



የአእምሮ መሳት በሽታ ምንድር ነው?

ውድ ተንከባካቢ፦

የአእምሮ መሳት ችግር ያለባቸውን ሰዎች ለማከም የሚረዥ የመረጃ ወረቀት እዚህ አለ። በዚህ የበሽታ ደረጃ ላይ የምትሰጩው የሕክምና እንክብካቤ እንዴት የኑሮአቸውን ጥራት እና የቤተሰብ አባላት እንዴት እንደሚቋቋሙ በእጅጉ አስተዋጽዖ አለው። እነርሱን ለማጠናከር፣ ሽግፍን ለማቅለል እና በተመቻቸ ሁኔታ እንዲሠሩ የማስቻል ዐቅም አለሽ።



የአእምሮ መሳት በሽታ በአንጎል ላይ ተጽዕኖ የሚያሳድሩ እና ቀጣይነት እንዲስሁም የማይቀለበስ የዕውቀት እና የመተግበር ችግር የሚያስከትሉ ለሁሉም የአእምሮ በሽታዎች የጋራ ስም ነው። ይህም ማለት በሁሉም የአእምሮ መሳት በሽታዎች ውስጥ የአንጎል ጉዳት አለ። በሽታው እየገፋ ሲሄድ የአንድ ሰው የማስታወስ፣ የማሰብ እና የተግባር ችሎታዎች ይዳከማሉ።



በጣም የተለመደው የመርሳት በሽታ የአልዛይመር በሽታ ነው።
 ሌሎች የተለመዱ የበሽታ ዓይነቶች፡- የደም ሥር መዛባት (አንዳንድ ጊዜ ከልብ ድካም ሕመም በኋላ) እና ለጊዜያዊ የመርሳት በሽታ ይገኙበታል።

በጤና ጥበቃ ሚኒስቴር እና በዓምዳ ማዕከል መሠረት

በአገሪቱ ውስጥ ከ-

120,000 እስከ 200,000

የሚሆኑ የአእምሮ መሳት ችግር ያለባቸው ሰዎች።

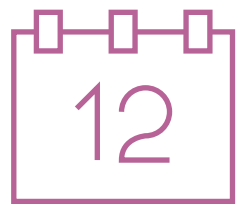
ሲሆኑ ዕድሜያቸው

65 እና ከዚያ በላይ ከሆኑት መካከል **6.4-20%** የሚሆኑት (እንደ ሰው ዕድሜ ይለያያል) አሉ።

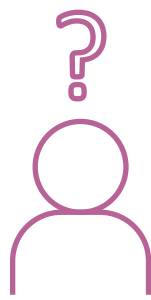
በዓለም ውስጥ ወደ

50 ሚሊዮን

ገደማ የሚሆኑ የአእምሮ መሳት ሕመም ያለባቸው ሰዎች አሉ እና በየ-3 ሰከንዶች ሌላ ሰው ምርመራ ይደረግላቸዋል።



ዕለቱ ምን እንደሆነ የማስታወስ ችግር



ግራ መገባት



የአጭር ጊዜ የማስታወስ ችሎታ ማጣት

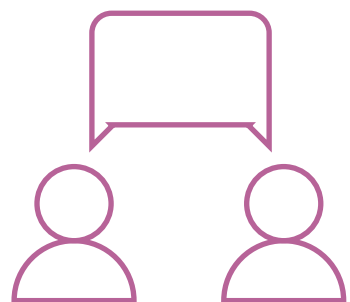


ትኩረት የማድረግ ችግር

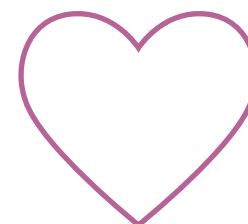


የተለመዱ ተግባሮችን ማከናወን ችግር

የበሽታው የማስጠንቀቂያ ምልክቶች የሚከተሉትን ያጠቃልላል:-



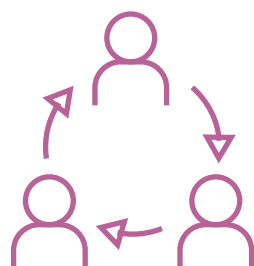
በውይይት ውስጥ የመሳተፍ እና ውሳኔ የማድረግ ችግር ናቸው



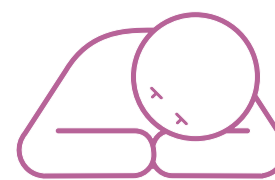
ሰው በሚወዳቸው እንቅስቃሴዎች ውስጥ ለመሳተፍ ፈቃደኛ አለመሆን



የባህሪ ለውጦች የሰው



የስሜት መለዋወጥ



ለብቻ መሆን

በሽታውን በ-3 ደረጃዎች መከፋፈል የተለመደ ነው።-

1
የመጀመሪያ ደረጃ

2
የመካከለኛ ደረጃ

3
እና የላቀ ከፍተኛ የአእምሮ መሰታ ማቸው

እያንዳንዱ ደረጃ የራሱ ልዩ ባሕርያት አሉት።

በአሁኑ ጊዜ የበሽታው ፈውስ የለም እናም የበሽታው አማካይ የቆይታ ጊዜ ከ-7-10 ዓመታት፣ እንደ ሰውዬው ዕድሜ፣ በምርመራው ጊዜ ያሉት ሌሎች የተጓዳኝ በሽታዎች የተያያዘ ነው።



በስፋት ለማወቅ፡- 

ሕመሙ፣ የአስተሳሰብ እና የማስታወስ ችሎታዎቹ ምንም እንኳን ማሸቆልቆል ቢኖርም ሰውዬው እስከ ዕለተ ሞቱ ድረስ ከበሽታው በፊት እንደነበረው ተመሳሳይ ስሜቶቹ ይቀጥላል (ለምሳሌ፡- ደስታ፣ ፈንጠዝያ፣ ቁጣ፣ ብስጭት) ይሰማዋል። ስለዚህ ሁል ጊዜ በሽተኛውን አንቺን እንዲንከባከቡሽ በምትፈልገበት መንገድ - በአክብሮት፣ በኃላፊነት በተሞላበት እና በጥንቃቄ ማከምንሽን አረጋግጧል።



በእያንዳንዱ የበሽታ ደረጃ ላይ ለሰውዬው ዐቅም ተስማሚ የሆኑ እንቅስቃሴዎችን ማቅረብ የሚቻል መሆኑንና ትርጉም ያለው መሆኑን እወቂ። እነዚህ እንቅስቃሴዎች በዕለት ዕለት ሕይወት ውስጥ ተሳትፎን፣ ችሎታዎችን ረዘም ላለ ጊዜ እንዲቆይ ይረዳሉ እንዲሁም ከበሽታው ጎን ለጎን ከፍተኛውን የኑሮ ጥራት ዕድልን ይጨምራሉ።

ተጨማሪ ነገር ማወቅ ትፈልጊያለሽ?

ስለ አእምሮ መሳት ችግር የጤና ጥበቃ ሚኒስቴር ድህረ ገጽን አንብቢ፡-

እንዲሁም የዓምዳ ማዕከል የመረጃ ወረቀት፡-

መልእክቱ ለሁለቱም ያታዎች በእኩል የሚመለከት ነው።





አእምሮ የመሳት ችግር ያለበትን ሰው እንዴት መንከባከብ ይቻላል?

ውድ ተንከባካቢ፦

የአእምሮ መሳት ችግር ያለበት ሰው እንዴት መንከባከብ እንደሚችል ሊረዱዎት የሚችሉ የመረጃ ወረቀት እዚህ አለ። የአንቺ እንክብካቤ አሰጣጥ የአንድን ሰው የኑሮ ጥራት፣ የሥራ ችግብራውን እና በሽታውን በመቋቋም ረገድ በከፍተኛ ሁኔታ ሊጎዳ እንደሚችል ይወቁ።



አእምሮ የመሳት ችግር ያለበትን ሰው ለመንከባከብ 4 አስፈላጊ መርሆዎች እንጀምር፡-



1. ነጻነት፡-

በዕለት ዕለት እንቅስቃሴዎች (እንደ መብላት፣ ልብስ መልበስ እና ወደ መጻዳጃ ቤት መሄድ) በተቻለ መጠን ራሱን ችሎ እንዲያደርግ እርጁው።

2. ተነሳሽነት፡-

አንዳንድ ጊዜ የአእምሮ መሳት ችግር ያለበት ሰው ማንኛውንም እርምጃ በራሱ ለመጀመር ይቸገራል። የአንቺ ነገሩን ማስታወስ ወይም ድርጊቱን መጀመር በድርጊቱ እንዲቀጥል ይረዳዋል (ለምሳሌ፡- የቡና እና የስኳር ዕቃዎችን አውጪላት ነገር ግን እሱ ራሱ ቡናውን እንዲያዘጋጅ አድርገው)።



3. ዕርዳታ መስጠት፡-



አንቺ በምትረጁው ጊዜ እንኳን በእርጋታ እና በአክብሮት አድርገው፣ ምርጫዎቹን ጠይቁውና እንዲመርጡ ፍቀጃለት (ደገንነቱን በጠበቀ ሁኔታ)። ከእያንዳንዱ እንቅስቃሴ በፊት የሚቀበለውን ሕክምናውን በማብራሪያ እና በቅድመ ዝግጅት መሆኑ አስፈላጊ ነው። ለምሳሌ - "አሁን ወደ መታጠቢያ ክፍል አብሬህ ልምጣና ስትታጠብ ልርዳህ።"

4. ተሳትፎ -

በተቻለ መጠን በብዙ የዕለት ዕለት ተግባሮች ውስጥ እንዲሳተፍ አበረታቹው (ልብስ በመምረጥ፣ ምግብ በሚበስልበት ጊዜ ምግብን መቅመስ፣ አትክልቶችን መለጥ ወዘተ)።



ዕለታዊ ተግባሮች አጽንኦቶች



መመገብ

መብላት፣ አብሮ መሥራት አስደሳች ተግባር ሊሆን ይችላል። እያንዳንዱ ሰው ምግብን በተመለከተ የተለያዩ ምርጫዎች እንዳሉት አስታውሻለን እንዲሁም የግል ምርጫዎችን እና ልምዶችን አስቦ።

የመርሳት በሽታ የማሸተት እና የመቅመስ የስሜት ሕዋሳት ላይ ለውጦች ሊያመጣ እንደሚችል ልብ በዩ።

የሚቻል ከሆነ እንደ ችሎታው መሠረት ምግቡን በማዘጋጀት ሂደት ላይ እሱን አሳትፎው። ብዙውን ጊዜ በጋራ ምግብ ማዘጋጀት ምግብ የመመገብን ፍላጎት ያበረታታል።



በምግብ ሰዓት አብራችሁ ተቀምጦች እንደምትበሉ እንዲሰማው ከእሱ ጋር ተቀመጧ (ብዙውን ጊዜ አንድ ሰው በጎብኒት ሲሆን የበለጠ ይበላል)።

የመመገቢያው ስፍራ ጸጥ ያለ እና አሳብ ከሚሰርቁ ነገሮች ነጻ መሆኑን አረጋግጧ (ለምሳሌ በጠረጴዛው ላይ ብዙ የምግብ ዕቃዎች)።

የእሱን የምግብ ሰህን ላይ ከመጠን በላይ ምግብ አታድርጉ፤ እያንዳንዱን ምግብ ለየብቻ አስቀምጧ።



መቋራረጥ የሚያሻው ምግብ ከሆነ ለእሱ ቆራርጨለት (ብቻውን መቋረጥ ካልቻለ)፣ ነገር ግን ብቻውን ይብሉ።

ቢላዎ፣ ማንኪያና ሹካ መጠቀም ካልቻለ በእጆቹ እንዲበለ ፍቀጂለት (ምግቡ በእጅ ለመብላት እስከተስማማበት ድረስ)።

ምግቡን የምታዘጋጁው አንቺ ከሆንሽ በእጅ የሚያዙ ምግቦችን አዘጋጃ (ለምሳሌ፡- ከተፈጩ ድንች ይልቅ የተቆራረጡ ድንች)።

ራሱን ችሎ የመብላት ችሎታውን ጠብቂለት።

አንዳንድ ጊዜ ይህ በራሱ ሊሠራው የሚችል የመጨረሻው ችሎታ ስለሚሆን አከባቢውን በጥሩ ሁኔታ የመቆጣጠር ስሜት እንዲኖረው ያስችለዋል።

እሱ በራሱ ሊያከናውን የሚችለውን ተግባር ለመፈለግ ሞክሪ (ለምሳሌ፡- ዳቦ መቀባት፣ የታሸጉ ምግቦችን መክፈት፣ ብርጭቆ ውስጥ መቅዳት፣ መቋረጥ፣ አፋን በጨርቅ መጥረግ፣ ጎድጓዳ ሳህን ወደ እሱ በማቅረብ)።
እሱ ብቻውን ሥራውን እንዲያከናውን ፍቀጂለት።



አንዳንድ ጊዜ ሰውዬው በግሉ ምግብ መብላት ለይፈልግ ይችላል። በዚህ ሁኔታ ጥቂት የሻይ ማንኪያዎችን መመገብ ማስጀመር ትችያለሽ። ከዚያ ማንኪያውን በእጁ ውስጥ አስገቢ እና ብቻውን እንዲቀጥል አበረታቸው።

ለመመገብ ፈቃደኛ ካልሆነ በማንኛውም ሁኔታ በኃይል እንዲመገብ አታድርገው።



ዕለታዊ ተግባሮች አጽንኦቶች

አለባበስ



አንድ ሰው እንዲለብስ ስትረጂ ጸጥ ያለ እና የተለየ ቦታ ምረጫ እንዲሁም በተቻለ መጠን ብቻውን እንዲሆን ፍቀጃለት።

የሚለብሰውን ልብስ ራሱ እንዲመርጥ አድርገው (ግራ እንዳይገባ በጣም የተወሰነ ምርጫ አድርገው)። አስታውሿ ይህ ውሳኔ ጊዜ ይወስዳል - በታጋስ እና የሚያስፈልገውን ጊዜ ስጩ።

ሰውዬው በሚለብስበት ጊዜ ከተቀመጠ፣ ከእሱ አጠገብ ቁጭ በዪ (እሱ ተቀምጦ አንቺ ስትቆሚ ይህ ደስ የማይል ስሜትን ሊፈጥርበት ይችላል) እና አልባሳቱን አቀብዱ።

እሱ ሙሉ በሙሉ ለብቻው ቢለብስም ወይም ከፊሉን ብቻ ቢያደርግ በተቻለ መጠን በአለባበስ ሂደት ላይ ከፍተኛውን ነጻነት እንዲኖረው መፍቀድ በጣም አስፈላጊ ነው (ለምሳሌ፡- አዝራርን ማሰር ወይም እጅን ወደ እጅጌ ውስጥ ማስገባት)።

በሚለብስበት ጊዜ በእያንዳንዱ ደረጃ ላይ ራስሽን ጠይቂ - ሰውዬው ማከናወን የሚችል ምንድር ነው እና ድርጊቱን እንዲያከናውን ፍቀጃለት።



ልብሱ ምቹ፣ በቀላሉ የሚለብስ፣ ደረጃውን የጠበቀ (ንጹህ ልብስ፣ ተገቢ ቀለሞች) እና ለወቅቱ ተስማሚ መሆኑን ልብ በዪ።



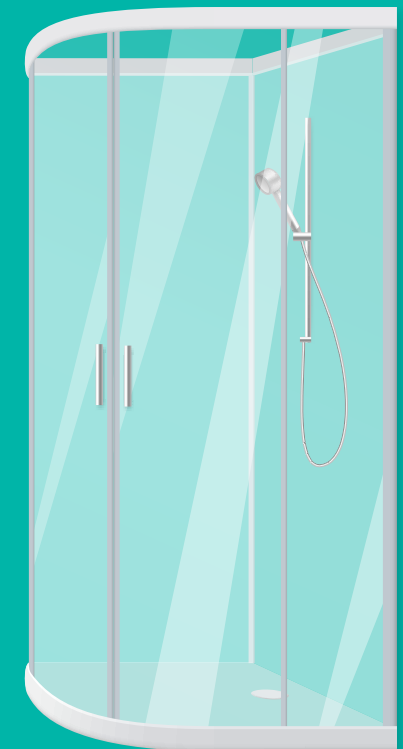
አንዳንድ ጊዜ ሰውዬው ለመልበስ ወይም ልብስ ለመቀየር ፈቃደኛ አይሆንም። በአለባበስ ተግባር ቋሚ ሰዓትና ቦታ እንዲሁም አንድ የተለመደ ነገር ለመፍጠር ሞክሪ። ይህ እንደነዚህ ያሉት ሁኔታዎችን ሊቀንስ ይችላል።




ዕለታዊ ተግባሮች አጽንኦቶች


መጸዳዳት


ገለ መታጠብ በጣም ግለዊ የሆነ ድርጊት ነው። አንድ ሰው ሕይወቱን በሙሉ ለብቻው ማከናወን የለመደበት ነው። ገለውን በሚታጠብበት ጊዜ የአንቺን ዕርዳታ ቢፈልግም፣ ሁኔታው ሊያሳፍረው አልፎ ተርፎም ሊቃወምም ይችላል። ስለዚህ በእርጋታ እና በጥንቃቄ እርጂው እንዲሁም ክብሩን እና ደኅንነቱን ጠብቁ።



አንዳንድ ጊዜ ሰውዬው ለመታጠብ ፈቃደኛ ላይሆን ይችላል። ለዚህ የተለያዩ ምክንያቶች አሉ (ለምሳሌ፡- ራስን መቆጣጠር አለመቻል፣ ፍርሃት፣ ከመታጠብና እርቃንን ከመሆን ጋር የተዛመደ ያለፈው አሰቃቂ ሁኔታ ሊኖር ይችላል) ስለዚህ ቅድመ ዝግጅት ማድረግ አስፈላጊ ነው፡-

 በመጸዳጃ ቤት ውስጥ ተመጣጣኝ ሙቀት፣ ተስማሚ ወንበር፣ ፎጣ እና ልብስ በማዘጋጀት ደስ የሚል ሁኔታን አስቀድሞ ማዘጋጀት።

 ሙዚቃ ማጫወት - አንዳንድ ጊዜ ሙዚቃን ሲጫወት ግለሰቡ ገለውን ለመታጠብ እንዲገባ እና የተሻለ ትብብር እንዲኖር ያደርገዋል።

 በተቻለ መጠን ራሱ እንዲቆጣጠር አድርገው፡- ልብሱን ማውለቅ (አስፈላጊ ከሆነም የውስጥ ሱሪዎን ለብሶ መታጠብ ይችላል) እንዲሁም ራሱ ስፕንጅ/ የመታጠቢያውን ገመድ/ የጫቃ ሳሙና ይያዝ።



ሁሉም እንደ ችሎታው፣ በሚታጠብበት ጊዜ በተቻለ መጠን ብዙ ተግባሮችን ያከናውን።

በየደረጃው - ክብሩን ጠብቂ እንዲሁም ዕርቃኑን በሌሎች ሰዎች ፊት አታድርገው።

ዕለታዊ ተግባሮች አጽንኦቶች

ሰገራ ቤት



በአእምሮ መሰቀል ችግር ወቅት በሆነ ወቅት ላይ ከሰገራ መቆጣጠሪያ ጋር ችግሮች ይታያሉ። ብዙውን ጊዜ ችግሩ ቀስ በቀስ ይመጣል ስለዚህ እኛ በተቻለ መጠን የግለሰቡን ነጻነት እና ራሱን ችሎ እንዲያደርግ እንጥራለን።

የመቆጣጠር ችግር ከጀመረ፣ ወደ መጻዳጃ ቤት በማሳሰብ መውሰድ (ሰውዬው ባይጠይቅም) በእጅጉ ሊረዳ ይችላል።

አንድ ሰው የተወሰነ ሰዓትን ሲለማመድ፣ አካሉም ይለማመዳል። ጠዋት ከእንቅልፉ ሲነሣ፣ ማታ ከመተኛቱ በፊት፣ ከምግብ በኋላ እና በመሳሰሉት ጊዜያት ወደ መጻዳጃ ቤቱ ውሰጂው።

በቀን ውስጥ ለለውጦች ትኩረት ስጪ፡- እንደ ዕረፍት ማጣት፣ መንከራተት (ያለ ዓላማ ከጎን ወደ ጎን መሄድ) ወይም ከመጠን በላይ መንቀሳቀስ - ምናልባት ወደ መጻዳጃ ቤት ለመሄድ የሚያስፈልገው ፍንጭ ሊሆን ይችላል፣ ነገር ግን ምን ማድረግ እንዳለበት እና የት መሄድ እንዳለበት አያውቅም።



አንዳንድ ጊዜ ሰውየው ወደ መጻዳጃ ቤት ሄዶ ነገር ግን ላይጻዳዳ ይቻላል። በመጻዳጃ ቤት ውስጥ እንዲጻዳዳ ምሪት ስጪው።

የመጻዳጃ ቤቱን በፍጥነት ለማግኘት ቀላል መንገድ አድርገላት - በምልክት፣ መንገዱን በማጽዳት እና አጭሩን መንገድ በማሳየት።

ለማውለቅና ለመልበስ ቀላል የሆኑ አልባሳት መልበሱን አረጋግጪ ምክኛቱም ይህ በቀላሉ መጻዳዳት እንዲችል ያደርገዋል።

ዕለታዊ ተግባሮች አጽንኦቶች

ከውጥረት የሚመጣን ቁስል መከላከል

በከፍተኛ የአእምሮ መሳት ችግር ውስጥ ሰውዬው ብዙውን ጊዜ ሲቀመጥ ወይም በዐልጋ ላይ ሲተኛ ከውጥረት የሚመጡ ቁስሎች መፈጠር ወዲያውኑ ዐደጋ አለ።

ከውጥረት የሚመጡ ቁስሎች ለሕይወት አስጊ ናቸው፣ ከፍተኛ ሥቃይ ያስከትላሉ እንዲሁም ለማከምም በጣም ከባድ ናቸው።



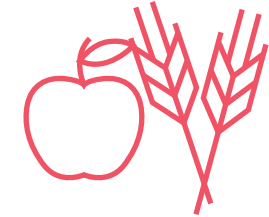
ቁስሎች ለመፈጠራቸው የተለያዩ ምክንያቶች አሉ፣ ከእነዚህም መካከል፡-



እንደ የስኳር በሽታ እና የስሜት ሕዋሳት እክሎች።



የተመጣጠነ ምግብ እጥረት፣



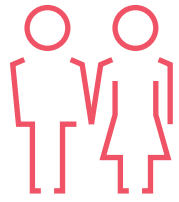
የተመጣጠነ ምግብ እጥረት፣

ያስታውሱ የአእምሮ መሳት ችግር ያለበት ሰው ያመኛል እንዲሁም ምችት አይሰማኝም ለማለት ይቸገራል።

ስለዚህ የቆዳውን ጤና መመርመር እና ከጥቂት ሰከንዶች በኋላ የማይጠፋ ቀይ ነጠብጣቦች እና ውሃ የቋጠሩ፣ ጭረቶችና ቁስሎች አለመኖራቸውን ማረጋገጥ አለብሽ።



ከውጥረት የሚመጡ ቁስሎችን እንዴት መከላከል እንደሚቻል (በበሽታው ከፍተኛ ደረጃዎች)?



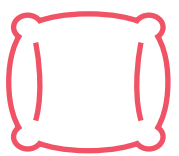
በየሁለት ሰዓቱ የአንድን ሰው አቀማመጥ ይዘት ለመቀየር ሞክሪ። ለምሳሌ ወደ መጸዳጃ ቤት እንዲሄድ ማድረግ ለመለወጥ እና የጡንቻን ተግባር ለመጠበቅ ጥሩ መንገድ ነው።



በሚታጠብበት ወይም በሚለብስበት ጊዜ ቆዳውን በደንብ ፈትሺ እና የቆዳ ቀለም ለውጥ ምልክቶች ፈልጊ።



ተደጋጋሚ የሽንት ጨርቅ በቀን ከ-4-5 ጊዜ እንዲለወጥ እና አካባቢው እንዲደርቅ (በሽንት ጨርቁ ውስጥ ንጥፍ ማከልና በየሁለት ሰዓቱ ማውጣት ይቻላል)።



የውጥረት መቀነሻ መሣሪያዎችን አስተካክዱ - የቤተሰቡን አባላት በልዩ ፍራሽ፣ በተሽከርካሪ ወንበር ትራስ እና በአጠገቡ ስፖንጅ እንዲሆን የሙያ ቴራፒስት ወይም የፊዚዮቴራፒስት ባለሙያ እንዲያማክሩ ጠይቁ።



ለተገቢና ለተመጣጣኝ ምግብ ጥረት አድርገ (የቤተሰቡን አባላት ከአመጋገብ ባለሙያ ጋር ማማከር)።



ተጨማሪ ነገር ማወቅ ትፈልጋለሽ?

የዓምዳ የመረጃ ማዕከል ክፍል "ለ"ን አንብቢ - የአእምሮ መሳት ችግር ያለውን ሰው ማከም:-

የአእምሮ መሳት ችግር ላለበት ሰው አመጋገብን በማስተካከል (በጤና ጥበቃ ሚኒስቴር፣ በዓምዳ እና በጀይንት-እስራኤል-ኤሼል የታተመ) መጽሔትን አንብቢ - በክብር መብላት እና መኖር።
በዕብራይስጥ:- | በእንግሊዘኛ:-| በሩሲኛ:-



መልእክቱ ለሁለቱም ያታዎች በእኩል የሚመለከት ነው።



የአእምሮ መሳት ሕመም ካለባቸው ሰዎች ጋር እንዴት ግንኙነት ማድረግ ይቻላል?

ውድ ተንከባካቢ፡

የአእምሮ መሳት ሕመም ካለባቸው ሰዎች ጋር ለማነጋገር የመረጃ ወረቀት እዚህ አለ፣ ይህም አንቺ ማነጋገርና ማከም አንድ-ቸዪ ይረዳሻል። አስታውሻል ከግለሰቡ ጋር ያለሽ ግንኙነት በኑሮው ጥራት እና ከአከባቢው ጋር ባለው ግንኙነት ላይ ትልቅ ተጽዕኖ አለው። እሱን ለማወያየት በጣም አስቸጋሪ በሚሆንበት ጊዜ ለእሱ ችግሩን ለማቅለልና ለመርዳት የቃል ያልሆነ ግንኙነት (በዐይን መግባባት፣ በንክኪ፣ የሰውነት እንቅስቃሴን መከታተል) መጠቀም ትችያለሽ።



የመርሳት በሽታ እየገፋ ሲሄድ አንድ ሰው የመነጋገር ችሎታው እየቀነሰ ይሄዳል። እሱ ግራ ይጋባል፣ ሊናገር የፈለገውን ቃላትን ይረሳል፣ ለቃለ ምልልሱ ተስማሚ ቃላትን ለመምረጥ ይቸገራል እንዲሁም ለመረዳት የሚያስችግር ዓረፍተ ነገር ይናገራል። በበሽታው ከፍተኛ ደረጃዎች ውስጥ ካለ ሰውዬው 5-7 ቃላትን ብቻ ሊናገር ይችላል እና ከእሱ ጋር ያለው አብዛኛው መግባባት ቃል አልባ ንግግር ይሆናል።

የአእምሮ መሳት ችግር ካለበት ሰው ጋር ለመነጋገር 4 ጠቃሚ ምክሮች፡-



2ግልጽ፣ ዝቅተኛ እና ተስማማ የሆነ የድምፅ ቃና ተጠቀሟል።



በአክብሮት ወደ ታካሚው መቅረብ (ማን ተብሎ መጠራት እንደሚፈልግ መጠየቅ ይቻላል)።



መነጽር ወይም የመስሚያ መሣሪያዎች እንደሚያስፈልግ አረጋግጧል፤ በእርግጥ እንደሚጠቀምባቸውም አስተውሎ።



የምትገናኙበት ቦታ ጸጥ ያለ እንዲሆን አድርጌ።

እንዲሁም ለውይይቱ 7 ተጨማሪ ምክሮች፡-



ታጋሽ ሁኒ፣ እሱን እያዳመጥሽ የዐይን ግንኙነትን ጠብቂ።



በትኩረት ተከታተዩ፣ ለሚናገረው ወይም ለሚጠይቀው መልስ ስጩ።



ምን እንደምታደርገው አብራራለት (ለምሳሌ ወደ ሐኪም ስለምንሄድ ልብስህን ለመልበስ ሂድ)።



በአጭጭር ዓረፍተ -ነገሮች ተናገረ፣ ለመረዳት፣ ለማሰብ እና ለመመለስ ጊዜ ስጩ።



አታስተካክዩው እና እሱን ለማስተማር አትሞክረ፣ ክርክሮችን እና ግጭቶችን አስወግጧል።



ለመፈተን ወይም ትውስታውን ለማውቅ ጥያቄዎችን አትጠይቁ (ለምሳሌ "እኔ ማን ነኝ? ይህ ምንድን ነው?")።



ስለ ቀድሞ ሕይወቱ፣ ስለ ልምዶቹ እና የሕይወት ተሞክሮዎቹ አነጋግረው።



በስፋት ለማወቅ፡- 

የአእምሮ መሳት ችግር ካለበት ሰው ጋር ጥሩ የሐሳብ ልውውጥ ለማድረግ 3 ምክሮች፡-

የአእምሮ መሳት ችግር ካለበት ሰው ጋር ስትነጋገሩ ሊያጋጥሙዎትዎብዎትዎት የሚችሉ የተለመዱ የመገናኛ ችግሮች አሉ። ለእነርሱ ሊሆኑ የሚችሉ መፍትሄዎች እነዚህ ናቸው፡-



ጥያቄዎችን ወይም መግለጫዎችን ድገሟው

በዕርጋታ እና በትዕግሥት ለመመለስ ሞክረው። ጥያቄዎቹ ወይም መግለጫዎቹ ከቀጠልሽ ለታካሚው የተለየ ሥራ አቅርቦት ወይም ስለ አንድ የተለየ ርዕስ አነጋግረው። “እኔ አብራራሁ”፣ “አስቀድሜ ተናግራለሁ”፣ “አስቀድሜ መልስ ሰጥቼሃለሁ” ያሉ ዓረፍተ ነገሮችን ከመናገር ተቆጠቢ።

ግልጽ ያልሆነ ንግግር፣ ግራ የሚያጋቡ ዓረፍተ ነገሮች፣ ከእውነታው ጋር ተስማሚ ያልሆነ ይዘት አንዳንድ ጊዜ አንድን ሰው ማዳመጥ እና እሱ ባለበት ሁኔታ ከእሱ ጋር መሆን በቂ ነው። ሰውዬው የሚናገረውን መረዳት አይጠበቅብንም፣ ነገር ግን ስሜቱን መረዳት ያስፈልጋል።



በጊዜ እና በገጸ -በሕርያት ግራ መጋባት፣ ለምሳሌ ወላጆች በሕይወት ናቸው ወይም አንቺ ሌላ ሰው ነሽ የሚል አስተሳሰብ የታካሚው እውነታ “ትክክለኛ” ባይሆንም ልንረዳው የሚገባው እውነታ ብቻ ነው። እሱን አለማረም እና ከእሱ ጋር አለመከራከር ይመከራል።

ተጨማሪ ነገር ማወቅ ትፈልጋለሽ?

ስለዚህ ርዕስ በክላሊት ጤና ጣቢያ ድህረ ገጽ ላይ አንብቢ:-

ወይም በኮሮና ወቅት የአእምሮ መሰት ችግር መጽሔት (ገጽ 34-32):-

እንዲሁም ስለ የማረጋገጫ ዘዴ እና የአእምሮ መሰት ችግር ካለባቸው ሰዎች ጋር በመገናኘት ረፈድ ስለ አጠቃቀሙ ተማሪ:-

መልእክቱ ለሁለቱም ጾታዎች በእኩል የሚመለከት ነው።





የአእምሮ መሳት ችግር ባለባቸው ሰዎች መካከል እንቅስቃሴን እንዴት ማበረታታት ይቻላል?

ውድ ተንከባካቢ:-

የአእምሮ መሳት ችግር ያለባቸው ሰዎች ለማከም የሚያግዝ እንቅስቃሴ በተመለከተ የመረጃ ወረቀት እዚህ አለ።

አስታውሱ፤ በሕመሙ ውቅት የተለያዩ እንቅስቃሴዎች አስፈላጊ ናቸው እንዲሁም የዕውቀት (ኮግኒቲቭ) እና የአካል እንቅስቃሴን ተጽዕኖ ሊያሳድር ይችላል። በተለመዱ እንቅስቃሴዎች ሰውዬውን ችግሩን ማቃለል እና የኑሮ ጥራቱን እንዲጠብቅ ሊረዱት ይችላሉ።



ለአንድ ሰው የተስተካከለ እንቅስቃሴ እሱ የሚወደውን፣ ማድረግ የሚያስደስተውን እና በአካል እና በዕውቀት ማከናወን የሚያስችል እንቅስቃሴ ነው። ይህ ችሎታውን ለመጠበቅ ትልቅ ጠቀሜታ አለው። ስለዚህ በሽተኛው በሁሉም የሕመም ደረጃዎች ውስጥ የተለያዩ እንቅስቃሴዎችን እንዲያከናውን ማበረታታት አስፈላጊ ነው።

7 አስፈላጊ የሆኑ የሚተገበሩ እንቅስቃሴዎች፡-

1. እንቅስቃሴውን ለሰውዬው ምርጫ፣ ለነባር የትርፍ ጊዜ ማሳለፊያዎች እና ሌላው ቀርቶ ቀደም ሲል ለነበሩት ዝንባሌዎች የሚዘመዱ እንዲሆኑ አድርገው። እንዲሁም እንደ ችሎታው (ለምሳሌ፡- ዕቃ ማጠብ፣ ጠረጴዛ ማዘጋጀት) ላይ በመመርኮዝ የቤት ውስጥ ሥራዎችን እንዲረዳ ልታበረታቹው ትችላላሉ።



2. የማስታወስ ችሎታዎች ምንም እንኳን ማሻቆልቆል ቢኖርም፣ እንቅስቃሴው ለዐዋቂዎች (ለልጆች ሳይሆን) ተስማሚ መሆን አለበት።

3. ከአንቺ ጋር ያለው የግል ግንኙነት፣ ካለው ሁኔታ እና የጋራ ተሞክሮ ከሚተገበረው ተግባር የበለጠ አስፈላጊ ነው።



4. በአንድ ጊዜ ሁለት እንቅስቃሴዎችን ብቻ አቅርቦ እና እንዲመርጥ ፍቀጂላት። በአንድ ጊዜ በርካታ እንቅስቃሴዎችን ማቅረብ ግራ የሚያጋባው ነገር ሊሆን ይችላል (በተለይ በበሽታው ከፍተኛ ደረጃ ላይ ካለ)።



5. በሽተኛውን እንቅስቃሴ እንዲያደርግ አታስገድጁው። እሱ በተወሰነ እንቅስቃሴ ላይ ፍላጎት ከሌለው ሌላ እንቅስቃሴ ስጧው። እሱ የማይፈልግ ከሆነ እሱን ትተሽ ቆይተሽ እንደገና ሞክረሽ።

6. ከእንቅስቃሴው በፊት በአጭጭር ዓረፍተ ነገሮች አስረጁው እና እንዴት እንደሚፈጸምም አሳዩው።



7. በእንቅስቃሴው ወቅት ቀላል እና ለመረዳት የሚያስችሉ ተግባሮችን ስጧው።

ከ:- ዳና ፔኤር (2020)። የአእምሮ ሕመም (አልዛይመር) ያለበት ሰው መንከባከቢያ መመሪያ።

እንቅስቃሴውን ከበሽታው ደረጃ ጋር እንዴት ማዛመድ ይቻላል?

የመጀመሪያው ደረጃ

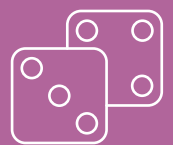
ሰውዬው በዕለት ዕለት ሥራው ትንሽ ዕርዳታ ያስፈልገዋል። ምንም እንኳን የቃላት መዛባት፣ ተደጋጋሚ ጥያቄዎች እና የመዳሰስ ችግር ቢገጥመውም እንኳን እሱ ሊረዳሽ እና በአጭጭር ዓረፍተ ነገሮች ከአንቺ ጋር ውይይት ማድረግ ይችላል።

ለዚህ ደረጃ ምን ዓይነት እንቅስቃሴዎች ተስማሚ ይሆናሉ?



ማሰብ:-

የቃላት ጨዋታ፣ ሱዱኩ ፣ “ጥቁር እና ፍታ”፣ የሒሳብ መልመጃዎች፣ ንባብ።



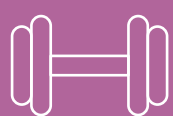
ጨዋታ:-

ካርታ፣ ራሚኮቭ፣ ሼሽ-ቤሽ፣ ሴት፣ የኮምፒተር ጨዋታዎች።



የእጅ ሥራዎች:-

ሹራብ፣ ማክረማ፣ ስፊት፣ ሥዕል፣ ሞዛይክ፣ ሴራሚክስ፣ የወረቀት ዘንግ፣ ቅርፅ ቅርፅ፣ የእንጨት ሥራ።



የአካል እንቅስቃሴ:-

በዳንስ እና በሙዚቃ መጫወት፣ በዩትዩብ ወይም በቴሌቪዥን ላይ በቪዲዮዎች የአካል ብቃት እንቅስቃሴ።



ማኅበራዊ እንቅስቃሴዎች:-

በውይይቶች፣ በማኅበራዊ ጉብኝቶች እና በጉዞዎች ውስጥ ተሳትፎ።



ትዝታዎችን ማስታወስ:-

የፎቶ አልበሞችን መመልከት፣ የሕይወት ታሪክን መጻፍ፣ የቤተሰብ የምግብ አዘገጃጀት መመሪያዎችን መጻፍ።



ግንኙነት:-

በይነመረብን በመጠቀም (መረጃን መፈለግ፣ በማኅበራዊ አውታረ መረቦች ውስጥ መሳተፍ፣ ኢሜሎችን መጻፍ)፣ ትዕይንቶችን ወይም የቴሌቪዥን ወይም የኮምፒተር ትዕይንቶችን መመልከት።



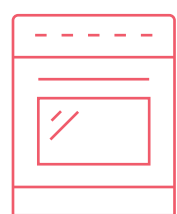
መካከለኛው የበሽታው ደረጃ

ሰውዬው በቃላት መግባባት፣ ስሕተቶችን መለየት ወይም ችግሮችን መፍታት ይቸግረዋል። አንዳንድ ጊዜ አንድ እንቅስቃሴ እንዲያደርግ ማሰምን ያስፈልግሻል እና እሱ በሚሠራበት ጊዜ ሊረሰው ይችላል። በተጨማሪም እሱ በየቀኑ ተጨማሪ እርዳታ ይፈልጋል እናም እንደ ጭንቀት፣ ሕክምናን አለመቀበልን፣ ጭኝትን፣ መጣላትን እና መንከራተትን የመሳሰሉ የባሕርይ ለውጥን ሊያሳይ ይችላል።

ለዚህ ደረጃ ምን ዓይነት እንቅስቃሴዎች ተስማሚ ይሆናሉ?



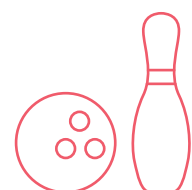
ማሰብ፡- ዕቃዎችን/ ሥዕሎችን መደርደር እና ማዛመድ፣ ዕቃዎችን ወደ መያዣዎች ውስጥ ማስገባት፣ ኮምፒተር/ ታብሌት መጠቀም (ከተያያዙ መሣሪያዎች ጋር)፣ ጋዜጣ ማንበብ እና ቀላል ውይይት ማድረግ።



ማኅበራዊ እንቅስቃሴዎች፡- አብረው ምግብ ማብሰል እና መጋገር፣ አልበሞችን መመልከት እና ማስታወስ።



ጨዋታ፡- ቢንጎ፣ “ጦርነት” የካርድ ጨዋታ፣ ጨዋታዎችን መደርደር እና ማዛመድ፣ ለዐዋቂ ምስል መገጣጠም ከጥቂት ቁርጥራጮች ጋር።



የአካል እንቅስቃሴ፡- ኪስ መቀበል (ተቀምጦም)፣ የቤት በውሊንግ፣ መሬት ላይ ዒላማ መምታት፣ እንቅስቃሴን በመኮረጅ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ያድርጉ።



የእጅ ሥራዎች - ሥዕል መሰል፣ ሥዕል መቀበት፣ ቀላል ሽመና፣ መሠረታዊ ሞዛይክ፣ ከሸክላ የወደዱትን መሥራት።

ከፍተኛ ደረጃ

ሰውዬው በዕለት ዕለት ተግባራት ውስጥ ብዙ ዕርዳታ ያስፈልገዋል። እሱ ተንቀሳቃሽ አይደለም፣ በጥቂት ቃላት ብቻ ይናገራል እና ብዙውን ጊዜ ሰዎችን ወይም ዕቃዎችን አይለይም።



በዚህ ደረጃ ላይ 2 የእንቅስቃሴ መርሆዎች፡-

1. ለሰውዬው የሚያደርጉት ተስማሚ እንቅስቃሴዎች እና ከእሱ የሚፈለገው ተሳትፎ መጠን በጣም ዝቅተኛ ነው።
2. እንቅስቃሴው በእሱ እይታ መሠረት እሱን የሚስማማ መሆኑን - እሱ እየተከታተለ ነው፣ ትኩረት እና ፍላጎት አለው- ማረጋገጥ ይቻላል። እንዲሁም ለፊቱ ገጽታ (ፈገግታ ወይም የቁጣ መግለጫ) እና ለሰውነቱ አኳኋን (ጠንካራ እና ውጥረት ወይም መረጋጋት እና ዘና ያለ) ማስተዋል ይቻላል።

ለዚህ ደረጃ ምን ዓይነት እንቅስቃሴዎች ተስማሚ ይሆናሉ?



እንቅስቃሴ፡-
ኪስ ወይም ፊኛ መሰጠት፣ የሰውና አረፋዎች (በአንቺ የተሞሉ)፣ መተግበሪያ/ ታብሌት ጨዋታ በቀላሉ በመንካት ምላሽ የሚሰጡበት።



የስሜት ግንኙነት -
ማሸተት - የተለያዩ ሽታዎችን ለማሸተት (ለምሳሌ ቀረፋ፣ የጣውላ ቀለም፣ ሽቶ፣ ሎሚ፣ አበባዎች)፣
ማየት- በማያ ገጽ ወይም በአልበም ላይ ሥዕሎችን አሳዩ፣
ተንቀሳቃሽ ወይም የውሃ ማጠራቀሚያ ለማየት በሚመች ቦታ ላይ አስቀምጧል፣
መቅመስ - የተለያዩ ምግቦችን ጣዕም (በሚመከረው ጥራት ላይ በመመሥረት)፣
መዳሰስ - እጆችን ወይም እግሮቹን ማሸት፣ የፀጉር ወይም የለስላሳ ቆዳ መዳሰስ። ማዳመጥ - ሰውዬው የሚወደውን ሙዚቃ ማሰማት።

ተጨማሪ ነገር ማወቅ ትፈልገዋለሽ?

በስፋት ለማወቅ እና የተስማሚ እንቅስቃሴዎች ምሳሌዎች፡-

በኮሮና ወቅት የአእምሮ መሳት በሽታ መጽሔት፣ ገጽ 17-31

በኮሮና ወቅት መጽሔት - ከቤታቸው ለማይወጡ ሰዎች የመዝናኛ እንቅስቃሴዎች የመረጃ ቋት (ገጽ 12-11)

የመዝናኛ እና የሥራ ስምሪት እንቅስቃሴዎች መጽሔት ለአረጋውያን - በዕቅድ የመዝናኛ እንቅስቃሴዎች ተሳትፎን ማሳደጋዎ መመሪያ፡-

ሺዲዮዎችን ማየት ትፈልገዋለሽ?

በቤት ውስጥ የሚተገበሩ አሳቦች ሺዲዮዎች - ዶ/ር ዳና ፔኤር





አእምሮ የመሳት ፈታኝ ባሕሪያትን እንዴት መቋቋም ይቻላል?

ውድ ተንከባካቢ፦

የአእምሮ መሳት ችግር ያለባቸውን ሰዎች ፈታኝ ባሕሪያት ለማከም ሊረዱዎት የሚችሉ የመረጃ ወረቀት እዚህ አለ። አንዳንድ ጊዜ እነዚህ ባሕሪያት ሊያስፈሩ ወይም ለማከም አስቸጋሪ ሊሆኑ ይችላሉ። ነገር ግን ችግሮቹን ለመቀነስ እና ሰውዬውን ለመርዳት ማድረግ የሚችሏቸው ብዙ ነገሮች አሉ።



የሁላችንም መሠረታዊ ፍላጎቶች አንድ ናቸው። ሁላችንም እንዲወዱን፣ እንዲከባከቡን እና ዋጋ እንዲሰጡን እንፈልጋለን። መጥገብ፣ ንጹሕ እና በደንብ መተኛት ለሁላችንም አስፈላጊ ነው። እኛ ራሳችንን ስኬታማዎች እና ተፈላጊነት እንዲሰማን እንፈልጋለን።

የአእምሮ ችግር ያለበት ሰው እነዚህን ፍላጎቶች ሳያሟላ ሲቀር፣ እሱ ወይም እሷ ለራሱ ወይም ለሌሎች ጎጂ የሆነ ጠባይ ሊኖራቸው ይችላል።

ለምሳሌ



ራስን ዝምተኛ ማድረግ።



መቆም እና ሁልጊዜ መዞር ወይም ችልተኛና ግድየለሽ መሆን

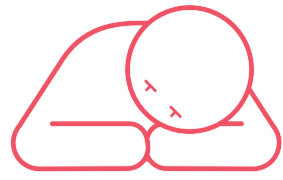


መጮህ ወይም በቦክስ መማታት።

ሰውዬው እየተሰቃየ ነው። እና የእሱ ባሕርይ ለአከባቢው፣ ለቤተሰቡ አባላት እና እርስዎ ሊረብሽ ይችላል። እነዚህ ሥነ ምግባሮች "ፈታኝ" ብለን እንጠራቸዋለን። ምክንያቱም የአዕምሮ መሳት ችግር ያለበትን ሰው ለማከም ትልቅ ችግር ይፈጥራሉ።



ድግግሞሽ የበዛበት ባሕርይ



ግድየለሽነት እና መገለል



እረፍት ማጣት



ሕክምና መቃወም



የአመጋገብ መዘባት



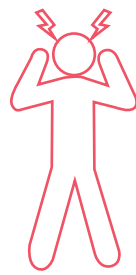
የማያቋርጥ ክሶች
(ለምሳሌ፡- ወንጀሎች፣
ስርቆት)



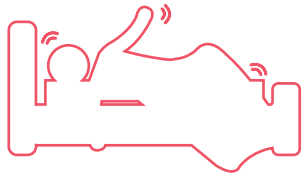
መንከራተት



ድብርት



ገደብ ማጣት
(እንደ ወሲብ ማብዛት፣
አካላዊ እና የቃል ጥቃት)



የእንቅልፍ መዘባት



እና ያለ ልክ ቁሳቁስ ማከማቸት
(ዕቃዎችን በጅምላ መሰብሰብ)



ምን ማድረግ ትችላለሽ?

በመጀመሪያ የሚከተሉትን ጥያቄዎች ራስሽን ጠይቁ:-



ባሕርይው አካባቢውን
ይረብሻል ወይ?

ባሕርይው ግለሰቡን፣
አንቺን ወይም በዙሪያው ያሉትን
?ሰዎች ዐደጋ ላይ ይጥላል ወይ

ባሕርይው ማንንም የማይረብሽ ከሆነ በአስተማማኝ ሁኔታ ውስጥ እንድትቀጥል አድርገው።
ግለሰቡ ራሱን ወይም አካባቢውን ዐደጋ ላይ የሚጥል ከሆነ ወዲያውኑ እርምጃ መውሰድ እና
ደኅንነቱን እና ክብሩን ይጠብቁ።

አስታውሱ፡ እያንዳንዱ ባሕርይ ምክንያት አለው (ምክኛቱ ምን እንደሆነ ባናውቅም)።

ራስሽን ጠይቂ -

አንድ ሰው ያልተሟሉ መሠረታዊ ፍላጎቶች ካሉት (ለምሳሌ፡- ረሃብ፣ ጥማት፣ ሕመም፣ ፍቅር፣ አድናቆት እና የሕይወት ትርጉም)

ስሜትን የመግለጥ ፍላጎት (ለምሳሌ ናፍቆት፣ ንዴት፣ ጭንቀት) -

ሰውዬው ሲጮህ እና ሲማታ ካዩ በሁኔታው ላይ ቁጣውን እና ብስጭቱን የመግለጽ ፍላጎት ሊሆን ይችላል። ቁጣውን ለመግለጽ ፍቀጂላት። እንዲሁም አብረሺው ከቤት በመውጣት የእግር መንገድ መሄድ ወይም ከሙዚቃ ጋር ጠረጴዛውን እንደ ከበሮ እየመታ በመጮወት የአካል ብቃት እንቅስቃሴን ሊያደርግ ይችላል።



የአካላዊ ፍላጎቶችን የማርካት ፍላጎት (ረሃብ እና ጥማት፣ ወደ መጸዳጃ ቤት የመሄድ ፍላጎት፣ የሆድ ድርቀት፣ ሕመም፣ በሽታ፣ ወሲባዊ እርካታ) -

ሰውዬው ብዙ ጊዜ ተነሥቶ ወንበር ላይ ሲቁነጠነጥ እና እረፍት የሌለው መስሎ ቢታይ፣ የማይታውቅ ድምፅ ሲያሰማ፣ ወደ መጸዳጃ ቤት ለመሄድ/ ምግብ ለመብላት / ሕመምን ለመቀነስ / ያለውን ፍላጎት የሚያመለክት ሊሆን ይችላል። መልሳቸው አዎ/ አይደለም የሚሉ ቀላል ጥያቄዎችን ጠይቂው፣ ለምሳሌ፡- የሆነ ሕመም ይሰማሃል? መታጠቢያ ቤት ትፈልጋለህ?



የደገንነት ፍላጎት (ከሚያውቋቸው ሰዎች ጋር ደገንነቱ በተጠበቀ ቦታ የመኖር ፍላጎት) -

ሰውዬው ተመሳሳይ ጥያቄ ደጋግሞ ሲጠይቅ ካዩ፣ አሁን ምን ማድረግ እንዳለበት ለያውቅ ይችላል እና በራስ ያለመተማመን ስሜት ይሰማዋል። የጎደለው ነገር እንዳለው በደንብ ጠይቂው እናም ትኩረት ሰጥተሽ አዳምጬው። እንዲሁም አስደሳች ቦታ እና እሱ የሚወደውን ነገር እንዲያደርግ ሊትረጂው ትችያለሽ።



የደገንነት ፍላጎት (ከሚያውቋቸው ሰዎች ጋር ደገንነቱ በተጠበቀ ቦታ የመኖር ፍላጎት) -

ሰውዬው ሁልጊዜ አንቺን እየተከተለ እና ለአንቺ ቅርብ መሆኑን እንደሚፈልግ ካስተዋልሽ፣ እሱ የመግባባት ፍላጎትን እና መቀራረብን እየገለጸ ሊሆን ይችላል። ከእሱ አጠገብ ቁጭ በዪ፣ አነጋግረው፣ ከእሱ ጋር ተጨዋቂ ወይም በአንድነት አንድ ነገር ያድርጉ።



ተስማሚ የሆነ አካባቢ ፍላጎት (ቦታ - ብርሃን፣ ሙቀት/ ቅዝቃዜ፣ ጫጫታ፣ ሥርዓት የለሽ)-

ታካሚው አሳቡ በቀላሉ የሚወሰድ ከሆነ፣ ሁልጊዜ ወደ ጎን የሚመለከት እና ማተኮር የማይችል ከሆነ ምናልባት ከጩኸት፣ ተገቢ ያልሆነ የሙቀት መጠን፣ ከሽታ ጋር ሊያያዝ ይችላል። በአካባቢው የሆነ ነገር መለወጥ ወይም አብረሽ ወደ ተስማሚ ቦታ መሄድ ትችዩ እንደሆነ ሞክረ።



አስፈላጊ አጽንኦቶች



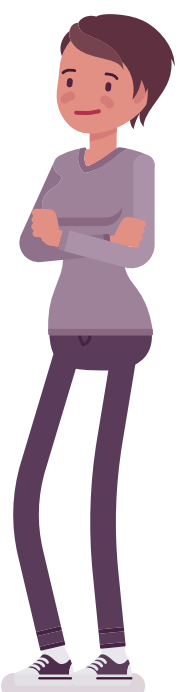
ብዙ ጊዜ ሙዚቃን መጠቀም ፈታኝ ባሕርይን ለማረጋገጥ እና ለማቆም ይረዳል (ለምሳሌ ወደ ገለ መታጠቢያ ለመግባት ችግር)።



ብዙውን ጊዜ የታካሚውን እውነተኛ ፍላጎት ካሟሉ ፈታኝ ባሕርይ ይቀንሳል።

ፈታኝ ባሕርይን እንዴት ማስወገድ/ መቀነስ ይቻላል?

ፈታኝ ባሕርይ መቼ እንደሚከሰት አስተውዱ? በተወሰኑ ጊዜያት፣ በተወሰነ ሰው ፊት ወይስ በተወሰነ ቦታ። ለተጨማሪ



መረጃ 



ሕመምተኛው መደበኛ የዕለት ዕለት እንቅስቃሴን እና ግልጽ እና ዘና ያለ ተለምዶ እንዲፈጥር አግዢው።
 አንድ ሰው ለእሱ ትርጉም በሚሰጠው ተግባር ላይ በተሰተፈ ቁጥር ልዩ ማንነት፣
 ለራሱ ከፍ ያለ ግምት መስጠት እና መፈለጅ መወደድ እንዳለው የበለጠ ይሰማዋል።

አብዛኛውን ጊዜ ታጋሽ እና ርገራኝ ያለው መግባባት የአእምሮ መሳት ችግር ላለበት ሰው እንክብካቤን በእጅጉ ያቃልላል።
 አንድ ሰው እንደተወደደ ሲሰማው እና ሲረዳው መሳተፍና ማሳተፍ ቀላል ይሆንላታል።



ፈታኝ በሕርይ ከበሽታ ሁኔታ ጋር ሊዘመድ እንደሚችል ልብ ይበሉ፣ ለምሳሌ የሽንት ቧንቧ ኢንፎክሽን።
 በእንደዚህ ዓይነት ሁኔታ እና አንቺ በምትመለከቱ በማንኛውም ትንሽ ለውጥ ቤተሰቡን አነጋግሪያቸው።

ተጨማሪ ነገር ማወቅ ትፈልጋለሽ?

መጽሐፍ:- ሣዓር፣ አዬሌት (1999)። የመቀጠል ኃይል (ሃኮዋሕ ልሃምሺኽ):-
የአልዛይመር በሽተኞችን እና ቤተሰቦቻቸውን የኑሮ ጥራት ለማሻሻል መመሪያ
(ሃማድሪኽ ለሺፑር ኢኩት ሃሓይም ሸል ሐሌ አልጽሃይመር ኡምሽፓሐቴሄም) (ገጽ 42-45)

በኮሮና ወቅት የአእምሮ መሳት ጥራዝ (ገጽ 42-45)



መልእክቱ ለሁለቱም ያታዎች በእኩል የሚመለከት ነው።



የአእምሮ መሳት ችግር ያለበት ሰው ቤት ውስጥ ደኅንነትን እንዴት መጠበቅ ይቻላል?

ውድ ተንከባካቢ፤

በየቀኑ አግኝተሏቸው ከሚንከባከቡት ሰው ቤት ተገቢ ያለሽ።

ብዙውን ጊዜ የቤተሰብ አባላት ወይም ሌሎች ሰዎች የማያስተውሏቸውን ነገሮች ታያለሽ።

ስለዚህ የሰውን ደኅንነት ለመጠበቅ አንቺ ማወቅ ያለብሽ ነገሮች ላይ ትኩረትሽን ለመሰብሰብ

ፈልገን ነበር። ወደ ቤቱ መግባትና ስለ ዐደጋዎቹ ግንዛቤ አንቺን፤

ቤተሰቡን እና እሱን ለመጠበቅ ይረዳሻል።



ከመጀመሪያችን በፊት 2 አስፈላጊ የሆኑ አጽንኦቶች፡-



1. የአእምሮ መሳት ችግር ያለበት ሰው ቤት ስትጎበኝ፣ እሱ ለብዙ ዓመታት የኖረበት እና የቤት ዕቃዎች አቀማመጥ በለመደው መልኩ መቀመጣቸውን አስታውሷል።

2. በማንኛውም ዐይነት ለውጥ ለማድረግ ስታስቢ፣ እሱን (በተቻለ መጠን) እና የቤተሰብ አባላትን አማክሪ እና ለውጡ እንዴት ተጽዕኖ እንደሚያሳድርባቸው አስቢ።

ለምሳሌ፡-

ወጥ ቤቱን በተለየ ሁኔታ ማደራጀት ተገቢ ነው ብለሽ አስበሽ ይሆናል። ነገር ግን ሰውዬው ለ-60 ዓመታት ያህል ብርጭቆዎቹ በቀኝ በኩል ባለው የላይኛው ቁም ሣጥን ውስጥ ከነበሩ እና አሁን ከዐዲሱ አደራደር በኋላ እሱ ፈልጎ አያገኘውም።



ቤቱን እንዴት ማስተካከል እና ደገንነትን መጠበቅ እንደሚቻል?

በሰው አካባቢ የሚከተሉት ነገሮች መኖራቸውን ልብ በዩ:-

ወደ ቤት መግቢያው

አንዳንድ ጊዜ ወደ ቤት መሄጃ መንገድ ላይ እንቅፋቶች አሉ (ለምሳሌ:- የፈራረሰ መንገድ፣ መደገፊያ የሌለው፣ በደረጃው ውስጥ በቂ መብራት ወይም በር ላይ ምንጣፎች) - እንደዚህ ነገሮች ካስተዋልሽ ለቤተሰብ አባላት ሪፖርት ያድርገ።

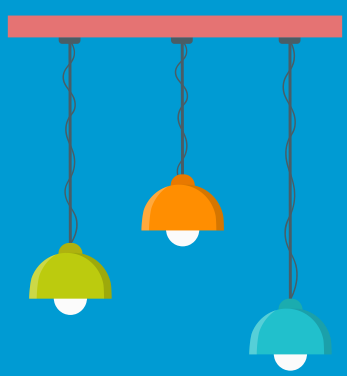
በተመሳሳይ ጊዜ አንቺ ልትወስጃቸው የሚችላቸው ዕርምጃዎች ካሉ አጣሪ፣ ለምሳሌ ወደ ደረጃው ወንበር ማውጣት (ሰውዬው ቢደክመው እና ደረጃዎቹን ለመውጣት ማረፍ ከፈለገ) ወይም እንቅፋት ሊሆኑ የሚችሉ ምንጣፎችን ማነሳሳት።



ቁልፎች እና መቆለፊያዎች

የአእምሮ መሳት ችግር ያለበት ሰው መኝታ ክፍል ውስጥ ራሱን ቆልፎ ከዚያም በሩን መክፈት አቅቶት ራሱን ዐደጋ ላይ ሊጥል ይችላል።

ከቤተሰቡ ጋር ቁልፎች ወይም መቆለፊያዎች እንዳይኖሩ የሚለውን ጉዳይ አስቡበት። የቤቱ ዋና መግቢያ በር በተመለከተ ሰውዬው ያለ ቁጥጥር (ከላይ በአስተማማኝ ቁልፍ መቆለፍ ወይም ቁልፉን በማውጣት) እንዳይወጣ ያረጋግጡ።



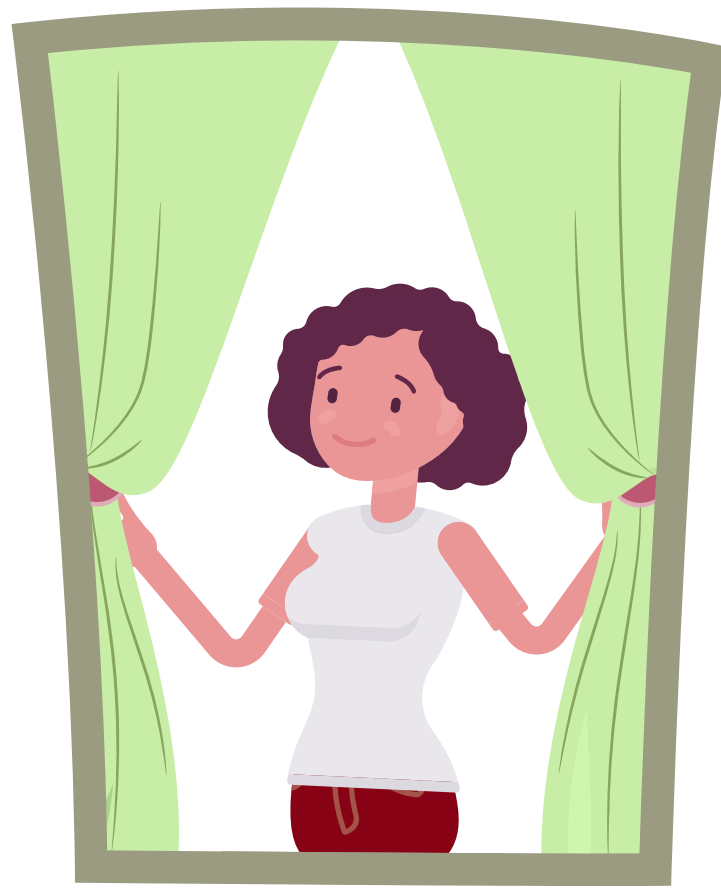
ውስጥ

ለቤት ውስጥ መብራት ትኩረት ስጪ - በጣም ደካማ መብራት፣ ጨለማ ክፍል ወይም ደማቅ እና በጣም የሚያበራ መብራት ለሰውየው አስቸጋሪ ያደርገዋል። በዚህ ላይ የቤተሰብ አባላትን ትኩረት ይስቡ።



በቤት ውስጥ ደስ የሚል የሙቀት መጠንን እንዳለ አረጋግጪ (በክረምት በቂ ሙቀትና በበጋ አስደሳች አየር)።

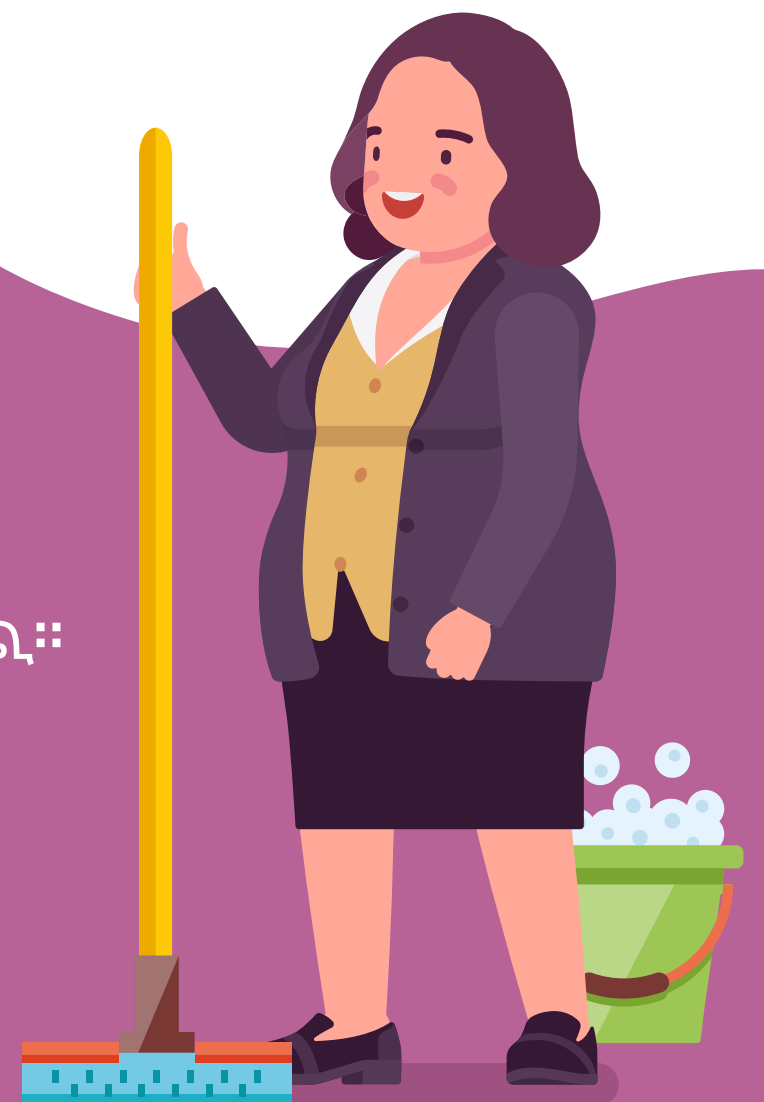
ወደ ቤቱ በምትገቡበት ጊዜ አየር የተሞላ ወይም በዕቃ የተሞላ እና የተጨናነቀ መሆኑን ትኩረት አድርጊ። ቤቱን አየር ማናፈስ እና መስኮቶቹን መክፈት አትዘንጊ (ለሰውየው ዐደጋ በማይፈጥርበት ሁኔታ)።





ቤቱ የተስተካከለ መሆኑን እና በቤቱ ውስጥ ለመተላለፍ የሚረብሹ የቤት ዕቃዎች ወይም መሣሪያዎች እንደሌሉ ልብ በዪ።

በእርግጥ በቤቱ ውስጥ ያለው ወለል በጣም የሚያንሸራትት እንዳልሆነ አስተውዱ (ለምሳሌ፡- የወለል ሰም ፈሳሽ ከተጠቀሙ - ወለሉ ለስላሳ ይሆናል)። ከሆነ ደግሞ የሚያንሸራትት ወለል ማጽጃ ምረጧ።





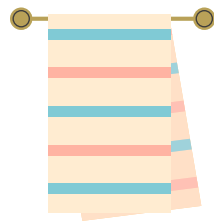
በሮቶ

ተንሸራታች በር ወይም ወደ ውጭ የሚከፈት በር ማስጠገን (ወደ ውስጥ የሚከፈት በር ዐደገኛ ነው) እና መቆለፊያዎችን ማስወገድ ያስፈልጋል። ስለዚህ ጉዳይ ከቤተሰቡ ጋር ተማክሩ።

ወጥ ቤት

ለጋዝ (የጋዝ መመርመሪያዎች፣ የጋዝ ጊዜ ቆጣሪዎች) እና ከኤሌክትሪክ ምርቶች አጠቃቀም መከላከል የደኅንነት እርምጃዎች አሉ። ሰውዬው በመሣሪያዎች እና በጋዝ አጠቃቀም ራሱን ዐደጋ ላይ ይጥላል ብለሽ ከሰጋሽ ለቤተሰብ አባላት ሪፖርት አድርጊ እና ተስማሚ መፍትሄን ጠይቁ።





ሽንት ቤቶች እና ገለ መታጠቢያዎች

በመታጠቢያ ገንዳ ውስጥ አንድን ሰው ለመርዳት ስትሄጁ የሚፈልጉትን ሁሉ(ልብስ፣ ሽምግ ሳሙና፣ ፎጣ) አስቀድመሽ አዘጋጁ።

መታጠቢያ ቤቱን አሟቂው እና ለመግባት ምቹ መሆኑን አረጋግጧል።

በመታጠቢያ ቤት ውስጥ ያሉትን ሁሉንም መተላለፊያዎች በከፍተኛ ጥንቃቄ መደረጉን አረጋግጧል - ለምሳሌ፡- ሰውዬው የቆመበት ቦታ ደረቅ መሆኑን (ወይም የማይንሸራተት ምንጣፍ ተጠቀሟል) እና ከመታጠቢያው ውስጥ እና ከውጭ ወንበር ይኑር እናም ከወንበር ወደ ወንበር ሲንቀሳቀስ ሰውዬው እንዳይንሸራተት ጠብቂው። ሰውዬው በተሽከርካሪ ወንበር ላይ ከሆነ፣ ከመታጠቢያ ቤቱ ውጭ ወደ መጸዳጃ ቤት ወንበር አዘዋውረው።

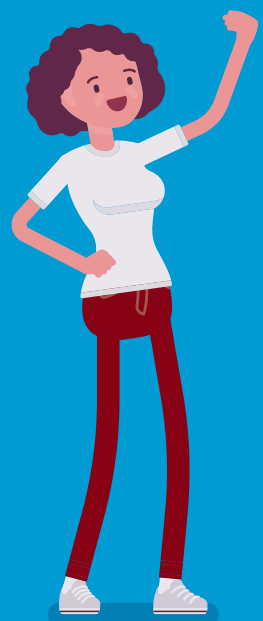




ሰውዬው በልዩ የመታጠቢያ ወንበር ላይ መቀመጡን እና ወንበሩ በጠፍጣፋ መሬት ላይ መቆሙን፤ ከመታጠቢያ መጋረጃ አጠገብ እና ደገንነቱ በተጠበቀ መተላለፊያ ውስጥ የሚረዳ መያዣ - በዚህ ዐይነት መልኩ ሰው ገላውን እንዲታጠብ በጣም የሚመከር መንገድ ነው።

የገላ መታጠቢያ ገንዳ መስተዋት ከሆነ - በሚወድቅበት ጊዜ ዐደጋው የበለጠ ስለሚሆን የበለጠ ተጠንቀቂ።

የመታጠቢያ ገንዳ ካለ - ከመታጠቢያ ገንዳው ጠርዝ ጋር የሚጠበቅ የመታጠቢያ ሰሌዳ ተጠቀሟል እና ወንበር ወደ መታጠቢያ ገንዳ (አስተማማኝ ያልሆነ እና ዐደገኛ) ከማስገባት ተቆጠቢ። በመታጠቢያው ውስጥ የማይንሸራተት ምንጣፍ አስቀምጬ ወይም ልዩ ተለጣፊ ምንጣፎችን ተጠቀሟል።



የውሃውን የሙቀት መጠን ስታስተካክዱ፤ ገላው እንዳይቃጠል በቅድሚያ ራስሽ ሞክረው።





ቤትን ማስማማት

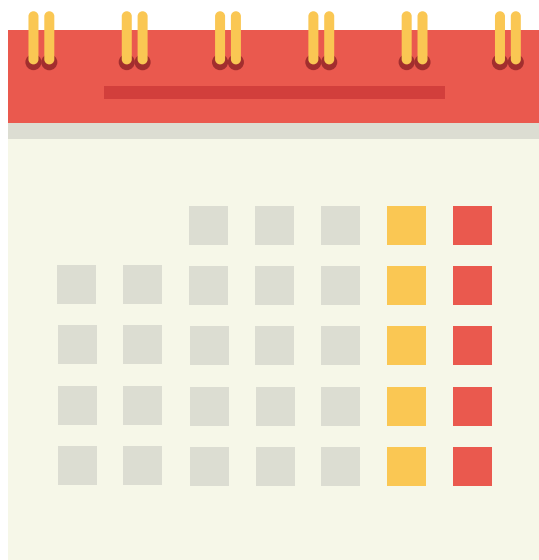
ቤቱን ከማመቻቸው፣ መለዋወጫዎች አጠቃቀም እና የመኖሪያ ለውጦች ጋር በሚዛመዱ ነገሮች ሁሉ በዚህ ጉዳይ ላይ ልዩ ሙያ ያላቸው ቴራፒስት ባለሙያዎችን እንዲያማክሩ የቤተሰብ አባላትን ምክረያቸው።

ሰውዬውን ከወንበር/ ከመጸዳጃ ቤት/ ከመታጠቢያ ቤት/ ከዐልጋ ላይ ለማንሣት በምትችገረበት ጊዜ መቀመጫው በቂ ቁመት ስለሌለው ይሆናል እና ሰውዬው ተዳክሞ ለመንሣት ችግር ይሆንበታል። ወንበሩን ከፍ ስለማድረግ ከቤተሰብ አባላት ጋር ተማክሪ (ይህ በተለያዩ መንገዶች ሊከናወን ይችላል)።



የአእምሮ መሳት ችግር ያለበትን ሰው ለመርዳት አካባቢውን እንዴት መጠቀም እንደሚቻል?

አንድ ሰው ራሱን እንዲያስተካክል በተሻለ ሁኔታ እንዲሠራ አልፎ ተርፎም ያጋጠሙትን ፈታኝ ባሕርያትን ለመቀነስ አካባቢን ስለመጠቀም አንዳንድ ምሳሌዎች እነሆ:-



ማገናዘብ

ዕውቀት ከሌለው ሰው ጋር ስታገኝ እና እንደ “ዛሬ ምን ቀን ነው?” ያሉ ተደጋጋሚ ጥያቄዎችን ስትጠየቁ፣ ትልቅ ሊነበብ የሚችል የጽሑፍ ቀን መቁጠሪያ፣ ትልቅ ታዋቂ ሰዓት እና አስታዋሽ የጽሑፍ ሰሌዳ ተጠቀሙ።

ደገገነት

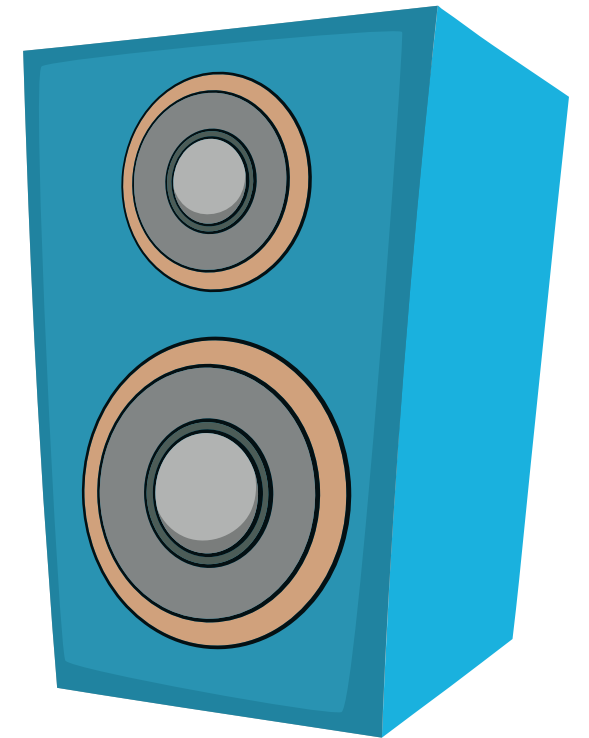
በቤት ውስጥ ለሌት ዐደገኛ ንጥረ ነገሮች (መድኃኒቶች፣ ሰሙናዎች እና ሌሎች መርዘች) ትኩረት ስጪ እና ቁም ሰጥን ውስጥ ቆልፈው ወይም ሊደረስበት በማይችል ቦታ ላይ አስቀምጧቸው።



አካባቢ

ለጭኸት ይልቁንም በቤቱ ውስጥ ትኩረት ስጪ እና ለምሳሌ፡- በጣም ከፍተኛ ድምፆች አለመኖራቸውን አረጋግጫ። ቴሌቪዥኑ በሚሠራበት ጊዜ እና ጫጫታ በሌለበት ጸጥ ባሉ ጊዜያት መካከል ለመለየት ሞክሪ። በቀን በመደበኛ ጊዜያት (ለምሳሌ ከመታጠብ በፊት እና በሚታጠብበት ጊዜ፣ ወይም በምግብ) ሙዚቃን መጫወት አስቢበት።

አስታውሿ፣ ሙዚቃ አንድን ሰው እንዲሳተፍ ሊረዳዎ የሚችል መሣሪያ ነው።



መስተዋቶች

አንዳንድ ጊዜ የአእምሮ መሳት ችግር ያለበት ሰው በመስታወቱ ውስጥ ሲመለከት ግራ ሊያጋባው ወይም ሊያስፈራው ይችላል። ይህንን ትኩረት አድርገው እና አንዳንድ እንክብካቤን ፀጉር ማበጠርን፣ ገላውን መታጠብ እና የማስጌጥ ሥራዎችን ከመስተዋቱ ፊት ለፊት ላለማድረግ ሞክሪ።



አስፈላጊ በሚሆንበት ጊዜ በቤቱ ውስጥ በማዕከላዊ እና ግልፅ በሆነ ቦታ ላይ እንዲንጠለጠሉ የሚመከሩ የድንገተኛ ጊዜ የስልክ ቁጥሮች ዝርዝር፡-

ተጨማሪ ነገር ማወቅ ትፈልጋለሽ?

በማላሽሽ ዓሙታ የሚከተለውን ጽሑፍ አንብቢ፡-

የዶ/ር ዳና ፔኤር የአእምሮ መሳት ችግር ያለትን ሰው ከአካባቢው ጋር ማላመድ ሺዲዮ ተመልክቼ፡-

Milbat Home ከሚለው መተግበሪያ አንብቢ፡-

የ“ዓዛሪም” ድህረ ገጽ ጎብኚ - የእስራኤል የቴክኒክ ድጋፍ ማገገሚያ እንክብካቤ እና ተደራሽነት የመረጃ ቋት፡-



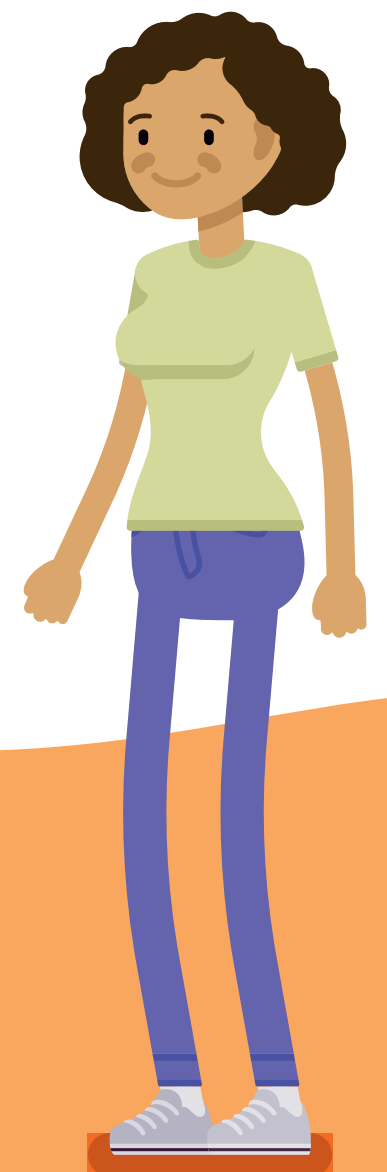
መልእክቱ ለሁለቱም ፆታዎች በእኩል የሚመለከት ነው።



ከፍተኛ የአእምሮ መሰት ችግር ያለበትን ሰው እንዴት መርዳት ይቻላል?

ውድ ተንከባካቢ፦

ከፍተኛ የአእምሮ መሰት ችግር ያለባቸውን ሰዎች ለማከም የሚረከብ የመረጃ ወረቀት እዚህ አለ። በዚህ የበሽታ ደረጃ ላይ የምትሰጩት የሕክምና እንክብካቤ እንዴት የኑሮአቸውን ጥራት እና የቤተሰብ አባላት እንዴት እንደሚቋቋሙ በእጅጉ አስተዋጽዖ አለው።



የአእምሮ ማሳት ሕመም ፈውስ የለሽ በሽታ ነው።

ከፍተኛ የአእምሮ ማሳት በሽታ የሚያመለክተው የበሽታውን የመጨረሻ ደረጃ ነው።

እያንዳንዱ የአእምሮ ማሳት ችግር ያለበት ሰው በተለያዩ ጊዜ ወደዚህ ደረጃ ይደርሳል።

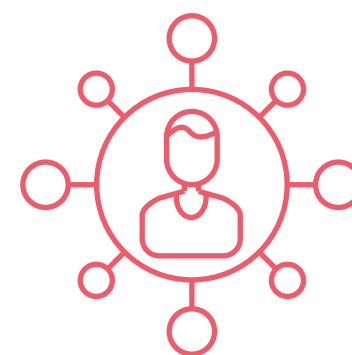
ከከፍተኛ የአእምሮ ሕመም ጋር አብሮ የሚኖርበት የጊዜ ርዝመት ከተወሰኑ ወራት

እስከ ብዙ ዓመታት ይለያያል።

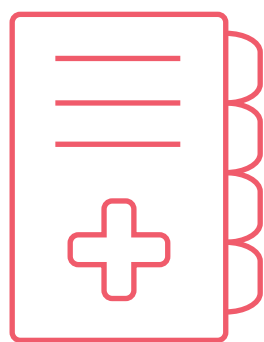
ከፍተኛ የአእምሮ ማሳት በሽታ የሚለየው በምንድር ነው?



ሰውዬው ለመግባባት ይቸገራል
(5-7 ቃላትን ብቻ ይናገራል ወይም በጭራሽ አይናገርም)።



በከባድ የማስታወስ ችግሮች ይሠቃያል
(የቅርብ የቤተሰቡን እንኳን አያውቅም)።



ሰውዬው የመብላት እና የመዋጥ ችግሮች፣
ትኩሳት እና ብክለት
(ለምሳሌ የሰንባ ምች ወይም
የሽንት ቧንቧ ብክለት) ዐደጋ ላይ ነው።



ለሁሉም ሰው የዕለት ዕለት ተግባራት
ሙሉ በሙሉ በሌላ ሰው ላይ ጥገኛ ነው።

ተጨማሪ መረጃ 

የአመጋገብ ችግሮችን፣ የሆስፒታል ውሳኔዎችን እና የብክለቶችን አያያዝ በተመለከተ ተጨማሪ መረጃ ለማግኘት - ገጽ 25-17-ን ተመልከቱ።

ከፍተኛ የአእምሮ መሰት ችግር ያለበትን ሰው እንዴት መንከባከብ ትችያለሽ?

የፊትና የሰውነት መግለጫ እንቅስቃሴዎች ትኩረት ስጪ፣ ስሜቶቹ ምን እንደሆኑ ለመረዳት (ለመመገብ ፈቃደኛ አለመሆን፣ የፊት መጨማደድ ወይም ጭንቅለቱን መያዝ፣ እያመመው እንደሆነ ሊያመለክት ይችላል)።



የሕክምና እንክብካቤ ሰጪዎች ለመጠን ምቹነት እንዲሰማው፣ ሕመሙን እንደሚቀንስ እና እንዲደሰት፣ ፍቅርና መረዳት ባለበት ስፍራ እንደሚኖር እንዲረዳ አድርግ።



አስታውሺ በዚህ ደረጃ ላይ እንኳን ስሜቶቻችንን በሚያካትቱ እንቅስቃሴዎች ላይ በማተኮር ችግሩን ማቅለል ትችያለሽ።



ለምሳሌ፦



የሚወደውን ሙዚቃ ማጫወት



አስደሳች ሽቶዎችን በመጠቀም



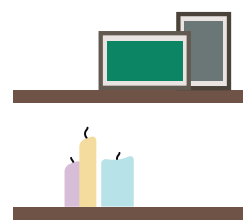
እሱ የሚወደውን እና ሊበላው የሚችለውን ምግብ መስጠት



ከእሱ ጋር ዐይን ለዐይን መገናኘት



በደስታና ሞቅ ባለ መንገድ እሱን መንካት



ከአከባቢውን (በቤት ውስጥ ወይም በተቋማት) ተስማሚና ምቹ ማድረግ አስፈላጊ ነው። የሚመች ፍራሽ፣ የተሽከርካሪ ወንበር እና የመቀመጫ ትራስ ያሉ የዕርዳታ መሣሪያዎችን አጠቃቀም በተመለከተ ምክር ለማግኘት የቤተሰብ አባላትን የሙያ ቴራፒስት ወይም የፊዚዮቴራፒስት ባለሙያ እንዲያማክሩ ጠይቁ።

ተጨማሪ ነገር ማወቅ ትፈልጋለሽ?

አመጋገብን ስለማስተካል አንብቢ:-

በዕብራይስጥ:- | በእንግሊዘኛ:- | በሩሲኛ:-

ስለ ሙዚቃ አጠቃቀም:-

በዕርዳታ መሣሪያዎች መጠቀም:-

ስለ ከፍተኛ የአእምሮ መሳት ችግር በተመለከተ - ለቤተሰቦች መመሪያ - መጽሔት አንብቢ

እንዲሁም የዓምዳ ማዕከል በከፍተኛ ደረጃዎች ላይ ስላለ የአእምሮ መሳት በሽታ መረጃ



መልእክቱ ለሁለቱም ጾታዎች በእኩል የሚመለከት ነው።