

**M.I.N.D**

الاستحمام



الاستحمام

الاستحمام

الاستحمام هو النشاط الأصعب الذي يواجهه مقدم الرعاية. يمكن للشخص المصاب بالخرف أن يشعر بالتهديد وعدم الراحة لأنها تجربة حميمة. وفي المقابل، يمكن أن يتجاوز الشخص بطرق مضطربة، مثل الصراخ، مقاومة أو ضرب. غالباً ما يحدث مثل هذا السلوك لأن الشخص لا يتذكر ما هو الاستحمام أو ليس لديه الصبر لتحمل هذه التجربة الغير سارة وذلك جراء الشعور بالحياة، بالبرد أو غيرها من المضايقات. هنا بعض النصائح لجعل استحمام الشخص المصاب بالخرف أسهل.

معرفة قدرات الشخص

عليك تشجيع الشخص على القيام بأكثر قدر ممكن من النشاط، لكن كن مستعداً لتقديم المساعدة عند الحاجة. تقييم قدرته أو قدرتها على:

- العثور على الحمام.
- الرؤية بوضوح.
- المحافظة على التوازن دون خوف من السقوط.
- القدرة على تمديد الذراع.
- تذكر خطوات عملية الاستحمام، واتباع الارشادات.
- معرفة كيفية استخدام مختلف المنتجات (صابون، شامبو، منشفة، وما إلى ذلك).
- الإحساس بدرجة حرارة الماء.

اعداد الحمام مسبقاً

- جمع لوازم الاستحمام مثل المناشف، الشامبو والصابون قبل القول للشخص ان الوقت قد حان ليستحم.
- تأكد من أن الغرفة دافئة.
- استخدام المناشف الكبيرة للغطاء حول الشخص والحفاظ على الخصوصية والدفء.
- أن يكون لديه استعداد لتغطية عيون الشخص لمنع لزعها بالماء أو الشامبو.
- تأكد أنه من السهل التوصل الى الصابون والشامبو. جرب استخدام عبوات الشامبو البلاستيكية الخاصة بالفنادق.
- املاً الحوض وبعد ذلك قيم ردة فعل الشخص للبدء بالاستحمام. وقد يكون من الافضل ملء الحوض بعد أن يجلس الشخص بداخله.
- استخدام خمسة الى ستة سنتيمترات من الماء.
- حاول استخدام المرشحة المحمولة باليد والتأكد من أن الرش ليس كثيفاً جداً.
- رصد درجة حرارة الماء. ويمكن للشخص ألا يشعر بالماء الساخن أو مقاومة الاستحمام بالمياه الباردة جداً.

التركيز على الشخص، ليس على المهمة

- إعطاء الشخص الخيارات. فعلى سبيل المثال، أن نسأل ما اذا كان يود أن يستحم الآن أو بعد ١٥ دقيقة، أو أخذ حمام أو دش. عليك المحاولة قائلاً "دعنا نغتسل" بدلاً من "فلنأخذ حمام".
- تأكد من أن الشخص له دور في خطوات الاستحمام. على سبيل المثال، اطلب منه حمل المنشفة، الإسفنج أو زجاجة شامبو.
- يجب أن تكون على علم بأن الشخص قد ينظر إلى الاستحمام بأنه يشكل له تهديداً أو خطر ما. إذا كان الشخص يقاوم الاستحمام أو ينفعل، قم بأي عمل آخر وحاول مرة أخرى في وقت لاحق.
- غالباً ما نشني على جهود الشخص وتعاونهم.
- عليك دائماً حماية الشخص وكرامته وخصوصيته وتأمين راحته. عليك مساعدة الشخص على أن يشعر أقل ضعفاً من خلال تغطيه بمنشفة حمام عند التعري.
- تغطية أو إزالة المرايا في الحمام اذ أن انعكاسها قد يقود إلى الاعتقاد أن هناك شخص غريب في الغرفة.
- طلب من شخص ما لوف من نفس الجنس المساعدة، إن أمكن.
- أن تكون مرناً. السماح للشخص الدخول في الحوض أو تحت دش مع الملابس. من الممكن أن يخلع ملابسه عندما تتبلل أو تصبح رطبة.

- وضع المنشف على مقعد الحمام وغيرها من الأسطح الباردة أو الغير مريحة.
- كن جاهزا للقيام بأنشطة في حال توتر الشخص. فعلى سبيل المثال، السماع الى موسيقى هادئة أو الغناء معا.

تكييف عملية الاستحمام

- تحديد وقت منتظم يوميا للاستحمام. إذا كان الشخص عادة يستحم في الصباح، قد يضيع اذا استحم في الليل.
- استخدام عبارات بسيطة لتدريب الشخص على القيام بكل خطوة من عملية الاستحمام، مثل: "ضع القدمين في الحوض"، "اجلس"، "هنا هو الصابون"، "غسل ذراعك".
- استخدام طرق ارشاد أخرى لتذكير الشخص ما يجب عمله مثل تقنية "مشاهدة ما أقوم به". ضع يدك على يد الشخص وقم بلطف بتوجيه إجراءات الاستحمام.
- استخدام مقاعد حوض الحمام التي يمكن أن تتكيف مع مختلف المرتفعات. يمكن للشخص أن يجلس لدى الاستحمام إذا كان هذا أسهل له.
- قد يكون غسل شعر الشخص مهمة صعبة للغاية. يجب استخدام صابون ومنشفة لشطف الشعر في المغسلة لتقليل كمية المياه على وجه الشخص.
- تأكد من أنه تم غسل الأعضاء التناسلية جيدا، لا سيما إذا كان هناك مشكلة تبول غير ارادي.
- تأكد من أن الشخص يغتسل جيدا بين طيات الجلد وتحت الثدي.

تبسيط العملية

- خُيط جيوب للمناشف لوضع الصابون.
- استخدام مسحوق واحد لغسل الشعر والجسم على حد سواء.
- استخدام الصابون الخاص الذي لا يحتاج للشطف.

النظر في بدائل الاستحمام

- غسل جزء واحد من الجسم كل يوم من أيام الأسبوع.
- إمكانية غسل الشعر بالشامبو في وقت آخر أو في يوم آخر.
- الاغتسال باستخدام منشفة وصابون بين الاستحمام والآخر.

تذكر الرعاية بعد الحمام

- للتأكد من الطفح الجلدي والقروح ، وخاصة إذا كان الشخص هو عاجز أو غير قادر على التحرك.
- دع الشخص يجلس خلال عملية التجفيف وارتداء الملابس النظيفة.
- تأكد من أن الشخص هو جاف تماما. عدم فرك الشخص عند التجفيف.
- استخدام القطن لتجفيف بين أصابع القدمين.
- وضع مساحيق لإبقاء الجلد ناعما.
- استخدام مسحوق نشا الذرة أو مسحوق الطلق تحت الثديين وفي طويات الجلد. إذا كان الشخص لا يستخدم مزيل العرق، يمكن استخدام صودا الخبز.

جعل الحمام آمنا

- لا تترك الشخص وحده في الحمام.
- تخفيض ترموستات سخان الماء لمنع وقوع إصابات.
- التحقق دائما من درجة حرارة الماء، حتى إذا كان الشخص يستحم وحده.
- دائما وضع حصيرة ضد الإنزلاق في حوض الاستحمام.
- تركيب قضبان واستخدام مقعد في الحوض.
- تأكد من عدم وجود المياه على أرض الحمام؛ التفكير في تركيب السجاد.