



التجوال والضياع

محاولة فهم سبب حدوثه وكيفية منعه

تعبير عن الملل والوحدة: يجد المرضى صعوبة في التركيز لفترة من الوقت وقد يكون التجوال هو وسيلة لإشغال أنفسهم.

الخط بين الليل والنهار: قد يعاني المريض من الأرق أو يستيقظ مبكراً وهو مشوش.

الإستمرار في السلوك المعتاد: قد يكون المريض قد اعتاد المشي لمسافات طويلة، أو لديه تاريخ من العمل النشط جداً، وببساطة قد يرغب في الإستمرار في القيام به.

الإثارة والقلق: قد يتحرك المريض صعوداً وهبوطاً وأن يتجول بدون هدف واضح.

الوظيفة والإلتزام: قد تكون لها صلة بسلوك سابق مثل الذهاب إلى العمل في الصباح، أو أن يكون بالمنزل مع الأطفال في فترة بعد الظهر

أسباب صحية: مثل الألم أو عدم الراحة أو أعراض جانبية للأدوية.

إستخدام أسلوب ABC لحل مشكلة:

A - أسباب سالفة:

حاول أن تتعرف أولاً على سبب الإثارة، أو ما يسبب تغيير السلوك مثل:

البيئة: الكثير أو القليل من المحفزات.

أسباب بدنية: الإصابه بمرض، ألم، نزاع، وعدم ممارسة الرياضة بصورة كافية.

أسباب نفسية: كالملل والإكتئاب والوحدة والخوف، والخبرة الماضية.

B - السلوك:

ما هو شكل التجوال؟ هل هو مضطرب أو هائج؟ هل هو في الواقع مشكلة؟

C - النتيجة:

لماذا كان المريض يتجول؟ هل يحتاج إلى إستشارة من متخصص؟ كيف يمكنك تغيير المحفز أو السبب لتحسين سلوك المريض.

يكثر التجوال بين الأشخاص الذين يعانون من الخرف لدرجة ممكن أن تكون خطيرة. تدل الأبحاث على أن ثلاثة من كل خمسة أشخاص يتجولون ويضلون. وقد لا يتذكرون أسماءهم أو عناوينهم، وقد يفقدوا إتجاههم حتى في الأماكن المألوفة. يحدث خطر الضياع في المراحل المبكرة أو المتأخرة من الخرف، وعليك أن تكون مستعداً لهذا الحدث. ونحتاج إلى إستخدام وسائل متنوعة لمساعدة و ضمان سلامة المريض

بعض السلوكيات التي قد تؤدي حدوث التوهان والتجوال:

- التأخر بالعودة من المشي أو السياقة عن المعتاد.
- محاولة الحفاظ على الإلتزامات السابقة كالذهاب إلى العمل.
- محاوله أو رغبه في "العودة إلى المنزل"، رغم وجوده في المنزل.
- صعوبة في تحديد أماكن مألوفة مثل الحمام، غرفة نوم أو غرفة الطعام.
- عدم ارتداء الملابس المناسبة للجو.
- فقد الإتجاه والحيرة عند المشي.
- تكرار نفس السؤال خلال فترة زمنية قصيرة.

الأسباب المحتملة للتجوال والتوهان

تغيير البيئة: يشعر الشخص بأنه مرتبك وغير متأكد من مكانه في البيئة الجديدة، مثل المنزل الجديد أو برنامج رعاية يومي جديد.

فقدان الذاكرة: ينسى الأشخاص أحياناً أين كانوا سيذهبون ولماذا. وقد ينسون أن المرافق / شريك حياتهم قد أخبرهم بأنه سيغادر إلى الخارج لفترة من الوقت فيخرج المريض للبحث عنه.

زيادة في الطاقة: قد تكون وسيلة لإستخدام الطاقة الزائدة عند الشخص. وقد تدل على إن الشخص المصاب يحتاج إلى تمارين رياضية منتظمة.

البحث في الماضي: يتيه المرضى أحياناً بسبب البحث عن شخص ما أو شيء يتعلق بماضيهم أو البحث عن شيء مألوف.



عندما يتجول ويتيه المريض

التكيف في أوضاع معينة، وأسباب تجوله وما إذا كان يعيش في بيئة
يحتل أن تكون خطرة أو آمنة.

في ما يلي بعض الوسائل التي يجب مراعاتها:

- قلل من الأشياء التي يمكن أن تذكر المريض بالتجول مثل حقائب اليد، والمعطف، والبريد وملابس العمل.
- إحفظ مفاتيح السيارة بعيداً عن الأنظار.
- تجنب الأماكن المزدحمة التي قد تكون مربكة ويمكن أن تسبب التوهان والضباب مثل مراكز التسوق.
- تحديد سبب الألم أو غيرها من الإحتياجات التي قد تجعل المريض لا يهدأ، مثل الجوع والعطش أو الحاجة إلى الحمام.
- تحديد الأوقات الأكثر احتمالاً للتجول من اليوم. خطط لأنشطة في ذلك الوقت. الأنشطة وممارسة الرياضة يمكن أن تقلل من القلق والإثارة.
- استخدام الساعات للمساعدة في معرفة الوقت من اليوم. كتابة جدول بالأعمال اليومية لتذكير المريض.
- الفحص البدني ومراجعة الأدوية سيساعد في تحديد ما إذا كان المرض أو الألم أو الإزعاج قد أدى إلى التجول.
- تسجيل المريض في برنامج التنبيه الطبي للسلامة المنزلية

(Medic Alert® Safely Home® program)

وهو برنامج وطني مصمم للمساعدة في معرفة المريض المفقود والمساعدة في عودته للمنزل بأمان. يحصل الأعضاء على وسيلة تعريف محفورة (هناك أكثر من 100 نمط من المعلومات المتاحة بما في ذلك الأساور والقلائد والساعات) مما يسمح للشرطة وطواقم الطوارئ سرعة تحديد المريض التائه ورجوعه للأسرة.

لمزيد من المعلومات إتصل بالرقم التالي

1-855-581-3794

لا تنسى ما يلي:

التجول قد يكون خطراً على المريض. تأكد من استعمال أساليب مختلفة لضمان سلامة المريض. تستطيع جمعية مرضى الخرف تقديم المعلومات والدعم الذي تحتاجه. تم إقتباس بعض المعلومات المذكورة في نشرة الحقائق هذه من جمعية مرضى الزهايمر في استراليا بعد أخذ موافقتهم ومن نشرة الحقائق لديهم عن التجول الصادرة في آذار 2012.

لمزيد من المعلومات حول هذا الموضوع

قم بزيارة مواقع الانترنت التالية:

dementiahelp.com

www.alzheimerbc.org

www.alz.org

تعتبر الشرطه أن فقدان المريض بالخرف هي حالة طوارئ، لأن الأبحاث أظهرت أن نصف عدد المفقودين من المصابين لمدة 24 ساعة أو أكثر سوف ينتهي بهم الأمر الى جروح خطيرة أو مميتة.

- عند فقدان المريض، إتصل بالرقم 911. إن الشرطه مدربة للبحث عن المصابين بالخرف.
- إجعل أدوات التعريف الخاصة بالمريض جاهزة للشرطه حتى يتمكنوا من البدء في البحث فوراً.
- إذا غادر المريض منزله فابحث عنه في الأماكن التي كان يتردد عليها مثلاً متجر أو حديقة.
- إستخدام الإلهاء. كن هادئاً ومطمئناً للمريض وتجنب المواجهة.
- إذا كان التجول الليلي مشكلة، تأكد من تقليل شرب السوائل قبل ساعتين من نوم المريض، وتأكد من ذهابه إلى الحمام قبل النوم مباشرة. وكذلك إستخدام الإضاءة الخفيفة في جميع أنحاء المنزل ليلاً.

تدابير السلامة التي يمكنك تجربتها في المنزل:

- تمويه الأبواب بدهانها بنفس لون الجدران، أو تغطيتها.
- تغطية مقابض الابواب بقطعة قماش بنفس لون الباب أو استخدم مقابض السلامة التي تستعمل للأطفال.
- إستخدم أجهزة تنبيه تعطي إشارة عند فتح باب أو نافذة. إما أن يكون بسيطاً مثل جرس يوضع فوق باب، أو متطور مثل إنذار المنزل الإلكتروني.

توفير الرقابة:

- لا تترك المريض وحده في المنزل أو في السيارة بدون إشراف.
- ضع بطاقات تعريفية تحتوي على عنوان المريض في جيوب ملابسه.
- دع الجيران يعرفون أن المريض يميل إلى التجول. إطلب منهم تنبيهك على الفور إذا شاهدوا المريض يتجول وحده، وطمأنته إذا شعر بالضباب أو الإهمال أو الإحباط. إذا كان المريض يريد المغادرة "العودة إلى المنزل" أو "الذهاب إلى العمل" إستخدم مهارات التواصل معه بدلاً من رده.

كيف تمنع تجوال أو توهان (ضباب) المريض

يمكن أن يحدث التجوال حتى لو كنت أكثر مقامي الرعاية إجتهداً. إعتد الإحتياطات المناسبة لشخصية المريض ومدى قدرته على