

ดูแลผู้สูงอายุ : สมองเสื่อม

รศ.นพ.วีรศักดิ์ เมืองไพศาล

ภาควิชาเวชศาสตร์ป้องกันและสังคม

Faculty of Medicine Siriraj Hospital

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

ภาวะสมองเสื่อม ปัญหาสำคัญที่ทุกคนพยายามดูแลตัวเองและผู้สูงอายุในบ้านให้ห่างไกลจากโรคนี้ ในผู้สูงอายุ จะมีอาการตั้งแต่เล็กน้อยจนถึงขั้นรุนแรง ผู้ใกล้ชิดและครอบครัวจึงควรมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับภาวะสมองเสื่อม ศึกษาพฤติกรรมและการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ สิ่งเหล่านี้จะช่วยให้ผู้ดูแลสามารถหาวิธีรับมือกับสิ่งที่เกิดขึ้นกับผู้ป่วยได้อย่างเหมาะสม

โดยทั่วไปผู้ที่มีภาวะสมองเสื่อม มักจะมีปัญหาความบกพร่องในด้านความจำโดยเฉพาะความจำระยะสั้น การใช้ภาษา ทิศทาง การคิดอ่าน การวางแผนและการตัดสินใจ นอกจากนี้ยังมีปัญหาด้านอารมณ์และพฤติกรรม ที่ค่อนข้างมาก ส่งผลถึงคุณภาพชีวิตของผู้ป่วย ผู้ดูแล และครอบครัวเป็นอย่างมาก โดยทั่วไปไม่มีวิธีใดวิธีหนึ่งที่สามารถแก้ปัญหาเดียวกันในคนใช้ทุกรายได้ จึงมีคำแนะนำทั่วไปมาฝาก ดังนี้

1. ผู้ดูแลและครอบครัวของคนไข้ ควรทำความรู้จักและเข้าใจกับภาวะสมองเสื่อมให้ดีจากสื่อต่าง ๆ การอบรม หรืออาจปรึกษาหมอผู้ดูแลคนไข้ เพื่อหาวิธีรับมือกับปัญหาที่เกิดขึ้นได้เหมาะสมยิ่งขึ้น
2. ทำความเข้าใจกับคนไข้ วิธีนี้ใช้ได้ในกรณีที่คนไข้ยังมีปัญหาสมองเสื่อมไม่มาก ซึ่งอาจจะสามารถยอมรับได้กับการอธิบายถึงข้อจำกัดของตนเองที่เปลี่ยนแปลงไป
3. แก้ไขอารมณ์และพฤติกรรมที่เป็นปัญหามากที่สุดก่อน พยายามหลีกเลี่ยงที่จะแก้ไขปัญหามากมายพร้อม ๆ กันเพราะทำได้ยาก ซึ่งหากแก้ปัญหาที่สำคัญสุด แม้เพียงปัญหาเดียวก็อาจทำให้การดูแลคนไข้ง่ายขึ้นมาก
4. ผู้ดูแลคนไข้ ควรได้รับการพักผ่อนที่เพียงพอ เนื่องจากการที่ต้องดูแลคนไข้ภาวะสมองเสื่อมติดต่อกันตลอด ทำให้เกิดความอ่อนล้า เครียด ความอดทนลดลงและหงุดหงิดง่าย ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อ การดูแลในระยะยาว
5. ใช้สัญญาตัญญาณและจินตนาการให้มาก มีความยืดหยุ่น อย่าไปยึดติดกับความถูกต้องทั้งหมด การที่ผู้ดูแลที่สมองยังดีปรับตัวเข้าหาคนไข้ จะง่ายกว่าการที่คนไข้ที่สมองเสื่อม ต้องเป็นคนปรับเอง เพราะสิ่งนั้นอาจเป็นไปได้ยากมาก

6. พยายามทำจิตใจให้สดใส อารมณ์สดชื่น สนุกสนาน คนไข้ภาวะสมองเสื่อมยังต้องการความสนุกสนานอยู่ ถ้าผู้ดูแลอารมณ์ดี จะมีผลที่ดีต่อการดูแลคนไข้

7. พยายามจัดรูปแบบการดูแลที่สม่ำเสมอ ไม่เปลี่ยนแปลงไปเปลี่ยนมา สามารถคาดการณ์ได้ เช่น การรับประทานอาหาร ยา การออกกำลังกาย อาบน้ำ หรือแม้กระทั่งการเข้านอน ให้มีเวลาที่ค่อนข้างคงที่ ทำด้วยวิธีเดิม ๆ ในเวลาเดียวกันของแต่ละวัน คนไข้อาจค่อย ๆ เรียนรู้ได้ที่ละเล็ก ที่ละน้อย รวมทั้งพยายามปรับสิ่งแวดล้อมให้เรียบง่าย เช่น ไม่เคลื่อนย้ายเฟอร์นิเจอร์ในบ้านบ่อย ๆ

8. พยายามพูดคุยสื่อสารกับคนไข้เป็นประจำ อธิบายสั้น ๆ ว่า กำลังทำอะไรเป็นขั้น ๆ ที่ละขั้นตอน เช่น การอาบน้ำ คนทั่วไปมักไม่มีปัญหา แต่สำหรับคนไข้ภาวะสมองเสื่อม ถือเป็นกิจกรรมที่ซับซ้อน ดังนั้นผู้ดูแลควรอธิบายให้คนไข้ทำทีละขั้น บางครั้งการดูแลคนไข้ในกิจกรรมเดิม ๆ อาจเข้าใจว่าคนไข้นำจะเข้าใจและจำได้ แต่ไม่เป็นเช่นนั้นเสมอไป ทางที่ดีควรให้คนไข้มีส่วนร่วมในการตัดสินใจด้วยจะดีกว่า

9. หลีกเลี่ยงการพูดถึงคนไข้ต่อหน้า โดยเฉพาะการวิพากษ์วิจารณ์คนไข้ และพยายามเตือนผู้อื่นไม่ให้ทำเช่นนั้น

10. ควรได้รับการใส่สร้อย สร้อยข้อมือ หรือพกบัตรที่บอกว่าคนไข้มีปัญหาด้านความจำและหมายเลขติดต่อกลับ วิธีนี้จะช่วยลดความวุ่นวายในการตามหาตัวได้ หากคนไข้เดินออกนอกบ้านโดยไม่มีใครรู้

11. พยายามให้คนไข้ได้ทำกิจกรรมต่าง ๆ บ้าง เพื่อให้ร่างกายแข็งแรงและทำให้รู้สึกว่ามีส่วนร่วมในครอบครัวและชีวิตมีความหมาย แต่หลีกเลี่ยงการกระตุ้นหรือพยายามฝืนคนไข้จนเกินไป เนื่องจากอาจทำให้หงุดหงิดและทำให้ผู้ดูแลอารมณ์เสียได้เช่นกัน

อย่าลืมนะครับ เมื่อสมาชิกในครอบครัวของท่านประสบกับภาวะสมองเสื่อม ทุกคนในครอบครัวควรร่วมมือกันบอบาทในการใส่ใจดูแล และพร้อมที่จะเปิดใจทำความเข้าใจ เรียนรู้ที่จะอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขต่อไปครับ