

التجول بلا هدف والضياع: من هم المعرضون للخطر وكيفية الاستعداد لذلك

يتسبب مرض الزهايمر في فقدان الأشخاص لقدرتهم على التعرف على الأماكن والوجوه المألوفة. ومن الشائع أن يتجول الشخص المصاب بالخرف بلا هدف أو يضلّ طريقه أو يشعر بالارتباك بشأن موقعه، حتى في المراحل المبكرة. وسيتعرض 6 من كل 10 أشخاص مصابين بالخرف لحالة تجول بلا هدف (الضياع) مرة واحدة على الأقل، وكثيرون يفعلون ذلك بشكل متكرر. ورغم شيوع هذه الظاهرة، إلا أن التجول بلا هدف قد يكون خطيرًا، بل ومهددًا للحياة، كما أن ضغط هذا الخطر يلقي بظلاله الثقيلة على مقدمي الرعاية والعائلات.

من المعرض لخطر التجول بلا هدف؟

كل شخص يعاني من مرض الزهايمر أو أي نوع آخر من الخرف معرض لخطر التجول بلا هدف (الضياع). وتشمل العلامات الشائعة التي تشير إلى أن الشخص معرض لخطر التجول بلا هدف ما يلي:

- العودة من نزهة أو رحلة قيادة معتادة في وقت متأخر عن المعتاد.
- نسيان كيفية الوصول إلى الأماكن المألوفة.
- التحدث عن إتمام التزامات سابقة، مثل الذهاب إلى العمل.
- محاولة أو الرغبة في "الذهاب إلى المنزل" حتى وهو بداخل المنزل بالفعل.
- الشعور بالتلملل أو المشي بخطوات سريعة أو القيام بحركات متكررة.
- صعوبة تحديد مواقع الأماكن المألوفة، مثل الحمام أو غرفة النوم أو غرفة الطعام.
- السؤال عن أماكن تواجد أصدقاء أو أفراد عائلة من الماضي.
- التصرف وكأنه يمارس هواية أو عملاً منزليًا دون إنجاز شيء فعلي.
- الظهور بمظهر التائه في البيئات الجديدة أو المتغيرة.
- الشعور بالتوتر أو القلق في الأماكن المزدحمة، مثل الأسواق أو المطاعم.

تقليل خطر التجول بلا هدف

قد تساعد النصائح التالية في تقليل خطر التجول بلا هدف (الضياع) وتمنح طمأنينة لمقدمي الرعاية وأفراد الأسرة؛ ومع ذلك، فإن هذه الإجراءات لا تضمن عدم تعرض الشخص المصاب بالخرف لخطر التجول.

- وقرّ فرصًا للمريض للمشاركة في أنشطة منظمة وهادئة على مدار اليوم.
- حدّد الوقت في اليوم الذي يكون فيه المريض أكثر عرضة للتجول بلا هدف (بالنسبة لأولئك الذين يعانون من "متلازمة الغروب"، قد يبدأ ذلك في وقت مبكر من المساء). خطّط لأشياء يمكن فعلها خلال هذا الوقت - قد تساعد الأنشطة والتمارين الرياضية في تقليل القلق والاضطراب والتلملل.
- تأكد من تلبية جميع الاحتياجات الأساسية، بما في ذلك استخدام المراحيض والتغذية وترطيب الجسم. فكر في تقليل السوائل - وليس منعها تمامًا - قبل موعد النوم بساعتين؛ حتى لا يضطر المريض لاستخدام الحمام والبحث عنه خلال الليل.
- أشرك المريض في الأعمال اليومية البسيطة، مثل طي الملابس أو تحضير العشاء.
- طمّن المريض إذا كان يشعر بالضياع أو الهجر أو الارتباك.
- إذا كان المريض لا يزال قادرًا على قيادة السيارة بأمان، يُنصح باستخدام جهاز GPS لمساعدته إذا ضلّ طريقه.

- إذا كان المريض قد توقف عن القيادة، فاحرص على إخفاء مفاتيح السيارة؛ فالمصاب بالخرف قد لا يقتصر تجوله على السير على الأقدام فقط. وقد ينسى المريض أنه لم يعد قادرًا على القيادة.
- تجنب الأماكن المزدحمة التي تسبب الارتباك والاضطراب، مثل مراكز التسوق.
- قم بتقييم استجابة الشخص للبيئة الجديدة. ولا تترك شخصًا مصابًا بالخرف دون مراقبة إذا كانت البيئة الجديدة قد تسبب له الارتباك أو الاضطراب أو الهياج.

بالنسبة للأفراد في المراحل المبكرة من المرض ومقدمي الرعاية لهم، قد تساعد الإستراتيجيات التالية أيضًا في تقليل خطر التجول بلا هدف أو الضياع:

- اتفقوا على وقت محدد كل يوم للتواصل والاطمئنان على بعضكم البعض.
- راجعوا معًا الأنشطة والمواعيد المقررة لليوم.
- في حال عدم تفرغ مقدم الرعاية، يجب تحديد مرافق للشخص المصاب بالخرف عند الحاجة.
- ابحث في خيارات نقل بديلة إذا أصبح الضياع في الطريق أو القيادة الآمنة مصدر قلق.

جهز منزلك

مع تطور المرض وازدياد خطر التجول بلا هدف، قم بتقييم وضعك الشخصي لمعرفة أي من تدابير السلامة المذكورة أدناه قد تكون الأنسب للمساعدة في وقاية المريض من الضياع.

- ضع أقفالاً إضافية خارج نطاق الرؤية، إما في مستوى مرتفع أو منخفض على الأبواب الخارجية. (لا تترك الشخص المصاب بالخرف بمفرده في بيئات جديدة أو متغيرة، ولا تحبسه أبدًا داخل المنزل بمفرده).
- استخدم مصابيح إضاءة ليلية في جميع أنحاء المنزل.
- احرص على تغطية مقابض الأبواب بقطعة قماش من نفس لون الباب أو استخدم أغطية مقابض واقية.
- قم بتمويه الأبواب عن طريق طلائها بنفس لون الجدران أو تغطيتها بستائر أو حواجز قابلة للإزالة.
- استخدم شريطًا لاصقًا أسود أو طلاءً لإنشاء عتبة سوداء بعرض قدمين أمام الباب. وقد تعمل كحاجز بصري.
- ركب أجراسًا تنبيهية فوق الأبواب، أو استخدم جهاز مراقبة يصدر إشارة عند فتح الباب.
- ضع سجادة حساسة للضغط أمام الباب أو بجانب سرير الشخص لتنبيهك عند تحركه.
- ضع سياجًا أو شجيرات حول الفناء أو الحديقة أو المناطق الخارجية المشتركة.
- استخدم بوابات الأمان أو الشبائيك ذات الألوان الزاهية لمنع الوصول إلى السالم أو الأماكن الخارجية.
- راقب مستويات الضوء للمساعدة في تقليل التحفيز المفرط.
- أنشئ مناطق مشتركة داخلية وخارجية يمكن استكشافها بأمان.
- ضع ملصقات أو رموزًا على جميع الأبواب لشرح الغرض من كل غرفة.
- خزن الأشياء التي قد تحفز غريزة الشخص على المغادرة، مثل المعاطف والقبعات وحقائب اليد والمفاتيح والمحافظ.
- لا تترك الشخص المريض بمفرده داخل السيارة.

خطط مسبقًا

- فكر في التسجيل في خدمة الاستجابة للتجوال. اتصل بخط المساعدة الهاتفي الخاص بجمعية الزهايمر المتاح على مدار الساعة (800.272.3900) للحصول على المزيد من المعلومات.
- اطلب من الجيران والأصدقاء والعائلة الاتصال بك إذا شاهدوا الشخص المريض يتجول بمفرده، أو يبدو تائهًا أو يرتدي ملابس غير مناسبة.
- احتفظ بصورة حديثة وواضحة لوجه الشخص المريض لتسليمها للشرطة عند الضرورة.
- تعرّف جيدًا على الحي الذي يسكن فيه الشخص المريض. وحدّد المناطق التي قد تشكل خطورة بالقرب من المنزل، مثل التجمعات المائية والسلالم المفتوحة والأشجار الكثيفة والأنفاق ومواقف الحافلات والطرق المزدحمة.
- أعد قائمة بالأماكن التي قد يتوجه إليها الشخص، مثل أماكن عمله السابقة أو منازل السابقة أو دور العبادة أو مطعمه المفضل.

اتخذ الإجراءات اللازمة عند وقوع حدث تجول بلا هدف

- ابدأ جهود البحث فورًا. وعند البحث، ضع في اعتبارك ما إذا كان الشخص المريض أفسرًا أم أيمًا، غالبًا ما تتبع أنماط التجول اتجاه اليد المسيطرة.
- ابدأ البحث في المناطق المحيطة مباشرة - يتم العثور على العديد من الأشخاص الذين تاهوا في نطاق 1.5 ميل من مكان اختفائهم.
- افحص التضاريس المحلية، مثل البرك أو صفوف الأشجار أو الأسوار - يتم العثور على العديد من الأشخاص داخل الشجيرات أو المناطق الكثيفة.
- إذا أمكن، ابحث في المناطق التي تاه فيها الشخص المريض في الماضي.
- إذا لم يتم العثور على الشخص المريض في غضون 15 دقيقة، اتصل برقم الطوارئ 911 لتقديم بلاغ عن شخص مفقود. وأخبر السلطات بأن الشخص مصاب بالخرف.

الموارد

- موارد السلامة (alz.org/safety)
- خط المساعدة الخاص بجمعية الزهايمر على مدار الساعة (800.272.3900)

TS-0032 | تم التحديث في يناير 2023