي قد تساعد في توجيه المريض. من الممكن أن يساعد إستعمال الساعات والتقويم وجدول المواعيد في ذلك. إذا كان مقدم الرعاية غير متواجد حاول إستخدام تسجيل صوتي أو شريط فيديو لمقدم الرعاية وهو يعطي التعليمات للمريض، قم بالبحث عما يناسبك.

- **الإجهاد والقلق.** من الممكن أن يرجع إلى عدم قدرة المريض على تفسير ما يراه أو يسمعه. قد لا يتمكن من تذكر ما حدث الآن أو أين ذهب الشخص الذي يحبه.

- **الملل.** قد يكون المريض غير متحفز ويقوم بتصرفات متكررة للتخفيف من إنزعاجه.

- **الآثار الجانبية للدواء.** قد يكون سبب السلوكيات المتكررة في بعض الأحيان هو الأثر الجانبي للدواء مثل تكرار خروج ودخول اللسان.



كلمة عن متلازمة الغروب (إرهاق آخر النهار)

قد تلاحظ زيادة في السلوك المتكرر أو القلق في وقت من بعد الظهر أو في وقت مبكر من المساء. وهذا يسمى "متلازمة الغروب" والتي من الممكن أن تحدث للمصابين بالخرف. بعض أسباب حدوثه هو الإرهاق، انخفاض الإضاءة، زيادة الظلال، وإضطراب الساعة الداخلية للجسم. من المعتقد أن يكون هذا الإضطراب من بعض الأسباب التي تؤدي إلى حدوث متلازمة الغروب (إرهاق آخر النهار).

بعض وسائل التعامل مع متلازمة الغروب:

- أغلق الستائر قبل غروب الشمس وشغل الأضواء الداخلية.
- إخلق جواً هادئاً بدون وجود أشياء تنثير التشتت والإنشغال.
- إقترح قيلولة قصيرة أو راحة بعد الزوال لمنع التعب بعد الظهر.
- إعمل جدولاً لمعظم أنشطة الصباح.

معلومات إضافية عن هذا الموضوع

قم بزيارة الموقع التالي:

www.dementiahelp.ca

- البحث عن نصيحة طبية. دع الطبيب يحدد إذا كان السلوك المتكرر للمريض ناجماً عن آثار جانبية للدواء أو مرض أو مضاعفات أخرى.

بعض النصائح حول كيفية الإستجابة:

- **خاطب المشاعر بدلاً من السؤال.** غالباً لا يكون السؤال المتكرر طلباً للمعرفة، بل بديلاً للشعور بالاطمئنان. قد يساعد العناق أو لمسة لطيفة على الذراع أو الكتف على تهدئة المريض.

- **واصل المسيرة.** أعط المريض الوقت الكافي، ثم قم بتشجيعه بلطف على المضي قدماً مع لمسة ناعمة على الذراع أو بالإشارة إلى الخطوة التالية.

- **إعادة التوجيه.** حاول إقترح نشاط مفضل له، مثل المشي أو الإستماع للموسيقى، لتحويل إنتباه المريض بعيداً عن السلوك المتكرر قبل الحدث بقليل. في بعض الأحيان تجاهل السلوك يعمل في مع الزمن.

- **خذ الأمور ببساطة.** رد بإختصار وببساطة قدر الإمكان. تجنب إخبار المريض بأنه قد كرر نفسه، لأنه قد يؤدي إلى إزعاجه. إذا كان تغيير الروتين سيزعج المريض حاول أن تخبره عن التغيير قبل الحدث بقليل. بعض الأحيان تجاهل السلوك هو الأنسب.

- **الإستبدال.** إذا كان المريض منشغلاً بالحركات المتكررة، حاول أن تعطيه شيئاً ليشغل يديه وجذب إنتباهه مثل إعطاءه لغزاً بسيطاً أو كرة التوتير.