



ഡിമെൻഷ്യ അഥവാ
മേധാക്ഷയം

പരിചരണത്തിന് ഒരു മാർഗ്ഗരേഖ

ഡിമെൻഷ്യ അഥവാ മേധാക്ഷയം

പരിചരണത്തിന് ഒരു മാർഗ്ഗരേഖ

10/66 Dementia Research Group ന്റെ (www.alz.co.uk/1066)
സഹായത്തോടെ Talikulam Block Panchayath നുവേണ്ടി തയ്യാറാക്കിയത്

ഡിമെൻഷ്യ അഥവാ മേധാക്ഷയം

ആമുഖം

ഡിമെൻഷ്യ രോഗമുള്ളവരെ പരിചരിക്കുന്ന കുടുംബാംഗങ്ങൾക്ക് ഈ ലഘുലേഖ ഉപയോഗപ്പെടുമെന്ന് കരുതുന്നു. 10/66 Dementia Research Group ന്റെ ഇന്ത്യൻ ഘടകം തയ്യാറാക്കിയ രൂപരേഖയാണ് ഇതിനടിസ്ഥാനം.

ഡിമെൻഷ്യ രോഗികളുടെ ശശ്രൂഷകർക്ക് ഈ രേഖ മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശങ്ങൾ നൽകുന്നു. ആരോഗ്യപ്രവർത്തകർക്കും ഇത് സഹായകരമായിരിക്കും. മൂന്നു ഭാഗങ്ങൾ ഉണ്ട്. ഭാഗം ഒന്ന്: ഡിമെൻഷ്യ അഥവാ മേധാക്ഷയം. ഭാഗം രണ്ട്: ഗൃഹപരിചരണം: പൊതുവായ നിർദ്ദേശങ്ങൾ; ഭാഗം മൂന്ന്: പെരുമാറ്റ പ്രശ്നങ്ങൾ: പ്രത്യേക നിർദ്ദേശങ്ങൾ

ഡോ. എ. എസ്. സുരേന്ദ്രൻ
സുപ്രണ്ട്
CHC വാടാനപ്പിള്ളി
തൃശൂർ

ഡോ. കെ. എസ്. ഷാജി
അസ്സോസിയേറ്റ് പ്രൊഫസർ
മാനസികാരോഗ്യ വിഭാഗം
മെഡിക്കൽ കോളേജ്, തൃശൂർ

പ്രായമായവരിൽ കൂടുതലായി കണ്ടുവരുന്ന ഒരു ആരോഗ്യപ്രശ്നമാണ് 'ഡിമെൻഷ്യ' അഥവാ 'മേധാക്ഷയം'. ഓർമ്മശക്തിയിലുണ്ടാകുന്ന കാര്യമായ തകരാറാണ് ഇതിന്റെ മുഖ്യലക്ഷണം. സാധാരണയിൽനിന്നു വ്യത്യസ്തമായ ഒരു തരം മറവിയാണ് ഡിമെൻഷ്യയുള്ളവരിൽ കാണുക. ഈണുകഴിച്ചു അധികം വൈകാതെ തന്നെ അക്കാര്യം മറന്നുപോവുക, മക്കളുടെയോ അടുത്ത ബന്ധുക്കളുടെയോ പേരുകൾ മറന്നുപോവുക, അല്പം മുമ്പു നടന്ന കാര്യങ്ങൾ തീരെ ഓർമ്മിക്കാൻ പറ്റാതെ വരിക ഇവയെല്ലാം ഡിമെൻഷ്യ രോഗത്തിന്റെ ഭാഗമായി കണ്ടുവരുന്ന ഓർമ്മത്തറ്റുകളാണ്. എന്തെങ്കിലും തിരഞ്ഞു കണ്ടുപിടിക്കാൻ പറ്റാതെ വന്നാൽ ആ വസ്തു ആരോ ഒളിപ്പിച്ചുവെച്ചിരിക്കുകയാണ് എന്നോ മോഷ്ടിച്ചുവെന്നോ പറയുകയും ചെയ്തെന്നിരിക്കും. സ്വന്തം വീട്ടിലേക്കുള്ള വഴി കണ്ടുപിടിക്കാൻ പറ്റാതെ വരിക, സ്വയം വസ്ത്രം ധരിക്കാൻ ശ്രമിച്ചാൽ ശരിയാവാതെ വരിക, ദിനകൃത്യങ്ങൾക്ക് പരസഹായം ആവശ്യമായി വരിക തുടങ്ങി നിരവധി പ്രശ്നങ്ങൾ ഇവരിൽ കാണാം. ദേഷ്യക്കൂടുതൽ, ശാഠ്യം പിടിക്കൽ, സംശയ പ്രവണത ഇവയെല്ലാം രോഗത്തിന്റെ ഭാഗമായുണ്ടാകാം.

സാധാരണയിൽനിന്നു വിഭിന്നവും പെട്ടെന്ന് വർധിക്കുന്നതുമായ ഓർമ്മക്കുറവ് ഡിമെൻഷ്യ രോഗത്തിന്റെ ലക്ഷണമാകാം. പ്രായമായ ഒരാൾക്ക് ഇത്തരം ഓർമ്മക്കുറവ് ഉണ്ടായാൽ വിശദമായ വൈദ്യപരിശോധന ആവശ്യമാണ്. നിരവധി രോഗങ്ങൾകൊണ്ട് ഡിമെൻഷ്യയോ അതിനോട് സാമ്യമുള്ള അവസ്ഥയോ ഉണ്ടാകാവുന്നതാണ്. ഇവയിൽതന്നെ ചികിത്സിച്ചു പൂർണ്ണമായി മാറ്റാവുന്ന രോഗങ്ങളും, അല്ലാത്തവയുമുണ്ട്.

1. ചികിത്സിച്ചു മാറ്റാവുന്ന ഡിമെൻഷ്യ

പ്രായമായ ചിലരിൽ കടുത്ത വിഷാദരോഗമുണ്ടാകുമ്പോൾ ഡിമെൻഷ്യയോട് സാദൃശ്യമുള്ള ലക്ഷണങ്ങൾ പ്രകടമാവാറുണ്ട്. 'ഡിപ്രസ്സീവ് സ്യൂഡോ ഡിമെൻഷ്യ' (Depressive Pseudo dementia) എന്നാണ് ഈ അവസ്ഥയെ വിളിക്കുക. ശരിയായ ഡിമെൻഷ്യ (True Dementia) യിൽനിന്ന് മേൽപറഞ്ഞ അവസ്ഥയെ വേർതിരിച്ചറിയുക അല്പം പ്രയാസമുള്ള കാര്യമാണ്. നിരാശരും വിഷാദചിത്തരൂമായ ഇവർ ഓർമ്മക്കുറവിനെപ്പറ്റി എപ്പോഴും പരാതിപ്പെട്ടുകൊണ്ടിരിക്കും. വിശദമായ പരിശോധനയിൽ ഇവരുടെ ഓർമ്മ

ശക്തിയിൽ കാര്യമായ ഒരു തകരാറുമില്ലായെന്ന് ഒരു വിദഗ്ധൻ കണ്ടെത്താനാവും. ശാരീരിക മാനസികപ്രവർത്തനങ്ങൾക്ക് താൽക്കാലികമായുണ്ടാകുന്ന മാന്ദ്യവും ഓർമ്മശക്തി കുറഞ്ഞുവരുന്നു എന്ന തെറ്റിദ്ധാരണയുമാണ് ഇവരുടെ പ്രശ്നം. വിഷാദരോഗത്തിന് ചികിത്സ നൽകുമ്പോൾ രോഗി പൂർണ്ണ സുഖം പ്രാപിക്കുന്നു.

തൈറോയിഡ് ഹോർമോണിന്റെ കുറവുമൂലവും ഡിമെൻഷ്യയുണ്ടാകാം. തൈറോയിഡ് ഹോർമോണുകളടങ്ങിയ മരുന്നു നൽകുക വഴി ഈ പ്രശ്നം പരിപൂർണ്ണമായി പരിഹരിക്കാം. മറ്റു രോഗങ്ങളുടെ ചികിത്സയ്ക്കുപയോഗിക്കുന്ന ചില മരുന്നുകളും പ്രായമായ വ്യക്തികളിൽ ഡിമെൻഷ്യയുടെ ലക്ഷണങ്ങളുണ്ടാക്കാം. ഇക്കാര്യം തിരിച്ചറിഞ്ഞ് മരുന്നുകളും നിറുത്തുകയോ, ഇത്തരം പ്രശ്നങ്ങളുണ്ടാക്കാത്ത മരുന്നുകളും പകരമുപയോഗിക്കുകയോ ചെയ്താൽ ഇതിനു പരിഹാരമുണ്ടാക്കാം.

ചില തരം മസ്തിഷ്ക ക്യാൻസറുകളുംകൊണ്ടുണ്ടാകുന്ന ഡിമെൻഷ്യ ശസ്ത്രക്രിയകൊണ്ട് മാറ്റിയെടുക്കാൻ പറ്റിയെന്നു വരും. തലയോടിനും മസ്തിഷ്കത്തിനുമിടയിൽ രക്തം കട്ടപിടിക്കാനിടയായാലും ഡിമെൻഷ്യയുണ്ടാകാം. വൈകാരികതയുള്ള ശസ്ത്രക്രിയകൊണ്ട് ഇത് പൂർണ്ണമായി നീക്കം ചെയ്യാവുന്നതാണ്. പോഷകാംശങ്ങളുടെ കുറവുനിമിത്തവും അപൂർവ്വമായി ഡിമെൻഷ്യയുണ്ടാകാം. ഇതും ചികിത്സിച്ചു മാറ്റിയെടുക്കാം.

2. ചികിത്സകൊണ്ട് പരിപൂർണ്ണമായി മാറ്റിയെടുക്കാൻ പറ്റാത്ത തരത്തിൽപ്പെട്ട ഡിമെൻഷ്യ

മസ്തിഷ്കകോശങ്ങളെ ബാധിക്കുന്ന രോഗമാണ് ആൽസൈമേഴ്സ് രോഗം (Alzheimer’s Disease). ഡിമെൻഷ്യ ബാധിതരിൽ പകുതിയിലധികം പേർക്കും ആൽസൈമേഴ്സ് രോഗമാണുള്ളത്. ഇതിനു ഫലപ്രദമായ ചികിത്സയില്ലായെന്നു തന്നെ പറയാം.

തലച്ചോറിലെ ചില ഭാഗങ്ങൾ രക്തയോട്ടമില്ലാതെ നിർജ്ജീവമായിത്തീരുന്നതുകൊണ്ടുണ്ടാകുന്ന മഹട്ടി ഇൻഫാർക്റ്റ് ഡിമെൻഷ്യ (Multi infarct Dementia) യാണ് ഡിമെൻഷ്യയുടെ മറ്റൊരു പ്രധാന കാരണം. നമ്മുടെ നാട്ടിൽ ഇത്തരത്തിൽപ്പെട്ട ഡിമെൻഷ്യ ധാരാളമായി കണ്ടുവരുന്നു. പ്രമേഹമുള്ളവർക്കും അധിക രക്തസമ്മർദ്ദമുള്ളവർക്കും ഈ രോഗമുണ്ടാവാൻ ഉള്ള സാധ്യത കൂടുതലാണ്. പ്രമേഹവും അധികരിച്ച രക്തസമ്മർദ്ദവും കൂടുതലായ തുടർചികിത്സകൊണ്ട് ശരിയായ നിയന്ത്രണത്തിൽ കൊണ്ടുവന്നാൽ ഈ രോഗം ഒരു പരിധിവരെ തടയുവാൻ കഴിയും. എയിഡ്സ് രോഗികളിൽ ഒരു വിഭാഗം പേർ രോഗം അധികമാകുന്ന ഘട്ടത്തിൽ ഡിമെൻഷ്യയുടെ ലക്ഷണങ്ങൾ പ്രകടിപ്പിക്കും. ഇതിനെ എയിഡ്സ് ഡിമെൻഷ്യ കോംപ്ലക്സ് (Aids Dementia Complex) എന്ന് പറയുന്നു.

മറ്റു പല രോഗങ്ങൾകൊണ്ടും ഡിമെൻഷ്യയുണ്ടാകാം. സാധാരണയായി കണ്ടുവരുന്നവയും പ്രധാനമായവയും മാത്രമാണ് ഇവിടെ പറഞ്ഞിട്ടുള്ളത്.

ഒരു കാര്യം പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കുക. ഇതുവരെ വിവരിച്ച രോഗങ്ങളിൽ ചികിത്സിച്ചു മാറ്റാവുന്നവ കുറവാണ്. എങ്കിലും ചികിത്സിച്ചുമാറ്റാൻ പറ്റുന്ന

രോഗംകൊണ്ടാണോ ഡിമെൻഷ്യയുണ്ടായിരിക്കുന്നത് എന്നത് ചികിത്സയെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം നിർണായകമായ കാര്യമാണ്. ഡിമെൻഷ്യ എന്നത് ഒരു അസുഖാവസ്ഥ മാത്രമാണ്. നിരവധി രോഗങ്ങൾകൊണ്ട് ഈ അവസ്ഥയുണ്ടാകാം. ഇതിൽ ചിലതെങ്കിലും ചികിത്സിച്ചു മാറ്റാവുന്ന രോഗങ്ങളാണ്. ഡിമെൻഷ്യയുള്ളവർക്കെല്ലാം ആൽസൈമേഴ്സ് രോഗമാണ് എന്ന് തെറ്റായി ധരിക്കരുത്. ഡിമെൻഷ്യയുണ്ടാകുന്ന രോഗം കണ്ടെത്തുമ്പോഴേ രോഗനിർണ്ണയം പൂർത്തിയാകുന്നുള്ളൂ. ചികിത്സയും അതിനെ അടിസ്ഥാനപ്പെടുത്തിയായിരിക്കണം.

പരിചരണത്തിന്റെ ഭാരം

ഡിമെൻഷ്യ രോഗം ബാധിച്ചവരിൽ ഭൂരിഭാഗം പേരും സ്ത്രീകളാണ്. പുരുഷന്മാരേക്കാൾ ആയുർദൈർഘ്യം സ്ത്രീകൾക്കായതുകൊണ്ടുകൂടിയാണിത്. കേരളത്തിലെ ജനസംഖ്യയിൽ ഏകദേശം 10% പേർ അറുപത് വയസ്സിൽ കൂടുതൽ പ്രായമുള്ളവരാണ്. പ്രായമായ സ്ത്രീകളിൽ അധികം പേരും വിധവകളാണെന്നതും ശ്രദ്ധേയമാണ്.

ഡിമെൻഷ്യ രോഗം ബാധിച്ചവരെ പരിചരിക്കുന്നവരിൽ മിക്കവാറും എല്ലാവരും തന്നെ സ്ത്രീകളാണ്. പരിചരണത്തിന്റെ മുഖ്യചുമതലയേറ്റെടുക്കുന്നത് മിക്കവാറും മരുമകളോ, മകളോ അല്ലെങ്കിൽ ഭാര്യയോ ആയിരിക്കും. പലപ്പോഴും സ്വന്തം കുട്ടികളെയും രോഗബാധിതരായ മാതാപിതാക്കളെയും ഒരേ സമയത്ത് പരിചരിക്കേണ്ടി വരുമ്പോൾ ഇത് വലിയൊരു ഭാരമായി അനുഭവപ്പെടാറുണ്ട്. ഇത്തരം സന്ദർഭങ്ങളിൽ ശാരീരികവും മാനസികവുമായ സംഘർഷമുണ്ടാവുക പതിവാണ്. ഡിമെൻഷ്യ രോഗികളുടെ പരിചരണത്തിലേർപ്പെട്ടിരിക്കുന്നവർ ഇത് തിരിച്ചറിയേണ്ടതാവശ്യമാണ്.

മാനസിക സമ്മർദ്ദമേറുന്നതായി തോന്നുമ്പോൾ മറ്റുള്ളവരുടെ സഹായം ആവശ്യമായിത്തീരുന്നു. മടികൂടാതെ ഇക്കാര്യം അംഗീകരിക്കാനും തുറന്നു പറഞ്ഞ് നല്ല മനസ്സോടെ സഹായം തേടാനും സീകരിക്കാനും തയ്യാറാവണം. ദേഷ്യക്കൂടുതൽ, ഉറക്കക്കുറവ്, വല്ലാത്ത ക്ഷീണം, ഒന്നിലും താല്പര്യമില്ലായ്മ, വിഷാദം തുടങ്ങിയ പല ലക്ഷണങ്ങളും പരിചരണം കൊണ്ടുണ്ടാകുന്ന മാനസിക സമ്മർദ്ദത്തിന്റെ ലക്ഷണങ്ങളാണ്. പരിചരണത്തിന്റെ ഭാരം താങ്ങാവുന്നതിലുമേറേയാകുന്നുവെന്നതിന്റെ സൂചനകളായി വേണം ഇതിനെ കണക്കാക്കാൻ. ഇത്തരം സന്ദർഭങ്ങളിൽ സ്വന്തം ആരോഗ്യസംരക്ഷണത്തിൽ വിട്ടുവീഴ്ച വരുത്താനുള്ള പ്രവണത പലരിലും കാണാറുണ്ട്. ഇത് ശരിയല്ലായെന്നു മാത്രമല്ല, അനാരോഗ്യകരവുമാണ്. ഇത്തരം സമയങ്ങളിൽ മറ്റു കുടുംബാംഗങ്ങളുടെയോ സുഹൃത്തുക്കളുടെയോ സഹായം തേടുക തന്നെ വേണം. പരിചരണത്തിലേർപ്പെട്ടിരിക്കുന്നവരെ സഹായിക്കുന്ന സംഘടനകളുടെ സഹായം ഉപയോഗപ്പെടുത്തണം.

ഇന്റർനെറ്റ് വഴി ചില വെബ് സൈറ്റുകളിലൂടെ ഇക്കാര്യത്തിൽ കൂടുതൽ അറിവു നേടാം. ഉദാഹരണത്തിന് www.alz.co.uk. അല്ലെങ്കിൽ www.alzheimerindia.org.

പരിചരണം: പൊതുവായ നിർദ്ദേശങ്ങൾ

പരിചരണം ചില സമയങ്ങളിൽ ബുദ്ധിമുട്ടു നിറഞ്ഞതാകാം. എന്നിരുന്നാലും സ്മിതിവിശേഷം കൈകാര്യം ചെയ്യാൻ വഴികളുണ്ട്.

- ◆ ദിനചര്യകൾ ക്രമീകരിക്കുക.
- ◆ സാധാരണരീതി തുടരാൻ ശ്രമിക്കുക
- ◆ കാര്യങ്ങൾ ലളിതമായാൽ എളുപ്പമുണ്ട്
- ◆ തനിയെ ചെയ്യാൻ പറ്റുന്നതെല്ലാം ചെയ്യാൻ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക
- ◆ വ്യക്തിയുടെ അന്തസ്സ് നിലനിർത്തേണ്ടത് പ്രധാനമായ കാര്യമാണ്
- ◆ നർമ്മബോധം നിലനിർത്തുന്നത് നല്ലതാണ്
- ◆ സുരക്ഷയ്ക്ക് കൂടുതൽ പ്രാധാന്യമുണ്ട്
- ◆ ജീവിതത്തിന്റെ ഗുണനിലവാരത്തിന് മുൻതൂക്കം നൽകുക

ദിനചര്യകൾ ക്രമീകരിക്കുക

ഒരു ദിനചര്യ ലളിതവും എളുപ്പവുമാക്കാം. ദൈനംദിന ജീവിതത്തിന് ക്രമവും ഘടനയും കൊണ്ടുവരണം. ഡിമെൻഷ്യയുള്ള വ്യക്തിക്ക് ദിനചര്യ സുരക്ഷിതത്വബോധം നൽകുവാൻ സഹായിക്കുന്നു. എല്ലാത്തിനും ഏകദേശ സമയവും സാഹചര്യവും മുൻകൂട്ടി നിശ്ചയിക്കുക.

സാധാരണരീതി തുടരാൻ ശ്രമിക്കുക

സംഗതികൾ കഴിയാവുന്നത്ര സാധാരണപോലെ നിലനിർത്തുക പ്രധാനമാണ്. രോഗബാധയ്ക്കുമുമ്പ് ഉണ്ടായിരുന്നതിനോട് കഴിയുന്നത്ര സാമ്യമുള്ള രീതികളിൽ ദിനചര്യ ക്രമീകരിക്കുന്നത് ഉത്തമം.

സംഗതികൾ ലളിതമാക്കുക

ഡിമെൻഷ്യ ബാധിത വ്യക്തിക്ക് സംഗതികൾ ലളിതമാക്കിക്കൊടുക്കുക. തെരഞ്ഞെടുക്കാനുള്ള സാധ്യതകൾ വളരെ കൂടുതൽ കൊടുക്കരുത്. എളുപ്പമുള്ള രീതികൾ അവലംബിക്കാൻ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക.

സ്വാശ്രയത്വം പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക

വ്യക്തി സ്വാശ്രയത്വത്തിൽ കഴിയാവുന്നത്ര കാലം തുടരട്ടെ, അത് അവരുടെ സ്വാഭാവിക നിലനിർത്തലും ശുശ്രൂഷകർമ്മങ്ങളുമെല്ലാം സമ്മർദ്ദം കുറയ്ക്കുകയും ചെയ്യും. സ്വയം ചെയ്യാൻ കഴിയുന്ന കാര്യങ്ങൾ സ്വയം ചെയ്യാൻ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക. തീരെ പറ്റാതെ വരുമ്പോൾ മാത്രമേ പൂർണ്ണമായി സഹായിക്കാൻ പാടുള്ളൂ.

അന്തസ്സ് നിലനിർത്തുക

നിങ്ങൾ പരിചരിക്കുന്ന വ്യക്തി വികാരങ്ങളുള്ള ഒരു മനുഷ്യനാണെന്ന് ഓർക്കുക. നമ്മുടെ വാക്കും പ്രവൃത്തികളും അവർക്ക് അലോസരമുണ്ടാക്കുന്നതായിരിക്കാം. ഉദാഹരണത്തിന് അവരുടെ സാന്നിധ്യത്തിൽ അവരുടെ അവസ്ഥ ചർച്ച ചെയ്യുന്നത് അവർക്ക് അലോസരമുണ്ടാക്കിനിടയുണ്ട്. രോഗമുള്ള വ്യക്തിയുടെ അന്തസ്സിനും അഭിമാനത്തിനും യോജിക്കാത്ത പ്രവൃത്തികൾ തീർത്തും ഒഴിവാക്കണം.

ഏറ്റുമുട്ടൽ ഒഴിവാക്കുക

സംഘർഷം നിങ്ങൾക്കും ഡിമെൻഷ്യ ബാധിത വ്യക്തിക്കും അനാവശ്യമായ പിരിമുറുക്കമുണ്ടാക്കും. ആകുലപ്പെടുന്നത് സംഗതികളെ കൂടുതൽ വഷളാക്കുകയേ ഉള്ളൂ. ഇത് രോഗമാണ്. ഇതുവരുടെ തെറ്റല്ലെന്ന് ഓർക്കുക. പരിചരണം ഭാരമേറിയ കാര്യമാണ്. നമുക്കു തെറ്റുകൾ പറ്റാം. രോഗം ആരുടെയും കുറ്റമല്ല. ശാന്തതയും സമചിത്തതയും പരിചരണത്തെ സഹായിക്കുന്നു.

നർമ്മബോധം നിലനിർത്തുക

ഡിമെൻഷ്യ ബാധിച്ച വ്യക്തിയുടെ കൂടെ തമാശ പറയാനും ചിരിക്കാനും കഴിയണം. നർമ്മത്തിന് സമ്മർദ്ദത്തിൽനിന്ന് ആശ്വാസം നൽകാൻ കഴിയും. സന്തോഷിക്കാനുള്ള വേളകൾ പാഴാക്കരുത്. സന്തോഷം പങ്കുവയ്ക്കുമ്പോൾ വർദ്ധിക്കുമെന്ന് തിരിച്ചറിയുക.

സുരക്ഷ പ്രധാനമാക്കുക

ഡിമെൻഷ്യ മുറിവുകൾക്കും അപകടങ്ങൾക്കുള്ള സാധ്യതകൾ വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു. അതുകൊണ്ട് നിങ്ങളുടെ ഗൃഹം പരമാവധി സുരക്ഷിതമാക്കുക. അപകടസാധ്യതയുള്ള സാഹചര്യങ്ങൾ തിരിച്ചറിയാനും അത് ഒഴിവാക്കാനും രോഗിക്കായെന്നുവരില്ല. അത്തരം സാഹചര്യങ്ങൾ മുന്നിൽ കണ്ട് അവയെ പ്രതിരോധിക്കാൻ ശ്രമിക്കുക.

ശാരീരികസൗഖ്യവും ആരോഗ്യവും പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക

ശാരീരികാരോഗ്യം ശരിയായി പരിപാലിക്കണം. മനോവീര്യവും ജീവിതത്തിലുള്ള താല്പര്യവും നിലനിർത്താൻ ഇതു സഹായിക്കുന്നു. അനുയോജ്യമായ വ്യായാമം നല്ലതാണ്. ഉപദേശത്തിനായി നിങ്ങളുടെ ചികിത്സകനെ സമീപിക്കുക.

പെരുമാറ്റ പ്രശ്നങ്ങൾ: പ്രത്യേക നിർദ്ദേശങ്ങൾ

ഡിമെൻഷ്യയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട സർവ്വസാധാരണമായി കാണപ്പെടുന്ന പെരുമാറ്റവൈകല്യങ്ങൾ കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നതിനുള്ള സമീപനം സംബന്ധിച്ച് കുടുംബാംഗങ്ങളെ പഠിപ്പിക്കുക എന്നതാണ് ഈ പഠനപദ്ധതിയുടെ ഉദ്ദേശം. ഈ പഠനപദ്ധതിക്ക് പിന്നിലെ ആശയം പൊരുത്തപ്പെടാൻ ബുദ്ധിമുട്ടുന്ന ചില പ്രത്യേക പെരുമാറ്റപ്രശ്നങ്ങൾ നിങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കിയിട്ടുണ്ടാകും.

ഡിമെൻഷ്യ ബാധിച്ചവരിൽ

കണ്ടുവരുന്ന പെരുമാറ്റപ്രശ്നങ്ങൾ താഴെപറയുന്നു

1. വ്യക്തിശുചിത്വം
2. വസ്ത്രധാരണം
3. വിസർജ്ജനവും വിസർജ്ജനത്തിൽ നിയന്ത്രണമില്ലായ്മയും
4. ആവർത്തിച്ചുള്ള ചോദ്യം ചോദിക്കൽ
5. പറ്റിപ്പിടിച്ച് നിൽക്കൽ
6. ആക്രമണ സ്വഭാവം
7. അലഞ്ഞുതിരിഞ്ഞു നടക്കൽ
8. താത്പര്യത്തിന്റെയും സജീവതയുടെയും നഷ്ടം

എല്ലാവർക്കും മേൽപറഞ്ഞ പ്രശ്നങ്ങൾ ഉണ്ടാകണമെന്നില്ല. പലർക്കും ഒന്നോ അതിലധികമോ ലക്ഷണങ്ങൾ ഉണ്ടായെന്നും വരാം.

1. വ്യക്തിശുചിത്വം

ഡിമെൻഷ്യ ബാധിച്ച വ്യക്തിക്ക് അസുഖത്തിന്റെ പ്രാരംഭഘട്ടങ്ങളിൽ തന്നെത്താൻ പരിചരണം സാധിക്കും. രോഗമേറും തോറും സ്വയം കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യുവാനുള്ള കഴിവ് ക്രമേണ കുറയും. പരസഹായത്തിന്റെ ആവശ്യകത വർദ്ധിക്കുകയും ഒടുവിൽ എല്ലാത്തിനും പരസഹായം ആവശ്യമായി വരികയും പതിവാണു്. വസ്ത്രം ധരിപ്പിക്കലും കുളിപ്പിക്കലും വ്യക്തിപരപ്രവർത്തനങ്ങൾ ആണ്. നമുക്കോരോരുത്തർക്കും കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യുന്നതിന് നമ്മുടേതായ വ്യക്തിഗതമായ രീതികളുണ്ട്. തന്നെത്താൻ കുളിക്കുക സ്വാശ്രയത

ത്തിന്റെ അടയാളമാണ്, അതൊരു സ്വകാര്യ പ്രവർത്തനമാണ്. അതു കൊണ്ട് പെട്ടെന്നൊരാൾക്ക് ഒരാളെ കുളിപ്പിക്കേണ്ടതായും വസ്ത്രങ്ങൾ മാറ്റേണ്ടതായും വരുന്നത് വളരെ ബുദ്ധിമുട്ടുള്ള കാര്യമാണ്. വ്യക്തിയുടെ രീതികൾ കഴിയാവുന്നത്ര ഉൾക്കൊണ്ടു പരിചരിക്കുന്നതാണ് ഉത്തമം.

ഡിമെൻഷ്യ ബാധിച്ചവരെ ശുചിയായി സൂക്ഷിക്കാൻ പരിശ്രമിക്കുക. അവർ അറിയാതെ കുറ്റപ്പെടുത്തുകയും സഹകരിക്കാതിരിക്കുകയും ചെയ്തേക്കാം. കുളിപ്പിക്കലിലും വസ്ത്രം ധരിപ്പിക്കലിലും ലളിതമാക്കാനുള്ള വഴികൾ നോക്കുക.

നിർദ്ദേശങ്ങൾ

- ◆ അവരെങ്ങനെയാണ് ഒന്നു കുളിക്കാനിഷ്ടപ്പെടുന്നത് എന്നറിയാൻ ശ്രമിക്കുക. (സോപ്പിന്റെ ഇനം, ചൂടുവെള്ളം അല്ലെങ്കിൽ തണുത്ത വെള്ളം, ദിവസത്തിലെ സമയം ഇത്യാദി)
- ◆ കുളിപ്പിക്കുമ്പോൾ അവർക്ക് ചെയ്യാനാകുന്നത് അവരെ ചെയ്യാനനുവദിക്കുക - വെള്ളമൊഴിക്കുക, സോപ്പ് തേയ്ക്കുക, തുവർത്തുക
- ◆ അവർ വെള്ളമൊഴിച്ച് കുളിക്കുക ശീലാക്കിയവരാണെങ്കിൽ, അത് തന്നെ ചെയ്യുക. അവരെ പെട്ടെന്ന് ഷവറിനു കീഴിൽ നിർത്തരുത്
- ◆ കുളിക്കാൻ അവർ വിസമ്മതിക്കുന്നുവെങ്കിൽ അല്പസമയത്തിനു ശേഷം അവരുടെ മാനസികാവസ്ഥ മാറിയാൽ വീണ്ടും ശ്രമിക്കുക
- ◆ അവർക്ക് നാണം തോന്നുന്നുവെങ്കിൽ കുളിപ്പിക്കുമ്പോൾ അവരുടെ ശരീരം മൂടിവയ്ക്കുക
- ◆ കുളിപ്പിക്കുമ്പോൾ അവരെ ഇരുന്ന് കുളിക്കുവാൻ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക. ഇത് പെട്ടെന്നുള്ള ചലനങ്ങൾക്കുള്ള സാധ്യതകൾ ചുരുക്കുകയും, വീഴ്ചയുടെ സാധ്യത കുറയ്ക്കുകയും ചെയ്യും.

2. വസ്ത്രധാരണം

വസ്ത്രധാരണം ചെയ്യുന്നതെങ്ങനെയെന്ന കാര്യം ഡിമെൻഷ്യയുള്ളവർ പലപ്പോഴും മറക്കുന്നു. വസ്ത്രം മാറ്റേണ്ട ആവശ്യം അവർ തിരിച്ചറിഞ്ഞില്ലെന്ന് വരാം. അവർ അനുചിതമായ വേഷം ധരിച്ചോ വേഷം ധരിക്കാതെയോ പ്രത്യക്ഷപ്പെടാം. അവർ ശരിയായി വേഷം ധരിച്ചിട്ടില്ല എന്ന് അവർ തിരിച്ചറിയില്ല. മറ്റുള്ളവർക്കെന്ത് ഞെട്ടലാണുണ്ടാക്കുക എന്നതിനെക്കുറിച്ചും അറിവുണ്ടാകില്ല. അതുകൊണ്ട് അവർ ശരിയായ വേഷധാരണം ചെയ്തിട്ടില്ലെങ്കിൽ സംയമനം പാലിക്കുക. ദേഷ്യപ്പെട്ടാൽ അവർ കൂടുതൽ ആശയക്കുഴപ്പത്തിലാകുകയും ഭയമുള്ളവരാകുകയും ചെയ്യും.

നിർദ്ദേശങ്ങൾ

- ◆ ഉപയോഗിക്കാനുള്ളവുമുള്ള വസ്ത്രങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുക, മുണ്ട് ചുറ്റുക രോഗിക്ക് ബുദ്ധിമുട്ടായിരിക്കും. അതുകൊണ്ട് ചെറിയ പൈജാമയോ, പാന്റ്സോ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക.

- ◆ സിപ്പിടുക അവർക്ക് ബുദ്ധിമുട്ടാകും. ഇലാസ്റ്റിക് ഉള്ള പൈജാമകൾ ധരിക്കുന്നതാണ് കുറേക്കൂടി എളുപ്പം. അവരുടെ ചില വസ്ത്രങ്ങൾ ഈ രീതിയിൽ മാറ്റിയെടുക്കാം.
- ◆ ബട്ടൻസ് കൈകാര്യം ചെയ്യാൻ ബുദ്ധിമുട്ടാകും, അതുകൊണ്ട് തയ്യൽക്കാരന്റെ സഹായത്തോടെ ബട്ടനുപകരം വെൽക്രോ ഉപയോഗിച്ചു നോക്കാം. രോഗിക്കും ശുശ്രൂഷകനും ഇത് എളുപ്പമാകും.
- ◆ നിങ്ങൾക്കവസരം കിട്ടുമ്പോൾ, അവരെ നല്ല വസ്ത്രങ്ങൾ ധരിപ്പിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കുക. അവരുടെ തലമുടി ചീകി വൃത്തിയാക്കുക, അവർ വളരെ നന്നായിരിക്കുന്നുവെന്ന് ഉറപ്പുവരുത്തുക. മറ്റാരെയും പോലെ ചുറ്റുചുറ്റുകോടെയിരിക്കാൻ അവർക്കും സന്തോഷമുണ്ടായിരിക്കും. അവർ നിങ്ങളോട് കൂടുതൽ സഹകരിക്കും.

3. വിസർജ്ജനവും വിസർജ്ജനത്തിൽ നിയന്ത്രണമില്ലായ്മയും.

ഡിമെൻഷ്യ ബാധിച്ച വ്യക്തിക്ക് എപ്പോഴാണ് വിസർജ്ജനത്തിന് പോകേണ്ടത്, എവിടെയാണ് കക്കൂസ്, കക്കൂസിൽ എന്താണ് ചെയ്യേണ്ടത് എന്നതിനെക്കുറിച്ച് അറിയാനുള്ള ശേഷി നഷ്ടപ്പെട്ടേക്കാം. ഡിമെൻഷ്യ ബാധിതർ മുറിയിലിരുന്നു കൊണ്ട് അവരുടെ വസ്ത്രങ്ങളിൽ മലവും മൂത്രവും വിസർജ്ജിച്ചേക്കാം. ഇതിനെ മൂത്ര നിയന്ത്രണമില്ലായ്മയെന്നും മല നിയന്ത്രണമില്ലായ്മ എന്നും വിളിക്കുന്നു. രണ്ടും വ്യത്യസ്തമായ പ്രശ്നങ്ങളാണ്, ഒന്നില്ലാതെയും മറ്റൊന്നുണ്ടാകാം.

വൈദ്യശാസ്ത്രപരമായ കാരണങ്ങളാൽ നിയന്ത്രണമില്ലാതെ വരാം. അതുകൊണ്ട് ആദ്യമായി ഒരാൾക്ക് ഇത് സംഭവിക്കുമ്പോൾ നിങ്ങൾ നേരെ ഡോക്ടറുടെ അടുക്കൽ പരിശോധിപ്പിക്കണം. മൂത്രാശയത്തിൽ അണുബാധയോ പ്രമേഹമോ ഔഷധ ചികിത്സമൂലമുള്ള പ്രശ്നമോ ഉണ്ടാകാം. അത് പരിഹരിക്കാനാകും.

ഇതൊഴിവാക്കാൻ ഡിമെൻഷ്യ ബാധിതർക്ക് കൊടുക്കുന്ന ദ്രവ ഭക്ഷണത്തിന്റെ അളവ് കുറയ്ക്കാൻ ചിലയാളുകൾ നിർദ്ദേശിച്ചേക്കാം. എന്നിരുന്നാലും ശ്രദ്ധിക്കണം. ചുട്ടുള്ള കാലാവസ്ഥയിൽ പ്രായമായ വ്യക്തികൾക്ക് ജലാംശം വേഗത്തിൽ നഷ്ടപ്പെടും. അത് അവരെ കൂടുതൽ രോഗഗുരുമാക്കും. കുറഞ്ഞാൽ അത് അപകടമുണ്ടാക്കുന്നു.

മൂത്രമൊഴിക്കുന്നതിന് പല ആളുകൾ പല വാക്കുകളുപയോഗിക്കുന്നു. മൂത്രമൊഴിക്കുക, ടോയ്ലറ്റിൽ പോകുക ഇത്യാദി. ഭാഷാപരമായി ബുദ്ധിമുട്ടുണ്ടാകുന്നതു മൂലം രോഗികൾക്ക് ശരിയായ കാര്യം പറയാനാകാതെ വരികയും തെറ്റായ വാക്കുകൾ ഉപയോഗിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ചില പെരുമാറ്റങ്ങളിൽനിന്ന് ചിലപ്പോൾ മൂത്രമൊഴിക്കാനുള്ള ആവശ്യം നമുക്കു മനസ്സിലാക്കാനും സാധിക്കും.

രോഗിയെ കൃത്യമായി കക്കൂസിലേക്ക് കൊണ്ടുപോകുന്നത് വ്യക്തിക്കും കുടുംബത്തിനും കുറേ ബുദ്ധിമുട്ടുകളൊഴിവാക്കും.

നിർദ്ദേശങ്ങൾ

- ◆ ഒരു സമയക്രമമുണ്ടാക്കുക, വ്യക്തിയെ കക്കൂസിലേക്ക് പോകാൻ സഹായിക്കുക.
- ◆ കക്കൂസിന്റെ വാതിലിൽ വെട്ടിത്തിളങ്ങുന്ന നിറങ്ങളും വലിയ അക്ഷരത്തിലുള്ള ലേബലും വച്ചു പിടിപ്പിക്കുക.
- ◆ എളുപ്പത്തിൽ അഴിച്ചുമാറ്റാവുന്ന വസ്ത്രം ധരിപ്പിച്ചാൽ വസ്ത്രത്തിൽ മൂത്രമൊഴിക്കാതിരിക്കാൻ സഹായിക്കും.
- ◆ അവരെ എല്ലായ്പ്പോഴും എളുപ്പത്തിൽ എഴുന്നേൽക്കാവുന്ന കസേരയിലിരുത്തുക.
- ◆ കിടക്കുംമുമ്പുള്ള ദ്രവഭക്ഷണങ്ങൾ ചുരുക്കുക.
- ◆ കിടയ്ക്കക്കൂസമീപം മലവിസർജ്ജനത്തിനു പാത്രംവച്ചാൽ രാത്രിയിൽ കക്കൂസു തപ്പിനടക്കുന്നതൊഴിവാക്കാം.

4. ആവർത്തിച്ച് ചോദ്യങ്ങൾ ചോദിക്കൽ

ഡിമെൻഷ്യ ബാധിത വ്യക്തി അവർ ചോദിച്ച ചോദ്യത്തിന് നാം ഉത്തരം നൽകും മുമ്പേ, ചോദിച്ച ചോദ്യം തന്നെ മറന്നേക്കാം. അതുകൊണ്ട് അവർ ഒരേ ചോദ്യം തന്നെ ആവർത്തിച്ച് ചോദിക്കുന്നു. ഇത് കുടുംബാംഗങ്ങൾക്ക് ശുണ്ഠിയുണ്ടാക്കുകയോ മടുപ്പുണ്ടാക്കുകയോ ചെയ്തേക്കാം. അവർ ഒരേ ചോദ്യം തന്നെ ആവർത്തിച്ച് ചോദിക്കുന്നവെന്നതിനർത്ഥം അവരെതിനെയോ കുറിച്ച് ആധികൊള്ളുന്നുവെന്നാണ്. കുടുംബാംഗങ്ങൾ ശരിയായി അതുപിച്ച് അദ്ദേഹത്തിന്റെ ശങ്ക ദുരീകരിക്കാൻ കഴിഞ്ഞാൽ ചോദ്യങ്ങൾ ചോദിക്കുന്നതവർ അവസാനിപ്പിക്കും.

നിർദ്ദേശങ്ങൾ

- ◆ മറുപടി പറയുന്നത് നിങ്ങളെയെവിടെയും കൊണ്ടെത്തിക്കുന്നില്ല. വീണ്ടും വീണ്ടും മറുപടി പറയുന്നത് അവസാനിപ്പിക്കുക. അത് നിങ്ങളെ കൂടുതൽ അക്ഷമനാക്കുകയേ ഉള്ളൂ. അവരേറ്റുപിടിക്കുകയും കൂടുതൽ ഉൽക്കണ്ഠാകുലരാകുകയും ചെയ്യും. പകരം രോഗിയുടെ ശ്രദ്ധ മറ്റെന്തെങ്കിലും കാര്യത്തിലേക്ക് തിരിച്ചു വിടുക. അല്ലെങ്കിൽ നിങ്ങൾ എന്തെങ്കിലും കാണിച്ചു കൊടുക്കുകയോ കേൾപ്പിച്ചു കൊടുക്കുകയോ ചെയ്യാം.
- ◆ വ്യക്തിയുടെ ഇഷ്ടപ്പെട്ട വിഷയങ്ങൾ സംസാരിക്കുക.

5. പറ്റിപ്പിടിച്ച് നിൽക്കൽ

ഡിമെൻഷ്യ ബാധിതർ ശുശ്രൂഷകനിൽ അഥവാ കുടുംബാംഗത്തിൽ അമിതമായ ആശ്രയത്വമുള്ളവനും എല്ലായ്പ്പോഴുമവരുടെയൊപ്പം തന്നെ

നിൽക്കാൻ ശ്രമിക്കുകയും ചെയ്തേക്കാം. ഇത് കുടുംബാംഗങ്ങൾക്ക് വളരെ വിഷമമുണ്ടാക്കിയേക്കാം. കാരണം, അവരുടേതായ ജീവിതം കൊണ്ടു പോകുന്നതിന് അതു ബുദ്ധിമുട്ടുണ്ടാക്കും. കൂടാതെ ശുശ്രൂഷകൻ അപ്രത്യക്ഷനാകുമ്പോൾ വ്യക്തി അസ്വസ്ഥനും ഭയചകിതനുമായേക്കാം. വിശ്വസ്തനായ ശുശ്രൂഷകൻ രോഗിക്ക് ഏകസുരക്ഷാവരണമാകുന്നു.

ഈ പ്രശ്നം പരിഹരിക്കേണ്ടത് അത്യാവശ്യമാണ്. ഒരു ശുശ്രൂഷകനും ഒരു ദിവസത്തിൽ 24 മണിക്കൂറും ആഴ്ചയിൽ ഏഴുദിവസവും തുടർച്ചയായ ശുശ്രൂഷ താങ്ങാനാവുന്നതല്ല. നിങ്ങൾ നിങ്ങളുടേതായ സമയം കണ്ടെത്തണം. വിശ്രമിക്കാൻ, നിങ്ങളുടെ ബാറ്ററികൾ റീചാർജ്ജ് ചെയ്യാൻ, മുമ്പേ തെറ്റാകാതെ ഉന്മേഷത്തോടെയും ചുറുചുറുക്കോടെയും ശുശ്രൂഷകന്റെ പങ്കിലേക്ക് തിരിച്ചുവരാൻ. ഇത് വളരെ വളരെ പ്രധാനമാണ് എന്നതോർക്കുക.

നിർദ്ദേശങ്ങൾ

- ◆ സാധിക്കാവുന്നിടത്തോളം മറ്റു വിശ്വസ്തരായവരെയും ശുശ്രൂഷ കരായി ഉൾപ്പെടുത്താൻ ശ്രമിച്ചാൽ രോഗിക്ക് അവരെയും തിരിച്ചറിയാൻ സാധിക്കും, ഒരാൾക്ക് മാറിനിൽക്കേണ്ടിവന്നാൽ ഡിമെൻഷ്യ ബാധിത വ്യക്തിയെ അടുത്തയാൾക്ക് പരിചരിക്കാം.
- ◆ ഡിമെൻഷ്യ ബാധിതർക്ക് അപരിചിതരായ ഒട്ടേറെ പേരേക്കാൾ ഏതാനും പരിചിതരായ പരിചരകരെ/ശുശ്രൂഷകരെ ഉപയോഗപ്പെടുത്തുകയാണ് നല്ലത്.
- ◆ അസുഖത്തിന്റെ തുടക്കം മുതൽക്കുതന്നെ രോഗബാധിതന്റെ കൂടെ എല്ലായ്പ്പോഴും ഉണ്ടാകാതിരിക്കാൻ ശ്രമിക്കുക. ആശ്രയത്വം അധികമാവാതെ ശ്രമിക്കുക.
- ◆ നിങ്ങൾക്ക് ദുരേക്ക് മാറിപ്പോകേണ്ടതുണ്ടെങ്കിൽ, ആദ്യം അല്പനേരത്തേക്ക് വിട്ടുനിൽക്കുക, സാവകാശത്തിൽ സമയം വർദ്ധിപ്പിക്കുക. വളരെയധികം മണിക്കൂറുകൾ വിട്ടുനിൽക്കുന്നതിനേക്കാൾ നല്ലതാണിത്.
- ◆ മറ്റു കുടുംബാംഗങ്ങളെ ചുമതല ഏറ്റെടുക്കാൻ അല്പനേരത്തേക്ക് തയ്യാറാക്കാൻ പ്രേരിപ്പിക്കുക. കഴിയുകയാണെങ്കിൽ ഒരു ചെറിയ ഇടവേള എടുക്കുക. നിങ്ങളുടെ സുഹൃത്തുക്കളെ സന്ദർശിക്കുക, അല്ലെങ്കിൽ പുറത്തു പോയി ആഹ്ലാദകരമായി എന്തെങ്കിലും ചെയ്യുക. ഇത് മോശമാണെന്ന് വിചാരിക്കേണ്ട. നിങ്ങൾക്കും നന്നായിതോന്നും, മാത്രമല്ല രോഗിക്കും. നിങ്ങളെ അസ്വസ്ഥനും ക്ഷീണിതനുമായി കാണപ്പെടുന്നതിനേക്കാൾ ഉന്മേഷവാനായി കാണപ്പെടുന്നത് ആശ്വാസകരമാകും. ഓർക്കുക! അത് അവർക്കും അതുപോലെത്തന്നെ നിങ്ങൾക്കും നല്ലതാണ്.

6. ആക്രമണസ്വഭാവം

ആക്രമണസ്വഭാവം ഒരു പ്രശ്നമാകുകയോ അല്ലാതിരിക്കുകയോ ആകാം. സാധാരണയായി ഡിമെൻഷ്യയുടെ വൈകിയ ഘട്ടത്തിലാണ് ഈ പ്രശ്നം പ്രത്യക്ഷപ്പെടുന്നത്. കുടുംബത്തിനിൽ വളരെ ശല്യമുണ്ടാക്കും. ആക്രമണ സ്വഭാവത്തിന് പല കാരണങ്ങളുണ്ടാകും.

- ◆ രോഗിക്ക് വേദനയോ അസ്വാസ്ഥ്യമോ ഉണ്ടാകാം. അവർക്ക് ഒരു പക്ഷേ, ഉദാഹരണത്തിന് കാലിന് ഒടിവോ, ക്ഷതമോ ഉണ്ടാകാം. അത് ശ്രദ്ധയിൽപ്പെട്ടിട്ടുണ്ടാവില്ല. അതുകൊണ്ട് അവരെ ഒരു ഡോക്ടറെക്കൊണ്ട് നിരന്തരം പരിശോധിപ്പിക്കണം.
- ◆ ഡിമെൻഷ്യ ബാധിതർക്ക് തെറ്റായ ചില ധാരണകൾ വന്നേക്കാം. ഉദാഹരണത്തിന് ആരോ അവരുടെ സ്വത്തുകൾ മോഷ്ടിച്ചുകൊണ്ടു പോകുന്നുവെന്ന്. ആ ധാരണ ശരിയാണെന്ന് ആത്മാർത്ഥമായും അവർ വിശ്വസിക്കും, അതുകൊണ്ട് അക്രമാസക്തരാകാം.
- ◆ ഡിമെൻഷ്യയുടെ വളരെയധികം സങ്കീർണ്ണമായ അവസ്ഥയിൽ രോഗി കൾക്ക് ചിലപ്പോൾ കുടുംബാംഗങ്ങളെ തിരിച്ചറിയാനാവില്ല. നിങ്ങൾ അവരെ ഏതെങ്കിലും വിധത്തിൽ ഭീഷണിപ്പെടുത്തുന്ന വേറെയാരോ ആണെന്ന് അവർ ചിന്തിച്ചേക്കാം. അതും അവരെ അക്രമാസക്തരാക്കും.
- ◆ അക്രമാസക്തിക്കു കാരണം അമിതമായ ഉൽക്കണ്ഠയാകാം. എന്താണ് അവരെ അത്രയ്ക്ക് ഉൽക്കണ്ഠാകുലരാക്കുന്നതെന്ന് മനസ്സിലാക്കുവാൻ ശ്രമിക്കുക.
- ◆ ചിലപ്പോൾ അക്രമാസക്തി അക്രമണോത്സുക പെരുമാറ്റം നിയന്ത്രിക്കുന്ന മസ്തിഷ്കഭാഗത്തിന് വന്ന ഗുരുതരമായ തകരാറുകൊണ്ടുണ്ടായതാകാം. എല്ലായ്പ്പോഴും ഓർക്കുക, കാരണമെന്തുമാകട്ടെ, അതു രോഗിയുടെ കുറ്റമല്ല, രോഗത്തിന്റെ ഫലമാണ്.

നിർദ്ദേശങ്ങൾ

- ◆ ശാന്തനായിരിക്കുക, പുറമേ കാണിക്കാതിരിക്കുക.
- ◆ എന്താണ് ഇത്തരം ക്രോധത്തിനിടയാക്കിയതെന്ന് കണ്ടെത്താൻ ശ്രമിക്കുക. ഭാവിയിൽ അത്തരം സാഹചര്യങ്ങൾ ഒഴിവാക്കാൻ ശ്രമിക്കുക.
- ◆ എന്തുതന്നെയായാലും നിങ്ങൾ അക്രമാസക്തനാകരുത്. നിങ്ങൾക്ക് നിയന്ത്രണം വിടുകയാണെങ്കിൽ തണുക്കും. വരെ നിങ്ങൾ രോഗിയിൽ നിന്ന് മാറി നിൽക്കുക.
- ◆ ശാരീരികമായി തളളുകയോ, വലിക്കുകയോ, തടഞ്ഞു നിർത്തുകയോ ചെയ്യരുത്. അവരുടെ സുരക്ഷയ്ക്കായി മാത്രമേ നിവൃത്തിയില്ലാതെ വരുന്ന ഘട്ടങ്ങളിൽ ഇത്തരം കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യാൻ പാടുള്ളൂ.

- ◆ മറ്റൊരാൾ നടപടികളും പരാജയപ്പെടുമ്പോൾ രോഗി പലവുരു അക്രമാസക്തനാകുകയാണെങ്കിൽ നിങ്ങളുടെ ഡോക്ടർക്ക് മരുന്നിലൂടെ അയാളെ ശാന്തനാക്കാനാകും. ഡോക്ടറെ സമീപിക്കുക.

7. അലഞ്ഞു തിരിഞ്ഞു നടക്കൽ

ഡിമെൻഷ്യ രോഗികൾക്ക് വീട് വീട്ട് പുറത്തുപോയാൽ എങ്ങനെ മടങ്ങിവരണമെന്ന് അറിയാതെ വന്നേക്കാം. അത് കുടുംബത്തിന് വലിയൊരു പ്രശ്നമായേക്കാം, കാരണം അവർക്കയാളെ അന്വേഷിക്കാൻ പോകേണ്ടതുണ്ട്. രാത്രി നേരത്താണ് ഇത് സംഭവിക്കുന്നതെങ്കിൽ കൂടുതൽ ബുദ്ധിമുട്ടുണ്ടാകും. അതുപോലെ ഒരുമിച്ച് പുറത്തേക്ക് പോയാലും അവർ നിങ്ങളെ വീട്ട് നടന്നുപോകാൻ തുടങ്ങും, ശ്രദ്ധിച്ചില്ലെങ്കിൽ നിങ്ങൾക്കവരെ കണ്ടെത്താൻ കഴിയില്ല.

നിർദ്ദേശങ്ങൾ

- ◆ ചെറുതായി നിയന്ത്രണമേർപ്പെടുത്തുക. രോഗിയെ കസേരയിൽ കെട്ടിയിടുന്നതും അല്ലെങ്കിൽ മുറിയിൽ അടച്ചിടുന്നതും ശരിയല്ല.
- ◆ പ്രധാന വാതിലിൽ ‘NO EXIT’ എന്നോ അപകടമെന്നോ ഉള്ള മുന്നറിയിപ്പടയാളങ്ങൾ വച്ചുപിടിപ്പിക്കാൻ ശ്രമിക്കുക.
- ◆ അവർക്ക് വാതിലിലൂടെ പോകാൻ ബുദ്ധിമുട്ടുണ്ടാക്കുന്ന തടസങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുക.
- ◆ നിങ്ങൾക്ക് ഒരുമുറ്റമോ പുറത്തോട്ടുമോ ഉണ്ടെങ്കിൽ അവരെയവിടെവരെ പോകാനനുവദിക്കുക. അവർക്ക് താത്പര്യമുള്ള വസ്തുക്കൾ കാണാനും തൊട്ടറിയാനും വേണ്ടി നൽകുക. ആ ഭാഗത്ത് ചുറ്റിത്തിരിയാൻ അനുവദിക്കുക, അതിന് ആവശ്യത്തിന് സൗകര്യം ചെയ്തു കൊടുക്കുക.

8. താത്പര്യത്തിന്റെയും ഉത്സാഹത്തിന്റെയും കുറവ്

സാമൂഹ്യമായി സ്വയം ഉൾവലിയുന്ന പ്രകൃതം പലപ്പോഴും പ്രകടമാകും. ഇത് കുടുംബത്തിന് വേദനയുണ്ടാകും. സംസാരിക്കുന്നത് കുറഞ്ഞു വരികയും ചുറ്റും നടക്കുന്ന കാര്യങ്ങളിൽ താത്പര്യമില്ലാതാകുകയും ചെയ്യും. അവർ അലസന്മാരോ ശാഠ്യക്കാരോ ആകുകയല്ല. മറിച്ച് ഇത് രോഗത്തിന്റെ ഒരു ഭാഗം മാത്രം. എന്നിരുന്നാലും, ഇക്കാര്യത്തിലും ചെറിയ മാറ്റങ്ങളുണ്ടാക്കാവുന്ന സംഗതികൾ നിങ്ങൾക്കു ചെയ്യാൻ കഴിയും.

ഡിമെൻഷ്യ ബാധിതരായ ഒട്ടേറെ പേർക്ക് വിഷാദം പിടിപെടുന്നു. അവർ ദുഃഖിതരും ഉൽക്കണ്ഠാകുലരും നിറകണ്ണിരോടു കൂടിയവരുമായി കാണപ്പെട്ടേക്കാം. അവർ നിരാശയുണ്ടാക്കുന്ന വിധത്തിൽ സംസാരിക്കുകയും ചെയ്യും. പലപ്പോഴും അവർക്ക് വസ്തുക്കളിലുള്ള താത്പര്യം നഷ്ടം

പ്പെടുന്നു. ചിലപ്പോൾ ഭക്ഷണം വേണ്ടതാകുന്നു. ഇത് അത്യന്തമല്ല. രോഗികൾക്ക് അവരുടെ പരിമിതികളെക്കുറിച്ച് ബോധ്യം വന്നാൽ ഇച്ഛാഭംഗവും നിരാശയും ഉണ്ടാകുന്നു. തങ്ങൾക്ക് ചുറ്റും നടക്കുന്നതിനെപ്പറ്റി അവർ തെറ്റായി ധരിച്ചേക്കാം, അതും അവരെ സംഭ്രമിപ്പിക്കുകയും ഭയചകിതരാക്കുകയും ചെയ്യും.

- ◆ ഡിമെൻഷ്യ ബാധിതരിൽ പകുതിയോളം പേർക്കും ഏതെങ്കിലും മളവിൽ വിഷാദം ഉണ്ടായേക്കാം.
- ◆ ചിലപ്പോൾ, വിഷാദം സ്വയം പിൽവാങ്ങിയില്ലായെങ്കിൽ അതിനെതിരായ മരുന്നുകളുപയോഗിച്ച് ചികിത്സ വേണ്ടിവരും. ഈ മരുന്നുകൾ സുരക്ഷിതവും കഴിക്കാനുള്ളപ്പമുള്ളതുമാണ്. നിങ്ങളുടെ ഫിസിയ്യന് ഉപദേശിക്കാൻ കഴിയും.

നിർദ്ദേശങ്ങൾ

അവർക്ക് ശരിയായി കാണാനും കേൾക്കാനും കഴിയുമെന്ന് ഉറപ്പുവരുത്തുക. (ഉദാ. കണ്ണടകൾ മാറ്റേണ്ട സമയമായിട്ടുണ്ടാകാം, ശ്രവണയന്ത്രം ശരിയായി പ്രവർത്തിക്കുന്നുണ്ടാവില്ല.)

- ◆ സംസാരിക്കുംമുമ്പേ അവർ ശ്രദ്ധിക്കുന്നുണ്ടെന്ന് ഉറപ്പുവരുത്തുക.
- ◆ മുഖാമുഖമായി കണ്ണുകളുടെ അതേ നിരപ്പിൽനിന്നും താഴെ സംസാരിക്കുക. വാക്കുകൾ വ്യക്തമായും സാവധാനത്തിലും പറയുക.
- ◆ അശ്ലേഷത്തിലൂടെ സ്നേഹവും ഊഷ്മളതയും കാണിക്കുക, അവർക്ക് അസ്വസ്ഥതയുണ്ടാക്കില്ല എങ്കിൽ.
- ◆ അവരുടെ ശാരീരികഭാഷ ശ്രദ്ധിക്കുക-ഭാഷയിൽ വൈകല്യം വന്നവർ ഭാഷേതരമായ മാർഗ്ഗങ്ങളിലൂടെ ആശയ വിനിമയം നടത്താൻ ശ്രമിക്കുന്നു.
- ◆ നിങ്ങളുടെ തന്നെ ശാരീരികഭാഷയെക്കുറിച്ച് ബോധവാനാകുക.
- ◆ അവരോട് ഫലപ്രദമായി ആശയ വിനിമയം നടത്താൻ ആവശ്യമായി പദസൂചനകൾ, പ്രേരകവാക്കുകൾ മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശങ്ങൾ, അംഗപ്രകടനങ്ങൾ എന്നിവയുടെ ചേരുവ കണ്ടെത്തുക. പ്രവർത്തനങ്ങളും താത്പര്യവും സൂക്ഷിച്ചുകൊണ്ടുപോവുക.
- ◆ ആസൂത്രണം ചെയ്ത പ്രവർത്തനങ്ങൾക്ക് വ്യക്തിയുടെ അന്തസ്സിനെയും ആത്മാഭിമാനത്തെയും ജീവിതത്തിന് ഒരുദേശവും അർത്ഥവും നൽകിക്കൊണ്ട് വർദ്ധിപ്പിക്കാൻ കഴിയും.
- ◆ ഓർക്കുക, രോഗം വഷളാകുംതോറും അവരുടെ ഇഷ്ടാനിഷ്ടങ്ങളും ശേഷികളും മാറിവരും. ഡിമെൻഷ്യ രോഗിയെ അവർക്ക് ചെയ്യാൻ താത്പര്യമില്ലാത്ത അഥവാ അവരുടെ കഴിവുകൾക്കപ്പുറമായ കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യാൻ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്നതിലർത്ഥമില്ല. വേറെ ഏതെങ്കിലും കാര്യങ്ങൾ ശ്രമിക്കേണ്ടതായി വരും.

- ◆ ഒരിക്കൽ ഒരു ഗൃഹപരിപാലകൻ, തോട്ടക്കാരൻ, വ്യാപാരി അല്ലെങ്കിൽ വ്യവസായ പ്രതിനിധി എന്നിവയേതെങ്കിലുമായിരുന്ന വ്യക്തിക്ക് അവരുടെ ജോലിയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ഏതെങ്കിലും കഴിവുകൾ ഉപയോഗിക്കുക വഴി സംതൃപ്തിയും സമാശ്വാസവും ലഭിക്കാം. ഈ കഴിവുകൾ മറ്റൊന്നും ചെയ്യാനവർക്കാവില്ലെങ്കിലും, പലപ്പോഴും നഷ്ടപ്പെടാതെ സൂക്ഷിക്കപ്പെടും.

രോഗത്തിന്റെ വൈകിയ ഘട്ടങ്ങളിൽ ഇന്ദ്രിയങ്ങളെ എങ്ങനെ ലളിതമായ വഴികളിലൂടെ ഉത്തേജിപ്പിക്കാം എന്നത് പരിഗണിക്കാം.

- ◆ കേൾവി - സംഗീതം, റേഡിയോ പരിപാടി, പുസ്തകമോ കവിതയോ ഉറക്കെ വായിച്ചുകൊടുക്കുക, പാടുക.
- ◆ സ്പർശനം - കയ്യിലെടുക്കാനോ, ഉപയോഗിക്കാനോ പറ്റുന്ന മൃദുവായ വസ്തുക്കൾ ഉപയോഗിക്കുന്നത് നല്ലതാണ്.
- ◆ കാഴ്ച - വെട്ടിത്തിളങ്ങുന്ന നിറങ്ങൾ, വ്യക്തമായി വരച്ച ബന്ധുക്കളുടെ ചിത്രങ്ങൾ, പഴയ ഫോട്ടോകൾ.
- ◆ ഗന്ധം - അവരെ പാചകത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തുക, ഭക്ഷണത്തിന്റെയും മസാലകളുടെയും സുഗന്ധവസ്തുക്കളുടെയും പരിചിതഗന്ധങ്ങൾ (എല്ലാ സമയത്തും കാര്യങ്ങൾ സുരക്ഷിതമായിരിക്കണമെന്നോർക്കണം.)

വാടാനപ്പിള്ളി കമ്മ്യൂണിറ്റി സെന്ററിൽ എല്ലാ മാസവും രണ്ടാം ശനിയാഴ്ച രാവിലെ 10 മണിക്ക് ഡിമെൻഷ്യ രോഗബാധിതരെ പരിശോധിക്കുകയും കുടുംബാംഗങ്ങൾക്ക് മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശങ്ങൾ നൽകുകയും ചെയ്യുന്നു. വിവരങ്ങൾക്ക് ബന്ധപ്പെടുക. ഫോൺ: 0487 - 2600760.

മുളംകുന്നത്തുകാവിലുള്ള തൃശൂർ മെഡിക്കൽ കോളേജിൽ എല്ലാ വ്യാഴാഴ്ചയും 9 മുതൽ 11 വരെ ഡിമെൻഷ്യ ക്ലിനിക് പ്രവർത്തിക്കുന്നു. ബന്ധപ്പെടുക. മാനസികാരോഗ്യവിഭാഗം ഒ. പി., ചെസ്റ്റ് ഹോസ്പിറ്റൽ, മെഡിക്കൽ കോളേജ്, മുളംകുന്നത്തുകാവ്, ഫോൺ: 0487 - 2200310 മുതൽ 2200319 വരെ.