วิธีรับมือผู้ป่วยอัลไซเมอร์ที่กำลังหงุดหงิดก้าวร้าวให้สงบลง

รศ.นพ.รุ่งนิรันดร์ ประดิษฐสุวรรณ
สาขาวิชาอายุรศาสตร์ปัจฉิมวัย ภาควิชาอายุรศาสตร์
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

โรคอัลไซเมอร์เป็นสาเหตุหลักของภาวะสมองเสื่อมในผู้สูงอายุ โรคนี้จะส่งผลให้สมรรถภาพทางสมองด้านความจำ การสื่อสาร และการใช้เหตุผลลดลง รวมทั้งอารมณ์และบุคลิกภาพของผู้ป่วยอาจเปลี่ยนแปลงเหมือนไม่ใช่คนเดิม จนบางครั้งผู้ป่วยไม่สามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้ และเมื่อความสามารถในการสื่อสารลดลง การระเบิดอารมณ์ เช่น โกรธ กระวนกระวาย ไม่อยู่นิ่ง ตะโกน ด่าด้วยถ้อยคำหยาบคาย ทำร้ายผู้ดูแล ฯลฯ จึงกลายเป็น "ช่องทางสื่อสาร" แทน ซึ่งขั้นตอนแรกที่ผู้ดูแลจะช่วยให้ผู้ป่วยอารมณ์สงบลงได้ คือ การพยายามค้นหาสาเหตุต่าง ๆ ที่ทำให้ผู้ป่วยหงุดหงิดก้าวร้าว

เทคนิคสำหรับผู้ดูแลที่อาจช่วยให้ผู้ป่วยสงบลง

- **ตั้งสติและพยายามสงบใจ**: สิ่งสำคัญที่สุดสำหรับผู้ดูแลคือการตั้งสติ มีความเข้าใจและเห็นอกเห็นใจผู้ป่วย ผู้ดูแลพึงระลึกไว้เสมอว่าผู้ป่วยไม่ได้แกล้ง ไม่มีเจตนาสร้างปัญหา ดื้อดึง หรือเรียกร้องความสนใจ และการใช้อารมณ์โต้ตอบหรือการลงโทษมีแต่จะทำให้สถานการณ์แย่ลง ผู้ดูแลควรพูดปลอบประโลมผู้ป่วย ยืนยันว่าตนเองเข้าใจความรู้สึกของผู้ป่วยด้วยท่าทีที่สงบ จับมือหรือโอบกอดผู้ป่วย เพื่อให้ผู้ป่วยรู้สึกปลอดภัย

- **เช็คความต้องการพื้นฐานของผู้ป่วย**: บางครั้งอารมณ์ที่รุนแรงต่าง ๆ อาจเป็นสัญญาณบอกความเดือดร้อนของผู้ป่วย เช่น ความเจ็บปวด ไม่สบายตัว ร้อน หิว กระหายน้ำ หรืออยากเข้าห้องน้ำ ซึ่งแก้ไขได้ไม่ยากนัก

- **ลดสิ่งกระตุ้นรอบตัวผู้ป่วย**: เสียงดัง แสงมืดหรือจ้าเกินไป หรือคนแปลกหน้า อาจทำให้ผู้ป่วยอารมณ์เสียได้ ลองลดเสียงรบกวน ปิดทีวี ปรับแสงให้พอดี ปรับอุณหภูมิห้องให้เย็นลง หรือพาผู้ป่วยย้ายไปมุมอื่นที่สงบเงียบกว่าอาจช่วยได้

- **ใช้ของรักของหวงช่วยปลอบประโลมผู้ป่วย**: สิ่งของที่คุ้นเคย เช่น รูปถ่ายเก่าๆ ตุ๊กตา หรือผ้าห่มผืนโปรด อาจช่วยบรรเทาความกลัว ความวิตกกังวลของผู้ป่วยได้

- **เบี่ยงเบนความสนใจ ชวนผู้ป่วยไปทำกิจกรรมใหม่**: การเปลี่ยนบรรยากาศหรือกิจกรรม เช่น ชวนผู้ป่วยไปเดินเล่น ชวนฟังเพลง ชวนกินของโปรด ฯลฯ อาจช่วยเปลี่ยนอารมณ์ของผู้ป่วยได้

- **ระวังความปลอดภัยขณะผู้ป่วยอาละวาด**: ผู้ดูแลควรพาผู้ป่วยไปยังพื้นที่ที่ปลอดภัยและเงียบสงบโดยเร็ว รักษาระยะห่างที่ปลอดภัยหากผู้ป่วยเริ่มแสดงพฤติกรรมก้าวร้าว และถ้าผู้ป่วยมีอารมณ์รุนแรงมาก ควรเก็บวัตถุอันตรายที่อาจนำมาใช้เป็นอาวุธทำร้ายร่างกายให้พ้นมือ

อย่างไรก็ตาม ผู้ดูแลควรปรึกษาหรือแจ้งให้แพทย์ผู้รักษาทราบปัญหาเรื่องอารมณ์รุนแรงดังกล่าวด้วย โดยเฉพาะเมื่อผู้ป่วยมีอารมณ์รุนแรงบ่อยครั้ง ใช้เทคนิคเหล่านี้แล้วไม่ค่อยได้ผล หรืออารมณ์ของผู้ป่วยก้าวร้าวรุนแรงมากจนอาจเกิดอันตราย ซึ่งแพทย์อาจใช้ยาช่วยควบคุมอารมณ์ที่รุนแรงของผู้ป่วยตามความจำเป็น เพื่อช่วยให้ครอบครัวสามารถอยู่ร่วมกันได้อย่างสงบสุขเท่าที่จะเป็นไปได้