

**M.I.N.D**

التبول الغير ارادي



التبول الغير إرادي

التبول الغير إرادي

قد يفقد الكثير من الناس الذين يعانون من الخرف السيطرة على المثانة أو الأمعاء (التبول الغير إرادي). وتشمل الأسباب عدم القدرة على الشعور بالحاجة الطبيعية للتبول، ينسى أين هو الحمام أو آثار جانبية من الدواء. قم باستشارة الطبيب لاستبعاد المشاكل الطبية التي قد تشكل السبب.

من أسباب التبول الغير إرادي

إذا بدأ الشخص المصاب بمرض الزهايمر مؤخراً بفقدان السيطرة على المثانة والأمعاء ، فإن أول وأهم خطوة هي تحديد الأسباب المحتملة. النظر في المسائل التالية :

الظروف الطبية

- التهاب المسالك البولية، والإمساك أو مشكلة البروستات.
- داء السكري ، السكتة الدماغية أو اضطراب العضلات مثل مرض باركنسون.
- المعوقات المادية التي تمنع الشخص من الوصول الى الحمام في الوقت المناسب.
- الأدوية المدّرة للبول
- الحبوب المنومة ومضادات القلق قد ترخي عضلات المثانة.
- المشروبات مثل الكولا ، القهوة والشاي يمكن أن تكون بمثابة أدوية مدّرة للبول ؛ وهي تزيد التبول.

البيئة والملابس

- تأكد من أن الشخص يمكن أن يجد الحمام.
- إزالة العقبات ، مثل الأثاث ، في الطريق إلى الحمام ؛ تأكد من أن الممر مضاء جيدا.
- توفير الملابس التي من السهل خلعها.

جفاف

- لا توقف السوائل. هذا يمكن أن يسبب الجفاف ، الذي يمكن أن يؤدي إلى التهاب المسالك البولية وزيادة التبول الغير إرادي.

تفهم

- حوادث المثانة والأمعاء محرجة. عليك إيجاد سبل لمساعدة الشخص على إبقاء كرامته. فعلى سبيل المثال يمكنك القول ، "أوقعت شيء على نفسك" وبدلاً من القول ، "بللت نفسك".
- أن تتقبل هذه المسألة كواقعة؛ لا تؤنب أو تشعر الشخص بالذنب.
- احترام الحاجة للخصوصية إلى أقصى حد ممكن.

التواصل

- تشجيع الشخص للقول لك عندما يحتاج لاستخدام المراض.
- انتبه للإشارات الغير لفظية مثل التملل ؛ القيام بأصوات أو تعبير بوجهه غير عادي ؛ الحوصة ؛ الصمت المفاجئ ؛ أو يخبئ في الزوايا. هذه العظة تشير إلى الحاجة إلى استخدام المراض.
- استخدم كلمات الكبار ، وليس حديث الصغار، للإشارة إلى استخدام المراحيض.
- تعرف على تحريك كلمات أو عبارات الشخص التي يستعملها للدلالة على الحاجة لاستخدام المراض. ويجوز للشخص استخدام الكلمات التي لا علاقة لها الحمام (مثلاً، "لا أستطيع العثور على ضوء") ، ولكن هذا قد يعني لهذا الشخص الحاجة للذهاب إلى الحمام.

اجعل من السهل العثور على واستخدام المراض

- إبقاء باب الحمام مفتوحا حتى يبقى المراض مرثيا.
- ضع صورة مراض على باب الحمام.
- طلاء باب الحمام بلون على نقيض للون الجدار.
- اجعل المراض مكانا آمنا وسهل الاستخدام. فعلى سبيل المثال ، رفع مقعد المراض ، وتركيب قضبان استيلاء على كلا الجانبين من المراض ، واستخدام أضواء ليلية لإلقاء الضوء على غرفة النوم والحمام.
- التفكير في الحصول مبلولة محمولة أو "زحافة" لغرفة النوم.
- إزالة النباتات ، وسلة مهملات وغيرها من الأشياء التي يمكن أن يعتبرها كالمراض.
- إزالة السجاد الصغير الذي من الممكن أن يتسبب في سقوط الشخص .

التخطيط مسبقاً

- مراقبة والتعرف على الجدول الزمني الروتيني للشخص لاستخدام المراض.
- ذكره باستخدام الحمام قبل الوقت المعتاد لذلك.
- حاول وضع جدول منتظم لاستخدام المراض. فعلى سبيل المثال ، ساعد الشخص للدخول إلى الحمام أول شيء في الصباح ، كل ساعتين خلال النهار ، وكذلك مباشرة بعد الوجبات وقبل وقت النوم.
- دُون عندما تقع حوادث التبول الغير إرادي، ثم ضع خطة للمساعدة. إذا يحدث التبول كل ساعتين ، دع الشخص يدخل إلى الحمام قبل ذلك الوقت.

المتابعة

- تفحص المراض لمعرفة ما اذا كان الشخص قد تبول.
- ساعد على الشخص على التمسك بعد قضاء حاجته.
- اغسل بانتظام المناطق الحساسة وضع المسحوق أو المرهم المخصص.

مراقبة السوائل

- الحد من كمية السوائل التي يتناولها الشخص قبل وقت النوم.
- تقليل المشروبات التي تحفز على التبول مثل الكولا ، القهوة والشاي والعصير.

التعديل والابتكار

- اختر الملابس التي من السهل إزالتها وتنظيفها.
- يمكن للشخص ارتداء أثواب تحتانية مبطنة أو حفاض الكبار في السن.
- إعطاء الشخص الكثير من الوقت في الحمام لتفريغ المثانة والأمعاء.
- إدارة المياه في المغسلة أو إعطاء شخص كأس ماء يشربه لتحفيز التبول.
- تساعد الشراشف المطاطية أو الشراشف النيلون التي توضع على الفراش على منع تمرغ البول في الفراش.