

# 11 วิธี ดูแลผู้ป่วยภาวะสมองเสื่อมด้านพฤติกรรม

ผศ.นพ.วิรัชศักดิ์ เมืองไพศาล

ภาควิชาเวชศาสตร์ผู้สูงอายุและประสาทแพทย์

Faculty of Medicine Siriraj Hospital

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

“ยายหิว ขอยายกินข้าวหน่อย”

“คุณยาย คุณยายกินไปแล้ว จำไม่ได้หรือคะ อะ..อะ เดี่ยวหนูป้อนให้นะ หิวใช่ไหมคะ”

สำหรับผู้ป่วยภาวะสมองเสื่อมมักมีปัญหาด้านความจำ ตามมาด้วยอารมณ์และพฤติกรรม ที่ค่อนข้างมาก และมักส่งผลถึงคุณภาพชีวิตของคนไข้ ผู้ดูแล และครอบครัวมากทีเดียว โดยทั่วไปไม่มีวิธีใดวิธีหนึ่งที่สามารถแก้ปัญหาเดียวกันในคนไข้ทุกรายได้ ดังนั้นผู้ดูแลและครอบครัวควรพยายามหาวิธีที่เหมาะสมที่สุดกับคนไข้ของคุณ

เนื่องในวันอัลไซเมอร์โลก 21 กันยายนที่จะถึงนี้ มีคำแนะนำทั่วไปในการดูแลผู้ที่มีภาวะสมองเสื่อมด้านอารมณ์และพฤติกรรมมาฝากดังนี้ครับ

1. **ผู้ดูแลและครอบครัวของคนไข้** ควรทำความเข้าใจกับภาวะสมองเสื่อมให้ดี ไม่ว่าจะจากการอ่านหนังสือ บทความ พังข้อมูลทางวิทยุ ดูโทรทัศน์หรืออินเทอร์เน็ต หรืออาจปรึกษาหมอผู้ดูแลคนไข้ ซึ่งหากมีความเข้าใจเกี่ยวกับโรคนี้มากเท่าใด จะทำให้สามารถหาวิธีรับมือกับปัญหาที่เกิดขึ้นได้เหมาะสมยิ่งขึ้น

2. **ทำความเข้าใจกับคนไข้** วิธีนี้ใช้ได้กรณีที่คนไข้ยังมีปัญหาสมองเสื่อมไม่มาก ที่ยังพอเข้าใจความรู้สึกและการอธิบายของผู้ดูแล ถ้าคนไข้ยังหลงลืมไม่มาก อาจยังยอมรับได้กับการอธิบายถึงข้อจำกัดของตนเองที่เปลี่ยนแปลงไป

3. **แก้ไขอารมณ์และพฤติกรรมที่เป็นปัญหามากที่สุดก่อน** คนไข้มักมีหลายปัญหา ร่วมกันการแก้ไขปัญหาหลายอย่างพร้อม ๆ กันอาจทำได้ยาก แต่หากแก้ปัญหาที่สำคัญสุด แม้เพียงปัญหาเดียวก็อาจทำให้การดูแลคนไข้ง่ายขึ้นมาก

4. **ผู้ดูแลคนไข้** ควรได้รับการพักผ่อนที่เพียงพอ เนื่องจากการที่ต้องดูแลคนไข้ภาวะสมองเสื่อมติดต่อกันตลอด ทำให้เกิดความอ่อนล้า เครียด ความอดทนลดลงและหงุดหงิดง่าย ซึ่งจะส่งผลกระทบต่ออาการดูแลในระยะยาว

5. **ใช้สัญชาตญาณและจินตนาการให้มาก** อย่าไปยึดติดกับความถูกต้องทั้งหมด เช่น ถ้าคนไข้ยืนยันความต้องการในการสวมหมวกเวลานอน ซึ่งไม่ได้เป็นสิ่งที่อันตรายก็ไม่ควรห้าม เป็นต้น

6. **พยายามทำจิตใจให้สดใส** มีอารมณ์สดชื่น สนุกสนาน คนไข้ภาวะสมองเสื่อมยังต้องการความสนุกสนานอยู่ ถ้าผู้ดูแลอารมณ์ดี จะมีผลที่ดีต่อการดูแลคนไข้

7. **พยายามจัดรูปแบบการดูแลที่สม่ำเสมอ** ไม่เปลี่ยนแปลงไปเปลี่ยนมา สามารถคาดการณ์ได้ เช่น การรับประทานอาหาร ยา การออกกำลังกาย อาบน้ำ หรือแม้กระทั่งการเข้านอน ให้มีเวลาที่ค่อนข้างคงที่ ทำด้วยวิธีเดิม ๆ ในเวลาเดียวกันของแต่ละวัน คนไข้อาจค่อย ๆ เรียนรู้ได้ที่ละเล็กที่ละน้อย รวมทั้งพยายามปรับสิ่งรอบตัวให้เรียบง่าย เช่น ไม่เคลื่อนย้ายเฟอร์นิเจอร์ในบ้านบ่อย ๆ

8. **พยายามพูดคุยสื่อสารกับคนไข้เป็นประจำ** อธิบายสั้น ๆ ว่า กำลังทำอะไรเป็นขั้น ๆ ที่ละขั้นตอน เช่น การอาบน้ำ คนทั่วไปมักไม่มีปัญหา แต่สำหรับคนไข้ภาวะสมองเสื่อม ถือว่าเป็นกิจกรรมที่ซับซ้อน ดังนั้นผู้ดูแลควรอธิบายให้คนไข้ทำทีละขั้น บางครั้งการดูแลคนไข้ในกิจกรรมเดิม ๆ อาจเข้าใจว่าคนไข้ น่าจะเข้าใจและจำได้ แต่ไม่เป็นเช่นนั้นเสมอไป ทางที่ดีควรให้คนไข้มีส่วนในการตัดสินใจด้วยจะดีกว่า

9. **หลีกเลี่ยงการพูดถึงคนไข้ต่อหน้า** โดยเฉพาะการวิพากษ์วิจารณ์คนไข้ และพยายามเตือนผู้อื่นไม่ให้ทำเช่นนั้น

10. **ควรได้รับการใส่สร้อยหรือสร้อยข้อมือที่มีป้ายบอก** ว่าคนไข้มีปัญหาด้านความจำและหมายเลขติดต่อกลับ วิธีนี้จะช่วยลดความวุ่นวายในการตามหาตัวได้ หากคนไข้เดินออกนอกบ้านโดยไม่มีใครรู้

11. **พยายามให้คนไข้ได้ทำกิจกรรมต่าง ๆ บ้าง** เพื่อให้ร่างกายแข็งแรงและทำให้เขารู้สึกว่ามีส่วนร่วมในครอบครัวและชีวิตมีความหมาย แต่หลีกเลี่ยงการกระตุ้นหรือพยายามฝืนคนไข้จนเกินไป เนื่องจากอาจทำให้เขาหงุดหงิดและทำให้ผู้ดูแลอารมณ์เสียได้เช่นกัน

หวังว่าผู้ดูแลและคนในครอบครัว จะนำมาปรับใช้ เข้าทำนองว่า “ยิ่งรู้ ยิ่งถ้อย” กับคนไข้ นะครับ.