



iSupport Tunisia

أنا أعين

iSupport Tunisia

دليل التدريب والدعم لمقدمي الرعاية
للمصابين بالخرف





iSupport Tunisia

أنا أُعين

iSupport Tunisia

دليل التدريب والدعم لمقدمي الرعاية
للمصابين بالخرف

المحتوى

لدليل للإستعمال

i

الوحدة 1. مقدمة حول الخرف

1

الوحدة 2. مساعدتك كمقدم رعاية

11

الدرس 1. الرحلة معا

12

الدرس 2. كيف تحسن التواصل مع الشخص الذي تهتم به

24

الدرس 3. دعم قدرة الشخص الذي تهتم به على اتخاذ قراراته بنفسه

42

الدرس 4. إشراك الآخرين

57

الوحدة 3. الإعتناء بنفسك

69

الدرس 1. تقليل التوتر في الحياة اليومية

70

الدرس 2. تخصيص وقت للأنشطة الممتعة

82

الدرس 3. التفكير بشكل مختلف

93

الوحدة 4. توفير العناية اليومية

109

الدرس 1. الأكل والشرب - خلق أوقات لوجبات أكثر متعة

110

الدرس 2. الأكل والشرب - الوقاية من المشاكل الصحية

121

الدرس 3. المراحيض ورعاية سلس البول

130

الدرس 4. النظافة الشخصية

142

الدرس 5. يوم ممتع

154

الوحدة 5. التعامل مع تغييرات الوظائف الذهنية والسلوكية

167

الدرس 1. مقدمة في تغيير السلوك

168

الدرس 2. فقدان الذاكرة

179

الدرس 3. العدوان

189

الدرس 4. الاكتئاب، القلق أو اللامبالاة

201

الدرس 5. صعوبة النوم

212

الدرس 6. الأوهام والهوسة

225

الدرس 7. السلوك المتكرر

233

الدرس 8. المشي والضياع

239

الدرس 9. التغييرات في الحكم

247

الدرس 10. جمع كل ذلك معا

259

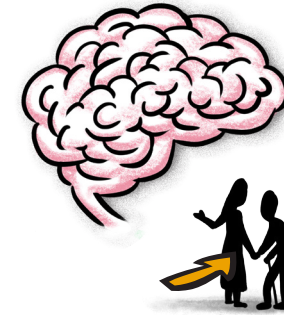
دليل الاستعمال

ما هو محتوى دليل iSupport ؟

الدليل منظم في خمس وحدات (انظر الرسم عدد 1 في الصفحة 6): (1) مقدمة حول الخرف ؛ (2) مساعدتك كمقدم رعاية ؛ (3) الإعتناء بنفسك ؛ (4) توفير العناية اليومية ؛ و (5) التعامل مع تغيرات الوظائف الذهنية والسلوكية التي قد تحدث لدى الأشخاص المصابين بالخرف. توفر الوحدة 1 مقدمة عن الخرف ، و يشمل ذلك ما يحدث للأشخاص المصابين بالخرف وما تقوم به أنت إن كنت تعتقد أن أحد أفراد الأسرة أو الأصدقاء مصاب بالخرف. تركز الوحدة 2 على تحسين التواصل واتخاذ القرارات مع الشخص المصاب بالخرف و أيضا إشراك الآخرين في رعايته. تهدف الوحدة 3 إلى التقليل من إنهاك مقدم الرعاية من خلال قضاء الوقت في القيام بأنشطة ممتعة أولا والتفكير بشكل مختلف ثانيا. تركز الوحدة 4 على الأكل والشرب ، بما في ذلك إعداد وجبات ممتعة وتوفر أيضا نصائح للوقاية من المشكلات الصحية ، باستخدام المرحاض ورعاية سلس البول والعناية الشخصية.

في جميع أنحاء العالم ، يجب أن يتمتع مقدمو الرعاية للأشخاص المصابين بالخرف بإمكانية الوصول إلى المعلومات والدعم المصمم وفقا لاحتياجاتهم، حتى يتمكنوا من تلبية وإدارة المطالب الجسدية والعقلية والاجتماعية المرتبطة برعاية شخص مصاب بالخرف بشكل فعال.

تم تطوير iSupport لتوفير معلومات و تدريب قائمة على الأدلة العلمية و مصممة خصيصا لاحتياجات مقدمي الرعاية والتي من السهل الوصول إليها. ويهدف iSupport إلى تحسين معرفة ومهارات مقدمي الرعاية ، بما في ذلك قدرتهم على التعامل مع أعراض الخرف والعناية بأنفسهم. يسعى iSupport إلى تمكين الأشخاص المصابين بالخرف من العيش في المجتمع مع اجتناب أو تقليل إنهاك مقدمي الرعاية. لقد تم تصميم الدروس المضمنة في هذا الدليل بعناية لمساعدة مقدمي الرعاية على مواجهة التحديات الكبيرة التي قد يواجهونها عند رعاية شخص مصاب بالخرف.



أخيرًا ، توفر الوحدة 5 مقدمة في التغيرات السلوكية الشائعة لدى الأشخاص المصابين بالخرف والتي يمكن أن تكون مزعجة ومؤلمة للشخص المصاب بالخرف ولك كمقدم رعاية. وتشمل هذه الأعراض فقدان الذاكرة ، والعدوانية ، والاكتئاب والقلق ، وصعوبة النوم ، والأوهام والهلوسة ، والسلوكيات المتكررة ، وصعوبة المشي والضياع ، وسوء الحكم أو نقصه.

من هو الجمهور المستهدف؟

تم تصميم دليل iSupport هذا بشكل أساسي لمقدمي الرعاية للأشخاص المصابين بالخرف ، بما في ذلك العائلة والأقارب والأصدقاء ومقدمو الرعاية الآخرون. ومع ذلك ، قد يكون iSupport مفيدًا لأشخاص آخرين أيضًا ، على سبيل المثال:

- المنظمات غير الحكومية التي توفر المهارات والتدريب والدعم و المعلومات لمقدمي الرعاية للأشخاص المصابين بالخرف؛
- العاملون في مجال الرعاية الصحية والاجتماعية الذين يقدمون الرعاية والمعلومات لمقدمي الرعاية للأشخاص المصابين بالخرف؛
- وممثلو القطاع الخاص المشاركون في تنمية التقنيات والرعاية الصحية للخرف وتقديم الخدمة أو تأمين الرعاية الصحية.



أنا أعين



كيف تم تطوير iSupport ؟

كيفية استخدام دليل "iSupport Tunisia" / "أنا أعين" هذا؟

تيسند iSupport إلى إرشادات برنامج عمل فجوة الصحة العقلية (mhGAP) لمنظمة الصحة العالمية لمقدمي الرعاية للأشخاص المصابين بالخرف. يهدف برنامج mhGAP إلى توسيع نطاق خدمات الرعاية الصحية والاجتماعية لعلاج الاضطرابات النفسية والعصبية وتعاطي المخدرات في جميع البلدان ، مع التركيز على البلدان المنخفضة والمتوسطة الدخل (LMICs). تم تطوير iSupport استنادًا إلى الأدلة المتعلقة بجدوى وفعالية تدريب مقدمي الرعاية وتدخلات الدعم ، سواء شخصيًا أو عبر الإنترنت. أخيرًا ، تم تطوير البرنامج بالتعاون مع خبراء دوليين في مجال تقديم الرعاية للأشخاص المصابين بالخرف والتدخلات القائمة على الإنترنت ، ويعكس أصوات مقدمي الرعاية للأشخاص المصابين بالخرف. لمزيد من المعلومات حول تطوير iSupport ، راجع Pot et al (2019) ¹.

تطوير "iSupport Tunisia" / "أنا أعين"

تم انجاز هذا الدليل " iSupport Tunisia " / " أنا أعين" بعد ترجمة وتكييف الدليل "iSupport for Dementia" (الإصدار 1.0) من برنامج www.iSupportForDementia.org ، تحرير منظمة الصحة العالمية (WHO) ، حقوق النشر (2018). تم التكييف والترجمة بإذن من منظمة الصحة العال



¹ Pot AM, Gallagher-Thompson D, Xiao LD, Willemse BM, Rosier I, Mehta KM, Zandi D, Dua T. iSupport: a WHO global online intervention for informal carers of people with dementia. World Psychiatry. 2019.



النشاط

يقترح عليك النشاط أن تفكر في كيفية تأثير تقديم الرعاية لشخص مصاب بالخرف على حياتك أو على حياة الشخص المصاب بالخرف.

مثال: كيف تشعر الآن؟ يرجى اختيار كل ما ينطبق.

- ☐ حزين
- ☐ سعيد
- ☐ غاضب
- ☐ مرتبك



نشاط الاسترخاء

تساعدك هذه التمارين على الشعور بالهدوء و التقليل من التوتر.

يوجد في الوحدة 3 درس مخصص لأنشطة الاسترخاء.

يوجد أدناه دليل للتدريبات والأنشطة الفردية التي سوف تصادفك في جميع أنحاء الدليل. تتيح لك هذه التمارين والأنشطة التحقق من فهمك والتفكير في ما تعلمته بطرق عملية.



نصيحة / تذكير / ضع في اعتبارك

تساعدك هذه النصائح بالتفكير فيما تعلمته أو بإعطائك تذكيرات عملية لكيفية تطبيق ما تعلمته في حياتك اليومي.



تحقق من فهمك

ماذا يحدث للأشخاص المصابين بالخرف؟

يطرح عليك سؤال حول ما تعلمته. تجد الإجابات في نهاية كل درس.
مثال: ما هو لون السماء؟

- ☐ أخضر
- ☐ أزرق
- ☐ أحمر
- ☐ برتقالي

استخدامات أخرى لبرنامج iSupport

على الرغم من أن iSupport هو في الأساس أداة مساعدة ذاتية ، إلا أننا نشجع على استخدامه على نطاق أوسع. على سبيل المثال ، قد يُستكمل iSupport بإرشادات من متطوعين أو عاملين في مجال الرعاية الصحية لإحداث المزيد من التأثير. يمكن أن يعمل دليل iSupport أيضاً كأداة لتنظيم اجتماعات جماعية تعليمية أو دعم لمقدمي الرعاية للأشخاص المصابين بالخرف ، أو يمكن استخدامه ببساطة كأداة مرجعية للمشاركين في مجموعات المساعدة الذاتية. أخيراً ، قد يجد العاملون في الرعاية الصحية أن iSupport مفيداً في مساعدة ودعم مقدمي الرعاية.

يرجى ملاحظة أن كلاً من برنامج التدريب عبر الإنترنت iSupport وهذا الدليل يخضعان لاختبارات وتقييم ميدانية صارمة ومستمرة. هناك حاجة إلى مزيد من البحث لتقييم فعالية عمليات التكيف والتنفيذ المحلية.

كيفية تكيف iSupport

يمثل دليل iSupport نموذجاً يمكن تكيفه مع السياقات والاحتياجات الوطنية أو المحلية. إن دليل التكيف والتنفيذ متاح لمساعدة البلدان / المجتمعات في هذه العملية.

تمتلك منظمة الصحة العالمية حقوق الطبع والنشر على iSupport. إذا كنت مهتماً بتكيف وتنفيذ iSupport ، فيرجى الاتصال بمنظمة الصحة العالمية على whodementia@who.int لطلب ترخيص حقوق النشر. ينطبق هذا على كل من دليل iSupport والبرنامج عبر الإنترنت ، ويمكن الوصول إليه على www.iSupportForDementia.org.

الوحدة

1

مقدمة حول الخرف

مقدمة في الخرف

لماذا هذا الدرس مهم؟

الخرف مرض يمكن أن يكون مزعجا للشخص المصاب به، ولكن أيضا بالنسبة لك كمقدم رعاية. هناك الكثير من الخرافات حول الخرف ومعرفة المزيد سيساعد في تفسير بعض سوء الفهم الشائع

كيف سيساعدني هذا الدرس؟

يساعدك هذا الدرس على فهم أساسيات الخرف وكيف يؤثر على شخص ما. هذه المعلومة أمر ضروري عندما تكون مقدم رعاية

ماذا سأتعلم؟

1. ما هو الخرف؟
2. ما الذي يسبب الخرف؟
3. ماذا يحدث للأشخاص المصابين بالخرف مع تقدم المرض؟
4. ماذا تفعل إذا كنت تعتقد أن الشخص الذي تقوم برعايته يعاني من الخرف؟
5. كيف يمكن التحصّل على المساعدة؟
6. ما هو محور هذا الدليل؟

1. ما هو الخرف؟

يحدث الخرف نتيجة لعملية مرضية. حيث يتعرض الدماغ إلى التلف بشكل متزايد مع مرور الوقت. يؤثر الخرف على جميع فئات المجتمع ولا يرتبط بالطبقة الاجتماعية أو الجنس أو المجموعة العرقية أو الموقع الجغرافي. خلافاً للفكرة السائدة فإن الخرف ليس جزءاً من الشيخوخة الطبيعية، على الرغم من أنه أكثر شيوعاً بين كبار السن ولكن يمكن أن يصيب الخرف الشباب أيضاً.

2. ما الذي يسبب الخرف؟

ينتج الخرف عن عدد من الأمراض التي تدمر الخلايا العصبية وتلف الدماغ. كما هو موضح أدناه.

مرض الزهايمر

مرض الزهايمر هو السبب الأكثر شيوعاً للخرف. إنه يدمر خلايا المخ والأعصاب ويعطل أجهزة الإرسال التي تحمل الرسائل في الدماغ، وخاصة تلك المسؤولة عن تخزين الذكريات.

الخرف الوعائي

يحدث الخرف الوعائي حيث تتلف الأوعية الدموية فيفشل إمداد الدماغ بالأكسجين ونتيجة لذلك يفشل الدماغ وتموت الخلايا. يمكن أن تحدث أعراض الخرف الوعائي أيضاً فجأة. بعد السكتة الدماغية، أو مع مرور الوقت، من خلال سلسلة من جلطات دماغية صغيرة. يمثل الخرف الوعائي 20% - 30% من جميع حالات الخرف.

خرف أجسام ليوي

يشبه خرف أجسام ليوي مرض الزهايمر حيث أنه ناتج عن تدهور وموت الخلايا العصبية الدماغية.

اسم هذا المرض مشتق من أسماء البروتينات غير الطبيعية التي تتراكم في الخلايا العصبية للدماغ ويطلق على هذه البروتينات "أجسام ليوي". يمثل خرف "أجسام ليوي" حوالي 10% من جميع حالات الخرف. تظهر علامات وأعراض مرض باركنسون على حوالي نصف الأشخاص المصابين بخرف أجسام ليوي.

الخرف الجبهي الصدغي

في الخرف الجبهي الصدغي- بما في ذلك مرض بيك- يتركز الضرر عادة في الجزء الأمامي من الدماغ. في البداية، تتأثر الشخصية والسلوك أكثر من الذاكرة.

أسباب الخرف الأخرى الأكثر ندرة

هناك العديد من الأسباب الأخرى للخرف والتي تُعدّ أسباب نادرة، مثل الخرف بسبب مرض جرثومي (كفيروس نقص المناعة البشرية / الإيدز أو كَمَرُض السَّيْفِيلِيس) والخرف المرتبط بالإدمان على الكحول.



3. ماذا يحدث لمرضى الخرف مع تقدم المرض؟

يؤثر الخرف على الأشخاص المصابين به بشكل مختلف من شخص إلى آخر إذ لا يُطَوَّر المصابون بالخرف دائماً نفس الصعوبات و لا بنفس الطريقة.

أسباب الخرف لا تقتصر على تلف الدماغ فقط، بل هناك عدّة عوامل أخرى بما فيها شخصية الفرد، مسار الحياة، الصّحة العامة و بيئة العيش.



1. تحقق من فهمك

ماذا يحدث للأشخاص المصابين بالخرف؟

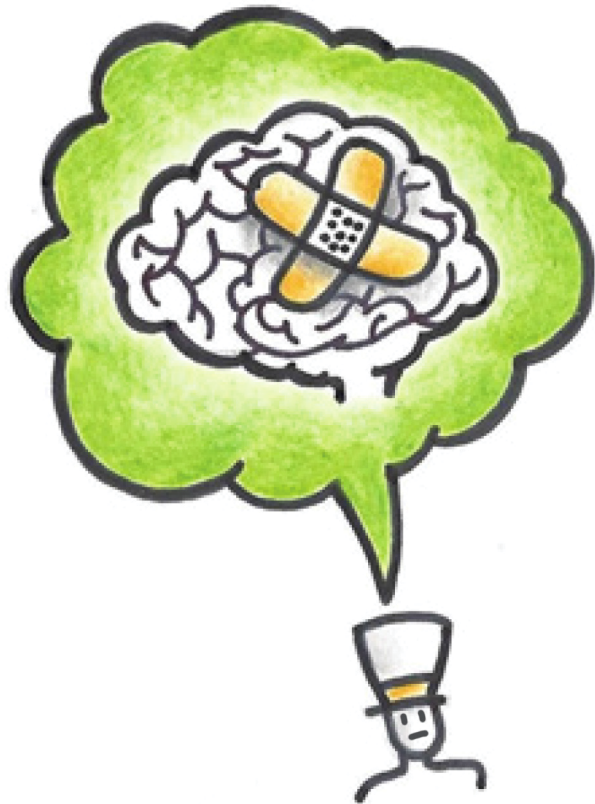
غالباً ما ينسى الأشخاص المصابون بالخرف الأشياء أو يواجهون مشكلة مع ذاكرتهم.
اختر الإجابة الصحيحة.

☐ صحيح

☐ خطأ

ما هي مراحل الخرف؟

أما في المرحلة المتأخرة، فقد لا يتعرف الأشخاص المصابون بالخرف على الأقارب أو الأصدقاء وقد تحدث تغييرات في السلوك يمكن أن تكون مزعجة للشخص المصاب بالخرف و الأشخاص المحيطين به.



يمكن أن تتراوح أعراض الخرف من فقدان بسيط للذاكرة إلى صعوبات شديدة في الذاكرة والتفكير مما يجعل من المستحيل إدارة الأنشطة اليومية دون مساعدة.

يمكن أن يكون من المفيد تقديم الخرف على أنه سلسلة من المراحل التي يجب فهمها لفهم هذا المرض. ومع ذلك، من المهم أن ندرك أن هذا الدليل يمثل فقط دليلاً تقريبياً لتطور الخرف.

لا تظهر كل الأعراض على جميع الأشخاص المصابين بالخرف وقد يظهر البعض منها في مرحلة واحدة من المرض.

في المراحل المبكرة من المرض، يمكن أن يواجه الأشخاص المصابون بالخرف مشاكل في الذاكرة، فيصبح هؤلاء الأشخاص مُشوَّشين فيما يتعلق بالوقت، ومنهم من يعاني مشكلة الضياع في أماكن مألوفة و يظهرون صعوبات في اتخاذ القرارات.

مع تقدم الخرف إلى المرحلة المتوسطة، يصبح الأشخاص المصابون به شديدي النسيان، ويحتاجون إلى المساعدة في الأنشطة اليومية مثل التسوق وارتداء الملابس والاستحمام.

1. النشاط



فيما يلي بعض الأشياء الشائعة التي قد تحدث للأشخاص المصابين بالخرف.
هل تعتقد أن أحد أفراد عائلتك/ صديقك/ الشخص الذي تهتم به يواجه أيًا مما يلي؟
يرجى اختيار كل ما ينطبق.

هل الشخص الذي تهتم به...	أمثلة
يجد صعوبة في تذكر أشياء حدثت قبل دقائق؟	● نسيان الأحداث الأخيرة ● تكرار الأسئلة
يجد صعوبة في أداء الأنشطة اليومية؟	● إدارة الأموال ● التسوق ● إعداد العشاء
يكافح لتحديد المكان أو الزمان؟	● نسيان تاريخ ووقت المواعيد
يتواصل بشكل مختلف من ذي قبل؟	● صعوبة في التعبير ● صعوبة في إيجاد الكلمات الصحيحة
يضع الأشياء في غير مكانها؟	● عدم العثور على الأشياء المشتركة، مثل المفاتيح ● الشك في أنه قد وقع سرقته
ينسحب اجتماعيا؟	● يظهر تراجع في النشاط الاجتماعي ● يفترق إلى الحافز لفعل شيء ما
يظهر تغيرات في المشاعر أو في الشخصية؟	● وجود الكثير من التقلبات المزاجية ● يصبح أكثر قلقا من ذي قبل

4. ماذا تفعل إذا كنت تعتقد أن الشخص الذي تعتني به مصاب بالخرف؟

إذا كنت تعتقد أن أحد أفراد عائلتك أو أحد الأصدقاء قد يكون مصاباً بالخرف، فإن الخطوة الأولى الجيدة التي يجب القيام بها هي التأكد من زيارة الطبيب. سيقوم الطبيب بفحص وظائف الجسم والدماغ.

النقطة المهمة التي يجب استبعادها هي إذا كانت مشاكل الذاكرة لهذا الشخص ناتجة عن حالات أخرى يمكن علاجها مثل الاكتئاب والتهاب المسالك البولية والآثار الجانبية للدواء، أو نقص الفيتامينات أو ورم في المخ.

من المهم تحديد ما إذا كانت الاضطرابات في الذاكرة هي في الحقيقة جزء من الخرف أو من شيء آخر. ولا يمكن القيام بهذا التشخيص إلا عن طريق طبيب وليس استناداً إلى هذا الدليل.

2. تحقق من فهمك



ماذا تفعل إذا كنت تعتقد أن الشخص الذي تعتني به مصاب بالخرف؟

ما هي الخطوة الأولى التي عليك القيام بها إذا كنت تعتقد أن فرداً من الأسرة أو صديقاً يعاني من الخرف؟

الرجاء وضع علامة (✓) أمام الإجابات التي تعتقد أنها صحيحة وعلامة (x) أمام الإجابات التي تعتقد أنها خطأ.

الخطوات الأولى

☐ أتصل بصديق أو قريب

☐ أستخدم دليل أنا "أعين" وحده للمساعدة

☐ أتصل بمكتب الطبيب و أحجز موعداً

☐ لقد ذهب هذا الشخص للطبيب وتم تشخيصه بالخرف

5. كيف يمكن الحصول على المساعدة؟

من المهم أن تدرك أنك، بمفردك، لن تكون قادرا على توفير كل الرعاية التي يحتاجها الشخص المصاب بالخرف، لاسيما وأن الأمور تزداد تعقيدا بمرور الوقت. لذلك، نشجعك على التواصل مع أفراد العائلة والأصدقاء والمنظمات أو الخدمات المهنية للمساعدة. يوجد في العديد من البلدان العديد من الموارد المفيدة للغاية. بعضها بدون مقابل.

يرجى الاتصال بجمعية محلية للحصول على المعلومات والدعم والرعاية المتوفرة في منطقتك والتي يمكن أن تفيدك وتفيد الشخص الذي تهتم به.

6. ما هو محور هذا الدليل؟

هذا الدليل يهتم بك كمقدم رعاية لشخص مصاب بالخرف.

يمكن أن يكون الخرف متقدما. لهذا السبب، يوفر لك هذا الدليل الدعم للتعامل مع تقديم الرعاية على أساس يومي. من المهم حقا ألا تعتني بالشخص المصاب بالخرف فحسب، بل تعتني بنفسك أيضا. سيوضح لك هذا الدليل كيفية القيام بذلك. سيظهر لك أيضا بعض السيناريوهات الشائعة التي قد تحدث مع الأشخاص المصابين بالخرف حتى تكون على دراية ويمكنك التدريب على كيفية الاستجابة لمثل هذه المواقف.

تذكر



- يؤثر الخرف على دماغ الشخص.
- الخرف شائع، خاصة عند كبار السن.
- الخرف مرض وليس جزءا من الشيخوخة.
- كخطوة أولى، من المهم مراجعة الطبيب، إن أمكن
- من المهم أن تعتني بنفسك، وليس فقط بالشخص الذي تهتم به.
- يمكن لهذا الدليل دعمك كمقدم رعاية.



لقد أنهيت هذا الدرس، أحسنت!

الإجابات - مقدمة حول الخرف

1. تحقق من فهمك



ماذا يحدث للأشخاص المصابين بالخرف؟

غالباً ما ينسى الأشخاص المصابون بالخرف الأشياء أو لديهم مشكلة في ذاكرتهم.

✓ صواب: هذه هي الإجابة الصحيحة.

✗ خطأ: ليست هذه إجابة صحيحة

الإجابة الصحيحة هي أن الأشخاص المصابين بالخرف غالباً ما ينسون الأشياء أو يعانون من مشاكل في ذاكرتهم.



2. تحقق من فهمك



ماذا تفعل إذا كنت تعتقد أن الشخص الذي تقوم برعايته مصاب بالخرف؟

ما هي الخطوة الأولى التي عليك القيام بها إذا كنت تعتقد أن فرداً من الأسرة أو صديقاً يعاني من الخرف؟

✗ أتصل بصديق أو قريب

بينما يمكن للأصدقاء والعائلة تقديم الدعم، لا يمكن أن يحل هذا محل الفحص الطبي الذي يقدمه طبيب مختص.

✗ أستخدم دليل "أعين" وحده للمساعدة

بينما يوفر هذا الدليل المعلومات والدعم، لا يُمكنه ذلك من استبدال الفحص الطبي الذي يقدمه طبيب مختص.

✓ أتصل بمكتب الطبيب و أّحجز موعداً

هذه هي أفضل خطوة أولى إذا لم تكن قد قمت بذلك بالفعل.

✓ ذهب الشخص إلى طبيب بالفعل وتمّ تشخيصه بالخرف

لقد أكملت بالفعل الخطوة المهمة الأولى.

الوحدة 2

مساعدتك كمقدم رعاية

- الدرس 1: الرحلة معا
- الدرس 2: تحسين التواصل مع الشخص الذي تهتم به
- الدرس 3: دعم اتخاذ القرارات
- الدرس 4: إشراك الآخرين

الدّرس 1: الرحلة معًا

لماذا هذا الدرس مهم؟

إن التعامل مع الخرف رحلة ستَقْطَعُهَا معًا أنت والشخص الذي تهتم به، لأن الخرف يغير الحياة اليومية لكل من الشخص المصاب بالخرف ومقدم الرعاية.

كيف سيساعدني هذا الدرس؟

يعلمك هذا الدرس مهارات لِرَحَلَتِكُمْ معًا: البقاء على تواصل مع المصاب بالخرف وإشراك الآخرين والاعتناء بنفسك والتخطيط للمستقبل.

ماذا سأتعلم؟

1. كيف يمكن أن تتغير أدوارك بمرور الوقت؟
2. كيف تبقى على تواصل مع الشخص الذي تهتم به؟
3. كيف تخطط للأنشطة الممتعة والاسترخاء؟
4. كيف يتم إشراك الآخرين؟
5. كيف تخطط جيدًا للمستقبل؟

1. كيف يمكن أن تتغير أدوارك بمرور الوقت؟

قد تشعر كما لو أن دورك يتغير بمرور الوقت و بحسب تقدم مراحل المرض. ففي المراحل المبكرة من الخرف، قد تظل قادرًا على الاستمتاع بالعديد من الأنشطة المختلفة التي تقومون بها أنت و المصاب بالخرف معًا.

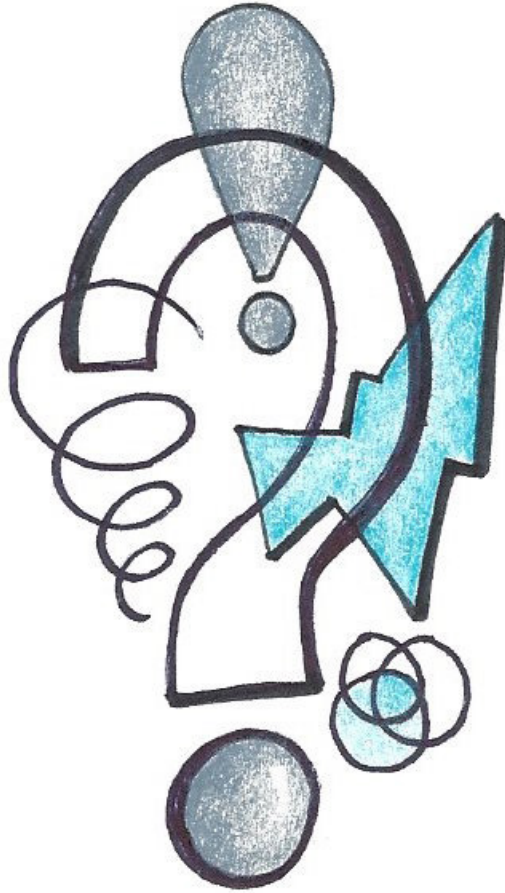
ولكن مع تقدم الخرف، سيواجه الشخص المصاب صعوبة أكبر في المهام اليومية. و سيتطلب ذلك من مقدم الرعاية بذل المزيد من الجهد للمساعدة في الحياة اليومية، مثل إعطاء الأدوية واصطحاب الشخص المصاب بالخرف إلى المواعيد.

أما في المراحل المتوسطة والمتأخرة من الخرف، قد يحتاج مقدم الرعاية إلى بذل المزيد من الجهد لمرضى الخرف. قد يشمل ذلك العناية الشخصية، مثل الاستحمام والذهاب إلى المرحاض وارتداء الملابس.

حينها قد تصبح بعض المهام صعبة بالنسبة لمقدمي الرعاية وقد تسبب لهم التوتر.

لنلقي نظرة على مثال

حليمة مصابة بالخرف وتعيش مع زوجها حافظ، خلال الأشهر القليلة الماضية، يبدو أن فقدان حليمة للذاكرة أصبح أكثر تكراراً، في المرات القليلة الماضية التي ذهبت فيها حليمة للتسوق، لم تستطع تذكر ما تشتريه لقد عادت إلى المنزل بأشياء خاطئة، وكان ذلك محبطاً بالنسبة إليها



1. تحقق من فهمك

الإحباط من فقدان الذاكرة

كيف يجب أن يتصرف حافظ مع حليمة بشأن ما حدث؟
اختر جميع ردود الفعل التي تشعر أنها مناسبة.

☐ ترك حليمة وشأنها و مشاهدة ما سيحدث.

☐ الطلب من حليمة العمل بأكثر جدية "لتذكر الأشياء".

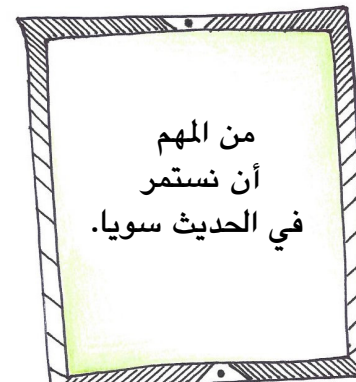
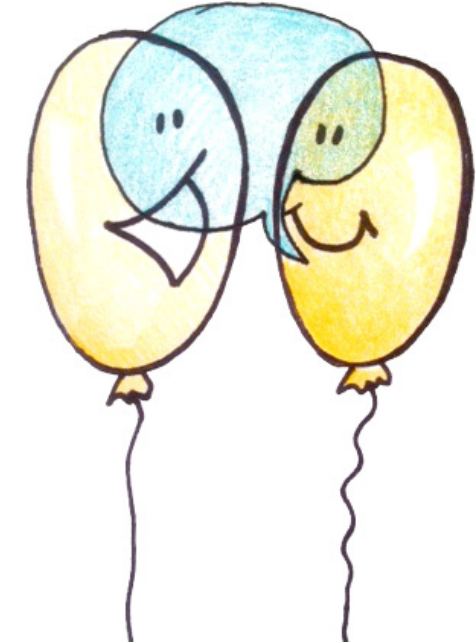
☐ عدم ترك حليمة تتسوق بعد الآن.

☐ توجيه السؤال لحليمة عن شعورها حيال فقدانها للذاكرة.

☐ عدم لوم حليمة، ولكن القيام بتحضير قائمة تسوق معها في كل مرة قبل التسوق.

2. كيف تبقى على تواصل مع الشخص الذي تهتم به حتى لو كنت لا تعيش في نفس المكان مع الشخص المصاب بالخرف؟

من المهم الاستمرار في الحديث معاً، كلما بدأت مبكراً الحديث عن الخرف وتأثيراته عليك وعلى الشخص الذي تهتم به، كلما كان ذلك أفضل. سيجعل الخرف القيام بذلك أكثر صعوبة مع مرور الوقت. تحدث عن التغييرات التي تحدث الآن وما قد يحدث في المستقبل. ابق على تواصل مع الشخص الذي تهتم به واحرص على مناقشة التغييرات التي قد تحدث مع مرور الوقت.



نصائح:

فيما يلي بعض النصائح الصغيرة لمساعدتك على التواصل بشكل أفضل مع شخص مصاب بالخرف:

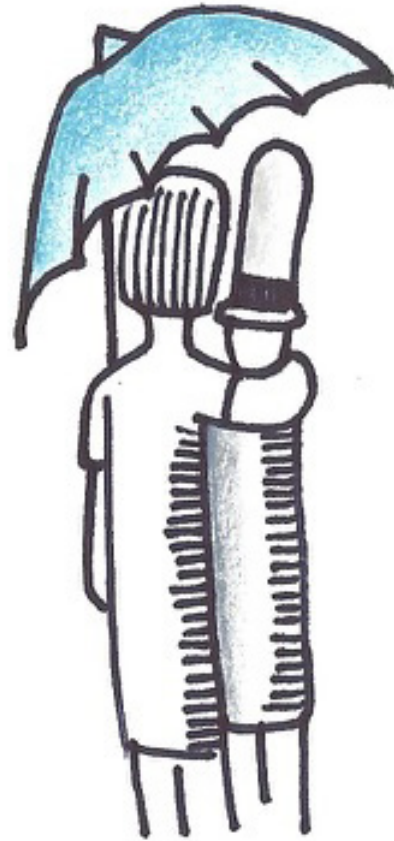
- استخدم جملاً بسيطة
- حاول أن تظل مسيطراً على مشاعرك.
- خصص جزءاً من الوقت لنفسك وللآخر.

للمزيد من النصائح حول كيفية تحسين التواصل مع الشخص المصاب بالخرف، بما في ذلك في المراحل اللاحقة من هذا المرض، اقرأ الدرس 2 في هذه الوحدة: تحسين الاتصال

3. كيف تخطط للأنشطة الممتعة والاسترخاء؟

قد يصبح تقديم الرعاية مستهلكاً للوقت بشكل متزايد مع تقدم المرض. أحياناً لا يأخذ مقدمو الرعاية وقتاً كافياً لأنفسهم. من المهم حقاً أن تحاول الاعتناء بنفسك قدر المستطاع، لأن بعض مقدمي الرعاية قد ينهارون من التوتر. يجب أن يتضمن جزء من الرحلة معاً التخطيط للأنشطة ممتعة لنفسك والاسترخاء.

لمزيد من النصائح حول كيفية الاسترخاء، اقرأ الدرس 1: تقليل التوتر في الحياة اليومية في الوحدة 3. لمزيد من النصائح حول كيفية التحكم في مشاعرك، اقرأ الدرس 3: التفكير بشكل مختلف في الوحدة 3. لمزيد من النصائح حول كيفية التخطيط للأنشطة ممتعة لنفسك، اقرأ الدرس 2: تخصيص وقت للأنشطة الممتعة في الوحدة 3.



4. كيف يتم إشراك الآخرين؟

يمكن أن يتحدى تقديم الرعاية أحياناً الصداقات والعلاقات. من الشائع أن يشعر الأشخاص الذين يقدمون الرعاية أن لا أحد يفهم ما يمرون به. قد يساعدك التحدث عن أفكارك ومشاعرك مع الآخرين في جعلك تشعر بتحسّن.

لا يجب أن تقتصر رعاية شخص مصاب بالخرف على شخص واحد. دع الأصدقاء وأفراد الأسرة يعرفون متى يمكنك أخذ استراحة. أحياناً تكون رعاية أحد أفراد أسرة المصاب بالخرف حملاً كبيراً على شخص واحد.

2. تحقق من فهمك

الشعور بالتوتر بسبب تضارب الواجبات.

حماة منى جلييلة، مصابة بالخرف. منى لديها موعد مهم في العمل وتحتاج إلى المغادرة على الساعة 7:30 صباح اليوم التالي. لا يمكن للمساعد المنزلي الذي يتقاضى أجراً الوصول قبل الساعة 9 صباحاً. هذا يترك جلييلة بمفردها لأكثر من ساعة. تتساءل منى عما إذا كان من المناسب ترك جلييلة بمفردها وتشعر بالتوتر لأنها غير متأكدة مما يجب فعله.

كيف يمكن أن تتعامل منى مع الموقف؟
اختر جميع ردود الفعل التي تشعر أنها مناسبة

- ☐ تترك جلييلة وشأنها وتشاهد ما سيحدث.
- ☐ تطلب من أحد الجيران أن يأتي لزيارة جلييلة حتى وصول المساعد المنزلي الذي يتقاضى أجراً.
- ☐ تطلب من جلييلة الاعتناء بنفسها.
- ☐ تطلب من زوجها الذهاب إلى العمل متأخراً حتى يتمكن من البقاء مع جلييلة حتى وصول المساعد المنزلي الذي يتقاضى أجراً.
- ☐ تطلب من المساعد المنزلي الذي يتقاضى أجراً أن يحضر مبكراً.

5. كيف تخطط جيداً للمستقبل؟

التحضير للمستقبل موضوع يجب مناقشته. سوف تحتاج إلى اتخاذ قرارات مع الشخص الذي تهتم به بشأن ما يفضله بخصوص من يقدم له الرعاية، والتخطيط للتأقلم مع احتياجات الرعاية المستقبلية، والخيارات الأفضل في حالة المزيد من احتياجات الرعاية المقدمة والقرارات المتعلقة بالمراحل الأخيرة من الحياة.

الكثير ممن يقدمون الرعاية، مثلك، يشعرون بالقلق بشأن المستقبل. لذلك كلما خططت للمستقبل مبكراً، كلما كان ذلك أفضل وأسهل. سيضمن التخطيط المبكر أيضاً أن يكون الشخص الذي تهتم به قادراً بشكل أفضل على التعبير عن رغباته. حيثما أمكن، ناقش المواضيع المتعلقة بك.

1. النشاط

فيما يلي بعض الأسئلة الشائعة التي يطرحها مقدمو الرعاية. قد ترغب في مناقشة ذلك مع الشخص الذي تهتم به. اكتب الإجابات على الأسئلة.

ما هي الأشياء التي قد يفضلها الشخص الذي تهتم به عندما يصبح غير قادر على الاستحمام بنفسه؟ على سبيل المثال، هل يفضل رجلاً أو امرأة لمساعدته على الاستحمام؟ ما هو شعوره حيال وجود أحد أفراد الأسرة المقربين لمُساعدته على الاستحمام أم أنه يفضل مهنيًا مؤهلاً لا تجمععه به صلة قرابة؟

ما هي الأشياء التي قد يريد الشخص الذي تهتم به مواصلة القيام بها لأطول فترة ممكنة؟

1. النشاط



إذا كانت هناك حاجة إلى مزيد من المساعدة في المنزل، فما نوع المساعدة التي يفضلها الشخص التي تهتم به الآن و/ أو يريدونها في المستقبل؟

ماهي رغباته في نهاية العمر؟

إذا وجدت ذلك مفيداً، فيرجى كتابة الأسئلة التي قد ترغب في مناقشتها في المساحة الموجودة أدناه.

قد تتغير العلاقات الحميمة

بينما يتقدمان خلال الرحلة معاً، يمكن لشريكي الحياة المرور ببعض التغييرات في علاقتهما الحميمة.

في البداية، قد تظل العلاقات الجنسية بين الشركاء ممكنة. مع تقدم المرض، قد تصبح العلاقات الجنسية والعلاقة الحميمة الجسدية أكثر صعوبة.

دعونا نعيد النظر في سيناريو حليلة وحافظ

حليلة في المراحل الأولى من الخرف وتعيش مع زوجها حافظ. يتمتع حليلة و حافظ بعلاقة جسدية صحية ومرضية للطرفين، لكن حافظ قلق بشأن اليوم الذي قد تتوقف فيه العلاقات.

2. النشاط

ما هي بعض الطرق التي يمكن أن يحافظ بها حافظ وحليلة على علاقتهما الحميمة مع تفاقم مرض حليلة
فكر في الأمر قبل الكتابة

فيما يلي بعض النصائح لشركاء الحياة أو الأزواج حول كيفية الحفاظ على العلاقة الحميمة، حتى عندما تصبح العلاقات الجنسية غير ممكنة مع الشخص المصاب بالخرف.

نصائح



طرق للبقاء على تواصل

- استخدم اللمس أو إمساك اليدين أو قم بتدليك لطيف للتعبير عن الدفء والتواصل والأمان والحب.
- استخدم الموسيقى – إنها حقًا لغة عالمية. ضع الموسيقى التي يحبها الشخص الذي تهتم به فذلك سيجعله يشعر بالرضا.
- حاول الحفاظ على روح الدعابة لديك. فهذا سيساعد في تقليل الإحباط والتوتر.
- تحدّث معه حول ما يحبه وما يحتاج إليه. إن هذه المحادثة مع الشخص الذي تهتم به أمر مهم جدا و عليك أن تجريها أكثر من مرة، وخاصة كلما تتغير الأشياء مع مرور الوقت.

الاعتناء بنفسك

أحد أهم الأشياء التي يجب تذكرها مع تغير الأدوار هو أنك، بصفقتك شخصًا يقدم الرعاية لشخص مصاب بالخرف، تحتاج إلى رعاية نفسك أيضا. سنعلمك في هذا الدليل كيف تقوم بذلك.

تذكير



- لا بأس في أن تأخذ استراحة.
- لا بأس في طلب المساعدة.
- شيء طبيعي أن تشعر بالإحباط أحيانًا.
- شيء طبيعي أن تشعر بالوحدة أحيانًا خاصة إذا شعرت أن الشخص الذي تهتم به لم يعد قادرًا على التواصل معك بشكل هادف.

دعونا نراجع ما تعلمناه



لقد أنهيت هذا الدرس، أحسنت !

- مع تغير دورك، من المهم البقاء على تواصل مع الشخص الذي تهتم به أثناء رحلتكما معاً.
- تأكد من أنك تخطط لأنشطة ممتعة وللاسترخاء حتى لا يصبح دورك مرهقاً.
- اطلب المساعدة لأن تقديم الرعاية لشخص مصاب بالخرف يمكن أن يكون متعباً.
- تأكد من أنك تخطط جيداً للمستقبل.
- هناك العديد من الطرق المختلفة للحفاظ على العلاقة الحميمة والبقاء على تواصل مع الشخص المصاب بالخرف.

لمزيد من النصائح حول كيفية الاسترخاء،
اقرأ الدرس 1 من الوحدة 3: تقليل التوتر
في الحياة اليومية

1. تحقق من فهمك



الإحباط من فقدان الذاكرة.

كيف يجب أن يتصرف حافظ مع حليلة بشأن ما حدث؟

✓ يسأل حليلة عن شعورها حيال فقدانها للذاكرة

هذه إجابة جيدة لأن حافظ يعالج المشكلة من خلال مناقشة تأثيرها على حليلة والبقاء "على تواصل معها". يمكن أن يشاركها أيضاً قلقه بشأن فقدان الذاكرة.

✓ لا يلوم حليلة، ولكن يقوم بتحضير قائمة تسوق معها في كل مرة قبل التسوق

هذه إجابة جيدة جداً، لأن هذا سيساعد حليلة على مواصلة التسوق والحفاظ على استقلاليتها لأطول فترة ممكنة.

✗ يترك حليلة وشأنها ويشاهد ما سيحدث

هذه ليست إجابة مفيدة، لأن حليلة و حافظ يشعرون بالإحباط. للبقاء على تواصل، من المهم التحدث عن إحباطهما و قلقهما بشأن المستقبل.

✗ يطلب من حليلة "العمل بأكثر جدية" لتذكر الأشياء

هذه ليست إجابة جيدة، لأن التعايش مع فقدان الذاكرة جزء من الخرف، فمن غير المرجح أن يتغير.

✗ لا يدع حليلة تتسوق بعد الآن

هذه ليست إجابة جيدة لأن التسوق مهم لحليلة. قد يمنحها هدفاً في الحياة وشعوراً بالكرامة.

2. تحقق من فهمك

الشعور بالتوتر بسبب تضارب الواجبات.

كيف يمكن أن تتعامل منى مع الموقف؟

- | | |
|--|--|
| <p>✓ تطلب من أحد الجيران أن يأتي لزيارة جلييلة حتى وصول المساعد الذي يتقاضى أجرًا {أو المعينة المنزلية} إلى المنزل</p> <p>هذا مفيد لأنه يضمن سلامة جلييلة. تستطيع منى القيام بعملها والحصول أيضًا على استراحة قصيرة من تقديم الرعاية.</p> <p>✓ تطلب من زوجها الذهاب إلى العمل متأخرًا حتى يتمكن من البقاء مع جلييلة حتى وصول المساعد الذي يتقاضى أجرًا {أو المعينة المنزلية} إلى المنزل</p> <p>هذه إجابة جيدة. هذا يظهر أن منى تحاول إشراك أفراد عائلتها للحصول على الدعم ويمنحها الراحة التي تحتاجها.</p> | <p>✓ تطلب من المساعد الذي يتقاضى أجرًا {أو المعينة المنزلية} أن يحضر مبكرًا</p> <p>هذه إجابة جيدة ولكنها قد لا تكون ممكنة بسبب قصر مدة الإشعار.</p> <p>✗ تترك جلييلة وشأنها وتشاهد ما سيحدث</p> <p>هذه ليست إجابة جيدة، لأنها من المحتمل أن تعرض جلييلة للخطر ولن تتمكن منى من العمل جيدًا نظرا للضغط الإضافي المتمثل في ترك جلييلة وحدها.</p> <p>✗ تطلب من جلييلة "الاعتناء بنفسها"</p> <p>هذه ليست إجابة جيدة لأن الاعتماد على الآخرين جزء من حياة المصابين بالخرف وهذا من غير المرجح أن يتغير</p> |
|--|--|

الدرس 2. تحسين التواصل مع الشخص الذي تهتم به

1. كيفية تحسين التواصل؟

ستتعرف في هذا الدرس على أدوات ونصائح للتواصل الجيد مع الشخص الذي تهتم به. غالباً ما يجعل الخرف التواصل صعباً ويمكن أن يكون لذلك تأثيراً على علاقتك بالشخص الذي تهتم به. لأنه يمكن أن يجعله أو يجعلك محبطاً أو حزيناً أو غاضباً.

لذلك عندما تتواصل مع الشخص الذي تهتم به، على سبيل المثال من خلال التحدث إليه أو عناقه، تأكد من أنه يفهم ما تقصده من خلال أفعالك وأنتك تفهمه أيضاً.

لماذا هذا الدرس مهم؟

غالباً ما يجعل الخرف التواصل صعباً مع الشخص المصاب به.

كيف سيساعدني هذا الدرس؟

يساعدك هذا الدرس على التحدث بطريقة بسيطة ومباشرة مع الشخص الذي تهتم به وإظهار تعاطفك معه في مواقف الحياة اليومية.

ماذا سأتعلم؟

1. كيفية تحسين التواصل مع الشخص الذي تهتم به.
2. كيف تتحقق من قدرة الشخص الذي تهتم به على السمع والرؤية؟
3. كيف تجذب انتباه الشخص الذي تهتم به بطريقة محترمة؟
4. كيف تبقي الأمر بسيطاً؟
5. كيف تأخذ الشخص بجدية؟
6. كيف تولي اهتماماً لردود الفعل؟
7. كيف تجامل؟
8. كيف تظهر التعاطف؟

2. كيف تتحقق من قدرة الشخص الذي تهتم به على السمع والرؤية؟

جميع طرق التواصل (التحدث أو اللمس أو الإيماء) تعتبر من الأساسيات، مثل القدرة على الرؤية والسمع.

ولكن لسوء الحظ، قد يضعف الخرف قدرة الشخص على السمع والنظر. لذلك، من المهم أن تتحقق مما إذا كان يمكن تحسين سمع وبصر الشخص الذي تهتم به عن طريق إجراء تغييرات في بيئته أو إجراء فحوصات طبية لتحسين قدرته على السمع أو الرؤية.

أظهر للشخص الذي تهتم به تعاطفك معه من خلال الاستماع إليه و التعامل معه بجدية، عامله باحترام وكرامة، أظهر له الاهتمام، ابتسم له او احتضنه. هذا مهم جداً لكل إنسان، بما في ذلك الأشخاص المصابون بالخرف.

في هذا الدرس سنساعدك على إظهار التعاطف. كما سنقوم بشرح بعض المهارات الأساسية الهامة للتواصل.

1. تحقق من فهمك



تخيل للحظة أنك تعيش الخرف

تخيل للحظة أنك تعيش الخرف

ماذا تريد أن يفعل الآخرون؟

يرجى اختيار كل ما ينطبق:

☐ يستمعون لما تشعر به.

☐ يتحدثون خلف ظهرك.

☐ يبتسمون لك.

☐ يقولون بأنهم لا يهتمون بما تشع.

☐ يخبرونك أنهم يحبونك.

☐ يعاملونك كطفل.

☐ يعاملونك باحترام وكرامة.

1. النشاط



تمرين لتحسين البصر

إن القدرة على الرؤية مهمة لتواصل الشخص المصاب بالخرف. تحقق من العناصر الموجودة أدناه للمساعدة في تحسين الرؤية لدى الشخص الذي تهتم به.

نصائح

هل الضوء مناسب؟	☐ نعم ☐ لا	بشكل عام، يحتاج الأشخاص المصابون بالخرف إلى المزيد من الضوء للرؤية بوضوح. قم بزيادة مستويات الضوء واستخدام ضوء النهار كلما أمكن ذلك. هذا سيساعدكم على الرؤية جيداً. قد تفكر أيضاً في ترك الأضواء مضاءة ليلاً حتى يتمكنوا من العثور على الحمام.
هل تباين الألوان مناسب؟	☐ نعم ☐ لا	يمكن أن يسبب الخرف صعوبة في رؤية التناقضات. على سبيل المثال، إذا كان هناك صحن أبيض على طاولة بيضاء، فقد يواجه الأشخاص المصابون بالخرف صعوبة في رؤية هذا الصحن. قد يساعدهم صحن ملون أو مفرش مائدة ملون.
هل المصاب بالخرف يرتدي نظارته؟	☐ نعم ☐ لا	هل يفقد الشخص المصاب بالخرف نظارته أو يخطئ في وضعها كثيراً؟ شجعه على وضع النظارات دائماً في نفس المكان لتقليل الإحباط من الاضطرار إلى البحث عنها باستمرار. أحياناً يكون حبل النظارات مفيداً أيضاً في هذه الحالة.
هل النظارات لا تزال مناسبة؟	☐ نعم ☐ لا	إذا كان الشخص المصاب بالخرف يرتدي نظارات، فتتحقق مما إذا كانت نظيفة ولا تزال مريحة للارتداء. وهل هي مريحة حول الأذنين والأنف؟
هل أنت بحاجة إلى استشارة طبيب؟	☐ نعم ☐ لا	إذا كان الشخص المصاب بالخرف لا يرتدي نظارات، ولكنه لم يعد يستطيع الرؤية جيداً، فاستشر الطبيب. إذا كان الشخص المصاب بالخرف يرتدي نظارات، فتتحقق لمعرفة ما إذا كانت الوصفة الطبية لا تزال دقيقة أم عليك استشارة طبيب.

2. النشاط



تَمْرِين لتحسين السمع

القدرة على السمع مهمة للتواصل مع الشخص المصاب بالخرف. تحقق من العناصر الموجودة أدناه للمساعدة في تحسين السمع لدى الشخص المصاب بالخرف.

نصائح

هل يوجد الكثير من الضوضاء؟ ☐ نعم ☐ لا
سَيُسَاعِد تقليل الضوضاء الخلفية على تحسين قدرة المصاب بالخرف على السمع. ربما اصطحاب الشخص المصاب بالخرف إلى مكان أكثر هدوءًا مع عدد أقل من عوامل الإلهاء يكون أفضل. أغلق التلفزيون أو الراديو عند محاولة التواصل معه.

إذا كان الشخص المصاب بالخرف ارتداء السماعة أو يحتاج إلى مساعدة في وضعها بشكل صحيح. ☐ نعم ☐ لا
يرتدي سَمَاعَةٌ أذن فهل يرتديها؟

هل مازالت سَمَاعَةٌ الأذن بحالة جيدة؟ ☐ نعم ☐ لا
إذا كان الشخص المصاب بالخرف يرتدي سماعة أذن فتتحقق مما إذا كانت نظيفة، وتناسب قناة الأذن بشكل مريح، ولا تزال مريحة للارتداء و البطاريات مشحونة.

هل أنت بحاجة إلى استشارة طبيب؟ ☐ نعم ☐ لا
إذا كان الشخص المصاب بالخرف يرتدي، سماعة أذن، فتتحقق مما إذا كانت الوصفة الطبية لا تزال ملائمة لحالته الصحية، أو ما إذا كنت بحاجة إلى استشارة طبيب. وإذا لم يكن لدى الشخص المصاب بالخرف سَمَاعَةٌ أذن، ولكن لم يعد يسمع جيدًا، فيجب عليك أيضًا استشارة الطبيب.

3. كيف تجذب انتباه الشخص الذي تهتم به بطريقة محترمة؟

الشخص المصاب بالخرف هو شخص لديه مشاعر، بغض النظر عن مدى خطورة المرض أو مدى تقدم مشاكل التواصل. لذلك، فإن الخطوة الأولى المهمة هي التواصل مع الشخص الذي تهتم به من خلال جذب انتباهه.

تذكير



- يمثل جذب الانتباه الخطوة الأولى للتواصل الجيد مع الشخص المصاب بالخرف.
- هناك طرق مختلفة لجذب انتباهه بطريقة محترمة.



2. تحقق من فهمك

أحصل على اهتمام الشخص الذي تهتم به بطريقة محترمة

فيما يلي بعض الاقتراحات المتعلقة بكيفية جذب انتباه الشخص المصاب بالخرف.

الرجاء وضع علامة (✓) أمام الإجابات التي تعتقد أنها صحيحة وعلامة (x) أمام الإجابات الخاطئة.

- ☐ ارفع صوتك أو أصرُخ.
- ☐ تحدث بوضوح وببطء، بصوت مريح للشخص، وجهاً لوجه وكن على مستوى نظره.
- ☐ ربّت على يد أو ذراع أو كتف الشخص الذي تخاطبه.
- ☐ توقف و امسك الشخص لجعله يستمع إليك.
- ☐ اقترب من الشخص من الخلف وربت على كتفه.
- ☐ خاطب المصاب بالخرف باسم يعرفه.

4. كيف تجعل التواصل مع الشخص الذي تهتم به أمرا بسيطا؟

غالبا ما تكون اللغة التي نستعملها لتوصيل الرسالة مُعَقَّدة للغاية. لذلك فإن الحفاظ على بساطة اللغة والكلمات التي تستعملها ستساعد الشخص الذي تهتم به على فهمك بشكل أفضل.



3. تحقق من فهمك

إبقي الأمر بسيطا

يعتني بشير بوالده المصاب بالخرف، لاحظ بشير أن والده لا يفهمه.

هل يمكنك أن تخبرني لماذا؟
تحقق من العناصر الموجودة في القائمة أدناه والتي تعتقد أنها قد تضعف التواصل بين بشير ووالده.

☐ الراديو قيد التشغيل.

☐ يقوم بشير بإجراء مكالمات هاتفية.

☐ يسأل بشير عدة أسئلة في نفس الوقت.



تذكير

- اسأل أو أخبر الشخص المصاب بالخرف بشيء واحد في كل مرة
- استخدم لغة بسيطة و اجعل الجمل قصيرة.
- تجنب الجمل الطويلة والمعقدة، ركز على موضوع واحد في كل مرة.
- عند الحاجة، قم بتغيير الأسئلة المفتوحة إلى أسئلة مغلقة التي يمكن الإجابة عليها بنعم أو لا.
- تأكد من عدم وجود ضوضاء خلفية مشتتة للانتباه مثل التلفزيون أو الراديو.

5. كيف تأخذ الشخص بجدية؟

في مرحلة ما، قد لا تفهم ما يعنيه الشخص الذي تهتم به. قد تبدو اللغة التي يستخدمها غريبة أو مضحكة.

ومع ذلك، من المهم أن تأخذه على محمل الجد، لأن الشخص الذي تهتم به يحاول إخبارك بشيء ما، على الرغم من أن مهارات التواصل لديه قد تكون ضعيفة بسبب الخرف.



لنلق نظرة على مثال

محمد يزور والده المصاب بالخرف. عندما أراد والده أن يصف له يومه، لم يستطع أن يجد الكلمات المناسبة. قال محمد لزوجته أمام أبيه: "ليس لدي أدنى فكرة عما يعنيه!" فأجابته زوجته: "و لا أنا ، إنه يبدو مثل الطفل تمامًا".



4. تحقق من فهمك

خذ الشخص بجدية.

أي من المواقف التالية تعتقد أنها صحيحة؟

ختر جميع الردود التي تشعر أنها مناسبة.

☐ لا ينبغي أن يتحدث محمد عن والده عندما يكونان في نفس الغرفة. كان من الممكن أن يقول محمد: "من الصعب أن أفهم ما تقصده". بالإضافة إلى ذلك، كان بإمكانه طرح بعض الأسئلة التي بإمكان والده الإجابة عليها بـ "نعم" أو "لا". على سبيل المثال: "هل خرجت هذا الصباح؟".

☐ يمكن أن يكون محمد وزوجته أكثر صبرا.

☐ يمكن أن يسأل محمد وزجته والد محمد عما إذا كان الأمر مناسباً عندما يحاولان تخمين ما يريد قوله.

☐ من المهم أن يتحدث محمد وزوجته عن صعوبة فهم والد محمد أمامه.

☐ الزوجة على حق: من يعاني من الخرف هو بمثابة طفل.



تذكير

- من المهم أن تأخذ الشخص الذي تهتم به على محمل الجد وأن تعامله باحترام وكرامة.

- لا تتحدث عن الشخص وهو موجود

- تحلى بالصبر وامنحه الوقت للعثور على الكلمات المناسبة.

- عندما يصعب فهم الشخص الذي تهتم به، فقد يكون من الجيد طرح أسئلة مغلقة يمكن الإجابة عليها بنعم أو لا لفهم ما يعنيه.

6. كيف تولي اهتماماً لردود أفعال الشخص الذي تهتم به؟

يمكنك معرفة الكثير من طريقة تحدث ونظرات شخص ما . على سبيل المثال، إذا كان شخص ما يبتسم، فيمكن افتراض أن هذا الشخص في حالة مزاجية جيدة. سيساعدك هذا على التواصل مع الشخص الذي تهتم به بطريقة أفضل.



5. تحقق من فهمك

ألق نظرة على الرسوم أدناه. هل تفهم هذه المشاعر؟ حدد الإجابة الصحيحة لكل رسم.

سعيد
غاضب
حزين
خائف



سعيد
غاضب
حزين
خائف



سعيد
غاضب
حزين
خائف



سعيد
غاضب
حزين
خائف



تذكير

تخبرنا تعابير الوجه ولغة الجسد بماذا يشعر الشخص. تشمل الأمثلة الأخرى للغة الجسد التملل أو عقد الذراعين أو طواف المكان ذهاباً وإياباً. يمكن أن تعطينا رسائل حول ما يشعر به الشخص. على سبيل المثال ما إذا كان الشخص متوتراً أو مستاءً أو قلقاً.

انتبه إلى ردود الأفعال ولغة الجسد للشخص الذي تهتم به فإن ذلك سيساعدك على تحسين التواصل معه.

7. كيف تامل الشخص الذي تهتم به؟

من المهم أن تمدح الشخص الذي تهتم به. بشكل عام، من الأفضل التركيز على الأشياء الجيدة، بدلا من التركيز على الأشياء الخاطئة لأن ذلك سيزيد شعوره بالرّضى و بالتالي يحسن التواصل معه.

يمكن أن تتراوح المجاملة من التعليق على أن شخصا ما قام بعمل جيد إلى القول بأنه يبدو جميلاً. يمكنك المجاملة بطرق مختلفة وفي مواقف مختلفة.

تذكير



- سيشعر الشخص الذي تهتم به بالرضا إذا قلت شيئا إيجابيا.
- يمكن تقديم المجاملات بعدة طرق مختلفة.
- قول شيء سلبي يجعل الشخص الذي تهتم به يشعر بالسوء.

6. تحقق من فهمك



كيف تامل الشخص الذي تهتم به؟

هنا قائمة عبارات. تتضمن هذه العبارات عدة مجاملات. ومع ذلك، هناك أيضا بعض العبارات التي لا تعد مجاملة.

يرجى وضع علامة () أمام العبارات التي تمثل مجاملات وعلامة (x) أمام العبارات التي ليست كذلك.

- ☐ أنت جميل.
- ☐ انت جيد في..
- ☐ ماذا تفعل؟! توقف عن ذلك!
- ☐ أنت مساعد جدا. شكرا جزيلا
- ☐ أنت تسبب الفوضى
- ☐ يجب أن تخجل من نسيان كل شيء
- ☐ أحب وجودك بجانبني
- ☐ أنت تدفعني للجنون
- ☐ لديك ابتسامة رائعة

فكر في كل الأشياء التي تحبها في الشخص الذي تهتم به. حاول الآن أن تكتب شيئاً تود قوله لتمنحه مجاملة.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

8. كيف تظهر التعاطف للشخص الذي تهتم به؟

من المهم أن تظهر التعاطف، حتى لو كان الشخص الذي تهتم به يكرر نفس الأسئلة مرارًا وتكرارًا، أو أصبح فهم بعضكم البعض أكثر صعوبة.

عليك أن تتذكر أن الخرف مرض يمكن أن يجعل التواصل صعبًا. على سبيل المثال، قد يكون الشخص المصاب بالخرف قد نسي ما قاله للتو. لذلك فإنك تحتاج إلى بذل جهد إضافي والتحلي بالصبر مع الشخص الذي تقوم برعايته.

نلقي نظرة على مثال

كثيرًا ما يزور وليد أخته نادية التي تعاني من الخرف. توفي زوج نادية منذ ستة أشهر. عندما يزور وليد أخته، كثيرًا ما تسأله عن مكان زوجها. يجد وليد هذا صعبًا. إنه يعلم أن نادية تفتقد زوجها وربما نسيت أنه مات. يحاول وليد صرف انتباهها عن طريق طرح أسئلة حول أشياء أخرى، مثل "كيف كان يومك؟" ولكنها تصر على السؤال عن مكان زوجها.



7. تحقق من فهمك

كيف تظهر التعاطف للشخص الذي تهتم به؟ (1)

هل كانت إجابة وليد جيدة؟
الرجاء اختيار الإجابة الصحيحة أدناه.

نعم ☐
لا ☐

حاول وليد اليوم أسلوبًا مختلفًا لنادية

"لا بد أنه من الصعب عليك تقبل موت زوجك." ثم عانقها و عرض عليها بعض صور زوجها التي أحضرها من المنزل وحدثها عنه.

أظهر لها أنه يفهم افتقادها لزوجها وحاول دعمها.



8. تحقق من فهمك

كيف تظهر التعاطف للشخص الذي تهتم به؟ (2)

هل كانت إجابة وليد جيدة؟
الرجاء اختيار الإجابة الصحيحة أدناه.

نعم ☐
لا ☐

دعنا نراجع ما تعلمته

لقد مارست مهارات الاتصال التالية :

- التحقق من قدرة الشخص الذي تهتم به على السمع والرؤية،
- جذب انتباهه بطريقة محترمة،
- جعل التواصل أمراً بسيطاً،
- أخذ الشخص الذي تهتم به على محمل الجد
- الانتباه لردود أفعاله،
- مجاملة الشخص الذي تهتم به و شكره،
- إظهار التعاطف للشخص الذي تهتم به.

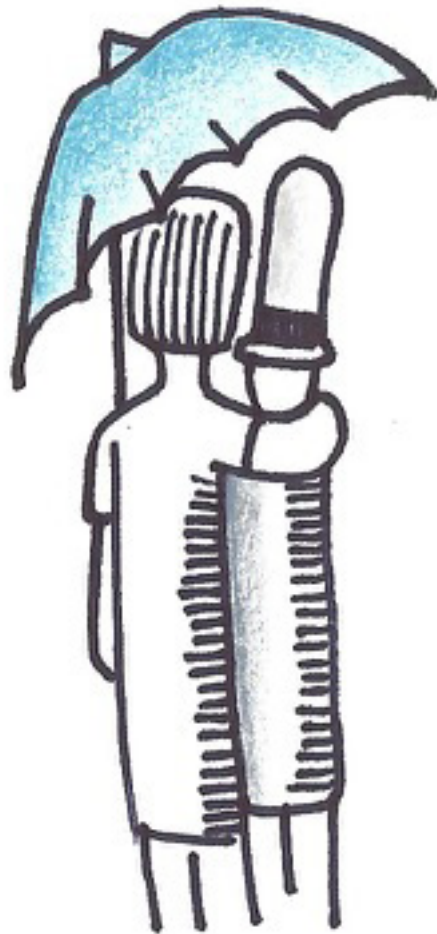
ضع في إعتبارك أن الأشخاص المصابين بالخرف لديهم أيضاً الحق في الحزن على فقدان أحد أفراد أسرته في إطار أمن ومدعوم.

يوضح مثال وليد و أخته نادية أنه:

- يمكنك إظهار التعاطف للشخص الذي تهتم به بطرق مختلفة.
- من المهم أن تأخذ الشخص المصاب بالخرف على محمل الجد وأن تنتبه إلى الأسئلة التي يطرحها.
- يساعد إظهار التعاطف في تحسين علاقتك مع الشخص الذي تهتم به



لقد أنهيت هذا الدرس أحسنت !



❓

1. تحقق من فهمك

تخيل اللحظة أنك تعيش الخرف.

ماذا تريد أن يفعل الآخرون؟

- ✓ يستمعون لما تشعر به
- ✗ يتحدثون خلف ظهرك
- ✓ يبتسمون لك
- ✗ يقولون بأنهم لا يهتمون بما تشعر
- ✓ يخبرونك أنهم يحبونك
- ✗ يعاملونك كطفل
- ✓ يعاملونك باحترام وكرامة.



2. تحقق من فهمك

أحصل على الاهتمام بطريقة محترمة

فيما يلي بعض الاقتراحات المتعلقة بكيفية جذب انتباه الشخص المصاب بالخرف.
أي الإجابات صحيحة وأيها خاطئة؟

✗ أرفع صوتي أو أصرخ.

✗ توقف وامسك الشخص لجعله يستمع إليك.

رفع صوتك ليس طريقة مناسبة لجذب الانتباه. بل إنه قد يجعل
الشخص المصاب بالخرف يشعر بالحزن أو الإحباط أو الغضب.

هذه ليست طريقة مناسبة لجذب الانتباه، قد تجعل
الشخص المصاب بالخرف يشعر بالتوتر أو الغضب.

✓ تحدث بوضوح وببطء، بصوت مريح للشخص، وجهاً لوجه وكن على
مستوى نظره.

✗ اقترب من الشخص من الخلف وربت على كتفه.

قد تفاجئ شخصاً لا يتوقع وجودك أو ربما لم يسمعك قادمًا.

هذه طريقة مناسبة للتواصل. تظهر أنك تسعى للتواصل
بطريقة محترمة.

✓ خاطب المصاب بالخرف باسم يعرفه.

✓ ربّت على يد أو ذراع أو كتف الشخص الذي تخاطبه.

هذه طريقة جيدة لجذب انتباه الشخص المصاب بالخرف.
يمكنك استخدام الاسم الأول أو الكنية الذي تعود استخدامها
في الماضي.

هذه طريقة جيدة لجذب انتباه الشخص المصاب بالخرف .

3. تحقق من فهمك

اجعل التواصل مع الشخص الذي تهتم به أمراً بسيطاً

يعتني بشير بوالده المصاب بالخرف.

لاحظ بشير أن والده لا يفهمه.

هل يمكنك أن تخبرني لماذا؟

✓ الراديو قيد التشغيل

هذا صحيح! يمكن أن يكون الراديو مشتتاً للانتباه للغاية

و يجعل من الصعب متابعة ما يقوله شخص آخر، خاصة

بالنسبة للأشخاص المصابين بالخرف والذين قد يجدون

صعوبة في التركيز.

يقوم بشير بإجراء مكالمات هاتفية.

✓ هذا صحيح! إجراء مكالمات هاتفية لا يساعد على الانتباه و

سيُحير الأب. من المهم للأشخاص المصابين بالخرف محاولة

التركيز على موضوع واحد. سيكون من الصعب العودة إلى

نفس الموضوع بعد إتمام المكالمات الهاتفية.

✓ يسأل بشير عدة أسئلة في نفس الوقت.

هذا صحيح! طرح الكثير من الأسئلة في نفس الوقت يجعل

من الصعب على والده فهمها.

4. تحقق من فهمك

تعامل مع الشخص الذي تهتم به بجدية.

أي من العبارات التالية تعتقد أنها صحيحة؟

✓ لا ينبغي أن يتحدث محمد عن والده عندما يكونان في نفس الغرفة. كان من الممكن أن يقول محمد: "من الصعب أن أفهم ما تقصده." بالإضافة إلى ذلك، كان بإمكانه طرح الأسئلة التي بإمكان والده الإجابة عليها بـ "نعم" أو "لا". على سبيل المثال: "هل خرجت هذا الصباح؟"

هذا صحيح! يأخذ محمد والده على محمل الجد عندما يحاول فهم ما يريد قوله. لا يتحدث عن الشخص الذي تهتم به أثناء وجوده في نفس الغرفة.

✓ يمكن أن يكون محمد و زوجته أكثر صبراً.

هذا صحيح! يستغرق الأشخاص المصابون بالخرف وقتاً أطول للعثور على الكلمات ويحتاجون إلى الوقت والصبر لفهمها.

✓ يمكن لمحمد وزوجته أن يسألا والد محمد عما إذا كان الأمر مناسباً عندما يحاولان تخمين ما يريد قوله.

هذا صحيح! لأن بعض الأشخاص المصابين بالخرف يُقدِّرون المساعدة في العثور على الكلمات المناسبة أو في ملء الجمل الناقصة.

5. تحقق من فهمك

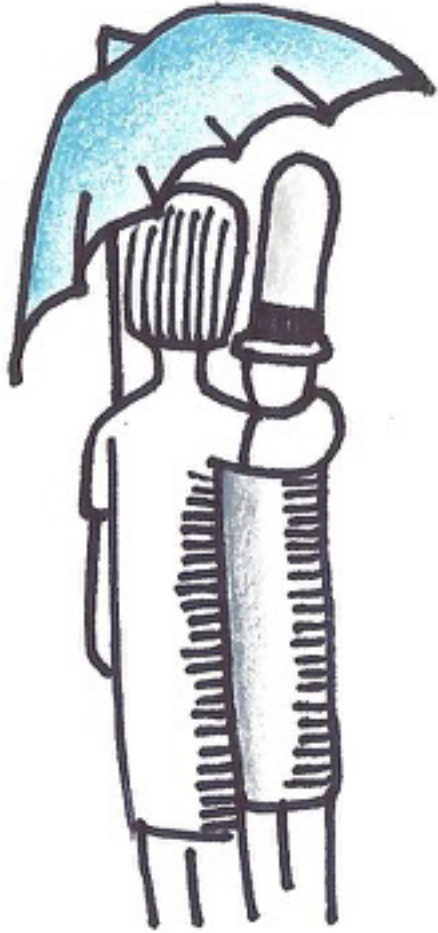
ألق نظرة على الرسوم أدناه. هل تفهم هذه المشاعر؟
حدد الإجابة الصحيحة لكل رسم.



6. تحقق من فهمك

كيف تجمال الشخص الذي تهتم به؟

- ✓ أنت جميل.
- ✓ انت جيد في..
- ✗ ماذا تفعل؟! توقف عن ذلك!
- ✓ أنت مساعد جدا. شكرا جزيلا
- ✗ أنت تسبب الفوضى
- ✗ يجب أن تخجل من نسيان كل شيء
- ✓ أحب وجودك بجانبني
- ✗ أنت تدفعني للجنون
- ✓ لديك ابتسامة رائعة



?

7. تحقق من فهمك

كيف تظهر التعاطف للشخص الذي تهتم به؟ (1)

هل كانت إجابة وليد جيدة؟

لا ✗

يريد وليد تشتيت انتباه أخته لأنه يعلم أنها تفتقد زوجها و سيجزنها أن يتم تذكيرها بوفاته. على الرغم من أن وليد لديه نوايا حسنة، فإن تجاهل أسئلتها ليست الطريقة الصحيحة للرد خاصة لأن أخته تستمر في السؤال.

?

8. تحقق من فهمك

كيف تظهر التعاطف للشخص الذي تهتم به؟ (2)

هل كانت إجابة وليد جيدة؟

نعم ✓

هذه الإجابة سوف تسبب أقل حزن لأخت وليد . في البداية حاول وليد تشتيت تفكير أخته دون جدوى. اليوم، ومن خلال عرض صور زوج أخته، أجريا محادثة جيدة عنه.

الدرس 3. دعم اتخاذ القرارات

1. ما سبب الحاجة إلى الدعم في اتخاذ القرار؟

من المهم جداً دعم شخص مصاب بالخرف في اتخاذ قراراته بنفسه. إن المصابين بالخرف، مثل أي شخص آخر، لهم الحق في المشاركة في جميع القرارات التي تؤثر على حياتهم ورفاهيتهم. ومع ذلك، قد يصبح اتخاذ القرار أمراً صعباً بالنسبة لهم بسبب تطور الخرف. أحياناً، قد يؤدي ذلك إلى تولي الأقارب مسؤولية اتخاذ القرار، بدلاً من دعم الأشخاص المصابين بالخرف لاتخاذ قراراتهم بأنفسهم.

ستتعلم في هذا الدرس كيف يمكنك دعم الشخص الذي تهتم به عندما يحتاج إلى اتخاذ قراراته بنفسه.

لماذا هذا الدرس مهم؟

يمكن أن يصبح اتخاذ القرارات أكثر صعوبة بالنسبة للشخص المصاب بالخرف مع مرور الوقت.

كيف سيساعدني هذا الدرس؟

من خلال التدريب على كيفية دعم الشخص المصاب بالخرف لاتخاذ قراراته الخاصة به بنفسه لأطول فترة ممكنة أو للمساعدة في اتخاذ القرارات في مصلحة هذا الشخص.

ماذا سأتعلم؟

1. ما سبب الحاجة إلى الدعم في اتخاذ القرار؟
2. كيف تتخذ القرارات في مصلحة شخص ما؟
3. كيف تدعم شخصاً مصاباً بالخرف في اتخاذ القرارات اليومية؟
4. كيف تدعم شخصاً مصاباً بالخرف في القرارات اليومية مع تقدم الخرف؟
5. كيف تدعم شخصاً مصاباً بالخرف في القرارات اليومية في اتخاذ القرارات المعقدة؟

2. كيف تتخذ القرارات في مصلحة شخص ما؟

يحتاج الجميع إلى اتخاذ قراراتهم بأنفسهم، سواء كانت كبيرة أو صغيرة. نظرًا لأن الشخص الذي تقوم برعايته يعاني من الخرف، فإن دعمك ضروري لمساعدته على توضيح ما يريد. إن اتخاذ القرارات التي تتماشى مع اهتمامات واحتياجات ورغبات الشخص الذي تهتم به ستجعله أكثر استقلالية.

يمكن أن يكون اتخاذ القرارات صعبًا
لماذا تعتقد أن اتخاذ القرارات قد يكون صعبًا على الشخص المصاب بالخرف؟ ألق نظرة على الأسباب أدناه لمعرفة المزيد.

- فقدان الذاكرة
يؤدي فقدان الذاكرة إلى نسيان الشخص المصاب بالخرف أحيانًا المعلومات اللازمة لاتخاذ قرار.
- مشاكل في التفكير أو صعوبات في تحديد ووصف ما يفكر فيه الشخص المصاب بالخرف
عندما يعاني الشخص المصاب بالخرف من مشاكل في التفكير أو في ما يفكر فيه، قد يكون من الصعب عليه اتخاذ قرار و مشاركته معك.
- مشاكل اتخاذ القرارات المعقدة
ييمكن أن تكون القرارات المعقدة، مثل تقرير ما إذا كان يريد الخروج بمفرده أكثر صعوبة، وبالتالي فإن دعمه مهم.

فكر في وضعك الخاص

- سيصبح اتخاذ القرارات أكثر صعوبة مع تقدم الخرف.
- هناك حاجة إلى دعمك للشخص الذي تقوم برعايته لاتخاذ قراراته الخاصة.
- قد لا يكون تمكنه من اتخاذ قراراته الخاصة أمراً سهلاً بسبب الخرف

هل تدعم الشخص الذي تهتم به لاتخاذ قراراته؟ قد ترغب في تدوين الطرق التي تدعمه بها لاتخاذ هذه القرارات:

[illegible]

3. كيف تدعم شخصا مصابا بالخرف في اتخاذ القرارات اليومية؟

من المهم تشجيع الشخص الذي تهتم به على القيام بنفسه بكل ما يزال قادراً على القيام به. سيساعده دعمك في اتخاذ القرارات على أن يكون أكثر استقلالية. قد يؤدي دعمك في اتخاذ القرارات أيضاً إلى تحسين احترامه لذاته.

لنلق نظرة على مثال:

مختار يعاني من مرض الزهايمر وهو متزوج من دليلة. اعتاد مختار دائماً على تحضير ملابسه لليوم التالي في المساء. الآن، وهو يعاني من الخرف، أصبح ينسى فعل ذلك وأحياناً يرتدي نفس الملابس كل يوم.



تذكير

- من المهم تشجيع الشخص الذي تهتم به على الاستمرار في فعل كل شيء هو قادر على فعله.
- سيُساعد دعم الشخص الذي تهتم به في اتخاذ القرارات بنفسه على أن يكون أكثر استقلالية.
- قد يضيف دعم الشخص الذي تهتم به في اتخاذ القرارات بنفسه إلى تقديره لذاته.



1. تحقق من فهمك

الدعم في اتخاذ القرارات اليومية؟

ما هي، حسب رأيك، أفضل طريقة للتأكد من أن مختار يرتدي ملابس نظيفة دون اتخاذ القرارات عوضاً عنه؟

- ☐ قبل أن يذهب مختار و دليلة إلى الفراش، تسأله عما يريد أن يرتديه في اليوم التالي. ثم تطلب منه أن يخرج الملابس.
- ☐ تختار دليلة الملابس لمختار وتطلب منه أن يلبسها.
- ☐ تختار دليلة الملابس لمختار في الصباح وتعطيه إياها مباشرة ليرتديها.

4. كيف تدعم شخصاً مصاباً بالخرف في اتخاذ القرارات اليومية مع تقدم الخرف؟

لنلقي نظرة على مثال

بعد مرور بعض الوقت، يشعر مختار بالتوتر عند اختيار ملابسه في اليوم التالي مع دليّة. يبدأ في القلق بشأن كل شيء آخر يحتاج إلى القيام به في اليوم التالي و يصبح قلقاً. هذا يجعل من الصعب على دليّة دعم مختار في اتخاذ قراره.



2. تحقق من فهمك

دعم الشخص الذي تهتم به في اتخاذ القرارات اليومية بنفسه مع تقدم الخرف

ماذا تفعل دليّة ؟ يرجى اختيار جميع الإجابات التي تشعر أنها جيّدة.

- ☐ بدلاً من دعم مختار في اختيار ملابسه في الليلة السابقة، تسأله في الصباح، في بداية اليوم عما يريد أن يرتديه.
- ☐ تختار ملابس مختار في المساء.
- ☐ عندما تسأله عما يريد أن يرتديه، يمكنها أن تمنحه عدداً قليلاً فقط من الخيارات، على سبيل المثال، تسأله عما إذا كان يريد ارتداء سرواله الأزرق أو الأسود.



تذكير

- من الممكن دعم شخص مصاب بالخرف في اتخاذ خياراته الخاصة، حتى مع تقدم الخرف.
- قد يساعد تبسيط القرارات عن طريق الحد من عدد الخيارات، أو مناقشة الموقف في وقت أفضل عندما يكون الشخص في حالة مزاجية أفضل أو أقل قلقاً.

5. كيف تدعم شخصا مصابا بالخرف في اتخاذ القرارات المعقدة؟

يأتي وقت في سياق تطور الخرف قد لا يكون فيه الشخص قادراً على اتخاذ قرارات معقدة بعد الآن، مثل القرارات المتعلقة بالعلاج الطبي.

لنلقي نظرة على مثال

هالة مصابة بالخرف الوعائي وتتولى ابنتها كوتر رعايتها. نصح الطبيب هالة بالبدء في استخدام دواء لضغط دمها. تقول هالة أنها لا تريد تناول دوائها لأنها لا تفهم سبب حاجتها إليه.



3. تحقق من فهمك

دعم اتخاذ القرارات المعقدة (1)

ماذا يجب أن يفعل الطبيب وكوتر؟
هناك العديد من الإجابات الصحيحة

- ☐ قالت هالة ما تريد، لذا فهي لا تحتاج إلى دعم في اتخاذ القرار بشأن البدء بالدواء أم لا.
- ☐ يقول لها الطبيب أنه يجب أن تتناول الدواء لأنه مفيد لصحتها.
- ☐ يوضح لها الطبيب أن تناول الدواء مفيد لصحتها، لأنه سيبطئ ظهور المزيد من الضرر في دماغها بسبب الخرف.
- ☐ تقول لها ابنتها: "أمي، أنت تعلمين أنك تنسين الأشياء وأنت تواجهين صعوبات في العثور على الكلمات الصحيحة عندما تريدين أن تقولي شيئاً. وبتناول الدواء، قد تتباطأ هذه المشاكل قليلاً.."

لنلق نظرة على مثال آخر

صالح يعاني من الخرف ويعيش مع زوجته راضية. ولكن حالته تدهورت. فقررت راضية تحديد موعد مع الطبيب بدون صالح لمناقشة حالته الطبية واتخاذ قرار بشأن علاجه. كما ناقشت أيضاً المشكلة مع أخت صالح، التي سألتها عما سيكون قرار صالح قبل تشخيص إصابته بالخرف. تحدثت راضية مع الطبيب و حاولت أن تتخيل عما كان صالح قد يقرر إذا قدمت له كل المعلومات.



4. تحقق من فهمك

دعم اتخاذ القرارات المعقدة (2)

ما هي، حسب رأيك، الأسباب التي تجعل صالح لم يعد قادراً على اتخاذ القرار بنفسه؟ يرجى اختيار جميع الردود التي تشعر أنها مناسبة.

☐ صالح غير قادر على فهم المعلومات ذات صلة باتخاذ القرار.

☐ صالح لا يتفق مع ما يقوله الطبيب.

☐ صالح غير قادر على إيصال قراره (من خلال التحدث أو استخدام لغة الجسد أو أي وسيلة أخرى).

☐ صالح غير قادر على استخدام أو تقدير أهمية المعلومات كجزء من عملية اتخاذ القرار.

قد تتأثر القدرة على اتخاذ القرار بالاعتبارات التالية:

- نوع القرار الذي سيتم اتخاذه
قد يظل الشخص المصاب بالخرف قادرًا على اختيار نوع الملابس التي يرتديها، ولكن ربما لا يمكنه تناول أدويته بنفسه.
- التغيّر بمرور الوقت
تخيل أن صالح أصيب بجرثومة خطيرة جعلته مرتبكا للغاية، بعد الشفاء من هذا المرض، قد يكون قادرًا مرة أخرى على تحديد ما إذا كان سيتناول الدواء أم لا.
- قد يكون من الصعب تقييمه
في بعض الأحيان يكون الأمر غير واضح، وفي هذه الحالة لا يوجد بديل آخر سوى مساعدة الشخص المصاب بالخرف على اتخاذ قرار يصبّ في مصلحته.

تذكير



- يمكن للشخص المصاب بالخرف أن يشارك في اتخاذ القرارات المعقدة التي تهمه، مثل القرارات الطبية، مع الدعم المناسب.
- يجب أن يركز الدعم لاتخاذ القرارات المعقدة على توفير المعلومات الصحيحة لمساعدة الشخص الذي تهتم به على فهم عواقب القرار.

التحضير لاتخاذ القرارات

للتحضير للقرارات التي قد يتعين عليك اتخاذها بشأن الشخص المصاب بالخرف، من المهم أن:

- تجمع في أقرب وقت ممكن من مسار مرض الشخص المصاب بالخرف المعلومات التي تحتاجها لاتخاذ قرارات مستنيرة بالنسبة له.
- تتحدث - أو تتحدثًا عن القرارات التي يتعين عليهما اتخاذها مع العائلة والأصدقاء والطبيب وأي شخص آخر قريب منك لمساعدتهما في اتخاذ القرارات التي تهمنكما.
- تقوم بإعداد التعليمات التي تعكس بدقة رغبات الشخص المصاب بالخرف فيما يتعلق بالعلاج الطبي، وفقا لقانون بلدك، و تحدث معه بشأنها وكذلك مع الطبيب و أخبرانه بما تفضّلانه .



تذكير

يمكنك اتخاذ قرارات تصب في مصلحة الشخص المصاب بالخرف من خلال مراعاة الجوانب التالية

- رغباتهم ومشاعرهم السابقة والحالية (وعلى وجه الخصوص، ما عبروا عنه في السابق قبل إصابتهم بالخرف كتابة أو شفاهياً).
- المعتقدات والقيم التي ربما تؤثر في قرار الشخص عندما لم يكن مصابا بالخرف.
- الأخذ برأى أي شخص يسميه الشخص الذي تهتم به كمرجع يجب استشارته للمساعدة في اتخاذ القرارات التي تهمة.
- اعلم أن المصلحة الفضلى للشخص الذي تقوم برعايته لا تتطابق دائما مع مصلحتك أو مصالح أفراد الأسرة الآخرين. في النهاية فإن مصلحة الشخص الذي تهتم به هي التي تهمة هو، لأن القرار يتعلق به.
- ضع في اعتبارك أن رغبات الشخص الذي تهتم به في الماضي يمكن أن تختلف عن رغباته الحالية.

2. النشاط



فكر في الخيارات التالية عند إعداد التعليمات التي تعكس بدقة رغبات الشخص الذي تهتم به.

- أين يفضل الشخص الذي تهتم به أن يعيش إذا لم يعد من الممكن البقاء في المنزل؟

- ماهي جوانب الرعاية المنزلية/ المجتمعية/ المنشأة المهمة للشخص الذي تقوم برعايته؟

- من الذي يريد الشخص الذي تهتم لأمره أن يكون مسؤولاً عن شؤونه المالية عندما لن يعود قادراً على القيام بذلك؟

- كيف يريد الشخص الذي تهتم به أن يُعامل في نهاية حياته؟

- هل هناك علاجات طبية يريد الشخص الذي تقوم برعايته تلقيها أو رفضها؟

- ما الذي يريده الشخص الذي تهتم به عندما يصبح غير قادر على الأكل؟ هل يريد وضع أنبوب تغذية؟

- هل لدى الشخص الذي تقوم برعايته مخاوف معينة بشأن العلاج الطبي؟



لقد أنهيت هذا الدرس أحسنت !

1. تحقق من فهمك



الدعم في اتخاذ القرارات اليومية؟

ما هي، حسب رأيك، أفضل طريقة للتأكد من أن مختار يرتدي ملابس نظيفة دون اتخاذ القرارات عوضا عنه؟

✗ تختار دليلة الملابس لمختار في الصباح وتعطيه إياها مباشرة ليرتديها.

هذا ليس خيارا جيدا، دليلة تأخذ السيطرة على مختار. سيكون من الأفضل لو دعمته في اتخاذ قراراته وشجعتة على فعل الأشياء التي لا يزال قادرا على القيام بها، مثل وضع ملابسه.

✓ قبل أن يذهب دليلة ومختار إلى الفراش، تسأله عما يريد أن يرتديه في اليوم التالي، ثم تطلب منه أن يخرج الملابس.

هذا هو الجواب الصحيح ! بهذه الطريقة يتم تشجيع مختار على فعل الأشياء التي لا يزال قادرا على القيام بنفسه.

✓ تختار دليلة الملابس لمختار وتطلب منه أن يلبسها.

هذا الجواب جيد. إنه لأمر جيد أن يتم تشجيع مختار على إرتداء ملابسه بنفسه: ومع ذلك، كان من الأفضل لو دعمت دليلة مختار في اتخاذ قراره بنفسه بشأن ما يريد أن يرتديه.

2. تحقق من فهمك



دعم الشخص الذي تهتم به في اتخاذ القرارات اليومية مع تقدم الخرف.

ماذا تفعل دليلاً؟

✓ بدلاً من دعم مختار في اختيار ملابسه في الليلة السابقة، تسأله في الصباح في بداية اليوم ماذا يريد أن يرتديه.

صحيح ! لا تزال دليلاً تدعم مختار في اختيار ما يريد أن يرتديه، لكنه لن يبدأ في القلق في مساء اليوم السابق.

✗ تختار ملابس مختار في المساء

هذا ليس خياراً جيداً، أن تتخذ دليلاً قراراً نيابة عن مختار بينما يكون قادراً على اتخاذ قراراته بنفسه.

✗ عندما تسأله عما يريد أن يرتديه، يمكنها أن تمنحه عدداً قليلاً فقط من الخيارات، على سبيل المثال، تسأله عما إذا كان يريد ارتداء سرواله الأزرق أو الأسود.

في بعض الحالات، يمكن أن يكون هذا الاختيار خياراً جيداً. على الرغم من أن دليلاً من تقرر أي بنطلون يجب على مختار ارتدائه في اليوم التالي (الأزرق أو الأسود)، فإنه لا يزال بإمكان مختار اتخاذ القرار النهائي بنفسه.

ومع ذلك، وفي هذه الحالة، قد لا يكون هذا أفضل شيء تفعله، لأن ذلك قد لا يحل مشكلة قلق مختار بشأن اليوم التالي



3. تحقق من فهمك

الدعم في اتخاذ القرارات المعقدة (1)

ماذا يجب أن يفعل الطبيب وكوثر؟
هناك العديد من الإجابات الصحيحة.

✗ قالت هالة ما تريد، لذا فهي لا تحتاج إلى دعم في اتخاذ القرار بشأن البدء بالدواء أم لا.

هذا غير صحيح. نظرا لأن هالة مصابة بالخرف، فإننا لسنا متأكدين مما إذا كانت تفهم أو لا سبب حاجتها إلى الدواء وماهي عواقب تناول أو عدم تناول دوائها.

✗ يقول الطبيب إنها يجب أن تتناول الدواء لأنه مفيد لصحتها.

غير صحيح. فعلى الرغم من صحة أن الدواء سيكون مفيدا لصحتها، فإن الطبيب يخبر هالة بما يجب أن تفعله، وهذا ليس جيدا.

✓ يوضح الطبيب أن تناول الدواء مفيد لصحتها، لأنه سيبيط ظهور المزيد من الضرر في دماغها بسبب الخرف.

هذا صحيح ! يسمح لها تفسير الطبيب بفهم أهمية تناول الدواء و سيمكنها هذا من اتخاذ القرار الصحيح.

✓ تقول ابنتها: "أمي، أنت تعلمين أنك تنسين الأشياء وأنت تواجهين صعوبات في العثور على الكلمات الصحيحة عندما تريد أن تقولي شيئا. و بتناول الدواء، قد تتباطأ هذه المشاكل قليلا".

هذا صحيح ! قد يساعد استخدام كلمات مختلفة لشرح الأسباب المحتملة لتناول الدواء هالة على فهم فائدة تناولها دوائها.



4. تحقق من فهمك

الدعم في اتخاذ القرارات المعقدة (2)

ماهي، حسب رأيك، الأسباب التي تجعل صالح لم يعد قادرا على اتخاذ القرار؟
يرجى اختيار جميع الردود التي تشعر أنها مناسبة.

✓ صالح غير قادر على فهم المعلومات ذات الصلة باتخاذ القرار.

✗ صالح لا يتفق مع ما قاله الطبيب.

✓ صالح غير قادر على إيصال قراره من (خلال التحدث أو استخدام لغة الجسد أو أي وسيلة أخرى).

✓ صالح غير قادر على استخدام أو تقدير أهمية المعلومات كجزء من عملية اتخاذ القرار.

1. أهمية إشراك العائلة والأصدقاء

قد يكون من الصعب إشراك الآخرين في رعاية الشخص المصاب بالخرف. كما يمكنك أن تعتقد أن الآخرين لن يكونوا قادرين على تقديم الرعاية بقدر ما تستطيع، وأنه ليس لديهم الوقت لذلك أو أنهم قد يقولون "لا" عند طلب المساعدة.

و لكن مع تقدم الوقت، سيحتاج الشخص الذي تقوم برعايته إلى المزيد والمزيد من المساعدة في الأنشطة اليومية. لذلك، من المهم إشراك الآخرين حتى يمكن تقاسم المهام. وقد يكون من المفيد أيضا أن يكون لديك شخص تتحدث معه، شخص يفهم موقفك ومشاعرك.

لا تنتظر طويلا، لأن المساعدة في وقت مبكر ستسمح لك بمواصلة تقديم الرعاية لأفراد عائلتك أو أحد معارفك على المدى الطويل.

لماذا هذا الدرس مهم؟

سيساعدك تقاسم مسؤوليات تقديم الرعاية مع أشخاص آخرين على مواصلة تقديم الرعاية على المدى الطويل.

كيف سيساعدني هذا الدرس؟

من خلال ممارسة مهارة "طلب المساعدة"

ماذا سأتعلم؟

1. أهمية إشراك العائلة والأصدقاء.
2. أنواع المساعدة والدعم التي قد تحتاجها
3. طلب المساعدة بشكل فعال من الآخرين

2. أنواع المساعدة والدعم التي قد تحتاجها

أولاً، دعونا نلقي نظرة على مثال لمعرفة ما إذا كانت "ليلى" و"نادر" و"فاطمة" يتلقون المساعدة، وإذا كان الأمر كذلك، فما نوع المساعدة.

● تعتني "ليلى" بوالدتها المصابة بالخرف، لا تتلقى ليلى أي مساعدة من الآخرين. فهي تقضي الكثير من الوقت في رعاية والدتها ولكنها تشعر بالإرهاق. تود لو كان بإمكانها الحصول على بعض المساعدة من الآخرين.

● يعتني "نادر" بزوجته المصابة بالخرف، أشرك نادر شقيقته في الرعاية، فأصبحتا تأخذان زوجته بانتظام للتسوق أو تقومان بالمساعدة في تنظيف المنزل.

● تعتني "فاطمة" بزوجها المصاب بالخرف، تتلقى المساعدة من عائلتها وأصدقائها وجيرانها. يساعدها البعض في التسوق أو في تنظيف المنزل، ويأخذ آخرون زوجها في نزهة على الأقدام أو يستمعون فقط إلى الصعوبات التي تواجهها في فقدان ذاكرته.

فيما يلي أنواع المساعدة والدعم التي تتلقاها فاطمة.

مساعدة عملية
● من العائلة: تساعدني أختي في تنظيف المنزل مرة في الشهر
● من الأصدقاء: تأتي صديقتي "هبة" مرة في الأسبوع للمساعدة في التسوق والطهي.
مساعدة في الأنشطة الممتعة
● من العائلة: يقوم العديد من أفراد الأسرة بأخذ زوجي في نزهة بانتظام
الدعم العاطفي
● من الأصدقاء: محمد موجود دائماً للاستماع عندما أحتاج إليه
توفير المعلومات
● من المعارف/الجيران: يساعدني الجيران في العثور على معلومات حول الخرف.



1. النشاط

ما نوع المساعدة التي تتلقاها؟
يرجى كتابة أنواع المساعدة التي تتلقاها في المساحات أدناه. إذا لم تكن المساعدة التي تتلقاها مدرجة أدناه، فاستخدم فرع "المساعدة الأخرى" في النهاية لملء إجابتك وتحديد أنواع المساعدة والدعم التي تتلقاها.

هل توفر عائلتك أو أصدقائك أو جيرانك أو غيرهم ما يلي:

مساعدة عملية؟

مساعدة عاطفية؟

مساعدة في الأنشطة الممتعة؟

1. النشاط



معلومات؟

مساعدة أخرى؟



نصيحة

ضع في اعتبارك أن مشاركة مهام الرعاية أمر شائع. قد يسمح لك بعمل شيء ممتع لنفسك، أو القيام بمهمة دون الحاجة إلى إحضار الشخص الذي تهتم به معك، أو مجرد الاستمتاع باستراحة تستحقها.





2. النشاط

شبكة الدعم الخاصة بك

ألق نظرة على شبكتك الخاصة كما هو مذكور في الصفحات السابقة، ماذا ترى؟ الرجاء تحديد الرد الذي ينطبق على المساعدة التي تتلقاها.

تلقى المساعدة في فئة واحدة.

من الجيد أنك تشرك الآخرين بالفعل. قد ترغب في تلقي المساعدة بطرق أخرى أيضا. فكر في الأشخاص الذين قد يكونون قادرين على مساعدتك.

أتلقي المساعدة في أكثر من فئة.

من الجيد جدا أنك تشرك الآخرين بالفعل في رعاية أحد أفراد عائلتك أو أحد معارفك. إذا لزم الأمر، يمكنك طلب المساعدة من أشخاص آخرين أيضا. ربما ساعدتك الأمثلة في تحديد الأشخاص الذين لم تفكر فيهم من قبل.

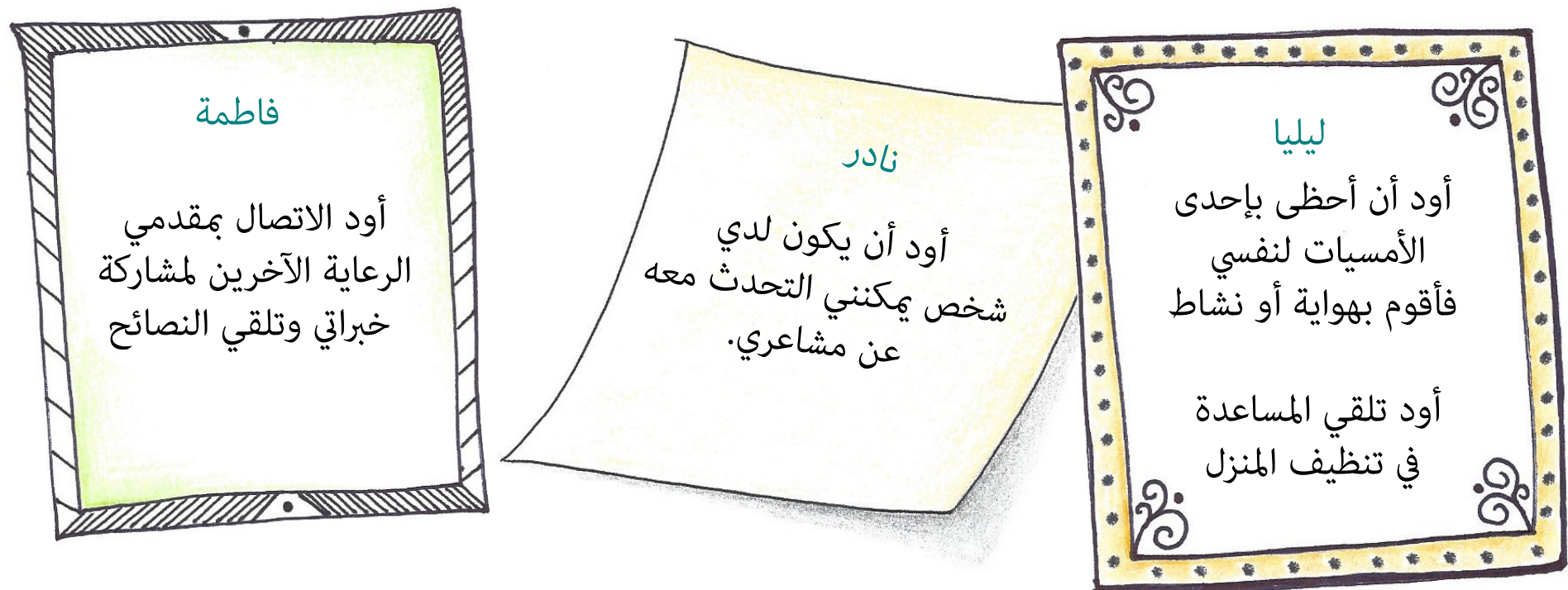
أنا لا أتلقي مساعدة.

ضع في اعتبارك أن تقديم الرعاية قد يكون صعبا. فكر في طرق لإشراك الآخرين في تقاسم المهام. تذكر أنك لا تعرف ما إذا كان الناس يريدون المساعدة إلا إذا طلبت ذلك. قد يكون من الصعب العثور على المساعدة إذا لم تكن لديك عائلة بالقرب منك أو إذا كنت تعيش في منطقة ريفية أو منعزلة، أو إذا رفضت عائلتك المساعدة. فكر في بدائل مثل الاتصال بطبيبك للحصول على استشارة، أو بجمعية الخرف الوطنية/ المحلية الخاصة بمنطقتك.

ما الذي تريد الحصول على مزيد من المساعدة بشأنه؟

قبل أن تطلب من شخص ما مساعدتك، من المهم أن تعرف ما الذي تود أن تطلبه. يمكن أن يساعدك تحضير قائمة رغبات لاحتياجاتك.

دعونا أولاً نلقي نظرة على "ليليا" و"نادر" و"فاطمة" يمكنك رؤية قوائم رغباتهم أدناه



ماهي قائمة رغباتك؟

ضع قائمة رغباتك الخاصة بشأن المساعدة أو الدعم اللذان ترغب في الحصول عليهما.

يمكن أن تكون الرغبات على سبيل المثال:

- أود الحصول على المساعدة في تجميع الشخص الذي أهتم به.
- أود الحصول على نصائح حول كيفية التعامل مع الشخص الذي أهتم به.
- أود إجراء تعديلات في منزلي لتلائم احتياجات رعاية الشخص الذي أهتم به.

ضع قائمة بتلك الرغبات التي تعتقد أنها قابلة للتحقيق. إذا كنت تعلم مسبقاً أنك قد لا تكون قادراً على تحقيق رغبة معينة، فقد يكون من الأفضل سرد رغبة مختلفة يمكن تحقيقها.

على سبيل المثال، تفضل ليليا توظيف شخص لتنظيف المنزل كل أسبوع. ولكنها لا تستطيع تحمل تكلفة ذلك وتدرك أن رغبتها ليست واقعية.

يمكنها أن توظف شخصا مرة كل أسبوعين، لتنظيف المنزل أو أن تقترح على صديق أو قريب أن يساعدها في تنظيف المنزل بالكامل، أو في مهام محددة تصعب عليها، مثل تنظيف الأرضيات.

3. النشاط

ضع قائمة بالرغبات التي تبدو قابلة للتحقيق

الرغبة 1

الرغبة 2

الرغبة 3

من الذي يُمكنني اللجوء إليه؟

حان الوقت الآن للتفكير في من يمكنه المساعدة. بعض الناس ليس لديهم مشكلة في طلب المساعدة، والبعض الآخر ليسوا معتادين على ذلك ولكن لا يمانعون التجربة. هناك أيضا أشخاص يجدون صعوبة بالغة في طلب المساعدة. سيعلمك ما يلي المهارات اللازمة لطلب المساعدة بفعالية.

3. طلب المساعدة بشكل فعال من الآخرين

ذا كنت تريد أن تطلب المساعدة من الآخرين، فمن المهم أن تفعل ذلك بشكل فعال. هذا يعني أنه يجب أن تكون قادرا على إخبار الآخرين بأفكارك ومشاعرك وتجاربك. وهذا يعني أيضا أنك ستدافع عن نفسك.

الأشياء التي ستساعدك على طلب المساعدة بفعالية:

- فكر فيما تريده أو محتاجه وماهي مشاعرك حيال الوضع الحالي.
- صف مشكلتك في جملة أو جملتين
- صف أفكارك ومشاعرك بوضوح حتى يتمكن الشخص الآخر من فهم وجهة نظرك.

- كن صريحا وواضحا في ما تريد.
- ضع في اعتبارك مشاعر الشخص الآخر.
- أعط معلومات مفصلة عن نوع المساعدة التي تحتاجها.
- كن مرنا: ربما لن تحصل على ما طلبته بالضبط، ولكنك ستحصل على شيء مفيد.
- قسّم طلباتك إلى أجزاء أصغر-عادة ما يكون من الأسهل على الأشخاص الموافقة على طلب صغير بدلا من طلب كبير.
- إذا وصلت إلى نقطة لا تعرف فيها ما يجب عليك فعله بعد الآن: خذ استراحة - أرجع إلى المناقشة في وقت لاحق. على سبيل المثال: وافق على التفكير في الأمر والتحدث مرة أخرى بعد ظهر الغد.
- إذا كان ذلك مناسبا، أعرض القيام بالمهمة معا أولا.
- لا تستسلم. قد يستغرق الأمر محاولات عديدة قبل أن تتغير الأشياء.
- لن يؤدي طلب المساعدة دائما إلى النتيجة التي تريدها، ولكن من المهم أن تشعر بالقدرة على طلبها.

دعونا نلقي نظرة على ليليا مرة أخرى

"ليليا" تعرف إلى من تلجأ لطلب المساعدة وتقرر أن تطلبها من أختها. فهي ترغب في قضاء أمسية تخصصها لنفسها مرة في الأسبوع. فتحاول طلب المساعدة بثلاث طرق مختلفة.



1. تحقق من فهمك

طلب المساعدة بشكل فعال

أي من الأمثلة التالية يمثل طريقة فعالة لطلب المساعدة؟
يرجى اختيار الإجابة التي تعتقد أنها صحيحة.

تقرر ليليا حضور فصل دراسي أسبوعي مدته ساعة في المساء للحصول على استراحة من تقديم الرعاية. ولكنها لم تتناقش مع أختها حول أهمية الحصول على استراحة خلال الأسبوع. عندما طلبت منها رعاية والدتها لمدة ساعة، قالت أختها: "أسفة، ليس لدي وقت"، فاضطرت "ليليا" إلى إلغاء مشاركتها في الفصل الدراسي.

تخبر ليليا أختها أنها تريد رعاية والدتها، ولكنها تحتاج فقط إلى استراحة قصيرة خلال الأسبوع. فتقول لها: "أود أن أناقش كيف يمكنك المساعدة بطريقة مناسبة لك".

تقترب ليليا من أختها قائلة: "لقد سئمت وتعبت من عدم قيامك بأي شيء! ليس لديك أبدا رغبة لمساعدتي في رعاية أمنا!".

ضع خطتك الخاصة لإشراك الآخرين في رعاية أحد أفراد عائلتك أو أحد معارفك المصابين بالخرف. فكر الآن في رغباتك وإلى من يمكنك اللجوء للحصول على المساعدة. تخيل نفسك في موقف ستطلب فيه المساعدة. الرجاء الإجابة على الأسئلة التالية في المكان المخصص أدناه.

ماذا ستفعل إذا كان الشخص لا يريد المساعدة؟

ممن تريد أن تطلب المساعدة؟

ماذا ستفعل إذا كان الشخص يريد المساعدة؟

ماذا تريد أن تقول؟



لقد أنهيت هذا الدرس أحسنت !

الإجابات - مساعدتك كمقدم الرعاية

الدرس 4. إشراك الآخرين



1. تحقق من فهمك

الدعم في اتخاذ القرارات اليومية؟

أي من الأمثلة التالية يمثل طريقة فعالة لطلب المساعدة؟

✓ المثال 1

فعال. هذه طريقة فعالة لطلب المساعدة. حيث دافعت "ليليا" عن نفسها وقالت ما تفكر فيه وهي صادقة بشأن حاجتها إلى استراحة منتظمة. كما أنها وضعت مصالح أختها في اعتبارها.

✗ المثال 2

غير فعال. هذه ليست طريقة فعالة لطلب المساعدة. قد لا تدرك أختها أن ليليا تشعر بالإرهاق. ليليا لم تكن صادقة بشأن مشاعرها وحاولت تجنب الخلاف مع أختها، كما أنها لم تدافع عن نفسها. هذه طريقة سلبية لطلب المساعدة.

✗ المثال 3

دواني. هذه ليست طريقة فعالة لطلب المساعدة. غضبت "ليليا" مع أن أختها قد تكون غير مدركة بإرهاقها، لأنها لم تذكر ذلك بوضوح. لم تلفت انتباه أختها بطريقة محترمة. إنها طريقة عدوانية لطلب المساعدة.

الوحدة 3

الإعتناء بنفسني

- الدرس 1: تقليل التوتر في الحياة اليومية
- الدرس 2: تخصيص وقت للأنشطة الممتعة
- الدرس 3: التفكير بشكل مختلف

الدّرس 1. تقليل التوتر في الحياة اليومية

لماذا هذا الدرس مهم؟

من المهم أن تعتني بنفسك أثناء رعاية شخص آخر. سيساعدك هذا الدرس على الاستمرار في تقديم الرعاية.

كيف سيساعدني هذا الدرس؟

يساعد هذا الدرس في تقليل التوتر وتجديد طاقتك بتمارين لا تستغرق الكثير من الوقت.

ماذا سأتعلم؟

1. أهمية الاسترخاء

2. طرق مختلفة للاسترخاء:

- التنفس الأساس؛
- التنفس اليقظ؛
- حركات الرقبة؛
- العد؛
- التصور؛
- التمدد الكلي؛
- استرخاء العضلات

3. الاسترخاء في أي وقت وفي أي مكان.



1. أهمية الاسترخاء

لنلقي نظرة على مثال

هاجر: "لا وقت ولا طاقة"

تعتني هاجر بزوجها عمر المصاب بالخرف. تشعر بالتوتر بشكل متزايد. نصحتها صديقة بمحاولة الاسترخاء وعدم الإفراط في إجهاد نفسها. تخبر هاجر صديقتها أنها لا تملك الوقت أو الطاقة للاسترخاء. توضح صديقتها أن هناك طرقا للاسترخاء لا تستغرق الكثير من الوقت، وأن الاسترخاء قد يمنح هاجر طاقة متجددة يمكن أن تساعد في إنجاز المهام بسهولة أكبر.

تنجح هاجر في الاسترخاء

قررت هاجر اتباع نصيحة صديقتها وجربت تمرين التنفس الذي أطلعت عليه صديقتها.

عندما رأت هاجر صديقتها مرة أخرى قالت: "شكرا لك على النصيحة الجيدة. على الرغم من أنه لا يزال لدي الكثير لأفعله، إلا أنني أشعر بتوتر أقل".

قررت هاجر القيام بتمرين التنفس في كل مرة تشعر فيها بالتوتر.

تذكير



الاسترخاء:

- يجعلك تشعر بتوتر أقل ؛
- قد يمنحك طاقة متجددة ؛
- قد يسهل إنجاز المهام ويجعلها لا تحتاج إلى الكثير من الوقت.

2. طرق مختلفة للاسترخاء

هناك طرق مختلفة يمكنك من خلالها الاسترخاء. جرب لتري أي واحدة تناسبك أكثر.

قبل أن تجرب التمرين، اسأل نفسك: "ما مدى توتري؟" بعد التمرين، اسأل نفسك مرة أخرى. قد يساعدك هذا في فهم ما إذا كان هذا النوع من الاسترخاء يساعدك على الشعور بتوتر أقل.

ستجد في هذا الدرس سبع تمارين استرخاء. تستغرق التمارين الثلاثة الأولى بضع دقائق فقط (أي 5 دقائق كحد أقصى). سوف تستغرق التمارين الأخرى وقتاً أطول قليلاً (أي 10-15 دقيقة كحد أقصى). استخدم المقياس من 1 إلى 10 وحدد الرقم الذي يصف مدى التوتر الذي تشعر به الآن، 1 هو مقدار ضئيل جداً من التوتر و 10 يمثل مقداراً كبيراً جداً من التوتر.

1. نشاط الاسترخاء - التنفس الأساسي

لتركيز على تنفسك هو الاسترخاء. عن طريق القيام بتمرين التنفس يمكنك تقليل التوتر.

سيستغرق هذا التمرين: أقل من 5 دقائق.
تحذير: إذا كنت تواجه صعوبة في التنفس، فقد لا يكون هذا التمرين هو الخيار الأفضل لك.
إليك كيف نقوم بذلك:

- عند الجلوس، أجلس مستقيماً على مقعدك مع وضع ظهرك على ظهر الكرسي.
- عند الوقوف، قف بشكل مستقيم.
- ضع كلتا قدميك على السطح.
- ركز على تنفسك.
- استمر في التنفس كما اعتدت على ذلك.
- حاول أن تشعر كيف تتنفس. ضع يدك على معدتك لتشعر كيف يكون الشهيق والزفير.
- أخرج الهواء من فمك واسحب معدتك قدر الإمكان.
- اتبع تنفسك بهذه الطريقة لبضع مرات ثم توقف عن التمرين.

منخفض
جداً

عالي
جداً

10

9

8

7

6

5

4

3

2

1

2. نشاط الاسترخاء - التنفس اليقظ

سيساعدك هذا التمرين على الشعور بالهدوء و تقليل التوتر:

سوف تتنفس بمعدتك وفقاً لإيقاع.

سيسغرق هذا التمرين: 5 دقائق

إليك كيف نقوم بذلك

- اجلس مستقيماً على كرسي وتأكد من استرخاء وجهك وكتفيك.
- اجلب يديك إلى معدتك واستنشق عن طريق المعدة.
- خذ شهيقاً لمدة 5 ثوان ثم أخرج الهواء لمدة 8 ثوان بوتيرة مريحة.
- يجب أن تتمدد معدتك مع كل شهيق وتقلص مع كل زفير.
- عد إلى تنفسك الطبيعي وأقضي دقيقة واحدة فقط في مراقبة نفسك أثناء التنفس ولاحظ كيف تشعر.
- تدرب الى الاستماع لأفكارك دون أحكام سلبية.
- إذا كان عقلك يشرد ، أعد التركيز على التنفس والتأمل.

3. نشاط الاسترخاء - حركات الرقبة

مع هذا التمرين ستشعر بتوتر أقل في رقبتك. سيزيد أيضاً من تدفق الدم إلى عقلك.

سيسغرق هذا التمرين: 5 دقائق.

إليك كيف نقوم بذلك

- تأكد من التحرك ببطء وباهتمام.
- اثن رقبتك للأمام وللخلف.
- استنشق بينما ترفع رأسك إلى أعلى وإلى الخلف. أخرج الهواء بينما تسقط ذقنك على صدرك.
- قم بتدوير ذقنك من جانب إلى آخر.
- استنشق عندما تكون ذقنك في المنتصف. ازفر عندما تنظر إلى الجانب.
- أسقط أذنك باتجاه كتفك.
- استنشق عندما تكون في المركز. أخرج الهواء عندما تضع أذنك على كتفك.
- كرر ذلك 5 مرات.



4. نشاط الاسترخاء - العد

يمكنك الاسترخاء من خلال التركيز على تنفسك والعد من 20 إلى 1. سيزيد هذا التمرين أيضا من تدفق الدم إلى عقلك.

سيستغرق هذا التمرين: 5 دقائق.

إليك كيف نقوم بذلك:

- اجلس أو استلق براحة في مكان هادئ.
- تنفس ببطء.
- مع كل نفس، خذ 3 ثوان على الأقل للشهيق و 6 ثوان للزفير.
- ركز على تنفسك وقاع معدتك عند التنفس حتى تشعر بالهدوء والسكينة داخل قلبك وعقلك.
- قل كلمة "استرخ" كلما قمت بزفير
- أخبر نفسك أنك ستبدأ العد التنازلي من 20 إلى 1.
- أخبر نفسك أنك ستضاعف مستواك من الاسترخاء مع كل عدد، وستكون مرتاحا تماما عندما تصل إلى 1.
- ابدأ العد التنازلي من 20 إلى 1 ببطء. قل كلمة "استرخاء" كلما عدت (بمعنى: خذ نفساً عميقاً، قل "20"، وأخرج ببطء وقل "استرخ"، وخذ نفساً عميقاً، وعد "19"، وأخرج الزفير ببطء وقل "استرخ، وما إلى وهكذا).
- الآن كرر هذا التمرين ولكن مع إغلاق عينيك.

5. نشاط الاسترخاء - التصور



يمكنك الاسترخاء من خلال تخيل أنك في مكان أو محاط بأشخاص وأشياء تحبها.

سيستغرق هذا التمرين: 5 دقائق.

قبل إكمال هذا التمرين، ألق نظرة على الإرشادات المفيدة أدناه.

● تخيل الأماكن والأشخاص والأشياء التي تحبها فقط.

● تخيل ما يمكنك سماعه و / أو الشعور به و / أو شمه و / أو تذوقه إذا كنت في ذلك المكان.

● حاول التفكير في تفاصيل محددة جدا عن المكان أو الشيء أو الشخص. على سبيل المثال، ما هو ملمس سطح الشيء وما رائحته؟

حاول الآن الاسترخاء بينما تتخيل أنك في مكان أو مع الأشخاص أو الأشياء التي تحبها.

إليك كيف نقوم بذلك:

● اجلس أو استلق براحة في مكان هادئ.

● تنفس ببطء.

● مع كل نفس، خذ ثلاث ثوان على الأقل للتنفس وست ثوان على الأقل للزفير.

● ركز على تنفسك وقاع معدتك عند التنفس حتى تشعر بالهدوء في الداخل.

● تخيل أنك في مكان أو محاط بأشياء أو أشخاص تحبهم.

● الآن قم بهذا التمرين مرة أخرى ولكن أغمض عينيك.

6. نشاط الاسترخاء - استرخاء العضلات

هذا التمرين مفيد بشكل خاص عندما تشعر بتوتر عضلاتك. سيساعدك هذا التمرين على الاسترخاء عن طريق شد عضلاتك وإرخائها.

يستغرق هذا التمرين: 10-15 دقيقة

تحذير: إذا كنت تعاني من أي إصابات أو أي قيود جسدية أخرى، فقد لا يكون هذا التمرين الأفضل لك. جرب أحد التمارين الأخرى.

فيما يلي بعض الإرشادات العامة التي يجب وضعها في الاعتبار.

● عندما تكون مستعدا للبدء، قم بشد مجموعة العضلات الموصوفة. تأكد من أنك تشعر بالتوتر، ولكن لا تشعر بالألم. حافظ على شد العضلات لمدة 5 ثوان تقريبا.

● أرخ العضلات وحافظ عليها مسترخية لمدة 10 ثوان تقريبا. قد يكون من المفيد أن تقول "استرخ" بينما تقوم بإرخاء العضلات.

● عند الانتهاء من استرخاء العضلات، ابق جالسا لبضع لحظات للسماح لنفسك بأن تكون يقظا ونشطاً.

إليك كيف نقوم بذلك:

● **اليد اليمنى والساعد:** اصنع قبضة بيدك اليمنى. استمر لمدة 5 ثوان ثم استرخ لمدة 10 ثوان. لا تنس أن تتنفس. قد يكون من المفيد أن تقوم بالشهيق أثناء شد عضلاتك والزفير أثناء إرخاء عضلاتك. افعل نفس الشيء ليدك اليسرى وساعدك.

● **أعلى الذراع اليمنى:** ارفع ساعدك الأيمن إلى كتفك "لتكوين عضلة". استمر لمدة 5 ثوان ثم استرخ لمدة 10 ثوان. افعل نفس الشيء مع ذراعك الأيسر.

● **الجبين:** ارفع حاجبيك عاليا كما لو كنت متفاجئا بشيء. استمر لمدة 5 ثوان ثم استرخ لمدة 10 ثوان.

● **العَيْنَان والخدان:** اغلق عينيك. استمر لمدة 5 ثوان ثم استرخ لمدة 10 ثوان.

● **الفم وال فك:** افتح فمك بأكبر قدر ممكن كما لو كنت تتنأب. استمر لمدة 5 ثوان ثم استرخ لمدة 10 ثوان.

من فضلك واصل متابعة التمرين على الصفحة الموالية.

6. نشاط الاسترخاء - استرخاء العضلات. (متواصل)



- الرقبة: انتبه وأنت تشد هذه العضلات. الوجه للأمام ثم اسحب رأسك للخلف ببطء، كما لو كنت تنظر إلى السقف. استمر لمدة 5 ثوان ثم استرخ لمدة 10 ثوان.
- الكتفين: شد عضلات كتفك أثناء رفعها نحو أذنيك. استمر لمدة 5 ثوان ثم استرخ لمدة 10 ثوان.
- ألواح الكتف / الظهر: ادفع لحي كتفك للخلف، وحاول جعلهما متلامستين معا تقريبا، بحيث يدفع صدرك للأمام. استمر لمدة 5 ثوان ثم استرخ لمدة 10 ثوان.
- الصدر والمعدة: تنفس بعمق، واملا رئتيك و صدرك بالهواء. استمر لمدة 5 ثوان ثم استرخ لمدة 10 ثوان.
- الوركين والأرداف: شد عضلات الأرداف. استمر لمدة 5 ثوان ثم استرخ لمدة 10 ثوان.
- أعلى الساق اليمنى: شد فخذك الأيمن. استمر لمدة 5 ثوان ثم استرخ لمدة 10 ثوان. كرر لساقك اليسرى.
- أسفل الساق اليمنى: افعل ذلك ببطء واحذر لتجنب التشنجات. اسحب أصابع قدمك نحوك لتمديد عضلة الفأرة. استمر لمدة 5 ثوان ثم استرخ لمدة 10 ثوان. كرر لساقك اليسرى.
- القدم اليمنى: اثن أصابع قدمك اليمنى للأسفل. استمر لمدة 5 ثوان ثم استرخ لمدة 10 ثوان. كرر لساقك اليسرى.

7. نشاط الاسترخاء - التمدد الكامل



- يمكن أن يساعد شد عضلاتك على تقليل التوتر. تمارين التمدد مريحة للغاية حيث يمكنك ممارستها في أي مكان وزمان. سيسغرق هذا التمرين: 10 دقائق.
- إليك كيف نقوم بذلك:
- قف، أو قم بهذا التمرين على مقعدك.
- خذ نفسا عميقا، حتى أسفل معدتك، واتركه يخرج ببطء،
- أثناء الزفير، حاول أن تشعر بخروج التوتر من جسمك.
- خذ نفسا إضافيا واحبسه لبعض لحظات... ثم اتركه يخرج ببطء.
- مع كل نفس تصبح أكثر استرخاء.
- الآن، مد ذراعيك برفق إلى الجانبين كما لو كنت تحاول لمس الجدران.
- أرخ كتفك ومدد نفسك قليلا.
- مد ذراعيك بلطف أمامك.
- حاول أن تشعر بارتخاء عضلات ظهرك وكتفك.
- مد ذراعيك إلى السماء وكأنك تريد أن تلمسها
- والآن صل إلى أعلى ما تستطيع.
- ارفع ذراعيك نحو السماء، كما لو كنت تحاول الوصول إلى الشمس.
- مرة أخرى، قم بمد ذراعيك إلى الجانبين كما لو كنت تحاول لمس الجدران، كما لو كنت تحاول دفعهما للخارج.
- مد يديك إلى الأمام إلى أقصى نقطة.
- اشعر بأن عضلات ظهرك وكتفك أصبحت أكثر مرونة وأقل توترا.
- تقدم نحو السماء مرة أخرى.
- صل إلى أعلى ما تستطيع.
- حاول أن تلمس الشمس.
- أنزل ذراعيك إلى جانبيك.
- من فضلك واصل متابعة التمرين على الصفحة الموالية



7. نشاط الاسترخاء - التمدد الكامل (متواصل)

- الآن، حرك كتفك للخلف.
- أشعر باستنزاف التوتر من جسمك.
- حرك كتفك للخلف مرة أخرى. حرك كتفك مرة أخرى.
- الآن قم بطرحها إلى الأمام ثم مرة أخرى. و مرة أخرى إلى الأمام.
- الآن هز كتفك، ارفعهما ثم ادفعهما لأسفل.
- هز كتفك مرة أخرى. ثم هز كتفك مرة أخرى.
- الآن قم بتنفس عميق ومنعش آخر وقم بإخراج كل التوتر الذي في جسمك عن طريق زفير.
- خذ نفساً إضافياً قم بإخراج الهواء وتخلص من التوتر المتبقي.



3. الاسترخاء في أي وقت وفي أي مكان

يمكنك قضاء بعض الوقت في الاسترخاء في أي وقت من اليوم وفي أي مكان.

لنلقي نظرة على مثال

هاجر: الاسترخاء أثناء الانتظار في الصف

غالبا ما تشعر هاجر بالتوتر عندما يكون هناك طابور(صف) طويل في المتجر، لأنها تدرك أنه لا يزال لديها العديد من الأشياء الأخرى للقيام بها. قررت أن تقوم بتمرين التنفس أثناء الانتظار في الطابور(الصف). بعد ذلك، أصبحت تشعر بتوتر أقل.

يمكنك أيضا التخطيط لوقت محدد للاسترخاء، على سبيل المثال كل يوم بعد الغداء. يمكنك اختيار أفضل وقت يناسبك. إذا لزم الأمر، يمكنك استخدام تذكير للتأكد من أنك لا تنسى قضاء بعض الوقت في الاسترخاء.

تذكر



- يمكنك قضاء بعض الوقت في الاسترخاء في أي مكان وفي أي وقت من اليوم.
- حدد هدفا: حاول القيام بتمرين الاسترخاء مرة واحدة على الأقل يوميا.
- يمكنك التخطيط لوقت محدد للاسترخاء كل يوم (إذا لزم الأمر استخدم تذكيرا).
- سوف تستفيد من الحصول على طاقة متجددة ومزاج أفضل بعد القيام بتمارين الاسترخاء.
- حتى التمرين القصير يمكن أن يحدث فرقا!
- ستتمكن أيضا من تقليل مشاعر التوتر ومواصلة الاهتمام بأحد أفراد عائلتك أو معارفك على المدى الطويل.

هل كان هذا مفيدا لك؟

إذا لم يكن الأمر كذلك، فقد تكون هناك أسباب مختلفة تجعل الاسترخاء غير مفيد لك:

- ربما لم تتمكن من التركيز على الاسترخاء.
- حاول مرة أخرى في وقت آخر!
- ربما تحب التمرين، لكنك بحاجة إلى مزيد من الممارسة للاستفادة منه حقاً. حاول القيام بهذا التمرين بانتظام.
- قد لم يناسبك التمرين الذي اخترته. جرب تمريناً مختلفاً!
- التمرين الذي اخترته كان قصيراً جداً.
- جرب هذا التمرين مرة أخرى أو قم بتمرين آخر!

إذا كانت التمارين لا تزال لا تساعدك بعد هذه النصائح، فحاول القيام بنشاط تستمتع به. الق نظرة على الدرس 2. تخصيص وقت للأنشطة الممتعة في هذه الوحدة لمعرفة الأنشطة التي قد تستمتع بها.



لقد أنهيت هذا الدرس أحسنت !

الدّرس 2. تخصيص وقت للأنشطة الممتعة

لماذا هذا الدرس مهم؟

من المهم أن تعتني بنفسك عندما تقدم الرعاية لشخص آخر. سيساعدك هذا الدرس على الاستمرار في تقديم الرعاية.

كيف سيساعدني هذا الدرس؟

سيساعدك هذا الدرس على تخصيص بعض الوقت لنفسك والقيام بأنشطة ممتعة للاسترخاء.

ماذا سأتعلم؟

1. أهمية الأنشطة الممتعة.
2. الحواجز للقيام بأنشطة ممتعة.
3. جعل الأنشطة الممتعة قابلة للتحقيق.
4. القيام بأنشطة ممتعة معا.

1. أهمية الأنشطة الممتعة

الأنشطة الممتعة مهمة لأن تقديم الرعاية يمكن أن يستمر لفترة طويلة ويمكن أن يساعدك القيام بالأنشطة الممتعة على الاسترخاء ومواصلة تقديم الرعاية. يمكن أن تكون الأنشطة الممتعة أشياء بسيطة مثل المشي أو التحدث إلى صديق. قد لا يكون هذا سهلا دائما، لأن تقديم الرعاية قد يستغرق وقتا طويلا وقد يتعين على شخص ما تولي رعاية أحد أفراد عائلتك أو أحد معارفك أثناء غيابك.

دعونا نلقي نظرة على تجربة زينب و خالد وعثمان في تقديم الرعاية وأهمية التخطيط لأنشطة ممتعة.

زينب

تعتني زينب بأمها المصابة بالخرف. تكرر معظم وقتها لتقديم الرعاية ونادرا ما تأخذ وقتا لنفسها و لا تشارك في أنشطة ممتعة. لاحظت زينب أنها أصبحت مؤخرا متعبة أكثر من المعتاد وتشعر بأنها غير قادرة على رعاية والدتها كما فعلت من قبل.

خالد

يعتني خالد بأخيه المصاب بالخرف. لا ينام خالد كثيراً ونادراً ما يكون لديه وقت لِقِيلولة بعد الظهر. بدأ مؤخراً في مطالبة أخته بالحضور والمساعدة في تقديم الرعاية حتى يتمكن من أخذ قيلولة وقراءة مجلة بعد ظهر كل يوم.

عثمان

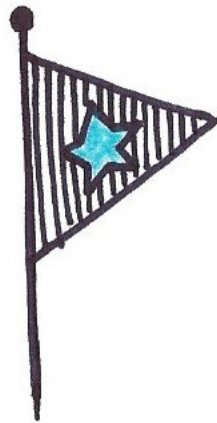
يعتني عثمان بزوجته المصابة بالخرف. في الآونة الأخيرة، قام بتعيين مقدم رعاية متخصص يأتي ثلاث مرات في الأسبوع لمساعدته على العناية بها. عندما يكون مقدم الرعاية المحترف هناك، يقرأ عثمان الصحيفة أو يذهب في نزهة على الأقدام.



تذكر



- إذا لم تكن قادراً على تخصيص الوقت لنفسك، فقد تشعر بالتعب الشديد مما قد يجعلك أقل قدرة على الاستمرار في تقديم الرعاية.
- يمكنك أن تطلب من العائلة والأصدقاء المساعدة في رعاية الشخص المصاب بالخرف حتى تتمكن من قضاء بعض الوقت لنفسك.
- إذا كان الأمر في المتناول، يمكنك تعيين مقدم رعاية متخصص لمساعدتك في رعاية أحد أفراد عائلتك أو صديقك حتى تتمكن من تخصيص بعض الوقت لنفسك.



ما هي الأنشطة الممتعة التي تود القيام بها؟

قد يكون من الصعب التفكير في الأشياء التي ترغب في القيام بها عندما تجد بعض الوقت لنفسك. هناك العديد من الخيارات الممكنة وحتى في فترة زمنية قصيرة، لا يزال بإمكانك القيام بنشاط تحبه.

في هذا التمرين سوف تعد قائمة بالأنشطة الممتعة التي تود القيام بها

1. النشاط

يرجى اختيار نشاطين على الأقل ترغب في القيام بهما أكثر. إذا لم يكن نشاطك المفضل مدرجا أدناه، فاستخدم مربع "آخر" لكتابة نشاطك الخاص.

☐ أذهب للتسوق	☐ أصلي	☐ أحل لغز الكلمات المتقاطعة
☐ أمشي/ أمارس رياضة المشي	☐ أتجول بالدراجة	☐ أشاهد التلفاز
☐ أمارس الرياضة	☐ أستمع إلى الراديو/ المذياع	☐ أقوم بزيارة الأصدقاء أو العائلة
☐ أذهب إلى الحمام	☐ أذهب إلى البحر/ الشاطئ	☐ أطبخ/ أحضر العولة
☐ أذهب إلى الجامع <المسجد>	☐ أقوم بأعمال يدوية	☐ أستمع إلى الموسيقى
☐ أسبح	☐ البستنة	☐ أقوم بأعمال فنية
☐ أقضي الوقت مع الأبناء والأحفاد	☐ الخياطة	☐ أقرأ / أطالع
☐ أهتم بالحيوانات الأليفة	☐ أخذ قيلولة	☐ أستمع إلى القرآن/ أقرأ القرآن

2. الحواجز للقيام بأنشطة ممتعة

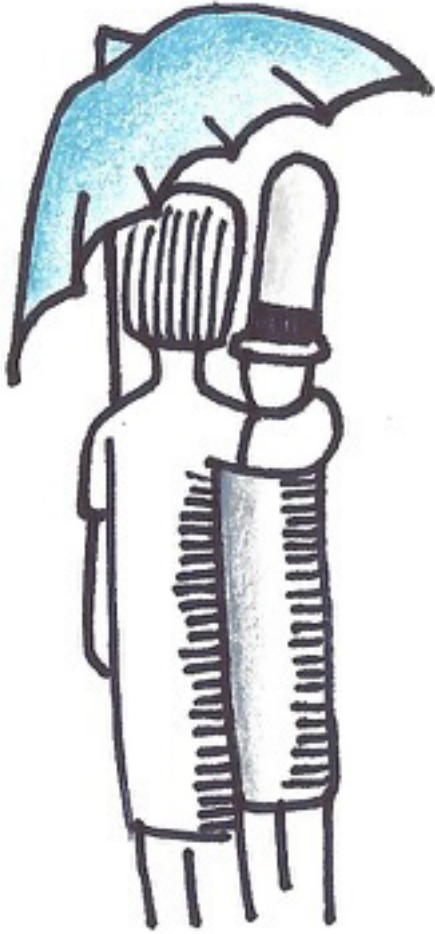
لنعد إلى مثال زينب

تخصص زينب معظم وقتها لرعاية والدتها المصابة بالخرف. إنها لا تتلقى أي مساعدة وهي متعبة طوال الوقت. إنها تكافح لرعاية والدتها وتوقفت عن فعل الأشياء التي تحبها لأنها تشعر أنه ليس لديها الوقت الكافي.

في النهاية، سئمت زينب لدرجة أنها قررت أن تطلب من صديقتها المساعدة. هي الآن قادرة على تخصيص بعض الوقت لنفسها والانخراط في أنشطة ممتعة. تشعر زينب بمزيد من النشاط بعد ذلك. كما أنها تشعر أنها أصبحت، نتيجة لذلك، أكثر قدرة على التعامل مع رعاية والدتها.

أسباب أخرى قد تجعلك تشعر بعدم القدرة على القيام بأنشطة ممتعة

كان عدم وجود الوقت هو السبب الذي جعل زينب تشعر أنها لا تستطيع القيام بأي أنشطة ومع ذلك، هناك عدة أسباب أخرى.



2. النشاط



هل تعيش أي من الحالات التالية؟ الرجاء تحديد ما قد ينطبق عليك.

ليس لدي الوقت الكافي. قد تشعر أنك مشغول جدا ولا يمكنك العثور على أي وقت فراغ. من المهم حقا أن تحاول تخصيص بعض الوقت خلال النهار أو في المساء لفعل شيء تستمتع به. إذا كان لديك القليل من الوقت، فهناك بعض الأنشطة الممتعة التي لا تستغرق الكثير من الوقت والتي يمكنك القيام بها في يومك.

ليس لدي طاقة. قد يكون لديك طاقة أقل لأن تقديم الرعاية قد يكون متعبا. على الرغم من صعوبة تخيل ذلك، فمن المرجح أنك ستشعر بمزيد من النشاط بعد القيام بشيء تحبه.

ليس لدي نقود. قد تعتقد أنه يتعين عليك إنفاق الكثير من المال للقيام بشيء ممتع. لا يجب أن تكون الأنشطة الممتعة مكلفة. يمكنك إبقاء الأنشطة بسيطة كما تريدها. على سبيل المثال، أشياء مثل مقابلة صديق لكوب من الشاي أو الذهاب في نزهة بمفردك لا تكلفك المال.

لست في مزاج جيد. قد لا تشعر بالرغبة في القيام بأنشطة ممتعة. على الرغم من صعوبة تخيل ذلك، فمن المحتمل أن يكون مزاجك أفضل بعد القيام بشيء تحبه. من ناحية أخرى، من المحتمل أن يؤدي عدم القيام بأنشطة ممتعة إلى تدهور مزاجك.

لدي إشكاليات جسدية. قد تعتقد أنه إذا كانت لديك إشكاليات جسدية، فلن تتمكن من القيام بنشاط لطيف. إذا كانت لديك إشكاليات جسدية، ففكر في الأنشطة التي يمكنك القيام بها على الرغم من قيودك. هناك العديد من الاحتمالات، مثل القراءة أو ممارسة لعبة أو التحدث إلى صديق.

الشعور بالذنب. قد تشعر بالذنب لأنك تظن أنك تهرب من الشخص الذي تهتم به. أنت بحاجة إلى وقت للقيام بالأشياء التي تحبها والاسترخاء وإعادة شحن طاقتك حتى تتمكن من توفير الرعاية المناسبة لهم. كونك مقدم رعاية جيد يعني ضرورة الاعتناء بنفسك أيضا.

اقتراحات للقيام بأنشطة ممتعة



- ضع في اعتبارك أن تطلب من شخص ما مساعدتك في بعض مهامك اليومية.
- ضع في اعتبارك تأثير عدم القيام بمهام معينة في تلك اللحظة. على سبيل المثال، ما هو تأثير عدم تنظيف المنزل كل يوم؟ قد تدرك أنه يمكنك أن تكون أكثر مرونة وأن يكون لديك المزيد من الوقت نتيجة لذلك.
- حاول القيام بنشاط واحد في كل مرة وإنهاء الأشياء التي بدأتها قدر الإمكان. إذا تركت شيئا غير مكتمل، فقد يجعلك تشعر بعدم الرضا. قد لا تتمكن من التركيز بالكامل على نشاطك التالي. قد تشعر بمزيد من النشاط إذا أكملت نشاطا قبل القيام بنشاط آخر.
- فكر في طرق لإدارة وقتك بشكل أفضل. ضع في اعتبارك استخدام جدول أعمال أو تقويم (مفكرة).
- تحدث إلى شخص ما حول كيفية إدارة وقتك بشكل أفضل. قد يكون البحث عن رأي أو اقتراحات أخرى مفيدا.

3. جعل الأنشطة الممتعة قابلة للتحقيق

اقرأ كل نشاط وفكر فيما إذا كان النشاط:

1. غير قابل للتحقيق أبداً.
2. من الصعب القيام به.
3. أستطيع القيام به إلى حد ما.
4. أستطيع القيام به.
5. أستطيع القيام به بكل سهولة.

قم الآن بتقييم مدى إمكانية القيام بالأنشطة الممتعة التي اخترتها مسبقاً في هذا الدرس (انظر إلى التمرين في الصفحة 84).

3. النشاط



يرجى التحقق من نشاطين على الأقل ترغب في القيام بهما أكثر. إذا لم يكن نشاطك المفضل مدرجاً أدناه، فاستخدم مربع "آخر" لكتابة نشاطك الخاص.

قابل للتحقيق جداً	قابل للتحقيق	يمكن تحقيقه إلى حد ما	غير قابل للتحقيق	غير قابل للتحقيق أبداً	
					☐ أحل لغز الكلمات المتقاطعة ☐ أشاهد التلفاز ☐ أقوم بزيارة الأصدقاء والعائلة ☐ أطبخ ☐ أستمع إلى الموسيقى ☐ أقوم بأعمال فنية ☐ أأخذ قيلولة ☐ أذهب للتسوق ☐ أمشي ☐ أمارس الرياضة ☐ أقرأ/أطالع

3. النشاط (متواصل)

قابل للتحقيق جدا	قابل للتحقيق	يمكن تحقيقه إلى حد م	غير قابل للتحقيق	غير قابل للتحقيق أبدا	
					☐ أستمع إلى القرآن/أقرأ القرآن ☐ أصلي ☐ أتجول بالدراجة ☐ أستمع إلى الراديو/ المذياع ☐ أذهب إلى البحر/الشاطئ ☐ أقوم بأعمال يدوية ☐ البستنة ☐ الخياطة ☐ أذهب إلى الحمام ☐ أذهب إلى الجامع <المسجد> ☐ أسبح ☐ أقضي الوقت مع الأبناء والأحفاد ☐ أهتم بالحيوانات الأليفة ☐ أدخل على شبكة الأنترنت/ شبكات ☐ التواصل الاجتماعي ☐ أقضي الوقت مع الأصدقاء أو ☐ الحبيب/ الحبيبة ☐ آخر:

أي من أنشطتك يمكنك القيام بها اليوم؟

إنها لفكرة جيدة أن تبدأ بأنشطتك الممتعة في أقرب وقت ممكن وتدمجها في روتينك.

أي من أنشطتك يمكنك القيام بها اليوم؟ إذا كان من غير المناسب أن تبدأ نشاطا اليوم، فكر في الأنشطة الممتعة التي يمكنك القيام بها غدا.

4. القيام بأنشطة ممتعة معاً

قد يكون من المفيد جدا القيام بأنشطة ممتعة مع الشخص الذي تهتم به. ومع ذلك، قد يكون من الصعب في البداية التفكير في أنشطة ممتعة مناسبة لكليهما.

في هذا التمرين، سنضع قائمة في الأنشطة الممتعة التي يمكنك القيام بها مع الشخص الذي تهتم به. أولاً، ألق نظرة على تجربة خالد من التمرين السابق.

خالد

يعتني خالد بأخيه المصاب بالخرف. بالإضافة إلى أخذ قيلولة بينما تعتني أخته بشقيقه، يأخذ خالد أخاه للتنزه في جميع أنحاء الحي. يستمتع شقيقه بالمشي، ويستطيع خالد أيضا ممارسة بعض التمارين الرياضية والاستمتاع بالهواء النقي.

تذكر



ابدأ بأهداف صغيرة وأضف المزيد من الأنشطة الممتعة بعد أن تشعر بالنجاح في المحاولة الأولى. أعد التفكير في الأنشطة التي ترغب في القيام بها للمساعدة في جعلها أكثر قابلية للتحقيق.

- يجب أن تكون الأنشطة الممتعة قابلة للتحقيق.
- هناك أسباب مختلفة تجعلك تشعر بأن الأنشطة الممتعة غير قابلة للتحقيق.
- على الرغم من هذه الأسباب، هناك طرق للقيام بأنشطة ممتعة.

ماذا تريد أن تفعل في كثير من الأحيان؟

ألق نظرة على القائمة أدناه للحصول على مقترحات من الأشياء التي يمكنك القيام بها مع الشخص الذي تهتم به.

4. النشاط

الرجاء تحديد نشاط واحد على الأقل ترغب في القيام به معاً في كثير من الأحيان.

إذا لم يكن النشاط مدرجاً أدناه، فاستخدم المربع "آخر" أسفل القائمة لإضافة النشاط الذي ترغب في القيام به.

- | | |
|---|---|
| ☐ نشاهد الطيور أو الحيوانات | ☐ نستمع إلى الموسيقى |
| ☐ نقوم بالأعمال اليدوية أو الحرف اليدوية | ☐ نَعزف على آلة موسيقية |
| ☐ ننظر إلى صور | ☐ نقوم بنزهة مريحة |
| ☐ نشاهد الغيوم أو نستكشف الطبيعة | ☐ استمع معه أو نقرأ القصص والمقالات |
| ☐ نتذكر وناقش الذكريات السعيدة | ☐ الصحفية والقصائد وما إلى ذلك. |
| ☐ نتلقى زيارة من أصدقاء | ☐ نخرج لتناول الطعام معاً |
| ☐ نقوم بحركات بدنية | ☐ نطبخ و نحضر وجبات خفيفة |
| ☐ نحل لغز الكلمات المتقاطعة | ☐ نغني معاً |
| ☐ نذهب إلى الحمام | ☐ نشاهد برامج تلفزيونية حول الطبيعة والحيوانات |
| ☐ نتسوق معاً | ☐ نذهب إلى البحر/الشاطئ |
| ☐ تناول الشاي أو القهوة معاً | ☐ نلعب الورق (الكارطة) معاً {الشبكة...} |
| ☐ نتجول في السيارة | |
| ☐ آخر: | |

ضع في اعتبارك أنه على الرغم من التحديات، فإن الأنشطة الممتعة مفيدة لك وهي ضرورية لضمان قدرتك على الاستمرار في تقديم الرعاية لأفراد عائلتك أو أحد معارفك.



لقد أنهيت هذا الدرس أحسنت !

لماذا هذا الدرس مهم؟

أفكارك تحدّد ما تشعر به. الأفكار غير المفيدة تجعلنا نشعر بالأسى.

كيف سيساعدني هذا الدرس؟

سيساعدك هذا الدرس على التفكير بشكل مختلف وتغيير أفكارك غير المفيدة إلى أفكار مفيدة

ماذا سأتعلم؟

1. الأفكار تحدد كيف نشعر. لا يمكنك تغيير ما يحدث، ولكن يمكنك تغيير ردك.

2. تعلم كيفية التفكير بشكل مختلف و ابحث عن طريقة تغير بها الأفكار غير المفيدة إلى أفكار مفيدة.

3. التفكير بشكل مختلف يجعلك تشعر بتحسّن .

1. التفكير بشكل مختلف

هناك طرق مختلفة للتعامل مع الأحداث المسببة للتوتر. أحد هذه الطرق هي التفكير بشكل مختلف. لنلقي نظرة على مثال.

إنه ليس الحدث الذي يجعلك تشعر بالغضب أو الحزن أو السعادة أو الذنب، بل هي الطريقة التي تفكر بها.

يمكن أن يكون الحدث أي شيء. وفيما يلي بعض الأمثلة على ذلك:

- يصبح الشخص الذي تهتم به غاضبا عندما تطلب منه شيئا ما .
- لم يحضر فرد عائلتك الذي وعدك بمساعدتك أو يلغي قدومه.
- الشخص الذي تهتم به لا يمكنه العثور على شيء ما .
- يلومك أحد أفراد عائلتك على عدم تقديم الرعاية المناسبة.

يعتقد الكثير من الناس أن مشاعرهم هي نتيجة مباشرة لحدث ما. ومع ذلك، فإن الطريقة التي تفكر بها في الحدث هي التي تحدد شعورك.

مفاتيح ضائعة

هناك متزوجة من معتز الذي يعاني من الخرف. إنها على وشك مغادرة المنزل لزيارة صديقة. يقول معتز، "لا يمكنني العثور على مفاتيحي! لا يمكنك أن تتركيني بدون مفاتيحي! تفكر هناك في نفسها: "لا يمكنني تركه بمفرده بعد الآن." بدأت تشعر بالتعاسة.

1. تحقق من فهمك

المشاعر والأفكار

حسب رأيك ماذا يجب على هناك أن تفعله؟
يرجى التحقق من جميع الردود التي تشعر أنها مناسبة.

☐ تخبر معتز بأنها لا تستطيع مساعدته في البحث وتغادر.

☐ تبحث عن المفاتيح إلى أن تجدها.

☐ تخبر معتز أنه يجب أن يكون أكثر حرصا على عدم فقدان مفاتيحه في المستقبل .

☐ تفكر في نفسها: "معتز يعاني من الخرف ويقلق أحيانا عندما يفقد الأشياء. يمكنني أخذ بعض الوقت للمساعدة ثم أذهب". ثم تتصل بصديقتها وتشرح لها أنها ستأتي لاحقا.

تذكر

- هناك العديد من الطرق المختلفة للتعامل مع الأحداث.
- الأفكار السلبية يمكن أن تجعلنا نشعر بالسوء.
- من خلال التفكير بشكل مختلف، قد تشعر بتحسن وتكون قادرا على التعامل بشكل أفضل مع الأحداث.



أفكار هناء الغير مفيدة والمفيدة

تفكر هناء في نفسها عندما لا يتمكن معتز من العثور على مَفَاتِيحَه : "لا أستطيع ترك معتز وحده بعد الآن". هذا يجعلها تشعر بالتعاسة.

هذا يعني أن هناء تفكر بطريقة غير مفيدة. يمكن للأفكار غير المفيدة أن تجعل من الصعب الاستجابة بطرق ناجعة لمواقف مثل هذه .

بدلاً من ذلك، يمكن أن تفكر هناء: "معتز يعاني من الخرف ويقلق أحياناً عندما يفقد الأشياء. يمكنني أخذ بعض الوقت للمساعدة ثم أذهب". هذه الطريقة المختلفة في التفكير ستجعل هناء تشعر على الأرجح بتحسن وتساعد على الهدوء والسكينة.

يمكن للأفكار المفيدة أن تسهل الاستجابة بطرق مفيدة لمواقف مثل هذه.

تذكر



- ليس الحدث نفسه هو الذي يجعلك تشعر بالغضب أو الحزن أو السعادة أو البؤس.
- يمكن للأفكار المفيدة أو غير المفيدة أن تحدد كيفية استجابتك للموقف.
- من خلال تغيير أفكارك، يمكنك المساعدة في تغيير الطريقة التي تشعر بها.

الأفكار غير المفيدة تجعلك تشعر بالسوء

كانت علياء تعتني بأحد أفراد عائلتها المصاب بالخرف منذ عدة سنوات. لديها أفكار كثيرة. بعضها يجعلها تشعر بسوء، والبعض الآخر يجعلها تشعر بتحسن.



تذكر

- الأفكار غير المفيدة يمكن أن تجعلك تشعر بالسوء.
- الأفكار المفيدة مهمة للشعور بالتحسن و ستساعدك في التعامل مع المواقف بطريقة أكثر فائدة.
- لكي تشعر بتحسن، من المهم تحديد الأفكار غير المفيدة.



2. تحقق من فهمك

الأفكار التي يمكن أن تجعلك تشعر بتحسن؟

هل يمكنك الإشارة إلى أي من أفكار علياء التي قد تساعد في جعلها تشعر بتحسن؟
قد تعتقد علياء التالي:

- ☐ يساعدني تخصيص الوقت لنفسي على تقديم رعاية أفضل.
- ☐ أنا مقدمة رعاية سيئة إذا لم يكن فرد عائلتي سعيدا دائما.
- ☐ ربما سيصبح الشخص المصاب بالخرف أفضل.
- ☐ لا أحد يفهم مدى صعوبة العناية.
- ☐ لا أحد يستطيع تقديم الرعاية بالطريقة التي أقوم بها.
- ☐ يمكن أن يساعدني طلب المساعدة من الآخرين في مشاركة واجبات الرعاية.
- ☐ الخرف مرض وليس خطأي أنا أو أي شخص آخر.

2. تعلم كيفية التفكير بشكل مختلف وأبْحَثْ عن طريقة تغييرها الأفكار غير المفيدة إلى أفكار مفيدة

ماذا لو فكر حاتم في نفسه، "إذا كان عادل يعتقد أنني بحاجة إلى المساعدة، فمن المحتمل أنه يهتم بي وبأبي ويريد التأكد من أننا بخير؟"

حاتم يلتقي بصديقه عادل

حاتم يعتني بوالده المصاب بالخرف. أثناء تسوقه، يلتقي بصديقه عادل، الذي يسأل: "كيف حالك؟ هل تحتاج إلى أي مساعدة في رعاية والدك؟"

يفكر حاتم في نفسه، "إذا كان عادل يعتقد أنني بحاجة إلى المساعدة، فلابد أنه يعتقد أنني مقدم رعاية سيء".



4. تحقق من فهمك

اربط المشاعر بفكرة مفيدة.

حسب رأيك بماذا شعر حاتم؟

يرجى التحقق من جميع الإجابات التي تشعر أنها مناسبة.:

- ☐ غاضب
- ☐ مذنب
- ☐ سعيد
- ☐ وحيد
- ☐ حزين
- ☐ مدعوم
- ☐ متضايق



تذكر

في بعض الأحيان لا يمكنك تغيير الأشياء التي تحدث (الأحداث)، ولكن يمكنك تغيير ردك (الأفكار).



3. تحقق من فهمك

كيف تؤثر الأفكار على مشاعرنا.

حسب رأيك بماذا شعر حاتم؟

يرجى التحقق من جميع الإجابات التي تشعر أنها مناسبة.:

- ☐ غاضب
- ☐ مذنب
- ☐ سعيد
- ☐ وحيد
- ☐ حزين
- ☐ مدعوم
- ☐ متضايق

1. النشاط



أي أفكار غير مفيدة لديك؟

في مثال سابق، أشرت إلى أي من الأفكار التي يمكن أن تكون مفيدة وأيها قد تكون غير مفيدة. أدناه ستجد قائمة بالأفكار غير المفيدة. يرجى التحقق من الأفكار غير المفيدة التي لديك أو تقديم أمثلة إضافية.

- ☐ علي أن أفعل كل شيء بمفردي.
- ☐ لا أحد يستطيع تقديم الرعاية كما أفعل.
- ☐ الشخص الذي أهتم به لم يعد يهتم بي.
- ☐ لقد أدى تشخيصه بالخرف إلى تعقيد حياتي.
- ☐ عندما لا يكون الشخص الذي أهتم به سعيدا، فهذا يعني أنني مقدم رعاية سيئ.
- ☐ ليس لدي وقت للآخرين كمقدم رعاية.
- ☐ أشعر بالأسف تجاه الشخص الذي أهتم به.
- ☐ ربما يتحسن الشخص الذي أهتم به.
- ☐ يجب أن أكون دائما متفرغا للشخص الذي أهتم به.
- ☐ الأشخاص الآخرون أفضل حالا من الشخص الذي أهتم به وأنا.
- ☐ لا ينبغي أن أضع احتياجاتي في الاعتبار إذا أردت أن أكون مقدم رعاية جيد.
- ☐ لا أحد يفهم مدى صعوبة العناية.
- ☐ آخر:

2. النشاط



ما هي الأفكار المفيدة التي لديك؟

في مثال سابق، أشرت إلى أي الأفكار ممكن أن تكون مفيدة وأيها قد تكون غير مفيدة. أدناه ستجد قائمة بالأفكار المفيدة. يرجى التحقق من الأفكار المفيدة التي لديك أو تقديم أمثلة إضافية

لا بأس في قضاء بعض الوقت في الاسترخاء حيث سيساعدني ذلك في توفير مستوى جيد من الرعاية.

تساعد مشاركة مشاعري مع الآخرين في تخفيف الضغط.

يمكن أن يساعدني طلب المساعدة من الآخرين في مشاركة عبء الرعاية.

يساعدني تخصيص الوقت لنفسي على تقديم رعاية أفضل.

الخرف مرض. هذا ليس خطأي أو خطأ أي شخص آخر.

لست مضطراً لتلبية رغبات الآخرين طوال الوقت.

آخر:

تذكر



إن تغيير أفكارك غير المفيدة إلى أفكار مفيدة يمكن أن يجعلك تشعر بتحسن.



3. التفكير بشكل مختلف يجعلك تشعر بتحسن

أيمكنك تغيير الأشياء التي تحدث، ولكن يمكنك تغيير ردك. بمعنى آخر، لا يمكنك تغيير الأحداث ولكن يمكنك تغيير أفكارك.

مثال 1: نادر

يعتني نادر بزوجته شادية التي تعاني من الخرف. يكتب ما يلي



الإسم	نادر
ما هو الحدث الذي جعلك تشعر بالضيق أو التعاسة؟	بالأمس قمت أنا وزوجتي شادية بزيارة بعض الأصدقاء. تناولنا الشاي معا. أسقطت شادية فنجانها على الأرض. عندما بدأوا في تنظيف الأرضية، لم تساعد شادية، لكنها وقفت في الطريق. لم تعتذر عن تصرفها بل ضحكت
ما هي أفكارك غير المفيدة؟	اصدقاؤنا مستأؤون من زوجتي ولن يدعونا إلى منزلهم مرة أخرى.
ما الذي سيكون أكثر فائدة للتفكير؟	زوجتي مصابة بالخرف وغير قادرة على التفكير والتصرف بنفس الطريقة التي اعتادت عليها. لن يلوم اصدقائنا زوجتي إذ أوضحت لهم أنها مصابة بالخرف وأن تفكيرها قد تراجع.
بماذا تجعلك الأفكار المفيدة تشعر؟	بدلاً من الشعور بالقلق والخجل، كنت سأشعر بالسعادة حيال اليوم الذي قضيناه مع أصدقائنا.

مثال 2: هادية

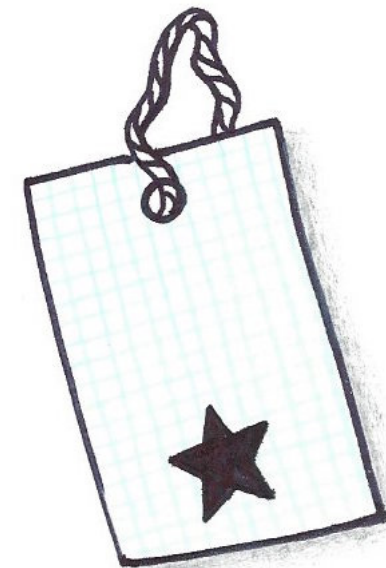
تعتني هادية بشقيقها محمود، المصاب بالخرف. تكتب ما يلي:

الإسم	هادية
ما هو الحدث الذي جعلك تشعر بالضيق أو التعاسة؟	قبل أسبوع جاءت أختنا لزيارتنا. في نهاية اليوم، قلت لمحمود، "لقد كان يوما رائعا، ألا تعتقد ذلك؟" فقال أنه غير متأكد، لأنه لا يستطيع أن يتذكر بالضبط ما كنا نفعله لأنه كان متعبا ويريد النوم
ما هي أفكارك غير المفيدة؟	لا شيء نفعله يستحق العناء لأن محمود ينسى كل شيء. كل شيء دُمر بسبب خرفه.
ما الذي سيكون أكثر فائدة للتفكير؟	على الرغم من أنه لا يستطيع تذكر ما فعلناه، إلا أنني أعلم أنه كان يوما رائعا بالنسبة له أيضا، وهذا هو المهم. ابتسم كثيرا اليوم وظل يقول كم كان لطيفا أن تأتي أختنا
بماذا تجعلك الأفكار المفيدة تشعر؟	بدلا من الشعور بالحزن والبؤس، كنت سأشعر بالسعادة تجاه اليوم الذي قضيناه مع أختنا.



حان الآن دورك. في التمرين التالي، ستعمل على تغيير أفكارك غير المفيدة إلى أفكار مفيدة.

حاول التفكير في حدث وقع مؤخراً جعلك تشعر بالضيق وأجب عن الأسئلة أدناه. يمكنك الرجوع إلى الأمثلة الموجودة في الصفحة السابقة للحصول على بعض المساعدة.



الإسم
ما هو الحدث الذي جعلك تشعر بالضيق أو التعاسة؟
ما هي أفكارك غير المفيدة؟
ما الذي سيكون أكثر فائدة للتفكير؟
بماذا تجعلك الأفكار المفيدة تشعر؟

مع التدريب يأتي الإتقان. هل تريد المحاولة مرة أخرى؟ الرجاء
الإجابة على الأسئلة أدناه لحدث مختلف.



الإسم	
ما هو الحدث الذي جعلك تشعر بالضيق أو التعاسة؟	
ما هي أفكارك غير المفيدة؟	
ما الذي سيكون أكثر فائدة للتفكير؟	
بماذا تجعلك الأفكار المفيدة تشعر؟	

دعنا نراجع ما تعلمته في هذا الدرس

- لا يمكنك تغيير ما يحدث، ولكن يمكنك تغيير ردك أي أفكارك.
- يمكنك تعلم التفكير بشكل مختلف عن طريقة تغيير بها أفكارك غير المفيدة إلى أفكار مفيدة.
- التفكير بشكل مختلف يجعلك تشعر بتحسن.



لقد أنهيت هذا الدرس أحسنت !



تذكر

هناك أحداث يكون فيها الشعور بالضيق أو التعاسة أو الحزن أو الغضب أمرا لا مفر منه. تشمل الأمثلة: إذا كان الشخص الذي تقوم برعايته يحتاج إلى الذهاب إلى المستشفى أو إذا فقدت صديقا عزيزا أو أحد أفراد العائلة. إن تغيير أفكارك في مثل هذه الأحداث لن ينصف مشاعرك.



1. تحقق من فهمك

المشاعر والأفكار

حسب رأيك ماذا يجب على هناء أن تفعله؟

✗ ماذا تعتقد أن هناء يجب أن تفعل؟

تخبر معتز أنها لا تستطيع مساعدته في البحث الآن والمغادرة.

هذه نصيحة سيئة. معتز يعاني من الخرف ويشعر بالقلق. قد يكون منزعا جدا إذا غادرت هناء المنزل الآن.

✗ تبحث عن المفاتيح حتى تجدها.

قد يكون هذا مفيدا. قد يشعر معتز بالأمان أكثر إذا كان لديه المفاتيح. ومع ذلك، قد يعني هذا تخلف هناء عن لقاء صديقتها وشعورها بالبؤس.

✗ تخبر معتز أنه يجب أن يكون أكثر حرصا على عدم فقدان مفاتيحه في المستقبل.

هذه ليست نصيحة جيدة. معتز يعاني من الخرف، لا يضع الأشياء عن قصد .

✓ تفكر في نفسها، معتز يعاني من الخرف ويقلق أحيانا عندما يفقد الأشياء. يمكنني أخذ بعض الوقت للمساعدة ثم أذهب". ثم تتصل بصديقتها وتشرح لها أنها ستأتي لاحقا.

هذه نصيحة جيدة. ليس الأمر المتعلق بفقدان معتز لمفاتيحه هو الذي يجعل هناء بائسة، ولكن مَخَافُهَا من أنه يحتاج دائما لمساعدتها ولا يمكنها تركه بمفرده بعد الآن. بعد أن تتصل هناء بصديقتها، يمكنها مساعدة معتز في البحث عن المفاتيح، مما سيجعله يشعر بالأمان. ثم يمكنها الذهاب لرؤية صديقتها.

2. تحقق من فهمك



الأفكار التي يمكن أن تجعلك تشعر بتحسن؟

هل يمكنك الإشارة إلى أي من أفكار علياء التي قد تساعد في جعلها تشعر بتحسن؟

- ✓ يساعدني تخصيص الوقت لنفسي على تقديم رعاية أفضل.
- ✗ لا أحد يفهم مدى صعوبة العناية.
- ✓ هذه فكرة مفيدة. لا ينبغي لأحد أن يشعر بالذنب عندما يأخذ وقتا لنفسه. هذا قد يساعد مقدم الرعاية على الاستمرار في تقديم الرعاية على المدى الطويل.
- ✗ أنا مقدم رعاية سيئ إذا لم يكن فرد عائلتي سعيدا دائما.
- ✗ لا أحد يستطيع تقديم الرعاية بالطريقة التي أقوم بها.
- ✗ هذا التفكير سيجعل علياء تشعر بالتعاسة والحزن. لا ترتبط الحالة المزاجية للشخص المصاب بالخرف بمقدم الرعاية فقط. على سبيل المثال، يمكن أن يرتبط المزاج أيضا بالخرف أو الاكتئاب أو القدرة الوظيفية أو الشخصية.
- ✗ ربما يتحسن الشخص المصاب بالخرف.
- ✓ يمكن أن يساعدني طلب المساعدة من الآخرين في مشاركة واجبات الرعاية.
- ✗ هذا التفكير يمكن أن يجعل علياء تشعر بالوحدة والعزلة و بضغط كبير. على الرغم من أن الآخرين قد يقدمون الرعاية بطريقة مختلفة، فإن هذا لا يعني أنها دائما ذات مستوى أدنى. من المهم إشراك الآخرين في رعاية شخص مصاب بالخرف، لتجنب الإرهاق.
- ✓ قد يجعل هذا التفكير علياء تشعر بخيبة أمل لأن الحالة الصحية للأشخاص المصابين بالخرف تستمر في التدهور. هناك العديد من الأمراض التي تسبب الخرف. لسوء الحظ، لا يوجد علاج لأي من هذه الأمراض حتى الآن.
- ✓ الخرف مرض، ليس خطني أو خطأ أي شخص آخر.
- ✗ هذا التفكير مفيد وقد يمنع الشعور بالذنب.

3. تحقق من فهمك



كيف تؤثر الأفكار على مشاعرنا.

فكر حاتم، "إذا كان عادل يعتقد أنني بحاجة للمساعدة، فلا بد أنه يعتقد أنني مقدم رعاية سيء".
كيف تعتقد أن حاتم يشعر؟
هذه فكرة غير مفيدة قد تجعل حاتم يشعر:

- ✓ غاضب
- ✓ مذنب
- ✓ سعيد
- ✓ وحيد
- ✓ حزين
- ✓ مدعوم
- ✓ متضايق

4. تحقق من فهمك



اربط المشاعر بفكرة مفيدة.

فكر حاتم، "إذا كان عادل يعتقد أنني بحاجة إلى مساعدة، فلا بد أنه يهتم بوالدي ويريد التأكد من أننا بخير"

كيف يشعر حاتم الآن؟

هذه فكرة مفيدة تجعل حاتم يشعر بالسعادة أو الدعم.

الوحدة 4

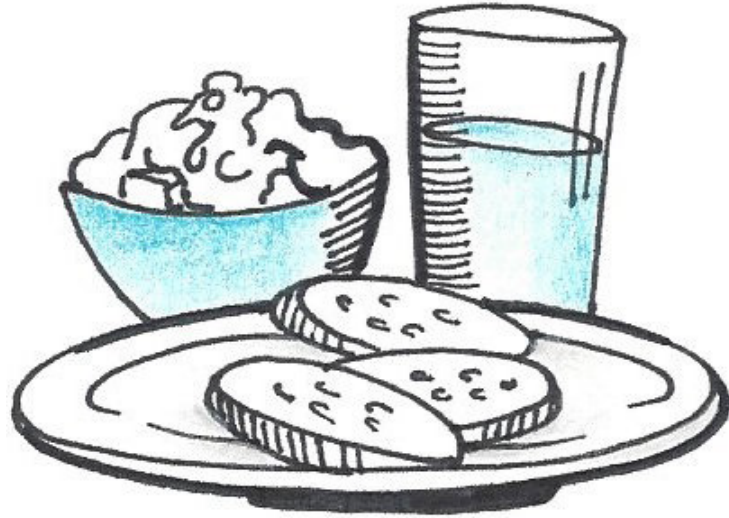
مساعدتك كمقدم رعاية

- الدرس 1. الأكل والشرب -خلق أوقات لوجبات أكثر متعة
- الدرس 2. الأكل والشرب -الوقاية من المشاكل الصحية
- الدرس 3. المراهيض ورعاية سلس البول
- الدرس 4. النظافة الشخصية
- الدرس 5. يوم ممتع

الدرس 1. الأكل والشرب -خلق أوقات لوجبات أكثر متعة

1. جعل أوقات الوجبات أكثر متعة

يساعد إشراك الأشخاص المصابين بالخرف في مهام بسيطة في وقت تناول الطعام على تحقيق أقصى استفادة من مهارات الأشخاص المصابين بالخرف ويعزز مشاعر تقدير الذات والاستمتاع بوقت الوجبة.



لماذا هذا الدرس مهم؟

يمكن أن يؤثر الخرف على الأكل والشرب لدى الشخص الذي تهتم به بطرق مختلفة اعتماداً على مرحلة الخرف والحالات الصحية الأخرى.

كيف سيساعدني هذا الدرس؟

من خلال تعلم كيفية مساعدة الشخص الذي تهتم به في خلق أوقات لوجبات ممتعة والوقاية من الجفاف.

ماذا سأتعلم؟

1. جعل أوقات الوجبات أكثر متعة.
2. خلق أجواء جيدة لوقت الطعام.
3. الظروف الصحية التي تؤثر على الأكل والشرب.
4. الوقاية من الجفاف.

لنلقي نظرة على مثال

كانت سامية ربة منزل وكانت تطبخ كل يوم لعائلتها لسنوات عديدة. في الآونة الأخيرة، فقدت زوجها وتعيش الآن مع أحد أبنائها. عزيزة، زوجة ابنها، توفر كل مستلزمات الطبخ في المنزل الجديد. كانت سامية حزينة للغاية في منزلها الجديد وتقول أنها لا تشعر بالجوع عندما يعرض عليها الطعام. كما أنها لا تنضم إلى الأسرة لتناول العشاء.



1. تحقق من فهمك

جعل أوقات الوجبات أكثر متعة.

كيف تنصح أسرة سامية للتعامل مع هذا الوضع؟
الرجاء تحديد الإجابة التي تعتقد أنها صحيحة من القائمة.

- ☐ أقدم لسامية العشاء في غرفتها.
- ☐ أطلب من سامية أن تنضم إليهم لتناول العشاء.
- ☐ أدع سامية تساعد في إعداد الوجبات وأنشطة التنظيف.

الآن، حاول التفكير في إشراك الشخص الذي تهتم به في أوقات الوجبات.

1. النشاط



أنشطة وقت الطعام

يرجى تحديد جميع الأنشطة التي تعتقد أن الشخص الذي تهتم به يمكنه المشاركة فيها والاستمتاع بها من القائمة أدناه.

أنشطة وقت الطعام	مثال
التسوق معا	☐ أدع الشخص المصاب بالخرف يختار الأطعمة والمشروبات التي يرغب في شرائها على الإفطار والغداء والعشاء.
إعداد وجبة	☐ أدع الشخص المصاب بالخرف يساعد في التقطيع أو التقليب أو الطهي.
تحضير مائدة الطعام	☐ أدع الشخص المصاب بالخرف يضع مائدة الإفطار والغداء والعشاء.
تنظيف مائدة الطعام	☐ أدع الشخص المصاب بالخرف يزيل كل شيء من طاولة الطعام ويمسح الطاولة.
غسل الأطباق أو تجفيفها	☐ أدع الشخص المصاب بالخرف يضع الأطباق في الحوض أو يغسل الأطباق ويجففها.

إذا كنت تعتقد أن الشخص الذي تهتم به لا يزال بإمكانه المشاركة والاستمتاع في أي من الأنشطة المدرجة، فربما يمكنك أن تسأله أو تساعد في تجربة هذه الأنشطة في المرة القادمة التي تتناول فيها وجبة.

2. تحضير أجواء طيبة لتناول الطعام

يعد وقت تناول الطعام فرصة جيدة لمقدمي الرعاية لإظهار رعايتهم ودعمهم للمصاب بالخرف. قد يساعد جو الطعام الممتع في تشجيعه على تناول الطعام والشراب. دعونا نلقي نظرة على مثال مرة أخرى.

انسكاب الطعام

علي مصاب بمرض الزهايمر ويعيش مع ابنه الأكبر منذ وفاة زوجته قبل عام. الأسرة لديها الآن أربعة أجيال يأكلون معا على المائدة، بالنسبة لعلي وقت الوجبة هو أفضل وقت في اليوم. في الآونة الأخيرة، بدأت يدا علي في الارتعاش وغالبا ما ينسكب أو يسقط الطعام على الطاولة والأرضية.

2. تحقق من فهمك



التحضير لجو طعام جيد.

كيف ننصح ابن علي للتعامل مع هذا الموقف؟
يرجى التحقق من الإجابات التي تشعر أنها مناسبة.

☐ اشتراء أدوات تساعد على الأكل والشراب.

☐ تجهيز طاولة منفصلة لعلي في غرفته، لأن سكب الطعام قد يثير غضب الأسرة.

☐ تنظيم لقاء عائلي للتفكير مع جميع أفراد الأسرة في طرق أكثر إيجابية وبناءة للاستجابة للوضع في أوقات الوجبات.

3. الظروف الصحية

يمكن أن تؤثر الظروف الصحية الشائعة على الأكل والشرب. يملك النشاط أدناه كيفية تحسين هذه الظروف، إذا كانت موجودة.

2. النشاط

الحالة الصحية	التغييرات التي ربما تكون قد لاحظتها	الإجراءات الموصى بها
ضعف الشهية	☐ لا يريد تناول الوجبة ☐ لا يأكل سوى كميات صغيرة من الطعام ☐ يستغرق وقتاً طويلاً لتناول كمية صغيرة من الطعام.	● جعل الطعام جذاباً: استخدم في الأكلات قوام ونكهات وروائح وأذواق وأصوات وألوان مختلفة يستمتع بها الشخص. ● تناول الطعام مع العائلة وليس بمفرده. ● تشغيل الموسيقى الهادئة التي يحبها أثناء تناول الطعام. ● زيادة الأنشطة البدنية التي يمكنه القيام بها خلال النهار.
وجع أسنان	☐ يرفض الأكل والشرب ☐ لا يهدأ ☐ لديه تعبير وجه يشير إلى الألم.	● اسأل الشخص إذا كان يعاني من الألم. ● أطلب منه أن يشير إلى منطقة الألم. ● تحقق مما إذا كانت هناك أسنان فضفاضة (أسنان على وشك السقوط)، تقرحات في الفم، إلخ. ● أطلب المساعدة من طبيب أو طبيب أسنان.
تركيب طقم الأسنان بشكل سيئ	☐ يرفض الأكل والشرب ☐ لا يهدأ ☐ لديه تعبير وجه يشير إلى الألم ☐ يرفض ارتداء طقم الأسنان ☐ يلقي طقم الأسنان على الأرض.	● انظر أعلاه للألم الأسنان. ● تأكد من أن طقم الأسنان في حالة جيدة ومناسبة بشكل صحيح

2. النشاط

الحالة الصحية	التغيرات التي ربما تكون قد لاحظتها	الإجراءات الموصى بها
ألم جسدي	☐ يرفض الأكل والشرب ☐ لا يهدأ ☐ مواقف غير عادية للجسم ☐ لديه تعابير وجه مؤلمة.	● أسأل الشخص عما إذا كان يعاني من الألم ● أطلب منهم أن يسيروا إلى منطقة الألم ● أطلب المساعدة من الطبيب.
لا يوجد حركة أمعاء لأكثر من 7 أيام	☐ براز صلب وجاف ☐ صعوبة / إجهاد في إخراج البراز ☐ الشعور بحركات أمعاء غير مكتملة ☐ يصبح قلقا أو مضطربا ☐ معدة صلبة ☐ استفراغ وغثيان.	● أطلب المساعدة من الطبيب ● عند حل المشكلة: ○ زيادة الألياف في النظام الغذائي ○ الإكثار من شرب السوائل ○ زيادة النشاط البدني.
إسهال	☐ براز سائل ☐ زيادة عدد حركات الأمعاء ☐ سلس البول وصعوبة التحكم في حركة الأمعاء	● أطلب المساعدة من الطبيب.
الآثار الجانبية للأدوية	☐ غثيان، قيء، براز سائل أو إمساك ☐ لا يريد تناول وجبة ☐ يأكل كميات قليلة من الطعام.	● أطلب المساعدة من الطبيب.

2. النشاط

الحالة الصحية	التغييرات التي ربما تكون قد لاحظتها	الإجراءات الموصى بها
فقدان الذاكرة؛ ينسى أن يأكل أو يشرب	☐ يسأل عن موعد الوجبة التالية حتى لو حدثت بالفعل ☐ يقول الشخص أنه جائع حتى لو أكل بالفعل.	● ذكر الشخص أن يأكل ويشرب بانتظام ● قدم له نموذجاً في الشرب والأكل أي الأكل والشرب معه مثلاً ● تقديم وجبات خفيفة بين أوقات الوجبات.
كآبة	☐ يرفض الأكل أو يقول أنه ليس جائعاً. ☐ يأكل كميات قليلة من الطعام ☐ لا يهتم بالطعام.	● أطلب المساعدة من الطبيب
فقدان الوزن	☐ ينسى أن يأكل ☐ يأكل كميات أقل من الطعام ☐ يأكل كميات منتظمة من الطعام ولكنه لا يزال يفقد الوزن.	● زيادة كمية الطعام ● توفير الأطعمة التي يحبها ● زيادة الأطعمة اللذيذة حيث قد يتأثر مذاق الشخص ● طلب المشورة من الطبيب.
زيادة الوزن	☐ يأكل كل الطعام الذي يتم تقديمه. ☐ يأكل وجبات خفيفة أكثر من ذي قبل لأنه نسي أنه أكل بالفعل. ☐ مهووس بالطعام	● قدم له نموذجاً في الشرب والأكل ● أي الأكل والشرب معه مثلاً ● قدم كميات أصغر ● قم بإزالة طبق الأكل عندما يشير الشخص إلى أنه شبعان ● تقديم وجبات منخفضة السعرات الحرارية.

4. الوقاية من الجفاف

الأشخاص المصابون بالخرف أكثر عرضة للإصابة بالجفاف.

يمكن أن يكون هناك العديد من الأسباب لهذا:

- عدم القدرة على شرح احتياجاتهم.
 - انخفاض الإحساس بالعطش.
 - لا يقدم له ما يكفي للشرب
 - مشاكل البلع في المرحلة المتأخرة من الخرف.
- يجب تشجيع الشخص الذي تقوم برعايته على شرب 8-10 أكواب (1500-2000 مليلتر) من السوائل (ماء، مصاصات مثلجة، حساء وعصير، باستثناء الشاي أو القهوة) كل يوم.

الجفاف الشديد

رفيق مصاب بمرض الزهايمر، لكنه قادر على الأكل والشرب دون مساعدة من زوجته زهور. يحب رفيق المشي كثيرا. بعد ظهر أحد الأيام الحارة، لاحظت زهور أن رفيق يبدو متعبا جدا، ويمشي ببطء شديد ثم انهار على الأرض. تم إرسال رفيق إلى قسم الاستعجالي بالمستشفى المحلي وتم تشخيص إصابته بالجفاف. بعد العلاج في المستشفى تعافى رفيق وأصبح قادرا على العودة إلى المنزل.



2. تحقق من فهمك

الجفاف الشديد

كيف تنصح زهور بالتعامل مع الموقف بعد عودة رفيق إلى المنزل؟ يرجى تحديد جميع ردود الفعل التي تشعر أنها مناسبة.

☐ تحتاج زهور إلى السماح لرفيق باتخاذ القرار بشأن موعد الشرب.

☐ تحتاج "زهور" إلى التأكد من أن رفيق يشرب 8-10 أكواب من الماء أثناء النهار.

☐ تُسجل الوقت وكمية السوائل التي يستهلكها رفيق بالفعل.

3. النشاط



الجدول الزمني للأكل والشرب

الجدول الزمني أدناه هو لتذكير الشخص المصاب بالخرف بأن يأكل ويشرب. أمنحه الفرصة لاختيار ما يشربه.

وقت اليوم	نوع السائل (مثل الماء)	كمية السوائل (مثل 3 أكواب)
الصباح - الظهر		
الظهر - العشاء		
وقت العشاء - وقت النوم		



تحذير!

إذا كان الشخص الذي تقوم برعايته لا يسمح له بالسوائل بسبب مرض في القلب، فأنت بحاجة إلى اتباع تعليمات الطبيب فيما يتعلق بكمية الشرب.

دعونا نراجع ما تعلمته

- يحتاج الشخص الذي تقوم برعايته إلى التشجيع والدعم ليأكل ويشرب.

- يمكنك إشراك الشخص الذي تقوم برعايته في مجموعة متنوعة من الأنشطة التي تتعلق بوقت الأكل وتناول الطعام وذلك حتى يصبح وقت الوجبة ممتعاً له، مما يساعد على تحسين تقدير الذات والشعور بالإنجاز.

- يمكن تسهيل الأكل والشرب من خلال تعديل الطعام والأواني والبيئة.

- يمكنك الحفاظ على الأكل والشرب الجيد للشخص الذي تقوم برعايته بتحسين حالته الصحية. قد يكون طلب المساعدة من المهنيين الصحيين ضرورياً.

- للمساعدة في منع الجفاف، من المهم حث الشخص المصاب بالخرف على الشرب.

- تسجيل ومراقبة كمية السوائل التي يستهلكها.



لقد أنهيت هذا الدرس، أحسنت!

الإجابات - توفير الرعاية اليومية

الدرس 1. الأكل والشرب - أوقات لوجبات أكثر متعة



1. تحقق من فهمك

جعل أوقات الوجبات أكثر متعة.

كيف يمكن لعائلة سامية التعامل مع الوضع؟

- ✗ إحضار عشاء سامية إلى غرفتها.
هذا غير مفيد لأنه قد يزيد من عزلة سامية عن عائلتها. قد لا تشعر سامية بالترحيب في المنزل الجديد.
لقد فقدت زوجها ومنزلها والآن هي بصدد فقدان دورها السابق كمديرة منزل.
- ✗ أطلب من سامية أن تنضم إلى العائلة لتناول العشاء.
هذه ليست استجابة جيدة لأنها قد تغضب سامية أو تجعلها تنسحب أكثر.
- ✓ يجب على عائلة سامية السماح لها بالمساعدة في إعداد الوجبات وأنشطة التنظيف.
هذا تعامل جيد لأن عائلتها تعرف أنها لا تزال تستمتع بالطهي وبالتالي على العائلة دعمها لمواصلة الانخراط في الأنشطة التي تحبها ولا تزال قادرة على القيام بها.



2. تحقق من فهمك

تحضير أجواء طعام جيدة.

كيف يمكن لابن علي التعامل مع الوضع؟

✓ يشتري أواني مناسبة تساعد علي على الأكل والشرب.

هذه طريقة جيدة لأن ابن علي يدرك أن والده لم يعد قادرا على إدارة الأكل والشرب بالطريقة و بالأواني المعتادة. من خلال توفير أواني أخرى، فإنه يحاول حل هذه المشكلة.

✗ يضع طاولة منفصلة لعللي في غرفته، لأن سكب الطعام و إسقاطه قد يثير غضب الأسرة.

هذا ليس مفيدا لأن الانفصال سيجعله يشعر بالحزن أو الغضب، مما قد يمنعه من الأكل والشرب بشكل صحيح.

✓ يقوم بتنظيم اجتماع عائلي ليطلب من جميع أفراد الأسرة التفكير في طرق أكثر إيجابية وبناءة للاستجابة للموقف في أوقات الوجبات.

هذه طريقة جيدة لأن ابن علي يحاول توفير جو إيجابي لوجبة الطعام للجميع.



3. تحقق من فهمك

الجفاف الشديد

كيف يمكن لزهور أن تتعامل مع هذا الموقف بعد عودة رفيق إلى المنزل؟

✓ تُسجّل زهور الوقت وكمية السوائل التي يستهلكها رفيق بالفعل

هذه الطريقة جيدة. قد يكون من المفيد إنشاء روتين وتسجيل عدد الأكواب التي يشربها رفيق من وقت الإفطار إلى وقت العشاء. كما قد يؤدي الشرب بعد وقت العشاء إلى زيادة الزيارات الليلية إلى الحمام.

✗ تحتاج زهور إلى السماح لرفيق باتخاذ القرار بشأن موعد الشرب.

هذه الإجابة ليست جيدة على الرغم من أنها تحترم استقلالية رفيق نظرا لأن الأشخاص المصابين بالخرف يقل عندهم الشعور بالعطش، فقد يكون الأمر كذلك لدى رفيق. من الخطير ترك الأمر لهم سواء شربوا أم لا دون تذكيرهم. إذا لم يتم تذكير رفيق، فقد يصاب بالجفاف مرة أخرى وينهار.

✓ تحتاج زهور إلى التأكد من أن رفيق يشرب 8-10 أكواب من الماء أثناء النهار

هذه الطريقة جيدة. لاحظت زهور أن رفيق قد ينسى الشرب، لذا فهي تحاول مساعدة زوجها على شرب كمية كافية من الماء كل يوم.

الدرس 2. الأكل والشرب والوقاية من المشاكل الصحية.

1. تحسين الأكل ومنع فقدان الوزن

في المراحل المتأخرة من الخرف، قد يعاني الشخص المصاب بالخرف من صعوبة في المضغ والبلع. قد يحدث له أيضا انخفاض في القدرة على الشم والتذوق والرؤية بسبب الشيخوخة والخرف. كما يمكن أن يكون لهذه المرحلة تأثير سلبي على صحة الشخص. قد يؤدي الاكتئاب والتغيرات في أنماط الأكل أيضا إلى ضعف الأكل والهضم.

لنلقي نظرة على مثال

تعيش خولة مع الخرف منذ 9 سنوات وتعتني بها ابنتها منال. لاحظت منال مؤخرا أن والدتها تنام أثناء النهار ومن الصعب جدا إيقاظها ومساعدتها في وجبات الطعام خلال أوقات الوجبات العادية. تعتقد منال أن والدتها ليست جائعة ولا تريد أن تزعم نومها. أظهر الفحص الطبي الأخير أن خولة فقدت 2,5 كغ منذ آخر فحص قبل 5 أسابيع (5% من وزن جسمها).

لماذا هذا الدرس مهم؟

يمكن أن يؤثر الخرف على الأكل والشرب بطرق مختلفة اعتمادا على مرحلة الخرف والحالات الصحية الأخرى.

كيف سيساعدني هذا الدرس؟

من خلال تعلم كيفية تحسين الأكل والشرب، ومنع فقدان الوزن وتعزيز الشرب والأكل بأمان.

ماذا سأتعلم؟

1. تحسين الأكل ومنع فقدان الوزن.
2. مساعدة الشخص الذي تقوم برعايته على الأكل بطريقة يكون بها آمنا ولا يتعرض فيها للالتهاب الرئوي التنفسي.

1. تحقق من فهمك



كيفية تحسين الأكل ومنع فقدان الوزن.

ما الذي تنصح به منال لتحسين تناول طعام خولة؟

يرجى تحديد جميع الردود التي تشعر أنها مناسبة.

☐ تكون مرنة في تناول الوجبات عندما تكون والدتها مستيقظة.

☐ تحتفظ بسجل لما تأكله والدتها وعدد المرات التي تأكل فيها.

☐ تتأكد من أن خولة تتحصل على الطعام الذي تفضله.

2. ساعد الشخص الذي تقوم برعايته على الأكل بطريقة آمنة وتمنع الالتهاب الرئوي التنفسي؟

قد يعاني الأشخاص المصابون بالخرف من الحالات المذكورة أدناه:

- قد لا يتمكن الأشخاص المصابون بالخرف من الحكم على ما يمكن أو لا يمكن تناوله، فقد يأكلون مواد غير صالحة للأكل تكون في متناول اليد عند الشعور بالجوع لذلك عليك أن تتأكد من الاحتفاظ بالمواد الغير صالحة للأكل والمواد الكيميائية في أماكن آمنة.
- إذا كان الشخص في المراحل المتأخرة من الخرف، فقد يواجه صعوبات في البلع يمكن أن تسبب تعفنًا في الرئة تسمى الالتهاب الرئوي التنفسي. يحدث الالتهاب الرئوي عندما يُبتلع الطعام بطريقة خاطئة ويذهب إلى رئتي الشخص بدلا من معدته. هذا يمكن أن يسبب بعد ذلك تعفنًا. لذلك قد تحتاج طرق الأكل والشرب والتغذية إلى تعديل لمنع هذه المشكلة التي تهدد الحياة.

مواد غير صالحة للأكل

يعيش ثامر مع الخرف منذ ١٠ سنوات وتهتم به زوجته نادية، تبدأ نادية في مراقبة زوجها عن كثب خلال النهار، لاحظت نادية مؤخراً اختفاء الصابون الذي كانت تضعه في المطبخ والحمام. كما لاحظت أن زوجها يأكل الزهور التي تضعها على مائدة الطعام. ترى ثامر يذهب إلى المطبخ ويأخذ عن طريق الخطأ زجاجة المنظف وحتى زجاجة من منظف غسل الصحون للشرب.



2. تحقق من فهمك

مواد غير صالحة للأكل.

ماذا تعتقد أن نادية يجب أن تفعل؟ يرجى تحديد جميع الردود التي تشعر أنها جيدة.

☐ تكون واعية بأن عليها قفل المواد الكيميائية المنزلية، مثل صابون غسيل الأطباق، و وضعها في الخزانة.

☐ ترك بعض المواد المنزلية غير الصالحة للأكل في الأماكن التي يستطيع ثامر الوصول إليها، لأنها تعتقد أنه يجب تعليم ثامر أنه لا يمكن تناولها.

مساعدة الشخص على تناول الطعام بطريقة آمنة

تعيش سالمة مع الخرف منذ ١٠ سنوات وهي طريحة الفراش. يساعدها زوجها فاتح على تناول الطعام بأمان. في الآونة الأخيرة، وجدت سالمة صعوبة في ابتلاع الأطعمة اللينة. كما يلاحظ فاتح أنها تسعل عندما تشرب شيئاً. يبدو أنها تعاني من ارتفاع في درجة الحرارة وتم إدخالها إلى المستشفى.

تم تشخيص سالمة بالالتهاب الرئوي التنفسي، بعد شهر من العلاج في المستشفى، تعافت سالمة وغادرت إلى المنزل. يطلب الطبيب نظاماً غذائياً صحياً ذو قوام ناعم مع اللجوء إلى مشروبات كثيفة القوام لكي تستهلكها سالمة في المنزل. بهذه الطريقة يمكن تجنب الالتهاب الرئوي التنفسي في المستقبل.



3. تحقق من فهمك

مساعدة الشخص على تناول الطعام بأمان.

ماذا تعتقد أن على فاتح أن يفعل؟

يرجى تحديد جميع الردود التي تشعر أنها مناسبة لسالمة:

☐ تعلم كيفية صنع أطعمة صحية ولينة ومشروبات كثيفة لسالمة

☐ الانتباه لكيفية جلوس سالمة عند الأكل.



تلميح

يمكن اتباع نظام غذائي صحي و قَوَامُهُ ناعم دون استخدام خلاط كهربائي. يمكن صنع السوائل السميكة عن طريق إضافة دقيق الذرة إلى الماء أو سوائل أخرى أثناء التسخين والتقليب حتى يتكاثف.

ملحوظة: المكثفات الاصطناعية متوفرة في المغازات التجارية في العديد من البلدان ويمكن استعمالها في إعداد السوائل السميكة.

دعونا نراجع ما تعلمته

- يمكنك تعديل أنماط الأكل للشخص الذي تقوم برعايته لتحسين التغذية.
- يمكنك مساعدة الشخص المصاب بالخرف على الأكل والشرب بأمان عن طريق الاحتفاظ بالمواد غير الصالحة للأكل والمواد الكيميائية المنزلية في مكان آمن بعيدا عن متناول الشخص الذي تهتم به.
- يمكنك المساعدة في منع الالتهاب الرئوي التنفسي عن طريق تعديل الأطعمة والمشروبات التي يتناولها ووضع الشخص الذي تقوم برعايته في وضع قائم عند مساعدته على تناول الطعام.



لقد أنهيت هذا الدرس ، أحسنت!



1. تحقق من فهمك

كيفية تحسين الأكل ومنع فقدان الوزن.

ما الذي ننصح به منال لتحسين تناول طعام خولة؟

✓ المرونة في تناول وجبات الطعام حسب أوقات استيقاظ والدتها.

هذه طريقة جيدة. يحتاج الأشخاص في المراحل المتأخرة من الخرف إلى الراحة، لذا فإن المرونة في التخطيط للوجبات ستكون مفيدة جداً عندما ينامون أثناء أوقات الوجبات العادية.

✓ تحتفظ بسجل لما تأكله أمها وعدد المرات التي تتناول فيها الطعام.

هذه طريقة جيدة. من المهم تسجيل ما يأكله المصابون بالخرف. بهذه الطريقة، سوف يفهم مقدمو الرعاية بشكل أفضل متى ونوع الطعام المطلوب لتناول كمية كافية من الطعام.

✓ تتأكد من أن خولة تتحصل على الطعام الذي ترغب فيه.

هذا تصرف صحيح. ما هي الأطعمة التي كانت تستمتع بتناولها قبل تشخيص إصابتها بالخرف؟ ما هي الأطعمة التي يبدو أنها تستمتع بها الآن؟

2. تحقق من فهمك



مواد غير صالحة للأكل.

ماذا تعتقد أن نادية يجب أن تفعل؟

✓ تكون واعية بأن عليها قفل المواد الكيميائية المنزلية، مثل سائل غسيل الأطباق ووضعها في خزانة.

هذا رد فعل جيد. سيُساعد إبعاد هذه الأشياء الخطرة لحماية الشخص المصاب بالخرف.

✗ تترك بعض المواد المنزلية غير الصالحة للأكل في الأماكن التي يستطيع ثامر الوصول إليها لأنها تعتقد أنه يجب تعليم ثامر أنه لا يمكن تناول هذه المواد.

هذا ليس رد فعل جيد. يمكن للأشخاص في المراحل المتأخرة من الخرف تغيير حكمهم على ما يمكنهم أو لا يمكنهم تناوله. من المهم جدا إبعاد هذه الأشياء الخطرة عنهم.

3. تحقق من فهمك



مساعدة الشخص على تناول الطعام بأمان

كيف يمكن أن يساعد فاتح سالم؟

✓ التّعرف على كيفية صنع طعام صحي وطري ومشروبات كثيفة لسالم.

هذا رد فعل جيد. إن توفير أطعمة صحية ولينة ومشروبات كثيفة سيسهل على الأشخاص في المرحلة المتأخرة من الخرف الاستمرار في تناول الطعام والشراب بمفردهم والحفاظ على وزن صحي.

✗ لا يهتم بكيفية جلوس سالم أثناء تناولها للأكل.

هذه ليست استجابة جيدة. يجب أن تجلس سالم في وضع مستقيم مما يساعدها على الأكل والشرب بشكل أفضل ويمنع الالتهاب الرئوي التنفسي.

الدرس 3. المراحيض ورعاية سلس البول

1. الحلول الممكنة لمشاكل مثل التبول على الأرض أو فقدان السيطرة على المثانة.

التبول على الأرض

يمكن أن يؤثر الخرف على قدرة الشخص على إيجاد طريقه إلى الحمام وتحديد المراض و/أو مقعد المراض.

لا ينبغي أن تلوم الشخص المصاب بالخرف على هذا السلوك، ولا تعاقبه لأن هذا النوع من الاستجابة سوف يسبب له ولك توترا. قد يساعد تعديل منزلك على استخدام الحمام.

لماذا هذا الدرس مهم؟

قد يؤدي ضعف استخدام المراض وسلس البول إلى حدوث عدوى ومشاكل صحية أخرى، وتدني احترام الذات والانسحاب من الأنشطة الاجتماعية للشخص المصاب بالخرف.

كيف سيساعدني هذا الدرس؟

سيساعدك هذا الدرس على التفكير في المخاوف الصحية، ومساعدة الشخص الذي تقوم برعايته في استخدام المراض وسلس البول.

ماذا سأتعلم؟

1. الحلول الممكنة لمشاكل مثل التبول على الأرض أو فقدان السيطرة على المثانة.

2. استخدام معينات ومعدات السلس.

لنلقي نظرة على مثال

تعتني زبيدة بزوجها فؤاد منذ إصابته بالخرف الوعائي قبل عدة سنوات. يستطيع فؤاد الذهاب إلى المرحاض بنفسه دون مساعدة لكن في الأونة الأخيرة وجدت زبيدة أن فؤاد يتبول على الأرض بجانب المرحاض.



1. تحقق من فهمك

منع التبول على الأرض.

ما هو الرد الصحيح بالنسبة لزبيدة؟ الرجاء تحديد الإجابة الصحيحة.

تقوم بإجراء بعض التغييرات البسيطة على البيئة والملابس، مثل وضع صورة للمرحاض على باب الحمام أو استخدام لون مغاير لبقعة المرحاض أو تغيير سروال فؤاد إلى آخر يسهل فتحه ونزعه .

إخبار زوجها فؤاد، أنه يسبب المتاعب لها ومعاقبته بعدم اصطحابه في جولاتهم اليومية في حيهم.



تلميح

فيما يلي بعض النصائح في حال واجه الشخص الذي تقوم برعايته صعوبات في استخدام المرحاض.

- وضع صورة للمرحاض على باب المرحاض لمساعدته في العثور عليه.

- تقديم توجيهات تساعد على العثور على المرحاض إذا لم يتمكن من العثور عليه.

- توفير إضاءة ليلية كافية في الردهة بين غرفة النوم والمرحاض.

- استخدام ألوان متباينة لبقعة المرحاض.

- تغيير سروال الشخص إلى آخر يسهل خلعه

- تقديم تعليمات خطوة بخطوة للشخص إذا نسي كيفية استخدام المرحاض.

ما العوامل الأخرى التي قد تساهم في التبول على الأرض أو فقدان السيطرة على المثانة؟

العوامل المساهمة	الحلول الموصى بها
مسافة طويلة للذهاب إلى المراض في المنزل	● وجّه الشخص الذي تقوم برعايته إلى المراض ● توفير كرسي مثقب قرب السرير ليلاً ● استخدام المصابيح الليلية في غرفة النوم والمنزل.
مراض عام على مسافة من المنزل	● توفير كرسي مثقب قرب السرير في المنزل.
عدم القدرة على إيجاد مراض	● ضع صورة للمراض على باب المراض.
تباين ألوان غير كافٍ لمقعد المراض	● استبدل مقعد المراض بلون مختلف لزيادة التباين.
لا توجد إضاءة كافية في الردهة	● توفير الإضاءة الكافية في الردهة.
لا توجد إضاءة كافية في المراض	● توفير الإضاءة الكافية في المراض.

العوامل المساهمة	الحلول الموصى بها
أبواب المراض الضيقة التي لا تسمح بمرور مساعد المشي أو الكرسي المتحرك.	● قم بتعديل فتحة الباب للسماح بمرور مساعد المشي أو الكرسي المتحرك.
مشاكل بصرية	● وجه الشخص الذي تقوم برعايته إلى المراض أثناء النهار. ● وفر كرسيًا مثقبًا قرب السرير ليلاً.
غير قادر على فك البنطلون	● تغيير السروال إلى سروال آخر يسهل فكّه وإزالته. ● ساعد الشخص الذي تقوم برعايته على ارتداء السروال ونزعه.
نسيان ما يجب القيام به في المراض	● ذكر الشخص الذي تهتم به بالأنشطة التي يحتاج إلى القيام بها. ● تقديم تعليمات خطوة بخطوة له لاستخدام المراض.

التبول في الأماكن العامة

يؤثر الخرف على قدرة الشخص على شرح احتياجاته، على سبيل المثال الحاجة إلى الذهاب إلى الحمام. بالإضافة إلى ذلك، يمكن أن يؤثر الخرف على حكم الشخص على ما هو لائق وما لا يجب فعله في الأماكن العامة.

يمكنك المساعدة في منع هذه الحوادث (سلس البول) من خلال الحفاظ على جدول يومي منتظم لمساعدة الشخص الذي تقوم برعايته للذهاب إلى المرحاض. قد يكون من المفيد تحديد عدد المرات التي كان الشخص يذهب فيها إلى المرحاض قبل الإصابة بالخرف. يمكنك أيضا تحديد ما إذا كان الشخص الذي تقوم برعايته يحتاج الذهاب إلى الحمام بالطريقة التي يتصرف بها، على سبيل المثال إذا أصبح مضطربا أو متوترا أو قلقا أو يظهر عليه عدم الارتياح.

لنلقي نظرة على مثال

يعتني عدنان بوالدته جميلة، التي تم تشخيص إصابتها بالخرف منذ 5 سنوات. عادة ما يصطحب عدنان والدته للتسوق في الحي حيث تستمتع بمقابلة الناس.

لاحظ عدنان مؤخرا أن والدته فقدت السيطرة على المثانة أثناء النهار.



2. تحقق من فهمك

التعامل مع فقدان السيطرة على المثانة.

ما هو برأيك الرد الصحيح لعدنان؟
الرجاء تحديد الإجابة الصحيحة.

☐ لأن هذا موقف محرج لعدنان، فعليه التوقف عن اصطحاب والدته للتسوق.

☐ يجب أن يحاول عدنان التأكد من أن والدته تستخدم المرحاض قبل المغادرة للذهاب للتسوق.

لتحسين التحكم في المثانة أو الأمعاء، قد يكون من المفيد ملء مفكرة المرحاض.

سجل استعمال المرحاض			التاريخ:
التوقيت	عدد مرات الذهاب إلى المرحاض	عدد مرات فقدان السيطرة على المثانة أو الأمعاء	ما هي الأسباب المحتملة التي لاحظتها؟
09:00-06:00			
12:00-09:00			
15:00-12:00			
18:00-15:00			
21:00-18:00			
00:00-21:00			
03:00-00:00			
06:00-03:00			

2. استخدام معينات ومعدات السلس

في المراحل المتأخرة من الخرف، قد لا يتمكن الشخص المصاب بالخرف من التحكم في حركات المثانة والأمعاء. قبل استخدام أي أدوات مساعدة لسلس البول، يجب أن تطلب من أخصائي الصحة المساعد في تحديد سبب (أسباب) سلس البول، حيث يمكن علاجها وبالتالي يمكن عكسها.



نصيحة

هناك العديد من الوسائل المساعدة والقابلة للغسل التي تستعمل في حالة وجود سلس البول. عند اختيار المنتجات، يجب أن تفكر في التكلفة والفعالية والراحة والملاءمة.

بالنسبة للذكور طريحي الفراش، قد يساعد استخدام المَبُولَات لجمع البول. تمّ تصميم بعض هذه المَبُولَات لمنع تسرب البول إلى الوراء.

لنلقي نظرة على مثال

خديجة في مرحلة متأخرة من مرض الزهايمر وتعيش مع عائلة ابنها. زوجة ابنها، هدى، تعتني بها. نظرا لأن خديجة لا تستطيع التحكم في المثانة أو حركة الأمعاء، يقترح الطبيب أن تحاول هدى استخدام حفاظات/ حفاظات سلس البول لخديجة.

تواجه هدى في البداية عددا من المشاكل:

- تُزيل خديجة حفاظات سلس البول باستمرار وتلقيها على الأرض.
- لا تزال خديجة لديها سروال مبلل حتى عند استخدام حفاظات سلس البول (الفوط الصحية).
- تعاني خديجة من مشاكل جلدية في منطقة الأعضاء التناسلية.



3. تحقق من فهمك

استخدام حفاظات النظافة الشخصية.

ما هو حسب رأيك الرد الصحيح على خديجة؟
الرجاء تحديد الإجابة الصحيحة.

☐ يجب على هدى إجبار خديجة على ارتداء
الحفاظات / الحفاظات.

☐ يجب على هدى تذكير حماتها باستخدام الحمام في المواعيد
المحددة إذا لم تفعل ذلك بنفسها.

نصيحة



فيما يلي بعض النصائح لرعاية سلس البول

مشاكل	الأسباب المحتملة	الحلول الموصى بها
نزح الحفّافات باستمرار وإلقاؤها على الأرض	- الشعور بعدم الارتياح مع الحفّافات / الحفّافات - حجم حفّافات سلس البول (القوط الصحية) غير مناسب - الحفّافات مبتلة وتحتاج إلى التغيير.	- تحقق مما إذا كان حجم الحفّافات صحيحا - تغيير الحفّافات المبتلة في الوقت المحدد - استشر الطبيب بخصوص سلوك الشخص.
يزال السروال مبتلا حتى أثناء استخدام حفّافات سلس البول	- حجم حفّافات سلس البول (القوط الصحية) غير مناسب - لم يتم الالتزام بالجدول الزمني لاستخدام المرحاض.	- استخدم الحجم ونوع الحفّافات المناسب - حافظ على الرحلات المجدولة إلى المرحاض لتقليل استخدام الحفّافات.
وجود علامات التهاب البشرة في منطقة الأعضاء التناسلية	- يمكن أن تسبب حفّافات سلس البول (القوط الصحية) انحلال الجلد. - يمكن أن يتسبب حجم القوط غير المناسب وتأخير تغيير الحفّافات المتسخة في الوقت المناسب في الإصابة بتعفن الجلد.	- حدد حجم ونوع الحفّافات المناسبين - غير الضمادة / الحفاضة المتسخة في الوقت المحدد والحفاظ على النظافة حول المنطقة التناسلية. - ضع الكريمات أو المستحضرات الواقية التي تحافظ على صحة البشرة.
المعاناة من الحمى والألم ورائحة البول القوية	تحدث التهابات المسالك البولية نتيجة لعدد من العوامل، بما في ذلك سلس البول وضعف العناية بالأعضاء التناسلية.	- راجع الطبيب - حافظ على تناول 6-8 أكواب من الماء أو العصير يوميا إلا إذا كان محجراً على الشخص السوائل في نظامه الغذائي. - الحفاظ على العناية الجيدة بالأعضاء التناسلية.

ماهي قائمة رغباتك؟

- لا تلم الشخص بعد وقوع أي حوادث مثل التبول على الأرض.
- عدّل البيئة لتقليل فرصة وقوع حوادث المثانة والأمعاء (على سبيل المثال، ضع صورة للمرحاض على باب الحمام).
- اصطحب الشخص المصاب بالخرف إلى المرحاض بانتظام لتقليل الحوادث.
- يجب تحديد عدد زيارات المرحاض بناء على النمط الذي كان يعيش به الشخص المصاب بالخرف قبل ظهور الخرف.
- إذا لم تساعد هذه التغييرات، فقد تساعد أجهزة ومعدات سلس البول.
- اعلم أن استخدام معينات سلس البول يمكن أن يتسبب في التهاب البشرة إذا تم استخدامها بشكل غير صحيح.
- الحفاظ على العناية الجيدة بالأعضاء التناسلية لتقليل خطر الإصابة بعدوى المسالك البولية.
- إذا لم يكن الشخص المصاب بالخرف محجر عليه شرب السوائل، شجعه على شرب 6-8 أكواب من الماء أو العصير يوميا للمساعدة في منع التهابات المسالك البولية.



نصيحة

مزيد من النصائح حول كيفية التحكم في مشاعرك، يرجى الرجوع إلى الدرس الثالث: التفكير بشكل مختلف في الوحدة الثالثة.



لقد أنهيت هذا الدرس، أحسنت!



1. تحقق من فهمك

ما هو الرد الصحيح لِزُبيدة حسب رأيك؟

✗ إخبار زوجها أنه يثير المتاعب وعقابه بِعَدَم اصطحابه في جولته اليومية في حيهم.

هذه ليست إجابة جيدة. لا يجب أبدا تهديد الأشخاص بالخرف بهذه الطريقة. سيشعر فؤاد بالخجل والإحراج وقد يتسبب هذا الرد في انزعاجه.

✓ تقوم بإجراء بعض التغييرات البسيطة على البيئة والملابس مثل صورة للمرحاض على باب الحمام أو استخدام لون متباين لِمَقْعِد المرحاض أو تغيير سروال فؤاد إلى سروال آخر من السهل نزعها

هذه هي أفضل إجابة. قد يواجه الأشخاص المصابون بالخرف صعوبات في العثور على المرحاض واستخدامه، لذا قد تساعد هذه التغييرات فؤاد.



2. تحقق من فهمك

التعامل مع فقدان السيطرة على المثانة

ما هو الرد الصحيح لعدنان؟

✓ يجب أن يحاول عدنان التأكد من أن والدته تستخدم المراض قبل مغادرتها للذهاب للتسوق.

✗ إذا كان هذا موقفا محرجا لعدنان فعليه التوقف عن اصطحاب والدته للتسوق.

هذه استجابة جيدة. إنها طريقة جيدة للمساعدة في منع جميلة من فقدان السيطرة على المثانة.

هذه ليست أفضل إجابة لأن والدته ستفقد نشاطا ممتعا و مهما للغاية.



3. تحقق من فهمك

استخدام منتجات النظافة الشخصية.

ما هو الرد الصحيح لهدى؟

✓ على هدى أن تذكر أم زوجها باستخدام المراض في المواعيد المحددة إذا لم تكن تفعل ذلك بنفسها.

✗ يجب على هدى إجبار خديجة على ارتداء حفاظات سلس البول (الفوط الصحية)

هذه أفضل إجابة. قد تساعد زيارات المراض المجدولة في تقليل سلس البول والحاجة إلى الفوط الصحية (حفاظات سلس البول).

هذه ليست الإجابة الصحيحة! من المهم للغاية التحقق من سبب عدم ارتياح الشخص المصاب بالخرف من الحفاظات (الفوط الصحية). هل الحجم خاطئ؟ هل الحفاظات (الفوط الصحية) رطبة وهل تحتاج إلى التغيير؟

1. تعديل البيئة لتسهيل العناية الشخصية

هناك أسباب مختلفة لعدم القدرة على أداء العناية الشخصية. أحد الأسباب هو أن المصابين بالخرف قد لا يجدون الأشياء التي يحتاجونها للعناية الشخصية.

على سبيل المثال، عندما لا تتمكن من العثور على فرشاة الأسنان ومعجون الأسنان بسبب فقدان الذاكرة، سيكون من الصعب تنظيف أسنانك بالفرشاة.

ومع ذلك، يمكنك تعديل البيئة لتسهيل العثور على الأشياء اللازمة للعناية الشخصية.

لماذا هذا الدرس مهم؟

يؤثر الخرف على قدرة الأشخاص على الحفاظ على العناية الشخصية، مثل تنظيف الأسنان بالفرشاة والاستحمام والعناية الشخصية. لذلك، فإن المساعدة في الحفاظ على رعاية شخصية جيدة أمر مهم للغاية. قد تؤدي العناية الشخصية السيئة إلى التهابات ومشاكل صحية أخرى، تدني احترام الذات والانسحاب من الأنشطة الاجتماعية للأشخاص المصابين بالخرف.

كيف سيساعدني هذا الدرس؟

سيساعدك هذا الدرس على التفكير في المخاوف الصحية للشخص الذي تقوم برعايته ومساعدته في العناية الشخصية.

ماذا سأتعلم؟

1. تعديل البيئة لتسهيل العناية الشخصية.

2. نصائح لارتداء الملابس اليومية والعناية بالفم والمساعدة في الاستحمام.

لنلقي نظرة على مثال

مريم مصابة بمرض الزهايمر، لكنها قادرة على الاعتناء بنفسها دون مساعدة من أفراد أسرتها.

لاحظ زوجها محمد مؤخرا أنها تجلس على الطاولة لتناول الإفطار في ثوب النوم دون غسل وجهها أو تمشيط شعرها أو وضع المكياج كما تفعل عادة.

قد تكون هناك عدة أسباب جعلت من مريم لا تهتم بالعناية الشخصية قبل الإفطار مثل العادة. أحدها أنها قد تكون مكتئبة، لمزيد من المعلومات حول الاكتئاب، يرجى الاطلاع على الدرس 4. الاكتئاب أو القلق أو اللامبالاة في الوحدة الخامسة.



تلميح

فيما يلي بعض النصائح التي قد تساعد الأشخاص المصابين بالخرف في العثور على الأشياء أو الأماكن، والقيام بأنشطة العناية الشخصية بشكل مستقل.

- للعثور على الحمام أو المرحاض: ضع صورة أو كلمات على باب الحمام أو قم بتوجيه الشخص إلى الحمام.
- للعثور على مواد العناية الشخصية: اجعل المعدات سهلة الرؤية في الحمام، وقم بتسمية العناصر بأسمائها، واستخدم الصور أو الكلمات على حائط الحمام للإشارة إلى الأدوات، واستخدم ألوان متباينة.
- للمساعدة في تشغيل شاطئ المياه وإيقافه: استخدم مؤشرات الألوان لتسمية اتجاه التشغيل والإيقاف، هذا يساعد الشخص ويرشده.



1. تحقق من فهمك

تعزيز النظافة الشخصية.

ما هو الرد الصحيح لمحمد برأيك؟
الرجاء تحديد الإجابة الصحيحة.

يصف أدوات العناية الشخصية بترتيب الاستخدام ويقوم بتسميتها بكلمات مطبوعة كبيرة وألوان مختلفة لتقرأها مريم.

يطلب من زوجة ابنهما أن تصطحب مريم من الطاولة إلى غرفة الاستحمام ومساعدتها في غسل وجهها وتغيير ملابسها.

2. نصائح لارتداء الملابس اليومية و العناية بالفم و المساعدة في الاستحمام.

صعوبة اختيار الملابس أو ارتدائها بالطريقة المناسبة.

يمكن أن يؤثر الخرف على قدرة الشخص على اختيار الملابس وارتدائها بالطريقة المناسبة.

يمكنك مساعدة الشخص الذي تقوم برعايته في اختيار الملابس وارتداء الملابس بطريقة تحقق أقصى استفادة من المهارات المتبقية لديه. يجب ألا تتولى هذه المهام عندما لا يزال بإمكان الشخص المصاب بالخرف القيام بها.



لنلقي نظرة على مثال

منصف مصاب بمرض الزهايمر وتعتني به زوجته جواهر. اعتاد منصف أن يحضر ملابس اليوم التالي في المساء.

في الآونة الأخيرة، وجدت جواهر أن منصف ينسى القيام بذلك ويميل إلى ارتداء نفس الملابس كل يوم. لاحظت جواهر أيضا أن منصف يترك بعض أزرار قميصه مفكوكة، وحزامه مفتوحا وينسى ربط حذائه.



2. تحقق من فهمك

ارتداء الملابس

ما هو الرد الصحيح لجواهر؟
الرجاء تحديد الإجابة الصحيحة.

☐ إخبار منصف أنه بحاجة أن يكون أقل فوضوية، واختيار الملابس لمنصف والباسه.

☐ تذكير منصف بوضع ملابس في المساء وتشجيعه على ارتداء السراويل التي لا تحتاج إلى حزام وأحذية لا تحتاج إلى أربطة.

صعوبة تنظيف الأسنان

لا يؤثر الخرف على الذاكرة فحسب، بل يؤثر أيضا على التنظيم والتنسيق والتركيز المطلوبين للعناية بالفم. يرتبط سوء العناية بالفم بضعف الشهية ورائحة الفم الكريهة والتهاب الأسنان أو اللثة ومشاكل صحية أخرى.

الهدف من المساعدة في العناية بالفم هو مساعدة الشخص على الاستفادة القصوى من مهاراته وإمكانياته المتبقية.

لنلقي نظرة على مثال

يعاني طاهر من مرض الزهايمر ولكنه قادر على تنظيف أسنانه بالفرشاة دون مساعدة. لاحظت هادية زوجة طاهر مؤخرا أن زوجها يتسبب في فوضى كبيرة في الحمام بالماء ومعجون الأسنان على سطح العمل والأرض كما تلاحظ أن زوجها غير قادر على تنظيف أسنانه بالترتيب الذي يفعله عادة ولا يمكنه إدخال طقم الأسنان الاصطناعية بنفسه.



3. تحقق من فهمك

تعزيز العناية بالفم.

ما رأيك هو الرد الصحيح لهُدى ؟
الرجاء تحديد الإجابة الصحيحة.

☐ تضع طقم أسنان طاهر في فمه دون أن تطلب ذلك.

☐ تلقن زوجها كيفية تنظيف أسنانه خطوة بخطوة وتمدحه عندما يحسن صنعا

1. النشاط



يرجى تحديد أي خطوات للعناية بالفم يحتاج إليها الشخص الذي تقوم برعايته من القائمة أدناه.

☐ وضع معجون أسنان على فرشاة الأسنان.

☐ تنظيف الأسنان بطريقة وترتيب ينظف الأسنان واللثة.

☐ شطف وتنظيف الفم.

☐ استخدام الخيط أو المسواك للتنظيف بين الأسنان يوميا.

☐ وضع البلسم لترطيب الشفاه عند الحاجة.

☐ التحقق من علامات التهابات الفم أو وجع الأسنان عند الحاجة.

☐ إزالة وغسل وتنظيف وتخزين طاقم الأسنان الاصطناعية إذا لزم الأمر.



صعوبات في العناية الشخصية والاستحمام

قد تؤثر الصعوبات في أداء العناية الشخصية والاستحمام أيضا على قدرة الشخص على غسل شعره والاستحمام. قد ينظر الشخص المصاب بالخرف إلى المساعدة في العناية الشخصية على أنها تهديد لخصوصيته أو سلامته وأمنه، وقد يرفض أو يقاوم أي مساعدة.

لنلق نظرة على مثال

يعاني فوزي من مرض الزهايمر وتعتني به زوجته منجية. نظرا لعمرها، لم تعد منجية قوية بما يكفي لمساعدة فوزي في الاستحمام، لذلك قررت الأسرة أن أزواج البنات الثلاثة يمكن أن يتناوبوا للمساعدة في الاستحمام الأسبوعي لفوزي.

أقدم صهره وهو لطيف جدا مع فوزي مؤكدا أنه سيجعله مرتاحا أثناء الاستحمام . يأخذ فوزي إلى الحمام ويبدأ في خلع ملابسه. دفعه فوزي فجأة بعيدا، وصرخ في وجهه وأخبره بالذهاب بعيدا.



4. تحقق من فهمك

مقاومة المساعدة في الاستحمام

ما هو الرد الصحيح؟

الرجاء تحديد الإجابة الصحيحة.

☐ بما أن العائلة لاحظت أن فوزي يعتقد أن صهره كان غريبا، قررت منجية أن تكون مع فوزي بينما يقوم صهرها بغسله.

☐ يجب أن يقولوا لفوزي أنه يجب أن يكون ممتنا للمساعدة التي يتلقاها وإذا استمر في التصرف بهذه الطريقة، فسيتم إرساله إلى مرفق رعاية طويلة الأجل.

عند المساعدة في العناية الشخصية، اسأل الشخص المصاب بالخرف عن تفضيلاته كلما أمكن ذلك واحترم اختياره. طمأئه بأنه آمن ومرتاح.

قد يظهر الأشخاص المصابون بالخرف مقاومة أثناء المساعدة بالقيام بالعناية الشخصية، أو حتى يصبحوا عدوانيين مثل فوزي في هذا المثال. لقراءة المزيد حول كيفية منع العدوان أو التعامل معه، يرجى الرجوع إلى الدرس 3. العدوان في الوحدة 5.



تلميح

فيما يلي بعض النصائح للمساعدة على الاستحمام.

- حدد الأوقات في اليوم التي يفضل فيها الشخص الذي تقوم برعايته الاستحمام.
- التحول من الاستحمام إلى حمام بالإسفنج. (ملاحظة: أحواض الاستحمام صعبة بشكل خاص لأنها قد تؤدي إلى السقوط وقد يكون من الصعب على مقدم الرعاية رفع الشخص المصاب بالخرف من الحوض).
- في حالة استخدام الدش أو حوض الاستحمام، استخدم حوض استحمام غير قابل للانزلاق أو حصيرة استحمام للمساعدة على منع السقوط.
- المقاعد أو المعدات مثل المقابض وكراسي الاستحمام، قد تساعد.
- بالنسبة للأشخاص المصابين بالخرف والذين يخافون من الماء، حاول تقليل تدفق المياه.

2. النشاط



حدد أي أنشطة رعاية شخصية يحتاج المصاب بالخرف إلى المساعدة فيها. قم بتدريبه من خلال خطوات فردية متضمنة في كل نشاط.

☐ اختيار ملابس النهار	☐ نزع ملابسه قبل الاستحمام
☐ خلع البيجامات أو ارتداؤها	☐ غسل الشعر / الجسم أثناء الاستحمام
☐ غسل وتجفيف الوجه	☐ حلاقة الذقن
☐ تجفيف الجسم بعد الغسيل	☐ استخدام المنشفة لتجفيف الشعر والجسم
☐ التجهيز للاستحمام / أو أخذ دش	☐ دهن الجسم بمرهم أو زيت لترطيب البشرة
☐ وضع حصائر غير قابلة للانزلاق على الأرض	☐ التحقق من علامات مشاكل البشرة
☐ غسل وتجفيف اليدين	☐ وضع الملابس بعد الاستحمام
☐ غسل وتجفيف الأعضاء التناسلية	☐ تصفيف الشعر
☐ غسل و تجفيف الأقدام	☐ استخدام مجفف الشعر الكهربائي
☐ تغيير ملابس الليل إلى ملابس النهار	☐ وضع مساحيق التجميل
☐ تشغيل الحنفية، وضبط درجة حرارة الماء والاستعداد للاستحمام	☐ تقليم أظافر اليدين والقدمين عند الحاجة.

دعونا نراجع ما تعلمته



لقد أنهيت هذا الدرس، أحسنت!

- أشرك الشخص المصاب بالخرف في العناية الشخصية والعناية بالفم لأطول فترة ممكنة، باستخدام المهارات المتبقية.
- تعديل البيئة، على سبيل المثال من خلال تقديم التوجيه، وتشجيعهم على اختيار أنواع مختلفة من الملابس أو توفير المقاعد أثناء أداء العناية الشخصية.
- أشرك الشخص الذي تهتم به في اتخاذ القرارات اليومية، على سبيل المثال اختيار الملابس التي يرغب ارتدائها.
- ضع في اعتبارك أن عدم الحصول على مساعدة كافية أثناء القيام بالعناية الشخصية قد يتسبب في إثارة أو عدوانية.
- كن عطوفا وحاول أن تفهم سبب مقاومة المساعدة في العناية الشخصية.



1. تحقق من فهمك

تعزيز النظافة الشخصية.

ما هو الرد الصحيح لمحمد؟

✓ يضع عناصر العناية الشخصية بترتيب الاستخدام، و يقوم بتسميتها بكلمات مطبوعة كبيرة وألوان مختلفة لتقرأها مريم.

هذه طريقة جيدة. قد يفقد الأشخاص المصابون بالخرف القدرة على العثور على أشياء غير واضحة، من المهم جدا إنشاء بيئة "يسهل العثور عليها" لهم.

✗ يطلب من زوجة ابنهما أن تصطحب مريم من الطاولة إلى غرفة الاستحمام وأن تساعد في غسل وجهها وتغيير الملابس.

هذه ليست الإجابة الصحيحة. يحتاج أولا إلى معرفة السبب وراء عدم قيامها بالعناية الشخصية قبل الإفطار كما كانت تفعل في العادة بدلا من القيام بالافتراضات وإلى أن يسأل زوجته أولا إذا كانت تريد المساعدة من زوجة ابنها. عدم السؤال قد يزعجها.

2. تحقق من فهمك



ارتداء الملابس

ما هو الرد الصحيح لجواهر برأيك؟

✗ إخبار منصف أنه بحاجة إلى أن يكون أقل فوضوية واختيار ملابس له وجعله يلبسها الإجابة ليست مفيدة.

ليس خطأً منصف أنه وجد هذه المهمة صعبة مع بعض المساعدة الإضافية قد يظل منصف قادراً على ارتداء ملابس نفسه.

✓ تذكير منصف بتحضير ملابس في المساء وتشجيعه على ارتداء السراويل التي لا تحتاج إلى حزام وأحذية لا تحتاج إلى أربطة.

أنت محق! سيتمكن ذلك منصف من ارتداء ملابس نفسه، مما قد يساعد أيضاً في تحسين إحساسه بتقدير الذات.

3. تحقق من فهمك



تعزيز العناية بالفم.

ما هو الرد الصحيح لهادية برأيك؟

✗ وضع طقم أسنان طاهر في فمه دون أن تطلب إذنه.

هذه ليست الإجابة الصحيحة. بهذه الطريقة تتولى هادية مهام الرعاية كلياً بدون طلب إذن وقد يزعج هذا الرد طاهر.

✓ القيام بإرشاد طاهر إلى كيفية تنظيف أسنانه خطوة بخطوة وامدحه عندما يقوم بعمل جيد.

هذه هي أفضل إجابة. يحافظ طاهر على مستوى من الاستقلال بهذه الطريقة، مما قد يساعد أيضاً في تحسين إحساسه بقيمة الذات.



4. تحقق من فهمك

مقاومة المساعدة في الاستحمام

ما هو الرد الصحيح لعائلة فوزي؟

✓ نظرا أنَّ العائلة لاحظت أنَّ فوزي يعتقد أنَّ صهره غريب، قررت منجية أن تكون مع فوزي بينما يقوم بتحميمه صهرها.

إجابة جيدة! قد لا يتعرف الشخص المصاب بالخرف على الأشخاص الذين اعتادوا معرفتهم، لذا من المهم جدا منحهم الكثير من الوقت الانتقالي للتعرف على الأشخاص.

✗ يجب أن يقولوا لفوزي أنه يجب أن يكون ممتنا للمساعدة التي يتلقاها وإذا استمر في التصرف بهذه الطريقة، فسيتم إرساله إلى مرفق رعاية طويلة الأجل.

هذا سيئ. لا تهدد الأشخاص المصابين بالخرف بهذه الطريقة أبدا. إن قول أشياء كهذه لن ينفع وسيجعل فوزي يشعر بضيق شديد.

1. وضع نظام روتيني للشخص المصاب بالخرف أثناء النهار

عندما يتعايش شخص ما مع الخرف، من المهم خلق بيئة تدعمه للقيام بالأشياء التي يحبها.

هذا أيضا صحيح بالنسبة لك.

من المهم محاولة الحفاظ على الروتين والأنشطة المألوفة لدى الشخص المصاب بالخرف، وتكييفها مع تغير قدراته.



لماذا هذا الدرس مهم؟

من المهم الحفاظ على الروتين والأنشطة المألوفة للشخص المصاب بالخرف للمساعدة على خلق يوم ممتع.

كيف سيساعدني هذا الدرس؟

من خلال تعلم كيفية تكييف الروتين والأنشطة حيث تتغير قدرات الشخص المصاب بالخرف.

ماذا سأتعلم؟

1. وضع نظام روتيني للشخص المصاب بالخرف أثناء النهار.

2. تكييف الروتين مع القدرات المتغيرة للشخص الذي تقوم برعايته.

ما هو الروتين؟

الروتين هو شيء يقوم به الشخص كل يوم تقريبا.

من المهم محاولة ومواصلة روتين الشخص المصاب بالخرف لأطول فترة ممكنة. هذا مطمئن ويمكن أن يقلل من التوتر في المنزل. كن على دراية بالروتين المعتاد للشخص. إذا لم يكن هناك روتين، على سبيل المثال موسيقى هادئة أو تلاوة الصلاة.

من المفيد أن يكون لديك روتين لأوقات أخرى من اليوم أيضا، مثل مباشرة بعد الاستيقاظ من السرير في الصباح، أو عند تناول وجبة منتصف النهار أو التخطيط لما يجب القيام به في فترة ما بعد الظهر.

كلما كان اتباع هذه الإجراءات أبسط وأسهل، زاد احتمال طمأنة الشخص المصاب بالخرف وتقليل التوتر في المنزل.

وقت الصباح: بداية اليوم

من المفيد أن يكون لديك وقت محدد للاستيقاظ ثم القيام بالعديد من الأشياء بالتسلسل لبدء اليوم. فكر في الاستحمام وتنظيف الأسنان وارتداء الملابس ثم الجلوس لتناول الإفطار. مع تقدم الخرف، سيحتاج الشخص الذي تقوم برعايته إلى المساعدة في كل من هذه الأنشطة، ولكن إحدى الطرق لتقليل التوتر هي الحفاظ على الروتين الأساسي متشابهة قدر الإمكان.

خلال النهار، من المهم أيضا محاولة تخصيص وقت للأنشطة التي يستمتع بها الشخص المصاب بالخرف، مثل زيارة صديق أو فرد آخر من العائلة، أو المشي، أو القراءة، أو ممارسة الألعاب، أو الاستماع إلى الراديو. ستعتمد هذه الأنشطة على اهتمامات الشخص السابقة وقدراته الحالية.

في المراحل المبكرة من الخرف، قد يتمكن أحد أفراد أسرتك أو صديقك من القيام بأشياء يرغبون في القيام بها بأقل قدر من التوجيه. ومع ذلك، مع تقدم المرض، يجب تغيير الأنشطة أو تعديلها حتى يتمكنوا من الاستمتاع بها. من المهم أن تكون مرنا ومبدعا في اكتشاف الإجراءات ثم تعديلها حسب الحاجة بمرور الوقت.

لنلقي نظرة على مثال

جودة مصابة بالخرف هي متعودة على شرب الشاي مباشرة بعد الاستعداد في الصباح. تريد ابنتها سمية حقا تشجيع والدتها على المشي يوميا على النحو الذي أوصى به طبيبها. ليست سمية على علم بالروتين المعتاد لوالدتها لذلك عندما حاولت جعل جودة تذهب في نزهة بعد الإفطار مباشرة رفضت جودة:

تذكر



من المهم الحفاظ على الروتين (شيء يفعله الشخص المصاب بالخرف كل يوم تقريبا) لأطول فترة ممكنة. قد يساعد هذا في تجنب الارتباك والإثارة والأرق والملل. كما أنه يساعد على احترام كرامة الشخص. فكر للحظة فيما قد تشعر به إذا تم تغيير روتينك أو التخطيط له من قبل شخص آخر.



1. تحقق من فهمك

روتين الصباح

ما هي الاقتراحات التي لديك لِسُمِيَّة؟ الرجاء تحديد الإجابة الصحيحة من الردود أدناه.

إذا اقترحت سمية الحفاظ على الروتين وشرب الشاي أولا من المحتمل أن تقبل جودة الذهاب في نزهة معها بعد ذلك.

يجب على سمية أن تسأل جودة عن الأنشطة التي اعتادت القيام بها بأي ترتيب ترغب في القيام بها.

يجب أن تجبر سمية جودة على الذهاب في نزهة على الأقدام لتطبيق نصيحة الطبيب.

2. تكيف الروتين مع القدرات المتغيرة للشخص الذي تقوم برعايته.

من المهم أن تتكيف مع الروتين حيث تتغير قدرات الشخص المصاب بالخرف.

فيما يلي بعض الإجراءات الروتينية الشائعة التي يجب وضعها خلال النهار للشخص المصاب بالخرف.

في الصباح

استيقظ في نفس الوقت كل يوم

- التكيف: قد تكون هناك حاجة للمساعدة للاستيقاظ لأن الشخص المصاب بالخرف قد لا يتمكن من ضبط المنبه بشكل صحيح.

تناول الفطور في وقت محدد. في المراحل المبكرة من الخرف، قد يتمكن الشخص المصاب بالخرف من إعداد وجبة الفطور الخاصة به لوحده ودون مساعدات.

- التكيف: قد يحتاج الشخص المصاب بالخرف إلى شخص ما ليضع المكونات. في وقت لاحق، قد يحتاجون إلى مزيد من المساعدة في تحضير وتناول وجبة الفطور.

القيام بأنشطة الحلاقة مثل تنظيف الأسنان والاستحمام، تنظيف وارتداء الملابس. في المراحل المبكرة، قد يتمكن الشخص الذي تقوم برعايته من القيام بكل هذه الأنشطة دون مساعدة.

- التكيف: يمكن وضع عناصر مثل فرشاة الأسنان ومعجون الأسنان وما إلى ذلك في الحمام على مرأى ومسمع للحدث على النشاط. في المراحل المتأخرة من الخرف، قد يكون من الضروري لشخص ما القيام بهذه الأنشطة من أجل أو مع الشخص المصاب بالخرف.



تذكر

- من المهم تطوير روتين للأنشطة الصباحية والمحافظة عليها لأطول فترة ممكنة.
- قم بإجراء التعديلات حسب الحاجة عندما تتغير قدرات الشخص المصاب بالخرف.

خلال اليوم

من المفيد التخطيط للأنشطة التي يستمتع بها الشخص الذي تقوم برعايته بناء على اهتماماته السابقة وقدراته الحالية.

لنلقي نظرة على مثال

تحب جودة الطبخ. لقد كانت تحب إعداد الكعك والبسكويت الخاص للتجمعات العائلية. الآن وقد أصيبت بالخرف، فإنها تنسى أحيانا المكونات والترتيب الذي يجب وضعها فيه.

في البداية، تستخدم جودة كتاب طبخ لمساعدتها على الاستمرار في الطبخ لكنها تجد صعوبة متزايدة في ذلك. لم يعد الكعك والبسكويت ذو مذاق جيد ويجب التخلص منه. لكن سمية تريد مساعدة والدتها في متابعة هذا النشاط.



2. تحقق من فهمك

الحفاظ على الأنشطة والاهتمامات السابقة خلال اليوم.

ما هي الاقتراحات التي لديك لِسُمَيَّة؟ الرجاء تحديد الإجابة الصحيحة من الردود أدناه.

☐ يجب أن تضع سمية مقالتي الخبز والطهي بعيدا وأن تخبر والدتها أنه لم يعد من الممكن القيام بذلك بعد الآن.

☐ يجب أن تذهب سمية للتسوق مع والدتها وشراء الكعك والبسكويت سهل التحضير، مع عمل إضافي محدود لتمكين جودة من مواصلة القيام ببعض الطهي والخبز.

☐ عندما تتغير قدرات جودة، يمكن أن تخطط سمية لبعض الوقت خلال فترة ما بعد الظهر للطهي مع والدتها.

ما هو الغروب؟

أحيانا يصبح الأشخاص المصابون بالخرف أكثر هياجاً أو عدوانية أو ارتباكاً في وقت متأخر من بعد الظهر أو في بداية المساء. غالباً ما يشار إلى هذا باسم "غروب الشمس". يمكن أن يكون مزعجاً بشكل خاص لمقدمي الرعاية. لم يتضح بعد السبب الدقيق للغروب، لكن قد يكون فقدان الروتين أحد الأسباب. حاول أن تمنح الشخص شيئاً مفيداً يفعله في هذا الوقت من اليوم.

لنلقي نظرة على مثال

تحب جودة الذهاب إلى مركز مجتمعي كل يوم من الساعة 12:00 حتى 15:00. تتناول الغداء هناك وتلتقي بالأصدقاء للقيام بأنشطة معاً. في البداية، كانت جودة تمشي هناك بمفردها، لكن مع ازدياد حدة فقدان الذاكرة لديها، لم تعد قادرة على إيجاد طريقها إلى المركز بعد الآن. تطلب سمية من فرد آخر من العائلة اصطحاب جودة إلى المركز وإعادتها إلى المنزل.

يعمل هذا بشكل جيد لبعض الوقت ولكن في النهاية لم يتمكن هذا الفرد من الأسرة من مواصلة اصطحاب جودة. لا تعرف سمية ماذا تفعل لأنها لا تستطيع أن تكون مع جودة بعد ظهر كل يوم.

3. تحقق من فهمك



المحافظة على الأنشطة والاهتمامات خارج المنزل

ما هي الاقتراحات التي لديك لِسُمِيَّة؟ الرجاء تحديد الإجابة الصحيحة من الردود أدناه.

- ☐ يمكن أن تطلب سمية من فرد آخر من العائلة مساعدة جودة.
- ☐ يمكن أن تطلب سمية من أشخاص آخرين من خارج العائلة السير مع جودة إلى المركز المجتمعي، مثل أحد الجيران.
- ☐ تستطيع سمية أن تطلب من والدتها القيام بنشاط هادئ في فترة بعد الظهر مثل مشاهدة التلفزيون أو الاستماع إلى الراديو.



تذكر

من المهم احترام الروتين اليومي للشخص الذي تقوم برعايته والمحافظة عليه لأطول فترة ممكنة.

عندما لا يكون ذلك ممكناً، قم بتكييف الروتين وفقاً لقدراتك بحيث يتم الحفاظ على الأنشطة الرئيسية المهمة للشخص المصاب بالخرف لأطول فترة ممكنة.

في وقت النوم

في الليل، اعتادت جودة القراءة بهدوء لمدة 30 دقيقة قبل أن تنام. مع تقدم الخرف لديها، وجدت نفسها لم تعد قادرة على القراءة. في بعض الأحيان كانت تحقق فقط في كتابها. تجد القراءة محيرة بشكل متزايد.

تريدسمية تكييف هذا الروتين ليتناسب مع قدرات جودة الحالية.

تلميح



- بالنسبة للصباح، وبعد الظهر ووقت النوم، ضع إجراءات روتينية وحافظ عليها لأطول فترة ممكنة، ولكن كن مستعدا لتكييفها مع تغير قدرات الشخص المصاب بالخرف بمرور الوقت.
- يمكن أن تساعدك طباعة قائمة الروتين اليومي. قم بتوفير واحدة لكل يوم وضعها في مكان بارز.



4. تحقق من فهمك

تكييف الروتين.

ما هي الاقتراحات التي لديك لسمية؟ الرجاء تحديد الإجابة الصحيحة من الردود أدناه.

تستطيعسمية القراءة لجودة لمدة 15 دقيقة قبل أن تنام. ☐

يجب علىسمية إخراج الكتب من غرفة جودة. ☐

يمكن لسمية أن تشتري لجودة بعض الكتب التي تحتوي على صور أكثر من الكلمات أو الأشرطة الصوتية. ☐

هل تعرف أيًا من الإجراءات الروتينية للشخص المصاب بالخرف الذي تهتم به؟
يرجى كتابة أي أفكار لديك حول الروتين الخاص بالشخص الذي تهتم به وكيف يمكن تكييفها.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

دعونا نراجع ما تعلمته

- إنشاء روتين مهم للأشخاص المصابين بالخرف.
- حاول أن تحافظ على الروتين مشابه لذلك الذي كان يفعله فرد عائلتك أو صديقك قبل الإصابة بالخرف.
- كن مستعدا لتكييف الروتين حسب الضرورة مع تغير قدرات الشخص المصاب بالخرف بمرور الوقت.



لقد أنهيت هذا الدرس، أحسنت!



1. تحقق من فهمك

روتين الصباح

ما هي الاقتراحات التي لديك لِسُمَيَّة؟

✓ إذا اقترحت سمية الالتزام بالروتين بشرب الشاي أولاً، فمن المحتمل أن تذهب جودة في نزهة على الأقدام بعد ذلك معها.

تصرف جيداً! سيساعد ذلك جودة في الحفاظ على روتينها

✓ يجب على سمية أن تسأل جودة عن الأنشطة التي اعتادت القيام بها وبأي ترتيب ترغب في القيام بها.

بالفعل! يمكن أن تتعلم سمية روتين جودة. ومع ذلك، قد ينجح هذا فقط إذا كانت جودة في المرحلة المبكرة أو المتوسطة من الخرف. في وقت لاحق، قد لا تتمكن جودة من تذكر روتينها.

✗ يجب أن تجبر سمية جودة على الذهاب في نزهة على الأقدام لأنها نصيحة الطبيب.

هذه الإجابة ليست جيدة لأنها قد تجعل جودة تشعر بالغضب والانزعاج.



2. تحقق من فهمك

الحفاظ على الأنشطة والاهتمامات السابقة خلال اليوم.

ما هي الاقتراحات التي لديك لِسُمِّيَّة؟

✓ مع تغير قدرات جودة، يمكن أن تخطط سمية لبعض الوقت خلال فترة ما بعد الظهر لِلْخُبْز والطهي مع والدتها.

هذه خطة ممتازة للمستقبل! يسمح لجودة بمواصلة روتينها مع الدعم حسب الحاجة.

✗ يجب على سمية أن تضع أواني الطهي بعيدا وتخبر والدتها أنه لم يعد من الممكن فعل ذلك بعد الآن.

هذا ليس مفيد جدا. لم تحاول سمية إيجاد بديل لمساعدة والدتها وقد يجعل جودة تشعر بالضيق.

✓ من المستحسن أن تذهب سمية للتسوق مع والدتها وشراء الكعك والبسكويت سهل التحضير، مع عمل إضافي محدود لتمكين جودة من الاستمرار في القيام ببعض الطهي والخبز.

هذا اقتراح جيد. إنه يحترم روتين جودة ويتكيف مع قدراتها الحالية.



3. تحقق من فهمك

المحافظة على الأنشطة والاهتمامات خارج المنزل

ما هي الاقتراحات التي لديك لِسُمَيَّة؟

✗ يمكن أن تطلب سمية من والدتها القيام بنشاط هادئ في فترة بعد الظهر مثل مشاهدة التلفزيون أو الاستماع إلى الراديو.

من غير المحتمل أن يكون هذا حلاً جيداً في هذا الوقت. إنه يعزل جودة عن الآخرين ولا يسمح لها بالمشاركة في الأنشطة التي تستمتع بها. قد يكون حلاً أفضل في المراحل اللاحقة من الخرف، عندما تتغير قدرات جودة.

✓ يمكن أن تطلب سمية من فرد آخر من العائلة مساعدة جودة.

هذه فكرة جيدة. إذا استطاع الآخرون القدوم بشكل منتظم، فهذا هو الحل الأفضل لجودة لأنه يحافظ على روتينها ويتكيف مع قدرات جودة المتغيرة.

✓ يمكن لسمية أن تطلب من أشخاص آخرين خارج الأسرة أن يرافقوا جودة إلى المركز المجتمعي مثل أحد الجيران.

هذه استجابة جيدة. العائلة ليست متاحة دائماً وأحياناً لا يعرف الأشخاص الآخرون كيف يمكنهم المساعدة. هذه طريقة ملموسة يمكن أن تطلبها سمية للمساعدة.



4. تحقق من فهمك

تَكْيِّف الروتين.

ما هي الاقتراحات التي لديك لِسُمِّيَّة؟

✓ كان بإمكان سمية القراءة لجودة لمدة 15 دقيقة قبل أن تنام.

هذه فكرة جيدة. تساعد جودة على الاستمرار في الاستمتاع بالقراءة ولكنها تَكْيِّف النشاط مع قدراتها.

✗ سمية يجب أن تأخذ الكتب من غرفة جودة

هذه ليست استجابة جيدة لأنها لا تدرك مدى أهمية القراءة لجودة.

يجب أن تدرك سمية أن والدتها مازال بإمكانها مشاركة هذا الروتين لكنها تحتاج فقط إلى التكيف لتستطيع المواصلة فيه.

✓ يمكن لسمية أن تشتري لجودة بعض الكتب التي تحتوي على صور أكثر من الكلمات أو الأشرطة الصوتية.

يعد هذا تكيفا مفيدا للأشخاص الذين يحبون القراءة في المراحل المتأخرة من الخرف ولكنهم يجدون أنهم غير قادرين على قراءة الكتب التي تحتوي على الكثير من الكلمات.

الوحدة 5

التعامل مع تغييرات الوظائف الذهنية والسلوكية

- الدرس 1. مقدمة في تغيير السلوك
- الدرس 2. فقدان الذاكرة
- الدرس 3. العدوان
- الدرس 4. الاكتئاب، القلق أو اللامبالاة
- الدرس 5. صعوبة النوم
- الدرس 6. الأوهام والهوس
- الدرس 7. السلوك المتكرر
- الدرس 8. المشي والضياع
- الدرس 9. التغييرات في الحكم
- الدرس 10. جمع كل ذلك معا

الدرس 1. مقدمة في تغيير السلوك

لماذا هذا الدرس مهم؟

يغير الخرف الطريقة التي يتصرف بها الأشخاص المصابون به والطريقة التي يفكرون بها وحتى أفعالهم. قد يكون هذا محزنا أو مزعجا ليس فقط للشخص المصاب بالخرف، ولكن أيضا لعائلاتهم ومقدمي الرعاية مثلك.

كيف سيساعدني هذا الدرس؟

يساعد هذا الدرس على تحسين مهاراتك في الوقاية والتعامل مع التغييرات السلوكية.

ماذا سأتعلم؟

1. التغييرات السلوكية التي قد تكون مرهقة بشكل خاص.
2. فهم دورة تغيير السلوك.
3. مناهج مختلفة للاستجابة لتغيرات السلوك.

1. التغييرات السلوكية التي قد تكون مرهقة بشكل خاص

يغير الخرف الطريقة التي يتصرف بها الأشخاص المصابون به، والطريقة التي يفكرون بها وحتى أفعالهم. قد يكون هذا محزنا أو مزعجا ليس فقط للشخص المصاب بالخرف، ولكن أيضا لعائلاتهم ومقدمي الرعاية مثلك.

"أي سلوك يزعجك أنت أو الشخص الذي تهتم به يعد سلوك مرهقا".

ستتعلم في هذه المقدمة:

- كيف يمكنك تحديد السلوكيات التي من المحتمل أن تكون مزعجة أو مرهقة أو صعبة عليك وعلى الشخص الذي تهتم به.
- كيف يمكنك التعامل مع تغييرات السلوك.
- كيف يمكنك تغيير الظروف لتقليل أو منع التغييرات السلوكية.

1. النشاط



هل واجه الشخص الذي تهتم به أيًا من التغيرات السلوكية التالية؟
الرجاء تحديد ما ينطبق.

أمثلة من تغيرات في السلوك	مثال
☐ فقدان الذاكرة	نسيان الأشياء أو فقدانها، وعدم القدرة على تذكر الأحداث الأخيرة أو تذكر تواريخ وأيام الأسبوع.
☐ عدوانية	التحدث أو التصرف بطريقة مهددة، أو القيام بأشياء من هذا القبيل تجعلك تشعر بالخوف.
☐ الاكتئاب أو القلق أو اللامبالاة	الشعور بالحزن أو القلق أو الإحباط أو الغضب أو يكون حساساً بشكل غير عادي أو البكاء أو الانفعال أو القلق أو الانزواء أو التعاسة أو اللامبالاة أو الاستجابة ببطء.
☐ صعوبة النوم	القلق في الليل، إيقاظك أنت أو أفراد الأسرة الآخرين.
☐ الأوهام والهلوسة: رؤية أو سماع	إساءة تفسير العالم، أو تثبيت معتقدات خاطئة، أو أشياء يراها أو يسمعها الشخص غير موجودة، أو يشك في من حوله.

1. النشاط

أمثلة من تغيرات في السلوك	مثال
☐ السلوك المتكرر: فعل الأشياء مرارا وتكرارا	تكرار سؤال أو تصرف مرارا وتكرارا.
☐ التجول: يتجول كثيرا	يتجول باستمرار ويغادر المنزل ويضيع
☐ التغييرات في الحكم	قول الشيء الخاطئ في الوقت الخطأ، والتصرف بشكل غير لائق ، وعدم فهم القيود الخاصة.
☐ ليس في هذا الوقت	لا توجد أي من هذه الأعراض في هذا الوقت.

تذكير



يمكن أن تسبب أشياء كثيرة تغييرات سلوكية تزعجك أو تزعج الشخص الذي تهتم به. يمكن أن يكون لهذا تأثير سيء على علاقتك بالشخص الذي تهتم به. حتى أنه يمكن أن يجعلك تشعر بالحزن أو الغضب أو الارتباك أو القلق.

في بعض الحالات، قد تشعر كما لو أنك لا تستطيع التعامل مع الموقف.

ستتعلم في هذا الدرس ما يمكنك فعله لتقليل أو منع هذه المواقف.

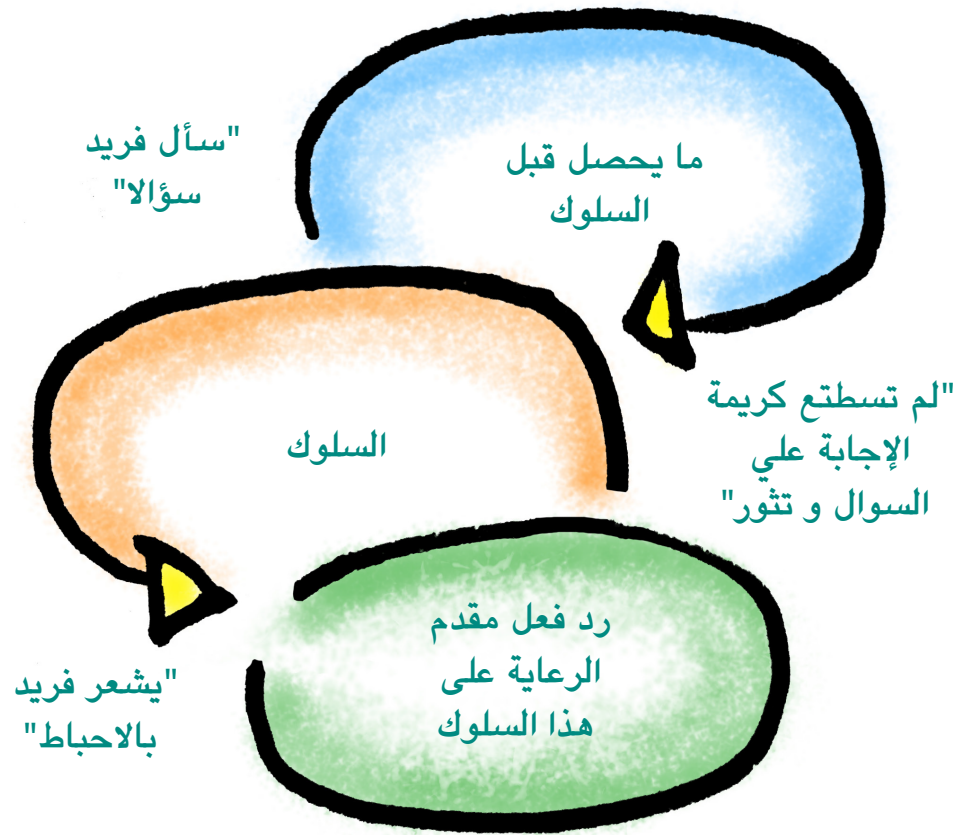
2. فهم دورة تغيير السلوك

من المهم جدا فهم أي تغيير في السلوك وما يحدث قبل السلوك و بعده. في بعض الأحيان يمكنك تقليل أو حتى منع بعض السلوكيات. إذا انتبهت وفهمت ما يحدث قبل السلوك أو "مسببات" السلوك، يمكن أن يساعدك ذلك في تقليل أو منع حدوثه.

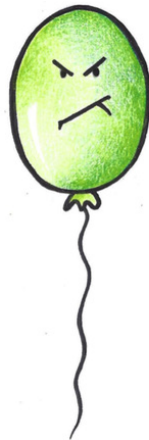
دعونا نلقي نظرة على المثال التالي

كريمة مصابة بالخرف مثل الشخص الذي تهتم به أنت. يعتني بها زوجها فريد، كما ترعى أنت أحد أفراد عائلتك أو صديقك.

كثيرا ما يسأل فريد كريمة عما إذا كانت تتذكر من جاء لزيارتها الأسبوع الماضي أو ما تناولته على العشاء بالأمس. لا تستطيع كريمة تذكر هذه الأشياء وتثور. نتيجة لذلك، يشعر فريد بالإحباط. يوضح الرسم البياني أدناه ما يحدث.



ماذا يحدث قبل السلوك؟



ماذا تعتقد أنه حدث قبل أن تنفعل كريمة وبإمكانك تغييره؟
فيما يلي بعض الأمثلة:

1. يسأل فريد أسئلة لا تستطيع كريمة الإجابة عليها.
2. نبرة الصوت التي يستخدمها فريد لطرح هذه الأسئلة تجعل كريمة تشعر بالتوتر.



1. تحقق من فهمك

تحديد ما يحدث قبل السلوك

الآن جرب المرحلة التالية. يرجى كتابة أفكارك حول ما يأتي قبل أن تتوتر كريمة في المربع أدناه.
عند الانتهاء، راجع قسم الإجابات في نهاية هذا الدرس لمزيد من الأفكار.

الآن دعونا نلقي نظرة على رد فريد

إنّ ماذا نحاول أن نفعل؟ نحاول فصل ما يأتي قبل السلوك واستجابة مقدم الرعاية بعد السلوك.

كيف يرد فريد في هذا المثال؟

يشعر فريد بالإحباط لأن زوجته كريمة نسيت من جاء لزيارتها وما تناولته على العشاء.

يمكن أن يختار فريد تغيير رده.



2.تحقق من فهمك

طرق مختلفة للاستجابة لتغيير السلوك.

إليك بعض ردود الفعل، بعضها جيد والبعض الآخر ليس كذلك. يرجى اختيار ما تعتقد أنه قد يكون رد الفعل الجيد.

يستطيع فريد أن:

☐ يظهر أنه محبط.

☐ يأخذ نفسا عميقا.

☐ يظهر استياءه بقوله: إنني أجبت عن هذا من قبل، من فضلك توقفي عن مضايقتي

☐ يذكر نفسه بأن زوجته مصابة بالخرف و لا يسعها إلا أن تنسى الأشياء. إنها لا تنسى عن قصد.

☐ يتذكّر، في المرة القادمة، أن طرح مثل هذه الأسئلة عليها لن يؤدي إلا إلى الإحباط، ليس فقط بالنسبة له، ولكن أيضا لزوجته.

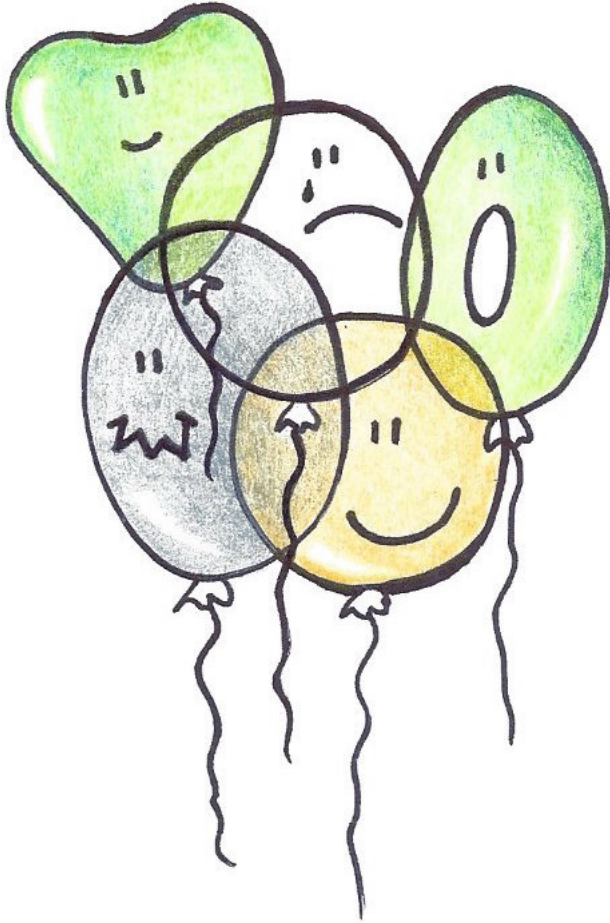
☐ يعمل مع كريمة لتسجيل الأحداث العائلية والاجتماعية الهامة في يوميات الأسرة

3. الأساليب المختلفة تنجح في أوقات مختلفة

ماذا لو لم يكن أسلوب فريد ناجحاً في المرة الأولى؟ قد تنجح الأساليب في أوقات ما و لا تنجح في أوقات أخرى ، لذلك لا ينبغي أن يستسلم فريد ! يمكن أن يجرب فريد عدة طرق حتى يجد طريقة تنجح.

في ما يلي بعض الأمثلة لما يمكن أن يفعله فريد:

- يمكنه طلب مشورة الآخرين، على سبيل المثال مقدم الرعاية الصحية الخاص به.
- يمكنه أيضاً أن يسأل شخصاً ما في جمعية مرض الزهايمر.
- يُمكنه البحث عن معلومات على الانترنت.



2. النشاط



فكر الآن في وضعك الخاص
من المهم تطبيق ما تعلمته على حالتك الخاصة مع الشخص الذي تهتم به. استخدم المساحات أدناه، مثل اليوميات،
ما هو السلوك الذي كان أكثر إزعاجاً لك في الشهر الماضي؟

ما الذي يمكنك فعله لتغيير ما حدث قبل السلوك لتقليله أو منعه؟

كيف يمكنك الرد في هذا الموقف؟

دعونا نراجع ما تعلمته

- قد يعاني الأشخاص المصابون بالخرف من تغيرات سلوكية مزعجة لهم أو لمن حولهم.
- من المفيد تحديد ما يحدث قبل السلوك المتسبب في التوتر لفهم ما قد يسببه أو يزيده سوءاً.
- من المفيد أيضاً تحديد كيف تستجيب عادة، و ما تشعر به أو ما تفعله.
- خذ نفساً عميقاً وفكر في أفضل الطرق للرد التي ستكون أقل إزعاجاً لك و للشخص الذي تهتم به.
- جرب استجابات وأساليب مختلفة، حيث لا تعمل الطريقة الأولى دائماً.
- أطلب المساعدة من مهنيين إذا كنت لا تستطيع إدارة الموقف.



لقد أنهيت هذا الدرس أحسنت !



1. تحقق من فهمك

تحديد ما يحدث قبل السلوك

- كريمة مصابة بالخرف. من الصعب عليها تذكر من جاء للزيارة الأسبوع الماضي.
- كريمة مصابة بالخرف ولا تستطيع تذكر ما تناولته على العشاء.

2. تحقق من فهمك



طرق مختلفة للاستجابة لتغيير السلوك.

ما هي بعض الطرق التي يمكن أن يستجيب بها فريد؟

✗ يبين أنه محبط

✓ يذكر نفسه بأن زوجته مصابة بالخرف ولا تستطيع أن تتذكر الأشياء. إنها لا تنسى عن قصد.

هذه ليست أفضل إجابة. يعد إظهار أنه محبط طريقة غير مناسبة للتعامل مع السلوك المتوتر، بل إنه قد يجعل الشخص المصاب بالخرف سريع الانفعال.

✓ يأخذ نفسا عميقا.

✓ في المرة القادمة، يتذكر أن طرح مثل هذه الأسئلة عليها لن يؤدي إلا إلى الإحباط، ليس فقط بالنسبة له، ولكن أيضا لزوجته.

هذه إجابة جيدة. تظهر أن فريد يحاول السيطرة على إحباطه.

هذه إجابة جيدة، لأنها قد تمنع حدوث هذا الموقف المحبط

✗ يظهر انزعاجه بالقول : "لقد سبق أن أجبتك، من فضلك توقفني عن مضايقتي".

✓ العمل مع كريمة لتسجيل الأحداث العائلية والاجتماعية الهامة في يوميات الأسرة.

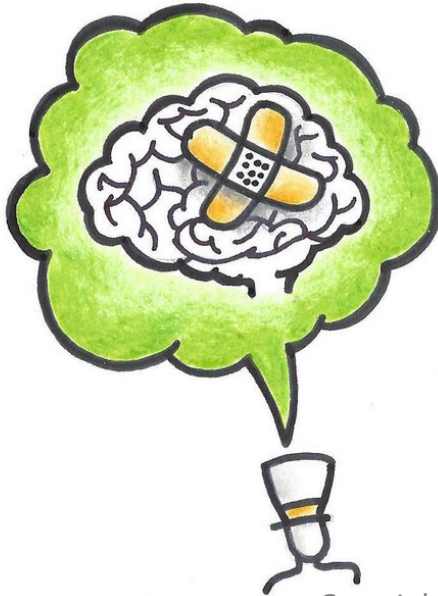
رد الفعل هذا ليس جيدا، لأن تهيج فريد قد يزعج كريمة أكثر

هذه إجابة جيدة، لأنه يمكن من إعادة تذكر الأحداث من وقت لآخر إذا كانت كريمة تفتقد أفراد العائلة والأصدقاء.

الدرس 2. فقدان الذاكرة

1. ما هو فقدان الذاكرة؟

سيفقد الأشخاص المصابون بالخرف ذاكرتهم بشكل متزايد مع مرور الوقت. في البداية، قد ينسون الأحداث الأخيرة، أين وضعوا مفاتيحهم أو محفظتهم أو قطعة معينة من الورق. يجدون صعوبة في تذكر أرقام الهواتف و التواريخ والمواعيد المهمة. ومع ذلك، غالبا ما يتم الاحتفاظ بالذكريات الماضية، مثل ذكريات الطفولة، لفترة أطول من الوقت.



لماذا هذا الدرس مهم؟

يمكن أن يكون فقدان الذاكرة محبطا للشخص المصاب بالخرف ومقدم الرعاية.

كيف سيساعدني هذا الدرس؟

سَتَتَدَرَّب في هذا الدرس على عدة طرق للاستجابة لفقدان الذاكرة، ومعرفة ما قد يساعدك في التعامل مع النسيان المتزايد لدى الشخص.

ماذا سأتعلم؟

1. ما هو فقدان الذاكرة ؟

2. كيفية الاستجابة لفقدان الذاكرة ؟

2. كيف تتعامل مع فقدان الذاكرة؟

يمكنك في هذا الدرس التدرب على عدة طرق للتعامل مع فقدان الذاكرة ومعرفة ما قد يساعدك في التعامل معها.

دعونا نلقي نظرة على مثال

سعيدة تعيش مع الخرف، لديها ابنة اسمها مايا. إنهما تعيشان بالقرب من بعضهما البعض. عندما تذهب مايا لزيارة منزل سعيدة، لاحظت أن الثلاجة أو الخزانة فارغة. غالبا ما تنسى سعيدة ما تشتريه عادة من السوق.

قد ينسى الشخص الذي تهتم به أيضا أشياء أخرى. الشيء نفسه ينطبق على سعيدة.

1. تحقق من فهمك



نسيان شراء البقالة

كيف ننصح مايا بالتعامل مع فقدان ذاكرة والدتها؟ يرجى اختيار جميع الإجابات التي تشعر أنها مناسبة من القائمة أدناه.

☐ تطلب من أحد الجيران الذهاب مع سعيدة مرة في الأسبوع إلى السوق لشراء البقالة.

☐ إنشاء وثيقة للمساعدة على التذكر مع سعيدة، على سبيل المثال قائمة بمواد البقالة التي تحتاج سعيدة لشراءها، ووضع القائمة في مكان يمكن رؤيتها فيه، بحيث يسهل الوصول إليها.

☐ تخرج وتشتري البقالة على الفور.

☐ تسأل: "أمي، ما حصل لك، لا يوجد طعام في المنزل".

☐ تجلس مع سعيدة وتقوم بعمل قائمة بمواد البقالة. تذهبان للتسوق معاً.

دعونا نلقي نظرة على مثال آخر

مايا وسعيدة تتحدثان على الهاتف. لاحظت مايا أن سعيدة غالبا ما تنسى ما تفعله عادة خلال النهار. مايا لا تتحلى بالصبر مع سعيدة وتقول لوالدتها، "هذا يزداد سوءا".

حسب رأيك ماذا يجب أن يكون رد مايا ؟



2. تحقق من فهمك

نسيان الأنشطة اليومية

حسب رأيك ماذا يجب أن يكون رد مايا ؟

يرجى اختيار جميع الإجابات التي تشعر أنها مناسبة من القائمة أدناه.

☐ تقول لوالدتها ماذا تفعل عبر الهاتف.

☐ تسأل والدتها عما تفعله عادة في ذلك اليوم على سبيل المثال، الاثنين هو يوم الغسيل. الخميس هو يوم التسوق

☐ تنتقل للعيش مع والدتها

☐ تذهب مباشرة وتتولى مسؤولية الوضع، من خلال أمر والدتها ما يجب فعله

☐ تخطط لزيارة سعيدة في نهاية كل أسبوع وتكتب قوائم المهام لكل يوم من أيام الأسبوع.

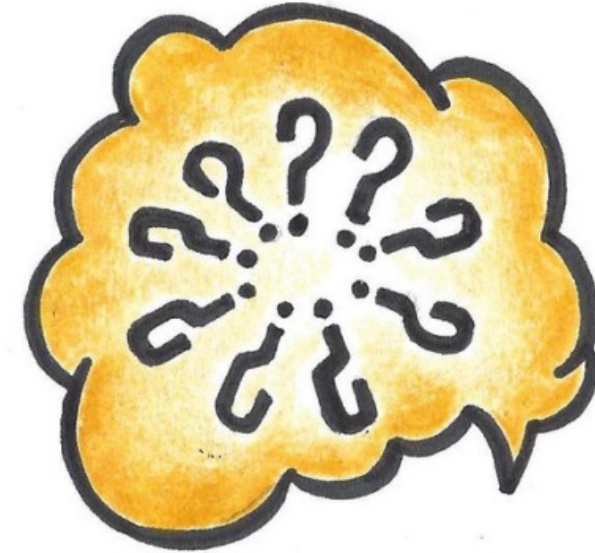
☐ تستأجر شخصا ليبقى مع والدتها طوال الوقت.

☐ تطلب من والدتها أثناء التحدث على الهاتف الحصول على قلم رصاص وورقة و تتحدث معها عن خطة اليوم.

في بعض الأحيان يمكن أن يكون فقدان الذاكرة أكثر خطورة، كما هو الحال في المثال التالي:

لنلقي نظرة على مثال

تأتي مايا للزيارة وتكتشف أن سعيدة تواجه مشكلة في تذكر الأدوية التي يجب تناولها وفي أي وقت.



3. تحقق من فهمك

نسيان الدواء

كيف تعتقد أن مايا يجب أن تستجيب لهذا الموقف؟
يرجى اختيار جميع الإجابات التي تشعر أنها مناسبة من القائمة أدناه.

☐ تترك مايا ملاحظات / تذكير بالقرب من الساعة عندما تحتاج والدتها إلى تناول حبة.

☐ تقول مايا، "أمي، كيف يمكنك أن تنسى الأدوية الخاصة بك؟"، و"تعلمين أنك بحاجة إليها حقًا للبقاء بصحة جيدة!"

☐ مايا تمر عبر خزانة الأدوية، وتجلس وتبكي بشأن فقدان ذاكرة والدتها

☐ تطّلع مايا على الأدوية مع والدتها. تشتري علبة حبوب، وتضع الحبوب في العلبة في اليوم والوقت المناسبين وتتصل بأمها كل يوم لتطلب منها تناول أدويةها.

من المهم أن تطبق ما تعلمته على حالتك. كيف يمكن الرد لمساعدة الشخص الذي تقوم برعايته للتعامل مع فقدان ذاكرته؟ أكتب بعض الأفكار.

[illegible]

دعونا نراجع ما تعلمته

- يعد فقدان الذاكرة أمرا شائعا جدا لدى الأشخاص المصابين بالخرف.
- ذكّر نفسك أن فقدان الذاكرة جزء من المرض
- فقدان الذاكرة يمكن أن يكون مرهقا للتعامل معه.
- خذ نفسا عميقا و فكر في أفضل طرق الاستجابة التي ستكون أقل إزعاجا لك و للشخص الذي تهتم به في حالة فقدان الذاكرة.
- في حالة فقدان الذاكرة، جرب وسيلة مساعدة للذاكرة مثل وضع تذكير، علبة الدواء، تذكير / إنذار، إلخ.
- إذا كان ذلك ممكنا، قم بإشراك الشخص الذي تقوم برعايته لإيجاد أفضل طريقة لدعمه في حالة حدوث مشاكل في الذاكرة.
- من المهم أن نتذكر أن الشخص المصاب بالخرف لا يقع عليه اللوم، لأن النسيان فوق إرادته.
- عندما لا تنجح أحد الأساليب، جرب أسلوبا آخر.
- اعلم أنه قد تكون هناك أيام جيدة وأخرى سيئة.



لقد أنهيت هذا الدرس أحسنت !

الإجابات - التعامل مع التغييرات السلوكية

الدرس 2. فقدان الذاكرة

1. تحقق من فهمك

نسيان شراء البقالة

كيف تنصح مايا بالتعامل مع فقدان ذاكرة والدتها؟



✗ تسأل: "أمي، ما حصل لك، لا يوجد طعام في المنزل".

✓ تطلب من أحد الجيران الذهاب مع سعيدة مرة في الأسبوع إلى السوق لشراء البقالة.

هذه الإجابة ليست جيدة لأنها لا تساعد سعيدة في نسيانها لشراء الطعام وقد تشعر بالحرج لأنها ارتكبت شيئاً خاطئاً. وهذا لا يجعل تحسناً في الوضع.

قد يكون هذا مفيداً. سعيدة سيكون لديها البقالة وزيارة لطيفة مع الجار.

✓ إنشاء تذكير مساعد مع سعيدة، على سبيل المثال قائمة البقالة التي تحتاج سعيدة شرائها، ووضعها في مكان بارز، بحيث يسهل الوصول إلى القائمة. ✓ تجلس مع سعيدة وتقوم بعمل قائمة بمواد البقالة. تذهبان للتسوق معا.

هذه إجابة جيدة. إنه يعالج فقدان ذاكرة سعيدة وقد يصبح نشاطاً ممتعاً مشتركاً أسبوعياً.

قد تكون هذه الإجابة جيدة لأن مايا تلبي احتياجات والدتها. ولكن، قد ترغب أولاً في تجربة طريقة أخرى. على سبيل المثال، وذلك باستعمال قائمة البقالة التي إذا كانت والدتها لا تزال قادرة على التسوق دون مساعدة.

✗ تخرج وتشتري البقالة على الفور.

هذه الإجابة ليست جيدة لأنها رد فعل زعر وحل لمرة واحدة. لا يحل المشكلة المطروحة.

2. تحقق من فهمك

نسيان الأنشطة اليومية

حسب رأيك ماذا يجب أن يكون رد مايا ؟

✗ تخبر والدتها ماذا تفعل عبر الهاتف.

هذا الرد ليس جيدا لأن والدتها قد لا تفهم محادثة هاتفية أو قد لا تتمكن من متابعتها.

✓ تسأل والدتها عما تفعله عادة في ذلك اليوم. على سبيل المثال، الاثنين هو يوم الغسيل، الخميس هو يوم السوق

قد يكون هذا الرد جيدا لأن مايا يمكنها استخدام هذه المعلومات لتذكير والدتها.

✗ تنتقل للعيش مع والدتها.

هذا ليس الرد الصحيح. هناك العديد من الأساليب الأخرى الأقل تشددا والتي لم تجربها مايا بعد.

✗ تذهب مباشرة وتتولى مسؤولية الموقف، عن طريق أمر والدتها بما يجب فعله

هذه الاستجابة ليست جيدة لأنها حل مرة واحدة ولا تحل المشكلة المطروحة

✓ تخطط لزيارة سعيدة في نهاية كل أسبوع وتكتب قوائم المهام لكل يوم من أيام الأسبوع.

هذا تعامل جيد لأنه قد يساعد والدتها على التذكر.

✗ استئجار شخص ما للبقاء مع والدتها في كل وقت.

هذا ليس الرد الصحيح. هناك العديد من الأساليب الأقل شدة والتي لم تجربها مايا بعد.

✓ تطلب من والدتها أثناء التحدث على الهاتف الحصول على قلم رصاص وورقة. و تتحدثان عن خطة اليوم معا.

هذه الاستجابة جيدة لأنها قد تساعد والدتها على التذكر. يمكن لمايا أن تتصل بأمها كل صباح في وقت معين، وتطلب منها الحصول على قلم رصاص وورقة والتخطيط ليومها معا.



3. تحقق من فهمك



نسيان الدواء

كيف تعتقد أن مايا يجب أن تستجيب لهذا الموقف؟

✓ تترك مايا ملاحظات/ تذكير بالقرب من الساعة عندما تحتاج والدتها إلى تناول حبة.

قد يكون هذا جيدا لأن مساعد الذاكرة يمكن أن يساعد سعيدة على تذكر تناول حبوبها.

✗ تقول مايا، "أمي، كيف يمكن أن تنسى الأدوية الخاصة بك؟"، و"أنت تعلمين أنك بحاجة إليها حقًا للبقاء بصحة جيدة".

هذا التعامل ليس مفيدا لأن سعيدة لا تستطيع أن تتذكر تناول أدويتها. فقدان الذاكرة جزء من مرضها.

✗ مايا تمر بخزانة الأدوية وتجلس وتبكي بشأن فقدان ذاكرة والدتها.

ليست هذه هي الطريقة للتعامل مع فقدان ذاكرة والدتها. الانزعاج لن يحل مشكلة والدتها في نسيان تناول الأدوية.

✓ مايا تناقش الأدوية مع والدتها. تشتري علبة حبوب، و تضع الحبوب في الصندوق في اليوم والوقت المناسبين و تتصل بأمرها كل يوم لتطلب منها تناول الأدوية.

هذه طريقة جيدة لأن مساعد الذاكرة هذا قد يساعد سعيدة على تناول الأدوية في اليوم والوقت المناسبين. تأتي ببعض صناديق التذكير بالحبوب/ أدوية مع منبهات معدة مسبقا لتذكير الشخص بتناول أدويته بشكل مستقل.

الدرس 3. العدوان

1. لماذا العدوان يحدث؟

من وقت لآخر، قد يصبح المصابون بالخرف غاضبين أو عدوانيين أو عنيفين.

يمكن أن يحدث العدوان لعدة أسباب. يمكن أن يكون بسبب الاحتياجات غير الملباة، أو المرض مثل التهاب المسالك البولية، أو دمج الأدوية، أو الآثار الجانبية، أو حدوث شيء حول الشخص المصاب بالخرف.

بالإضافة إلى ذلك، قد يواجه الأشخاص المصابون بالخرف صعوبة في فهم الآخرين أو الحكم على المواقف الاجتماعية أو التحكم في مشاعرهم أو التعبير عن أنفسهم كما فعلوا من قبل. قد يكون لديهم أيضا تغيرات في الشخصية أو الصحة العقلية التي تساهم في السلوكيات العدوانية.

في بعض الأحيان، يتم إظهار العدوانية تجاه الأشخاص المعروفين للشخص المصاب بالخرف. في أوقات أخرى يمكن أن يكون مع الغرباء. غالبا ما يكون العدوان من أصعب الأمور التي يجب على مقدمي الرعاية التعامل معها.

لماذا هذا الدرس مهم؟

من وقت لآخر، قد يصبح المصابون بالخرف غاضبين أو عدوانيين أو عنيفين. غالبا ما يكون هذا من أصعب الأمور التي يجب على مقدمي الرعاية التعامل معها.

كيف سيساعدني هذا الدرس؟

يساعد هذا الدرس على فهم الأسباب المحتملة للعدوانية وتحسين مهاراتك لمنع العدوان أو التعامل معه..

ماذا سأتعلم؟

1. لماذا العدوان يحدث؟
2. كيف ترد على السلوك العدواني؟
3. كيف تتعامل مع العدوان المستمر؟

1. النشاط



دعونا نلقي نظرة على وضعك

تحقق من إجابتك، نعم أم لا.

هل يتحدث الشخص الذي تهتم به بطريقة عدوانية معك أو مع أشخاص آخرين؟

نعم ☐

لا ☐

هل يتصرف الشخص الذي تهتم به بعدوانية تجاهك أو تجاه الآخرين؟

نعم ☐

لا ☐

تحذير!



إذا أصبح الشخص يتصرف فجأة بعدوانية، فقد يكون هناك سبب كامن وراء ذلك (على سبيل المثال تعفن في المسالك البولية) يجب التحقق منه من قبل الطبيب.



هل تتذكر دورة تغيير السلوك؟

ها هم مرة أخرى.

تماما كما ذكرنا في الدرس 1: مقدمة حول التغييرات السلوكية، من المهم تقسيم دورة الإجابات المجهدة/ في حالة توتر إلى ثلاثة أجزاء من أجل مساعدتك في التعامل معها.



دعونا نرى كيف تعمل الدورة بمثال مختلف

يريد أنيس مساعدة والد زوجته، محسن، في الاستحمام لأن محسن يحتاج إلى زيارة الطبيب. يقول أنيس: "حان وقت حمامك". محسن يرفض. أنيس لديه القليل من الوقت لذلك سحب والد زوجته من ذراعه قائلاً: "عليك أن تستحم لأنك ستذهب إلى الطبيب". يسحب محسن ذراعه للخلف ويقاوم.

إنه أقوى بكثير من أنيس. يجذبها أنيس مرة أخرى ويقول بغضب: "يجب أن تستحم لأنك ذاهب إلى الطبيب وتحتاج إلى أن تكون نظيفاً". يغضب محسن بشدة، ويصرخ، بل ويحاول دفع أنيس، الذي يغضب.



1. تحقق من فهمك

فهم السلوك العدواني

محسن يرفض الاستحمام بغضب.

هل يمكنك تقسيم دورة تغيير السلوك في هذا المثال إلى أجزاء؟ يرجى ملء المربعات أدناه.

ما الذي يأتي قبل السلوك؟	ما هو السلوك الذي يتسبب في التوتر؟	ما هو رد فعل أنيس؟

2. كيف ترد على السلوك العدواني؟

هناك طرق عديدة للرد على السلوك العدواني. بعضها جيد والبعض الآخر ليس كذلك. في التمرين أدناه يمكنك معرفة المزيد.



2. تحقق من فهمك

الاستجابة للسلوك العدواني

كيف يمكن أن يتفاعل أنيس بشكل مختلف؟

يرجى اختيار ما تعتقد أنها ردود جيدة.

أنيس يستطيع:

☐ إجبار والد زوجته على بدء الاستحمام على أي حال.

☐ الحفاظ على كرامة وخصوصية والد زوجته. يمكن تركه في رداء الحمام أو منشقة حتى يستحم بالفعل.

☐ تشغيل موسيقى هادئة يحبها محسن.

☐ الابتعاد والعودة لاحقا.

☐ الشرح منطقيا لماذا يجب أن يستحم.

☐ وضع نفسه في مكان محسن ومحاولة فهم لماذا قد لا يرغب محسن في الاستحمام

2. تحقق من فهمك (تابع)



الاستجابة للسلوك العدواني

بدلاً من محاولة مساعدة محسن على الإستحمام مع تسارع الأمور قبل موعد الطبيب مباشرة، التّأكد من وجود وقت كاف حتى لا يكون الأمر مرهقاً بهذه الطريقة. قد يحاول أنيس المساعدة في الاستحمام في اليوم السابق.

قبل وقت الاستحمام التالي، تحديد أفضل وقت في اليوم بالنسبة لمحسن للاستحمام و محاولة معرفة طريقة الاستحمام المفضلة.

عند إحماء محسن، وضع منشفة على كتفيه لمساعدته على الحفاظ على كرامته وتدفئته.

الطلب من شخص آخر المساعدة في وقت استحمام محسن .

مساعدة محسن على الاستحمام في السرير باستخدام مناشف مبللة دافئة مع الصّابون دون أخذ محسن إلى الحمام

قول بصوت غاضب: "أجبتك على هذا، من فضلك توقف عن مضايقتي" . "يجب أن تستحم".

3. كيف نتعامل مع العدوان المستمر؟

في بعض الأحيان قد لا تنجح طريقتك الأولى. لا تثبط عزيمتك، فقد تعمل الاستجابات المختلفة في أوقات مختلفة.

3. تحقق من فهمك

السلوك العدواني المستمر

ماذا يمكن أن يفعل أنيس إذا لم ينجح أسلوبه في المرة الأولى؟

تحقق من كل ما ينطبق

☐ يمكن أن يجرب أنيس عدة طرق حتى يجد طريقة مناسبة.

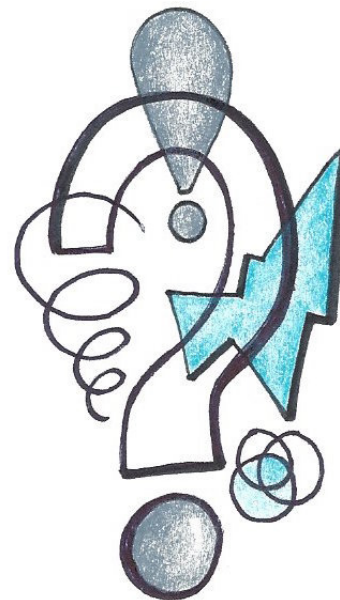
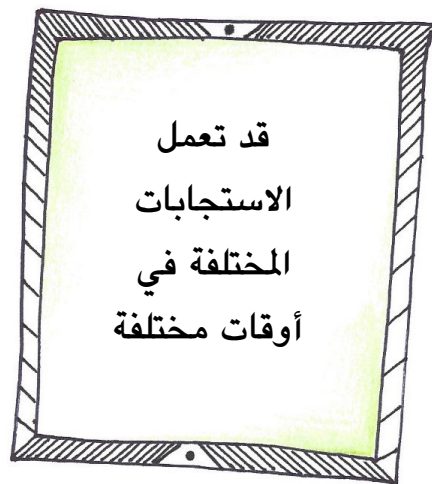
☐ يمكن لأنيس الحصول على اقتراحات من الآخرين.

تذكير



خذ نفسا عميقا وفكر في أكثر الطرق الإيجابية للرد والتي ستكون أقل إزعاجا لك و للشخص الذي تهتم به.

ذكر نفسك أن العدوانية يمكن أن تكون جزءا من الخرف أو رد فعل على المرض.



2. النشاط



دعونا نلقي نظرة على وضعك الخاص

من المهم تطبيق ما تعلمته الآن على حالتك الخاصة.
هل كان الشخص الذي تهتم به عدوانيا تجاهك؟ إذا كان الأمر كذلك، فقم بوصف آخر مرة حدث فيها ذلك في المساحات أدناه.

ماذا حدث قبل أن يصبح الشخص الذي تهتم به عدوانيا؟

ما الذي يمكن فعله لتغيير ردك على هذا السلوك؟

ما الذي يمكن أن يتغير في البيئة وجعلها أكثر هدوءا؟

دعونا نراجع ما تعلمته

- يمكن أن يحدث العدوان مثل الصراخ أو الدفع لمقدمي الرعاية للأشخاص المصابين بالخرف.
- يمكن أن تكون العدوانية مزعجة للغاية بالنسبة للشخص المصاب بالخرف وكذلك لمقدم الرعاية .
- حاول تغيير البيئة وجعلها أكثر هدوءاً.
- حاول الحفاظ على كرامة الشخص المصاب بالخرف، لا تجبرهم على الانخراط في أنشطة لا يرغبون في القيام بها.
- إذا لم تنجح إحدى الطرق، فجرب طريقة أخرى.
- اعلم أنه قد تكون هناك لحظات أسوأ ولكن أفضل أيضاً.
- ذكّر نفسك أن العدوانية يمكن أن تكون جزءاً من الخرف أو رد فعل على المرض.
- إذا كان الشخص يتصرف فجأة بعدوانية، فقد يكون هناك سبب كامن (على سبيل المثال عدوى في المسالك البولية) يجب فحصه من قبل الطبيب.
- خذ نفساً عميقاً وفكر في أكثر الطرق إيجابية للرد والتي ستكون أقل إزعاجاً لك و للشخص الذي تهتم به.
- إذا استمر الشخص الذي تهتم به في إظهار العدوانية، فهناك العديد من الموارد المتاحة على الأنترنت. على سبيل المثال، انظر إلى موقع الويب الخاص بجمعية Alzheimer في بلدك.



لقد أنهيت هذا الدرس أحسنت !

1. تحقق من فهمك

فهم السلوك العدواني

محسن يرفض الاستحمام بغضب.

هل يمكنك تقسيم دورة تغيير السلوك في هذا المثال إلى أجزاء؟ يرجى ملء المربعات أدناه.

ما الذي يأتي قبل السلوك؟	ما هو السلوك الذي يتسبب في التوتر؟	ما هو رد فعل أنيس؟
أنيس يسحب ذراع محسن ويقول بغضب : "يجب أن تستحم لأنك ذاهب إلى الطبيب وتحتاج إلى أن تكون نظيفا".	ينزعج محسن بشدة ويصرخ ويحاول حتى دفع أنيس	ينزعج أنيس



2. تحقق من فهمك

الاستجابة للسلوك العدواني

كيف يمكن أن يتفاعل أنيس بشكل مختلف؟

✗ إجبار والد زوجته على بدء الاستحمام على أي حال.

هذا ليس مفيداً، لأنه لا يغير الوضع وقد يزيد الأمر سوءاً.

✓ الحفاظ على كرامة وخصوصية والد زوجته.

يمكنه استخدام رداء أو منشقة حتى يستحم بالفعل.

هذا صحيح. دائماً ما يكون الحفاظ على الكرامة والخصوصية

فكرة جيدة عند رعاية شخص مصاب بالخرف. من خلال القيام بذلك،

يتأكد أنيس من أن الشخص المصاب بالخرف مرتاح.

✓ تشغيل الموسيقى الهادئة التي يحبها محسن.

نعم على الرغم من أن ترتيب الموسيقى قد يستغرق وقتاً إضافياً،

إلا أن هذا الخيار قد يساعد في تهدئة كل من أنيس ومحسن.

قد يؤدي ذلك إلى استرخاء واستجابات أقل سلبية من كليهما.

✓ الابتعاد و الرجوع لاحقاً.

هذه طريقة جيدة. قد يمنح ذلك أنيس وقتاً ليهدأ، ويأخذ نفساً

عميقاً ويخرج باستراتيجية جديدة للتعامل مع الوضع كما أنه

يمنح محسن الوقت لنسيان المواجهة السلبية وقد يكون في مزاج

أفضل إذا اقترب أنيس بشكل مختلف في وقت لاحق.

✗ الشرح له منطقياً لماذا يجب أن يستحم

هذه الإجابة ليست جيدة، لأن محسن قد لا يكون قادراً على الفهم

بسبب مرضه العقلي.

2. تحقق من فهمك (تابع)

الاستجابة للسلوك العدواني



- ✓ بدلا من جعل محسن يستحم قبل موعد الطبيب مباشرة عندما تتسارع الأمور، يجب التأكّد من وجود وقت كاف حتى لا يكون الأمر مرهقا، كأن يحاول أنيس المساعدة في الاستحمام في اليوم السابق.
- ✓ على الرغم من أن قضاء المزيد من الوقت قد لا يكون دائما ممكنا، إلا أن هذا الخيار جيد. قد يقلل من التوتر لأنيس ومحسن.
- ✓ قبل وقت الاستحمام التالي، تحديد أفضل وقت في اليوم لمحسن للاستحمام ومعرفة الطريقة المفضلة لديه douche دشا أو bain حماما للاستحمام
- ✓ عند الاستحمام، وضع منشفة فوق كتفيه لمساعدته على الحفاظ على كرامته وتدفئته.
- ✓ هذه الإجابة جيدة. قد يشعر محسن بالحرج من أن يكون عاريا أمام صهره أو قد تكون درجة حرارة الماء أو الغرفة شديدة البرودة. من المهم البحث عن طرق لجعل الموقف أكثر متعة.
- ✓ يمكن أن يطلب أنيس من شخص آخر المساعدة في وقت استحمام محسن.
- ✓ هذه الإجابة جيدة. في بعض الأحيان يكون الشخص المصاب بالخرف أكثر راحة مع مساعدة أحد أفراد الأسرة له في عملية الاستحمام و في البعض الآخر، قد يجد الشخص الغريب الأمر أسهل لأن الشخص المصاب بالخرف قد يكون أقل إحراجا مع شخص غريب.

2. تحقق من فهمك (تابع)

الاستجابة للسلوك العدواني

✓ يمكن أن يساعد أنيس محسن باستخدام مناشف دافئة ومبللة بالصابون في السرير دون اخذ محسن إلى الحمام.

هذه الإجابة جيدة. إذا كان الشخص المصاب بالخرف خائفاً من الاستحمام أو المياه الجارية، فإن هذا الخيار سيساعد في تخفيف معاناته ويمكن استخدامه أحياناً بدلاً من الحمام. هناك أيضاً منتجات مثل الشامبو الجاف ومنتجات التنظيف المستخدمة للأطفال الصغار والتي قد تساعد أحياناً.

✗ القول بصوت غاضب: "إنني أجبت على هذا، من فضلك توقف عن مضايقتي." يجب أن تستحم!

هذا ليس مفيداً، لأنه لا يغير الوضع





3. تحقق من فهمك

السلوك العدواني المستمر

ماذا يمكن أن يفعل أنيس إذا لم ينجح أسلوبه في المرة الأولى؟

✓ يمكن أن يجرب أنيس عدة طرق حتى يجد طريقة التعامل المناسبة

✓ يمكن لأنيس الحصول على اقتراحات من الآخرين

قد تكون هناك طرق أخرى يمكنك تجربتها.

يمكن أن تكون هذه معلومات من أشخاص تعرفهم أو متوفرة

على الأنترنت. انظر على سبيل المثال: <http://www.alz.co.uk/>



الدرس 4. الاكتئاب، القلق أو اللامبالاة

لماذا هذا الدرس مهم؟

قد يؤثر الخرف على مزاج الشخص واهتمامه بالأنشطة اليومية والأشخاص والأحداث

كيف سيساعدني هذا الدرس؟

يساعدك هذا الدرس على فهم الأسباب المحتملة للاكتئاب والقلق، مع تحسين مهارتك لمنع أو تقليل مشاكل المزاج.

ماذا سأتعلم؟

1. ما هو الاكتئاب والقلق واللامبالاة؟
2. كيف تستجيب عندما يشعر الشخص المصاب بالخرف بالاكتئاب أو القلق؟
3. كيف تستجيب عندما يفقد الشخص المصاب بالخرف الاهتمام بالأنشطة اليومية؟

1. ما هو الاكتئاب والقلق واللامبالاة؟

يشيع الاكتئاب والقلق واللامبالاة بين المصابين بالخرف.

قد يؤثر الخرف على مزاج الشخص واهتمامه بالأنشطة اليومية والأحداث. قد يكون هذا بسبب التغييرات في الدماغ، ولكن أيضا بسبب رد الفعل العاطفي لما يحدث لهم.

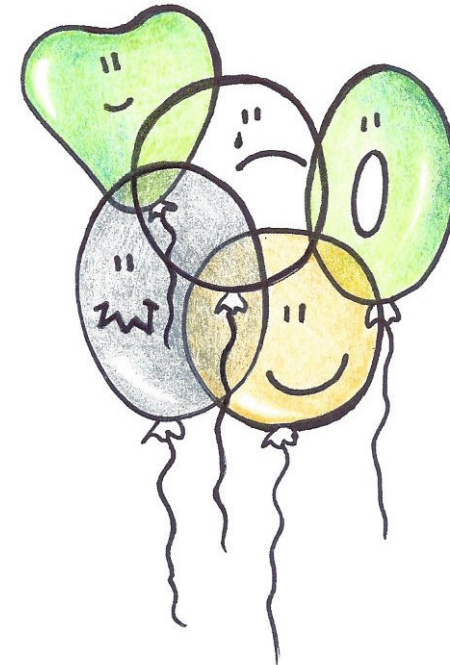
قد يشعر الأشخاص المصابون بالخرف بالحزن أو القلق أو الخوف أو الإحباط أو الغضب، وقد ييكون ويكنون عاطفيين أو مضطربين أو قلقين بشكل غير عادي. قد يكونون أيضا منطويين على أنفسهم وغير سعداء ويتفاعلون ببطء. هذه كلها سلوكيات من الاكتئاب واللامبالاة. يمكن أن يؤدي القلق إلى سلوكيات مشابهة للاكتئاب.

يمكن أن يشعر الأشخاص المصابون بالخرف بالقلق من تركهم بمفردهم، أو في ما يتعلق بمن يتولى معالجة أموالهم، أو بسبب تفكيرهم في المكان الذي ذهب إلى الأشياء المفقودة.

2. كيف تستجيب عندما يشعر الشخص المصاب بالخرف بالاكئاب أو القلق؟

يلنقي نظرة على مثال

يعاني ظافر من الخرف و يعيش مع أخته حميدة. في عدة مناسبات، وجدت حميدة ظافر جالسا على كرسيه المفضل ويبدو حزينا للغاية، ومنحنياً، وأحيانا يبكي. تحاول حميدة جعله يبتهج لكن لسوء الحظ، يبدو أن كل ما تحاول فعله لا يجدي .



1. تحقق من فهمك



الاستجابة لشخص مصاب بالخرف يشعر بالاكئاب

- كيف يجب أن تتعامل حميدة مع هذا الموقف؟
فيما يلي بعض الأشياء التي قد تفعلها أو تقولها حميدة.
يرجى تحديد جميع ردود الفعل التي تعتقد أنها قد تعمل
- ☐ تذهب إليه وتقول بنبرة هادئة ومطمئنة، "لدي بعض الأفكار قد تساعدك على التحسن، فلنتحدث.
- ☐ تقول: "ظافر ما بك؟ لقد سئمت من رؤيتك هكذا. فقط انهض وافعل شيئاً".
- ☐ تقول: "الرجال لا يكون ولا يحزنون، لقد اعتدنا الاستمتاع كثيرا معا".
- ☐ تتقدم وتلمس ظافر على ذراعه أو كتفه. "أعلم أنك تشعر بالسوء، أنا أيضا. ما نمر به صعب حقا".
- ☐ تجلس مع ظافر وتقترح عليه القيام بنشاط لطيف معا
- ☐ تنتهد وتبتعد معتقدة أنه لا يوجد شيء يمكنها فعله

هنا مثال آخر

نوال مصابة بالخرف وتعيش مع عائلتها. بلال هو حفيدها لأن والدي بلال يعملان وهو في المدرسة، فهو مقدم الرعاية الرئيسي في فترة بعد الظهر. يشاهد بلال برنامجا تلفزيونيا بينما كانت جدته تعمل على الخياطة. يحتوي البرنامج التلفزيوني على موسيقى صاخبة ولغة بذيئة. فجأة، قفزت جدته وأخذت تجوب الغرفة ذهابا وإيابا وهي تفرك يديها وهي تقول لنفسها بصوت منخفض "أحتاج إلى العودة إلى المنزل" "أحتاج إلى العودة إلى المنزل".



2. تحقق من فهمك



الاستجابة لشخص مصاب بالخرف يشعر بالقلق

كيف تعتقد أن بلال يجب أن يستجيب لهذا الموقف؟

فيما يلي بعض الأشياء التي قد يفعلها أو يقولها بلال. الرجاء تحديد جميع ردود الفعل الصحيحة.

- ☐ يفكر في أن "الجدّة لا تستطيع أن تتحكم في الطريقة التي تتصرف بها"
- ☐ يقول "يا جدي ! اجلسي أنت تجعلين مشاهدة العرض مستحيلا بالنسبة لي"
- ☐ يمنح الجدّة ابتسامة ويطمئنّها بأنّها في أمان.
- ☐ يطلب من الجدّة المساعدة في شيء ما
- ☐ يرفع مستوى الصوت لإغراق صوت الجدّة والابتعاد عنها
- ☐ يبحث عن سماعات الرأس ويشجع الجدّة على العودة إلى الخياطة حتى تكون مشغولة

3. كيف تتصرف عندما يفقد الشخص المصاب بالخرف الاهتمام بالأنشطة اليومية؟

يلنقي نظرة على مثال

يعاني مصطفى من الخرف ويعيش مع زوجته صفية. كان مصطفى بقالا ، اعتاد أن يكون نشيطا جدا في المجتمع. أصبح مصطفى مؤخرا يجلس على

كرسي بالقرب من نافذة كبيرة ويحدق في الخارج بهدوء، ويمكن أن يُعرَف هذا النوع من السلوك أيضا باسم اللامبالاة حيث يواجه الشخص المصاب بالخرف صعوبة في الاهتمام بفعل شيء ما. أصبحت صفية قلقة للغاية، لأن هذا ليس من عادات مصطفى. يبدو أنه مُنْزَوٍ وبعيد عنها. ذات يوم تدخلت وقالت له "مصطفى ، هل نخرج في نزهة على الأقدام؟" لكنه لم يجيبها.

3. تحقق من فهمك

الاستجابة لمريض الخرف الذي يفقد الاهتمام بالأنشطة اليومية.

ما رأيك في رد فعل صفية؟ يرجى اختيار جميع الردود التي تعتقد أنها مناسبة.

☐ تقول صفية : "دعنا نذهب في نزهة معا، وأنا أعلم كم ستستمتع بالخروج من المنزل لبعض الوقت".

☐ تذهب صفية إلى مصطفى وتقول "لقد سئمت وتعبت من هذا الكسل، انهض ودعنا نذهب".

☐ صفية تغلق الباب ولا تحاول التعامل مع مصطفى بعد الآن

☐ توجهت صفية إلى مصطفى أمسكت يده قائلة إنها تحبه وترغب في مشاركته في نشاط. التفت إليها مصطفى وابتسم بضعف.

☐ تتذكر صفية ما اعتاد مصطفى أن يحبّ فعله وتفكر كيف يمكنها المساعدة، على سبيل المثال من خلال قراءة الصحيفة له أو طبخ أكله المفضل أو زيارة متجر للسماح له بتسوية الرفوف بإذن من صاحب المتجر.

☐ تقول صفية: " لم تعد تفعل أي شيء أريده أبدا، فمن المستحيل أن أستمّر في العيش معك. أنا لا أعرف ماذا سأفعل.



1. النشاط

دعونا نلقي نظرة على وضعك الخاص

من المهم أن تطبق ما تعمله على حالتك. المساحات الموجودة أدناه مخصصة لك، مثل اليوميات

هل يظهر الشخص المصاب بالخرف تغيرات في المزاج أو الاهتمام، أو أي علامات للاكتئاب أو القلق؟
إذا كان الأمر كذلك، كيف تبدو هذه التغيرات؟

كيف يمكنك الرد بطريقة مختلفة؟

ماذا يمكنك أن تفعل لمنع هذا؟

دعونا نراجع ما تعلمته

- علامات الاكتئاب والقلق شائعة لدى الأشخاص المصابين بالخرف.
- التغييرات في الحالة المزاجية يمكن أن تكون مزعجة للغاية بالنسبة للشخص المصاب بالخرف ومقدم الرعاية
- يحتاج الأشخاص الذين يعانون من مشاكل مزاجية إلى مزيد من الحب والدعم
- من المهم تحديد طرق لإيقاف أو تقليل التغييرات المزاجية، من خلال إراحة الشخص وإثارة اهتمامه بالأشياء التي يحب القيام بها.
- إذا لم تنجح إحدى الطرق، فجرب طريقة أخرى.
- في حالة حدوث تغييرات في المزاج، ذكر نفسك أنها قد تكون جزءا من المرض أو رد فعل للمرض.
- خذ نفسا عميقا وفكر في أفضل الطرق التي ستتعامل بها و- التي ستكون أقل إزعاجا لك و للشخص الذي تهتم به إذا كان لديه مشاكل مزاجية أو يعاني من فقدان الاهتمام.

تذكر



من المهم أن تعرف متى تصبح الأمور جادة. إذا كان الشخص الذي تقوم برعايته يعاني من تغييرات مزاجية خطيرة ومستمرة أو تعتقد أنه في خطر إيذاء نفسه، فمن المهم طلب المشورة الطبية على الفور.



لقد أنهيت هذا الدرس أحسنت !

الإجابات - التعامل مع التغييرات السلوكية

الدرس 4. الاكتئاب، القلق أو اللامبالاة

1. تحقق من فهمك



الاستجابة لشخص مصاب بالخرف يشعر بالاكتئاب

فيما يلي بعض الأشياء التي قد تفعلها أو تقولها حميدة.
يرجى تحديد جميع ردود الفعل التي تعتقد أنها قد تعمل

✓ تذهب إلى ظافر وتقول بنبرة هادئة و مطمئنة، "لدي بعض الأفكار لجعلك تشعر بتحسن، فلنتحدث.

هذه إجابة جيدة لأن ظافر يحتاج إلى مزيد من الدعم بسبب التغييرات في مزاجه

✗ قول: "ظافر، ما بك؟ لقد تعبت من رؤيتك هكذا." فقط انهض وافعل شيئاً

هذا الرد ليس مفيداً لأن ظافر لا يستطيع التحكم في شعوره بالحزن.

✗ قول: "الرجال لا يبكون و يحزنون، لقد اعتدنا الاستمتاع كثيراً معاً"

هذا الرد ليس جيداً لأنه قد يجرّج ظافر و يجعله يشعر بمزيد من الحزن.

✓ تذهب للمس ظافر على ذراعه أو كتفه. "أعلم أنك تشعر بالسوء ، أنا أيضاً. ما نمر به صعب حقاً".

هذه إجابة جيدة لأن الأشخاص الذين يشعرون بالحزن يحتاجون إلى مزيد من الحب والدعم والتفهم.

✓ تجلس مع ظافر وتقترح عليه القيام بنشاط لطيف معاً.

هذه إجابة جيدة لأنها قد تشتت انتباه ظافر وتجعله يشعر بتحسن.

✗ تتنهد و تبتعد معتقدة أنه لا يوجد شيء يُمكنها فعله.

هذا ليس جيداً لأن حميدة بهذه الطريقة تزيد من عزل ظافر

2. تحقق من فهمك



الاستجابة لشخص مصاب بالخرف يشعر بالقلق

كيف تعتقد أن بلال يجب أن يستجيب لهذا الموقف؟
الرجاء تحديد جميع ردود الفعل الصحيحة.

✓ يفكر في أن "الجدة لا تستطيع تغيير الطريقة التي تتصرف بها".

هذه إجابة جيدة لأنها تجعلك تدرك أن رد فعل نوال قد يكون ناتجا عن تغيرات في دماغها.

✗ يقول "جدتي ! اجلسي، أنت تجعلين مشاهدة عرضي مستحيلة بالنسبة لي".

هذه إجابة ليست جيدة لأن أمرا مباشرا كهذا قد يجعل نوال تشعر بمزيد من القلق.

✓ الابتسامة للجدة و الطمأنينة وجعلها تحس بأنها في أمان.

هذه إجابة جيدة لأن الأشخاص الذين يشعرون بالقلق يحتاجون إلى المزيد من الحب والدعم.

✓ يطلب من الجدة المساعدة في شيء ما

قد يساعد هذا لأنه قد يشتت انتباه نوال ويغير رد فعلها

✗ رفع مستوى الصوت لتجاهل تمتمة الجدة والابتعاد عنها .

هذه ليست طريقة جيدة. لن يؤدي إلا إلى زيادة قلق الجدة

✓ البحث عن سماعات الرأس وتشجيع الجدة على العودة إلى الخياطة حتى تنتشغل.

هذه إجابة جيدة. لا يزال بإمكان بلال مشاهدة التلفزيون باستخدام سماعات الرأس، حيث لن يكون الصوت صاخبا بالنسبة لنوال، وقد تتمكن نوال من الانشغال في الخياطة مرة أخرى.

3. تحقق من فهمك

الاستجابة لمريض الخرف الذي يفقد الاهتمام بالأنشطة اليومية.

ما رأيك في رد فعل صفية؟ يرجى اختيار جميع الردود التي تعتقد أنها مناسبة.

✗ تذهب صفية إلى مصطفى وتقول "لقد سئمت وتعبت من هذا الكسل، انهض ودعنا نذهب".

هذا الرد ليس جيدا لأن الأمر المباشر قد يجعل مصطفى أكثر انزواء. هذا الأسلوب لا يظهر أي تفهم لمرض مصطفى.

✓ صفية تذهب إلى مصطفى وتمسك يده. وتقول أنها تحبه وترغب في فعل نشاط لطيف معه. التفت إليها مصطفى وابتسم بضعف.

هذه استجابة جيدة لأنها تدرك أن المشكلة مرتبطة بالخرف. إنها لا تأخذ الأمر على محمل شخصي وتعبر عن المزيد من الحب والدعم.

✗ تقول صفية: "لم تعد تفعل أي شيء أريده فمن المستحيل أن استمر في العيش معك. أنا لا أعرف ماذا سأفعل".

هذه ليست استجابة جيدة لأنها تظهر أنها تتخلى عن مصطفى. قد يصبح أكثر انزواء.

✓ تقول صفية: "دعنا نذهب في نزهة معا، وأنا أعلم كم ستستمتع بالخروج من المنزل لبعض الوقت".

هذه استجابة جيدة لأنها مطمئنة وقد تريح مصطفى.

✗ صفية تغلق الباب ولا تحاول التعامل مع مصطفى بعد الآن.

ليس هذا هو التعامل الصحيح مع الوضع لأنه يجعل فقدان الاهتمام يتفاقم

✓ تتذكر صفية ما اعتاد مصطفى أن يفعله حقا وتفكر كيف يمكنها المساعدة، على سبيل المثال من خلال قراءة صحيفة له أو طهي طبقه المفضل أو زيارة متجر للسماح له بتسوية الرفوف بإذن من صاحب المتجر.

هذه استجابة جيدة لأنها تظهر أن صفية تهتم بـ مصطفى وتريد مساعدته على الانخراط في نشاط يستمتع به.

الدرس 5. صعوبة النوم

1. كيف يتم التعامل مع مشاكل النوم لدى الشخص المصاب بالخرف؟

يمكن أن تكون صعوبة النوم مشكلة للأشخاص المصابين بالخرف وأسرهم. قد يواجه الأشخاص المصابون بالخرف صعوبة في النوم، وقد يستيقظون في منتصف الليل، أو يستيقظون مبكرا جدا في الصباح. وينتج عن ذلك تقطع نوم مقدمي الرعاية مما يزيد من صعوبة تقديم الرعاية.

في هذا الدرس، ستَتَدَرَّب على كيفية تعزيز النوم الجيد للشخص المصاب بالخرف.

لماذا هذا الدرس مهم؟

قد يعاني الأشخاص المصابون بالخرف من صعوبة في النوم مما قد يؤثر على نوم مقدم الرعاية أيضا.

كيف سيساعدني هذا الدرس؟

سيقدم هذا الدرس أمثلة وممارسات لتعزيز النوم الجيد.

ماذا ستتعلم؟

1. كيف يتم التعامل مع مشاكل النوم لدى الشخص المصاب بالخرف؟
2. كيف نتعامل مع شخص مصاب بالخرف يستيقظ في منتصف الليل؟

1. النشاط



ما هي مشاكل النوم الرئيسية للشخص الذي تقوم برعايته؟ يرجى اختيار كل ما ينطبق؟

☐ صعوبة في النوم

☐ استيقاظ في منتصف الليل

☐ مزيج مما سبق

☐ أخرى (يرجى التحديد)

☐ لا توجد مشاكل في هذه المرحلة



صعوبة في النوم

زهرة امرأة مسنة مصابة بالخرف. تعيش مع عائلتها. تنام بالقرب من حفيدتها ناهد. عادة، تتناول الأسرة العشاء حوالي الساعة 6 مساءً. اعتادت الأسرة على القيام ببعض الأنشطة معا بعد ذلك. لا تحب زهرة دائما هذه الأنشطة، لذلك غالبا ما تريدها العائلة أن تذهب إلى الفراش في وقت مبكر حوالي الساعة 8 مساءً. لاحظت ناهد الحفيدة أن زهرة تواجه مشكلة في النوم. تواصل زهرة فتح وإغلاق أدراج الخزانة بصخب أثناء الليل، عندما تذهب ناهد إلى الفراش. لذلك تبقى مستيقظة بسبب الضوضاء التي تحدثها زهرة.

1. تحقق من فهمك

فهم صعوبات النوم

هل يمكنك تقسيم دورة تغيير السلوك في هذا المثال إلى ثلاثة أجزاء؟

ما الذي يأتي قبل السلوك؟

ما هو السلوك المتوتر؟

ماذا يعني هذا بالنسبة لناهد؟

2. تحقق من فهمك

فهم صعوبات النوم



حتى الآن، قمنا بتغطية بعض الخطوات الأساسية
لمساعدة الشخص المصاب بالخرف على النوم.
ماذا لو كانت المشاكل أكثر تعقيدا؟

فيما يلي بعض الأمثلة لما يمكن أن تفعله ناهد

الرجاء تحديد كل ما تعتقد أنه قد يكون مناسباً لمساعدة زهرة على النوم

☐ تذهب في نزهة مع زهرة وتضيف المزيد من النشاط البدني خلال اليوم

☐ تعطيها حبة دواء لتنام.

☐ تحاول وتتأكد من أن زهرة لا تشرب القهوة أو الكثير من السوائل قبل ساعات قليلة من الذهاب إلى الفراش.

☐ تجعل الغداء الوجبة الأكبر في اليوم

☐ تحدد قيلولة النهار من 15 إلى 30 دقيقة

☐ تقوم بتشغيل موسيقى هادئة قبل النوم لمساعدة زهرة على النوم

☐ تبتكر روتيناً لوقت النوم، مثل خفض الإضاءة، وغسل الوجه والأسنان، وتغيير ملابس النوم

☐ تضع في اعتبارها أن بعض الناس قد يحتاجون إلى نوم أقل. بشكل عام، من 6 إلى 8 ساعات نوم ابتداءً من الساعة الثامنة مساءً يعني الاستيقاظ بين الساعة 2:00 و4:00 صباحاً.

2. كيفية التعامل مع الشخص المصاب بالخرف الذي يستيقظ في منتصف الليل؟

دعونا نلقي نظرة على مثال آخر

إنّها الساعة 3:00 صباحاً، فردوس تستيقظ وتبدأ بالتجول في المنزل. زوجة ابنها، لطيفة نائمة. تسير فردوس في جميع أنحاء المنزل ثم تذهب إلى لطيفة وتوقظها. تسأل فردوس: "أين نحن؟ أريد العودة إلى المنزل." "لطيفة مستاءة لأن يوماً شاقاً ينتظرها في العمل غداً. تقول لطيفة: "أمي، عليك العودة إلى الفراش، إنّها الساعة 3:00 صباحاً" فردوس تقول: "لست نعسانة" تصرخ لطيفة: "لا يمكنني تحمل هذا بعد الآن".

3. تحقق من فهمك

التعامل مع الاستيقاظ في منتصف الليل (1)

ما الذي يمكن أن تفعله لطيفة لمنع فردوس من التجول في الساعة 3:00 صباحاً؟

يرجى تحديد جميع ردود الفعل التي تشعر أنّها مناسبة

- ☐ تحاول أن تفهم ما الذي سيُساعد فردوس على النوم. يفضل بعض الناس إبقاء الغرفة مظلمة بدون تلفاز أو تقليل الضوضاء قدر الإمكان بينما يفضل البعض الآخر إضاءة ليلية أو موسيقى هادئة أو تشغيل التلفزيون.
- ☐ تمنح فردوس شيئاً مفضلاً للاسترخاء (مثل البطانية أو دمي محشوة بالقماش).
- ☐ تحدد موعداً مع الطبيب لمعرفة ما إذا كان هناك سبب طبي لمشاكل النوم عند فردوس (مثل التهاب المسالك البولية والألم والأدوية التي تسبب الهلوسة).
- ☐ تضع جدول نشاط لإبقاء فردوس مستيقظة ومشغولة خلال النهار.
- ☐ تشجع ممارسة الرياضة البدنية أثناء النهار (مثل المشي).
- ☐ تخبر فردوس أنّها لن تعتني بها بعد الآن إذا استيقظت باستمرار في الليل.
- ☐ تسأل عما إذا كان عليها الذهاب إلى الحمام أم أنّها تشعر بالجوع أو العطش. إذا قالت "نعم"، فما عليها إلا مساعدتها على تلبية هذه الاحتياجات.
- ☐ تمسكها وتعيدها إلى السرير .
- ☐ تطلب المساعدة من أحد أفراد العائلة أو صديق أو متخصص بأجر

في التمرين السابق، حددت عدة طرق للتعامل مع الاستيقاظ في منتصف الليل. الآن دعنا نلقي نظرة على موقفك وبعض الردود الإضافية.



نصائح مفيدة



قد تكون مشاكل النوم مرتبطة بالاكْتئاب. إذا كان الشخص الذي تقوم برعايته يعاني من صعوبة في النوم، فقد ترغب في قراءة الدرس 4 الاكْتئاب أو القلق أو اللامبالاة. يرجى أيضا طلب المشورة من الطبيب.

4. تحقق من فهمك



التعامل مع الاستيقاظ في منتصف الليل (2)

أي من الإجابات الواردة أدناه ستختار إذا كان الشخص الذي تقوم برعايته يعاني من مشاكل النوم؟

يرجى تحديد جميع ردود الفعل التي تشعر أنها مناسبة.

- ذكر نفسك بالبقاء هادئاً والتركيز على جعل الشخص المصاب بالخرف ينام. بهذه الطريقة، سوف تستخدم طاقتك لحل مشكلة النوم، بدلا من رد فعل "عاطفي".
- ذكر الشخص برفق بأن الجو مظلم بالخارج وأن الوقت قد حان للنوم. إذا لزم الأمر، حاول جعل الشخص يسترخي، على سبيل المثال من خلال تشغيل موسيقى هادئة.
- اقرأ بصوت عالٍ للشخص الذي تهتم به. اختر شيئا تعرف أن له تأثير مهدئ، ربما قصيدة أو قصة. غنوا أغنية أو انشدوا معا. خيار آخر هو الصلاة أو التأمل لمدة 15 دقيقة معا.
- أرح الشخص المصاب بالخرف. امنحه دمي محشوة وعانقه أو أمسكه حتى ينام.



2. النشاط

دعونا نلقي نظرة على وضعك الخاص

في نشاط سابق في الصفحة 211، حددت مشكلة النوم الرئيسية للشخص الذي تقوم برعايته. من المهم أن تطبق ما تعلمته على حالتك. المساحة الموجودة أدناه مخصصة لك، مثل اليوميات.

ما الذي يُمكنك فعله للمساعدة في معالجة مشاكل النوم؟

ما الذي يمكنك فعله لتحسين رد فعلك تجاه مشاكل النوم؟

دعونا نراجع ما تعلمته

- تعتبر صعوبة النوم شائعة لدى الأشخاص المصابين بالخرف.
- يمكن أن تكون مشاكل النوم مرهقة للغاية ويصعب التعامل معها.
- إذا كان الشخص الذي تقوم برعايته يواجه صعوبة في النوم، فحاول أن تجعله أكثر راحة.
- حاول التعرف على الظروف التي قد تزيد من صعوبة النوم وتغييرها أو معالجتها
- عندما لا يعمل أحد الأساليب، جرب أسلوباً آخر
- اعلّم أنه ستكون هناك أيام جيدة وسيئة
- ذكر نفسك أن صعوبة النوم جزء من المرض.
- خذ نفساً عميقاً وفكر في أفضل طرق الاستجابة التي ستكون أقل إزعاجاً لك و للشخص الذي تهتم به في حالة مشاكل النوم.
- أطلب المساعدة. من الصعب توفير رعاية جيدة في حالة النوم المحدود.



لقد أنهيت هذا الدرس أحسنت !

1. تحقق من فهمك



فهم صعوبات النوم

هل يمكنك تقسيم دورة تغيير السلوك في هذا المثال إلى ثلاثة أجزاء؟

ما الذي يأتي قبل السلوك؟	ما هو السلوك المتوتر؟	ماذا يعني ذلك بالنسبة لناهد؟
يتم إرسال زهرة إلى الفراش في وقت مبكر أي الساعة الثامنة مساءً ، حتى تتمكن الأسرة من القيام بأنشطة لا تحبها زهرة معاً.	تواجه زهرة صعوبة في النوم و تواصل فتح وإغلاق أدراج الخزانة بصخب أثناء الليل	هذا يبقي ناهد مستيقظة

2. تحقق من فهمك

فهم صعوبات النوم

زهرة لديها صعوبة في النوم

- ✓ تذهب في نزهة مع زهرة وتضيف المزيد من النشاط البدني خلال اليوم.
- ✓ هذه فكرة جيدة ! قد تساعد ممارسة الرياضة البدنية أثناء النهار على النوم ليلاً.
- ✗ تعطيتها حبة لتنام.
- ✓ هذه ليست فكرة جيدة. يمكن أن يجعل ذلك الشخص المصاب بالخرف أكثر ارتباكاً أو هياجاً وقد تصبح الحبوب المنومة مسببة للإدمان.
- ✓ تحاول التأكد من أن زهرة لا تشرب القهوة أو الكثير من السوائل قبل ساعات قليلة من الذهاب إلى الفراش.
- ✓ هذا جيد، يمكن للقهوة أو الشاي أو الكثير من السوائل أن تبقى الناس مستيقظين وتؤدي إلى كثرة التبول.
- ✓ تجعل الغداء الوجبة الأكبر في اليوم.
- ✓ هذا مفيد، عشاء خفيف يجعل النوم أسهل.
- ✓ تحدد قيلولة النهار بين 15 و30 دقيقة.
- ✓ قد تكون هذه فكرة جيدة. القيلولة تلبي الحاجة إلى النوم أثناء النهار، لكنها لا تمنع زهرة من النوم في ساعة متأخرة.
- ✓ تشغيل موسيقى مهدئة قبل النوم لمساعدة زهرة على النوم.
- ✓ فكرة جيدة. اقترح أنشطة الاسترخاء قبل النوم مثل الموسيقى أو القراءة لزهرة. يمكن أن يؤدي النشاط الزائد قبل النوم إلى تحفيز الشخص على البقاء مستيقظاً.
- ✓ القيام بعمل روتين لوقت النوم، مثل خفض الأضواء ، و غسل الوجه والأسنان، وارتداء ملابس النوم
- ✓ هذه استجابة جيدة لأن الروتين سوف يريح الشخص المصاب بالخرف.
- ✓ تضع في اعتبارك أن بعض الناس قد يحتاجون إلى نوم أقل. من 6 إلى 8 ساعات من النوم . حيث أن النوم من الساعة الثامنة مساءً يعني الاستيقاظ على الساعة الرابعة صباحاً.
- ✓ هذا تعامل جيد. أجل وقت النوم العادي قدر الإمكان.

3. تحقق من فهمك



التعامل مع الاستيقاظ في منتصف الليل (1)

ما الذي يمكن أن تفعله لطيفة لمنع فردوس من التجول في الساعة 3:00 صباحاً؟

- ✓ تحاول أن تفهم ما الذي سيساعد فردوس على النوم. يفضل الناس إبقاء الغرفة مظلمة بدون تلفاز أو تقليل الضوضاء قدر الإمكان بينما يفضل البعض الآخر إضاءة ليلية أو موسيقى هادئة أو تشغيل التلفزيون.
- ✓ هذا التعامل جيد. يختلف كل شخص عن الآخر وقد تحتاج إلى تجربة العديد من الحلول الممكنة قبل العثور على حل مناسب.
- ✓ تمنح فردوس شيئاً مفضلاً للاسترخاء (مثل بطانية أو دمية محشية بالقماش).
- ✓ تضع جدول نشاط لإبقاء فردوس مستيقظة ومشغولة أثناء النهار.
- ✓ هذه فكرة جيدة. قد يحسن النوم في الليل.
- ✓ هذا التعامل جيد. قد يساعد فردوس على الشعور بالاسترخاء والأمان.

3. تحقق من فهمك (تابع)

التعامل مع الاستيقاظ في منتصف الليل (1)

ما الذي يمكن أن تفعله لطيفة لمنع فردوس من التجول في الساعة 3:00 صباحاً؟

✓ تشجع على ممارسة الرياضة البدنية أثناء النهار (مثل المشي). ✗ تمسك فردوس وتعيدها إلى السرير.

قد يكون هذا مفيداً لتحسين النوم ليلاً.

✗ تخبر فردوس أنها لن تعتني بها بعد الآن إذا استيقظت باستمرار في الليل.

لا تفعل هذا أبداً. على الرغم من صعوبة التعامل مع مشاكل النوم، احترم كرامة الشخص المصاب بالخرف، علاوة على ذلك، قد يصبحون مضطربين أو غاضبين، هذا التصرف بالتأكيد لن يحل مشاكل النوم.

✓ تطلب المساعدة من أحد أفراد الأسرة أو صديق أو محترف مأجور.

هذه ليست طريقة جيدة. ضع في اعتبارك أن الخرف مرض وأن الشخص المصاب بالخرف سيعتمد على الرعاية التي يقدمها الآخرون.

قد يكون هذا مفيداً. في النهاية، يمكن أن تؤثر قلة النوم على قدرة أي عائلة على توفير الرعاية. يمكن لأي شخص آخر المساعدة من خلال منح فرد العائلة ليلة أو عطلة نهاية الأسبوع.

✓ تسأل عما إذا كان ينبغي على فردوس الذهاب إلى الحمام أو أنها جائعة أو تشعر بالعطش إذا قالت "نعم"، فما عليها سوى مساعدتها على تلبية هذه الاحتياجات.

هذا مفيد، قد يساعد هذا على استراحة الشخص وعلى العودة إلى النوم.



4. تحقق من فهمك



التعامل مع الاستيقاظ في منتصف الليل (2)

أي من الإجابات الواردة أدناه ستختار إذا كان الشخص الذي تقوم برعايته يعاني من مشاكل النوم؟

✓ اقرأ بصوت عال للشخص الذي تهتم به. اختر شيئاً تعرف أن له تأثير مهدئ، ربما قصيدة أو قصة. غنوا أغنية أو انشدوا معا. يمكن أيضاً أن تتوجه إلى خيار آخر وهو الصلاة أو التأمل لمدة 15 دقيقة معا .

تصرف جيد !

✓ حاول أن تهدئ المصاب بالخرف. امنحه دمية محشوة بالقماش وعانقه أو أمسكه حتى ينام.

فكرة طيبة!

✓ ذكر نفسك بالبقاء هادئاً والتركيز على جعل الشخص المصاب بالخرف ينام. بهذه الطريقة، ستستخدم طاقتك لحل مشكلة النوم، بدلاً من التفاعل العاطفي.

هذا صحيح !

✓ ذكر الشخص بلطف أن بالخارج قد حل الظلام وحان وقت النوم. إذا لزم الأمر، حاول أن تريح الشخص، على سبيل المثال من خلال تشغيل موسيقى هادئة.

فكرة طيبة !

الدرس 6. الأوهام والهلوسة

لماذا هذا الدرس مهم؟

الأفكار غير الواقعية ورؤية الأشياء غير الموجودة (الأوهام والهلوسة) يمكن أن تكون مزعجة جدا للشخص المصاب بالخرف ومقدم الرعاية.

كيف سيساعدني هذا الدرس؟

سيساعدك هذا الدرس على تحديد طرق لإيقاف أو تقليل الأوهام والهلوسة وكيفية تغيير الطريقة التي تستجيب لها.

ماذا سأتعلم؟

1. لماذا يمتلك الأشخاص المصابون بالخرف أفكارا غير واقعية ويرون أو يسمعون أشياء غير موجودة؟
2. كيف توقف أو تقلل من الأوهام والهلوسة؟

1. لماذا يمتلك الأشخاص المصابون بالخرف أفكارا غير واقعية ويرون أو يسمعون أشياء غير موجودة؟

قد لا يفهم الأشخاص المصابون بالخرف العالم من حولهم بسبب التغيرات في أدمغتهم. تسمى حالات سوء الفهم هذه بالأوهام (الأفكار غير الواقعية) والهلوسة (رؤية أو سماع أشياء غير موجودة).

الوهم هو اعتقاد خاطئ ثابت. على سبيل المثال، قد يحمل الشخص اعتقادا خاطئاً بأنه يتعرض للتهديد أو الأذى من مقدم الرعاية. بالنسبة للشخص المصاب بالخرف، فإن الخطأ في التفكير حقيقي للغاية، ويسبب الخوف وقد يؤدي إلى سلوكيات دفاعية مؤلمة.

إذا كان الشخص يعاني من هلوسة، فقد يرى أو يسمع أشياء غير موجودة، على سبيل المثال، أشخاص يتحدثون في الغرفة.

يحتاج الأشخاص المصابون بالخرف مع هذه الأفكار إلى الكثير من الفهم والدعم من الشخص الذي يعتني بهم.

1. النشاط



هل صادف أن كان لدى الشخص الذي تهتم به أي أفكار غير حقيقية أو رأى أو سمع أشياء لم تكن موجودة؟

يمكنك وصفها في المساحة أدناه، كما هو الحال في اليوميات.

تذكر



الأفكار غير الواقعية أو رؤية/ سماع أشياء غير موجودة هي مشاكل شائعة لبعض الأشخاص المصابين بالخرف. في هذا الدرس سنتعلم كيفية التعامل معها.

2. كيف نوقف أو نقلل من الأوهام والهلوسة؟

دعونا نلقي نظرة على المثال التالي:

تعيش بهيجة زوجة نضال مع الخرف. ذات يوم، خرج نضال وبهيجة في نزهة على الأقدام. يرون امرأة من بعيد. بدأت بهيجة في النداء بصوت عال "فاتن، فاتن، أنا هنا". ثم بدأت بالركض نحو امرأة غير معروفة من نضال. سيدة شابة ربما تبلغ من العمر حوالي ٢٠ عاما. تعتقد بهيجة خطأ أن الشابة في الحديقة هي أختها التي توفيت في حادث سيارة منذ أكثر من ٣٠ عاما. الشابة تتجاهلها. تصبح بهيجة مستاءة للغاية.



1. تحقق من فهمك

الخطأ في تعرف على شخص

بماذا تنصح نضال أن يفعل؟

يرجى التحقق من جميع الإجابات الصحيحة.

- ☐ يقوم بتهدئتها بصوت هادئ.
- ☐ إبعادها عن المرأة في الحديقة.
- ☐ يقول الحقيقة مباشرة، بقسوة، لتصحيح الأمور.
- ☐ يجادل مع بهيجة أن الشابة ليست أختها.
- ☐ يقول أن الشابة في الحديقة تشبهها، لكنها ليست هي.
- ☐ إشراك المرأة في الحديقة بأي شكل من الأشكال.
- ☐ يحاول إقناع بهيجة بالحقيقة.
- ☐ يقول "نعم أنت على حق، إنها فاتن".
- ☐ يقول "عندما نصل إلى المنزل يمكنك إلقاء نظرة على صور فاتن وتذكرها"

الآن دعونا نلقي نظرة على مثال آخر

لطفي والد مريم مصاب بالخرف. ذات يوم، أصبح لطفي قلقاً بعض الشيء. وفجأة بدأ يشعر بالخوف الشديد وهو يحرق في زاوية في الغرفة. ينادي ابنته ويقول: "أَتَرَيْنَهُم يتكلمون؟" يصرخ ، "ماذا تفعل هناك؟" مريم مرهقة لدرجة أنها تشعر وكأنها تغرق. إنها تقول لنفسها : "مرض أبي أسوأ بكثير مما كنت أعتقد".

نصيحة



استشر الطبيب بخصوص الآثار الجانبية للأدوية التي يستخدمها المصاب بالخرف فهي. هذه قد تساهم في المشكلة.



2. تحقق من فهمك

رؤية أشخاص ليسوا هناك

ماذا ننصح مريم بأن تفعل؟

يرجى التحقق من جميع الإجابات الصحيحة.

☐ تهدئ والدها بقولها بصوت خافت "أنت بأمان وأنا معك".

☐ تهدئ والدها بأخذ يده والتربيت عليها.

☐ تتحقق مما إذا كان هناك أي شيء في البيئة يمكن أن يسبب

هلوسة لطفي، مثل الظلال في الغرفة جرّاء ضوء الشمس.

تقوم بإجراء التغييرات حسب الضرورة.

☐ تخرجه من الغرفة.

☐ تقول أنّ ذلك ببساطة ليس صحيحاً و أنه لا يوجد أشخاص

آخرون في الغرفة.

2. النشاط



دعونا نلقي نظرة على وضعك الخاص

من المهم أن تطبق ما تعلمته على حالتك

الأفكار غير الواقعية أو غير العادية لا تحدث طوال الوقت. ماذا ستفعل إذا واجهها الشخص الذي تهتم به؟
حاول وصف الاستجابات المناسبة المختلفة في الفراغ أدناه.

أي واحد ستجربه أولاً؟



تذكر

في بعض الأحيان، يعاني الأشخاص المصابون بالخرف من هلوسات ممتعة، مثل رؤية الألوان الجميلة أو الأطفال غير الموجودين. إذا كانت هذه الرؤى لا تسبب لهم الضيق، فحاول الاستمتاع بها معهم.

دعونا نراجع ما تعلمته

- الأفكار غير الواقعية أو رؤية / سماع أشياء غير موجودة (الأوهام والهلوسة) شائعة لدى الأشخاص المصابين بالخرف.
- يمكن أن تكون مزعجة للغاية بالنسبة للشخص المصاب بالخرف و لمقدم الرعاية.
- غالبا ما يحتاج الأشخاص الذين لديهم هذه الرؤى والأفكار غير الواقعية إلى الكثير من الطمأنينة.
- من المهم تحديد طرق لتقليلها، ليس من خلال الجدل مع الشخص الذي تهتم به، ولكن من خلال تهدئته وتشتيت انتباهه.
- تحقق من البيئة لمعرفة ما إذا كان هناك سبب للوهم أو الهلوسة.
- إذا لم تنجح إحدى الطرق، فجرب طريقة أخرى
- ذكّر نفسك أنّ الأفكار أو الرؤى غير الواقعية جزء من المرض
- خذ نفسا عميقا وفكر في أفضل الطرق للتعامل مع الوضع والتي ستكون أقل إزعاجا لك و للشخص الذي تهتم به إذا كان يمر بأفكار أو رؤى غير حقيقية.



لقد أنهيت هذا الدرس أحسنت !

الإجابات - التعامل مع التغييرات السلوكية

الدرس 6. الأوهام والهلوسة



1. تحقق من فهمك

الخطأ في تعرف على شخص

- ✓ يهدئها بصوت هادئ
- ✗ إشراك المرأة في الحقيقة بأي شكل من الأشكال.
- هذه طريقة جيدة لأن الأشخاص الذين يعانون من الأوهام والهلوسة قد يشعرون بالخوف وعدم الأمان.
- ✓ يقودها بعيدا عن المرأة في الحقيقة
- ✗ يحاول "إقناع" بهيجة بالحقيقة.
- هذه ليست استجابة جيدة لأن بهيجة قد لا تفهمها.
- ✗ قول "نعم أنت على حق إنها فاتن"
- هذا ليس صحيحا لأنه ليس الحقيقة
- ✓ قول "عندما نعود إلى المنزل، يمكنك إلقاء نظرة على صور فاتن وتذكرها"
- هذا تصرف جيد لأن نضال يتحدث عن أخت بهيجة ويظهر لها الاهتمام، دون أن يجادل في أن الشابة التي رأتها بهيجة في الحقيقة ليست أختها.
- ✗ يجادل مع بهيجة أن الشابة ليست أختها.
- هذه ليست طريقة جيدة لأنها قد تجعل بهيجة أكثر انزعاجا.
- ✓ قول أن الشابة في الحقيقة هي شخص يشبهها، لكنها ليست هي
- هذه طريقة جيدة لأنها تحافظ على بيئة اجتماعية إيجابية.

2. تحقق من فهمك



رؤية أشخاص ليسوا هناك

✓ التهدة من روعه بالقول بصوت هادئ "أنت بأمان وأنا معك"

هذه طريقة جيدة لأن الأشخاص الذين يعانون من الأوهام والهلوسة قد يشعرون بالخوف وعدم الأمان.

✓ تتحقق مما إذا كان هناك أي شيء في البيئة يمكن أن يسبب الهلوسة، مثل الظلال في الغرفة جرّاء ضوء الشمس ثم تقوم بإجراء التغييرات حسب الضرورة.

هذا تصرف جيد لأنه على الرغم من أن دماغ الشخص قد يسيء تفسير البيئة، إلا أنه لا يزال هناك سبب معقول للارتباك.

✓ إخراجه من الغرفة

هذا تصرف جيد لأن تغيير البيئة قد يصرف والدها وينهي الهلوسة.

✗ قول أنه ببساطة ليس صحيحا و أنه لا يوجد أشخاص آخرون في الغرفة.

هذا ليس تصرفا جيدا لأن الجدل حول ما يراه المرء أو يسمعه لن يساعد الشخص الذي يعاني من الأوهام أو الهلوسة على الهدوء.

الدرس 7. السلوك المتكرر

لماذا هذا الدرس مهم؟

إذا كرر الشخص المصاب بالخرف الأشياء مرارا وتكرارا، فقد يكون ذلك مرهقا لنفسه ولتقديم الرعاية، سوف نشير إلى هذا على أنه "سلوك متكرر".

كيف سيساعدني هذا الدرس؟

سيساعدك هذا الدرس على فهم سبب حدوث السلوكيات المتكررة وكيفية التصرف معها وتقليلها.

ماذا سأتعلم؟

1. ما هو السلوك المتكرر؟

2. كيف تريح الشخص المصاب بالخرف في حالة السلوكيات المتكررة؟

1. ما هو السلوك المتكرر؟

قد ينسى الشخص المصاب بالخرف ما قاله أو سمعه أو فعله من لحظة إلى أخرى، مما يؤدي إلى تكرار الأسئلة والأفعال.

عادة لا يكون تكرار الأشياء مرارا وتكرارا ضارا للشخص المصاب بالخرف، إذا كان مقدم الرعاية يعرف كيفية التعامل معه. إذا لم يكن الأمر كذلك، يمكن أن يصبح الشخص المصاب بالخرف قلقا أو عدوانيا أو مكتئبا ويمكن أن يصبح مقدم الرعاية متوترا. نتيجة لذلك، قد يتصرف مقدمو الرعاية بشكل غير لائق، على سبيل المثال بالصراخ، مما يجعل الشخص المصاب بالخرف يشعر بالذنب غالبا.

2. كيفية تهدئة المصاب بالخرف في حالة السلوكيات المتكررة؟

دعونا نلقي نظرة على هذا المثال

يعتني طارق بوالده رضا، لأن والدته، مقدمة الرعاية الرئيسية، خرجت من المنزل لبضع ساعات. يبدو كل شيء على ما يرام، على الرغم من أن طارق لاحظ أن والده متوتر إلى حد ما لأن والدته طارق ليست هناك.

طارق ورضا يتناولان الغداء معا. في وقت ما بعد الانتهاء من الغداء، يسأل رضا "متى موعد الغداء؟" وماذا نتناول على الغداء؟" لا يفكر طارق كثيرا في ذلك في البداية. ثم مرة أخرى بعد بضع دقائق، سأل رضا "متى موعد الغداء؟"، ماذا نتناول على الغداء؟"، و"أين والدتك؟" يكرر رضا الأسئلة مرارا وتكرارا.

يشعر طارق بالارتباك بشأن سبب قيام رضا بهذا الأمر ويزداد قلقه بشأن والده. يواصل طارق الإجابة على الأسئلة لكنه ينزعج قليلا ويرفع صوته. يرد طارق بصوت عالٍ ومنزعج: "لقد أجبت على هذه الأسئلة، لماذا تستمر في السؤال؟".

1. تحقق من فهمك

تكرار الأسئلة

بماذا تنصح طارق؟

الرجاء تحديد جميع ردود الفعل الصحيحة.

- ☐ قول "ما خطبك؟ ألا تتذكر؟ لقد تناولنا الغداء للتو!"
- ☐ يبقى هادئا ويطمئن والده بأن زوجته ستعود إلى المنزل قريبا.
- ☐ إشراك والده في نشاط
- ☐ يكتب إجابات أسئلته، على سبيل المثال مكان وجود زوجته ومتى من المتوقع أن تعود.
- ☐ يبتعد
- ☐ قبول الأسئلة المتكررة. إذا لم يكن ضارا، فليكن. يبحث عن طرق للتكيف.
- ☐ يقدم لوالده وجبة خفيفة أو مشروبا.

2. النشاط



دعونا نلقي نظرة على وضعك الخاص

من المهم أن تطبق ما تعلمته على حالتك. المساحات الموجودة أدناه مخصصة لك، مثل اليوميات.

أنظر الآن إلى الأمثلة التي حددتها في النشاط السابق. اختر السلوك المتكرر الذي يكون أكثر توترا للشخص الذي تهتم به أو لنفسك، واكتبه أدناه.

ما الذي يمكنك فعله للمساعدة في تقليل هذا السلوك؟

كيف يمكنك تغيير ردك على هذا السلوك؟

دعونا نراجع ما تعلمته

- تكرر فعل الأشياء أو قولها مرارا وتكرارا (سلوك متكرر) أمر شائع لدى الأشخاص المصابين بالخرف
- يمكن أن يكون التكرار مرهقا جدا للتعامل معه.
- في حالة التكرار، حاول التركيز على إرضاء الشخص الذي تهتم به
- حاول التعرف على ما يأتي قبل السلوك المتكرر وما قد يزيده. ثم حاول تغييره. حاول أن تحدد كيف تستجيب وتغير ذلك أيضا.
- أدرك أنه قد تكون هناك لحظات أسوأ، ولكن أيضا أفضل
- ذكر نفسك بأن السلوكيات المتكررة جزء من المرض
- خذ نفسا عميقا وفكر في أفضل الطرق للرد التي ستكون أقل إزعاجا لك و للشخص المصاب بالخرف إذا فعل أو قال أشياء مرارا وتكرارا.



لقد أنهيت هذا الدرس أحسنت !

الإجابات - التعامل مع التغييرات السلوكية

الدرس 7. السلوك المتكرر

1. تحقق من فهمك



تكرار الأسئلة

✗ قول "ما خطبك؟ ألا تتذكر؟ لقد تناولنا الغداء للتو!"

هذه ليست طريقة جيدة لأن طارق يلوم والده عن شيء لا يستطيع التحكم فيه .

✓ يبقى هادئاً ويطمئن والده بأن زوجته ستعود إلى المنزل قريباً.

هذا تصرف جيد لأن التكرار قد يزداد سوءاً بسبب شعور رضا بعدم الأمان. يبدو أنه يشعر بعدم الأمان لأن زوجته خرجت. من خلال طمأنة رضا بأن زوجته ستعود قريباً، قد يقل التكرار أو يتوقف.

✓ إشراك والده في نشاط

يمكن أن يكون هذا تصرفاً جيداً لأنه قد يشتت انتباه والده ويقدم شيئاً آخر يراه أو يسمعه أو يفعله.

✓ يكتب إجابات أسئلته، على سبيل المثال مكان زوجته ومتى من المتوقع أن تعود.

✗ قد ينجح هذا بشكل جيد، وقد يطمئن رضا ويمنعه من السؤال مرة أخرى.

يبتعد

هذه الاستجابة ليست جيدة لأنها ستزعج والده أكثر.

✓ يقبل الأسئلة المتكررة. إذا لم يكن ضاراً، فليكن. يبحث عن طرق للتكيف.

يمكن أن تكون هذه استجابة جيدة. ربما إذا كان مجرد سؤال متكرر، فقد ينخفض السلوك بالبقاء هادئاً.

✓ يقدم لوالده وجبة خفيفة أو شراباً.

قد يكون هذا تصرفاً جيداً. ربما لا يزال رضا جائعاً أو عطشاناً. قد يساعد في تهدئته وتلبية حاجته.

الدرس 8. المشي والضياع

لماذا هذا الدرس مهم؟

يمكن أن تسبب المخاوف بشأن المشي والضياع ضيقاً. قد يقلق مقدم الرعاية مثلك بشأن ضياع الشخص الذي يهتم به.

كيف سيساعدني هذا الدرس؟

سيساعدك هذا الدرس على فهم أسباب المشي وما يجب فعله لتقليل فرص فقدان الشخص المصاب بالخرف.

ماذا سأتعلم؟

1. لماذا يعتبر المشي مصدر قلق؟
2. لماذا قد يرغب الشخص المصاب بالخرف في التجول؟
3. كيف يمكنني إدارة العادات وتقليل فرص ضياع الشخص الذي أهتم به؟

1. لماذا يعتبر المشي مصدر قلق؟

قد يكون لدى الأشخاص المصابين بالخرف عادة المشي في أرجاء المنزل أو مغادرة المنزل والرغبة في التجول في الحي، وهذا ما يسمى أيضاً بالتجول. هذا شائع جداً. ومع ذلك، قد يتسبب في ضياع الشخص. لذا، فإن السلامة هي الشغل الشاغل عندما يكون الأشخاص المصابون بالخرف خارج المنزل بمفردهم.

من المهم الحرص على عدم حصول ذلك.

سيعلمك هذا الدرس سبب رغبة الأشخاص المصابين بالخرف في المشي. ستتعرف أيضاً على الخطوات التي يمكنك اتخاذها للمساعدة في جعل هذا أكثر أماناً.

من المهم إيجاد طرق للمساعدة لمنع الأشخاص المصابين بالخرف من الضياع وهو ما يتسبب أحياناً في وقوعهم في أوضاع غير آمنة.

قد يكون الشخص المصاب بالخرف يتجول أو يمشى بعيدا نتيجة:

- الرغبة في ممارسة الرياضة.
- الاستمرار في عادة المشي بانتظام مدى الحياة.
- التخفيف من الملل الناتج عن عدم التحفيز الكافي.
- استهلاك الطاقة الناتجة عن الجلوس طوال اليوم.
- تسكين الآلام وعدم الراحة الناتجة عن آلام أو تصلب المفاصل.
- الاستجابة للتوتر أو القلق.
- الشعور بالضياع أو عدم اليقين بشأن محيطهم
- الخروج والنسيان إلى أين يذهبون
- البحث عن شخص أو شيء في الماضي أو الحاضر
- السعي لتحقيق الذات أو لهدف ما مثل الرغبة في الذهاب إلى العمل
- التباس في الوقت

هل يتجول الشخص الذي تهتم به أحيانا أو يمشي بعيدا؟ يمكنك وصف ما يحدث في المساحة أدناه

3. كيف يمكنني إدارة العادات وتقليل فرص ضياع الشخص الذي أهتم به؟

هناك بعض الأشياء التي قد تساعد في إدارة عادات التجول لدى الشخص ومنع ضياعه. على سبيل المثال، حاول:

- الحفاظ على روتين وأنشطة الشخص الذي تقوم برعايته. حدد الأوقات الأكثر احتمالية التي قد يحبذ فيها الشخص المشي وخطط للأنشطة مثل المشي في الحديقة معا في ذلك الوقت.
- تأكد من أن الشخص يحمل شكلا من أشكال التعريف بهويته.
- تأكد من أن منزلك آمن، وأن الشخص آمن في منزلك ولا يمكنه المغادرة دون علمك. على سبيل المثال، قد يساعد تمويه الأبواب ومقابض الأبواب، أو استخدام الجرس أو الستارة التي تحدث ضوضاء عندما يستخدم شخص ما الباب فنعلم بذلك أن أحدا اجتاز عتبة الباب.
- طمأن الشخص الذي تقوم برعايته إذا شعر بالضياع أو التخلي أو الارتباك، أو أراد المغادرة وهذا يعني بالنسبة له "العودة إلى المنزل" أو "الذهاب إلى العمل". على سبيل المثال، حاول أن تقول: "سنبقى هنا الليلة. نحن بأمان وسأكون معك. يمكننا العودة إلى المنزل في الصباح بعد قسط من الراحة أثناء الليل." حاول الامتناع عن تصحيح الشخص المصاب بالخرف.
- احتفظ بصورة حديثة في حالة ضياع الشخص الذي تقوم برعايته ويجب أن تطلب المساعدة من الآخرين.
- التأكد من تلبية جميع الاحتياجات الأساسية. هل ذهب إلى الحمام؟ هل هو جائع أو يشعر بالعطش؟
- بعد العثور على الشخص الذي تهتم به، تحدث بهدوء، بقبول وحب، وحاول تجنب اللوم وإظهار الغضب.
- تجنب الأماكن المزدحمة و المربكة والتي يمكن أن تسبب الارتباك، مثل مراكز التسوق والأسواق ومحلات البقالة أو الأماكن المزدحمة الأخرى.

لنلق نظرة على مثال

عامر مصاب بالخرف وتدعمه زوجته سامية. تحضر سامية العشاء عندما تسمع عامر يتجه نحو الباب. إنها تعلم أنه يجب الذهاب للقيام بنزهات بعد الظهر، لكن الوقت الحالي ليس جيداً بما أنها تطبخ.



1. تحقق من فهمك

التعامل مع الابتعاد

بماذا تنصح سامية؟

الرجاء تحديد جميع ردود الفعل الصحيحة

- ☐ تصرخ قائلة لعامر من المطبخ، "من فضلك توقف! لا أستطيع أن آتي معك الآن".
- ☐ توقف تشغيل الموقد وتتبع عامر.
- ☐ تمنع عامر من المغادرة وتسحبه إلى المنزل.
- ☐ تذهب إلى حيث يقف عامر بجوار الباب وتقول بهدوء: "فلنأكل العشاء أولاً وسنذهب في نزهة على الأقدام لاحقاً".
- ☐ تغلق الباب حتى لا يتمكن عامر من المغادرة.
- ☐ تدع عامر يغادر و تتصل بأحد الجيران لمراقبه.
- ☐ تطلب من فرد آخر من العائلة الذهاب معه في نزهة على الأقدام
- ☐ تطلب من عامر مساعدتها في مهمة في المطبخ
- ☐ تنظم وقتاً لمزيد من المشي بعد الظهر قبل العشاء.

2. النشاط



دعونا نلقي نظرة على وضعك الخاص

من المهم أن تطبق ما تعلمته على حالتك. المساحات الموجودة أدناه مخصصة لك، مثل اليوميات.

ما الأسباب المحتملة وراء رغبة الشخص الذي تقوم برعايته في المشي؟ الرجاء تحديد جميع الإجابات التي تنطبق.

1.

- ☐ الرغبة في ممارسة الرياضة
- ☐ الاستمرار في عادة المشي بانتظام مدى الحياة
- ☐ التخفيف من الملل الناتج عن عدم التحفيز الكافي
- ☐ استهلاك الطاقة الناتجة عن الجلوس طوال اليوم
- ☐ تخفيف الألم وشعور بعدم الارتياح من آلام أو تصلب المفاصل
- ☐ الاستجابة للتوتر أو القلق
- ☐ الشعور بالضيق أو عدم اليقين بشأن ما يحيط به
- ☐ الخروج والنسيان إلى أين هو ذاهب
- ☐ البحث عن شخص ما أو شيء ما في الماضي أو الحاضر
- ☐ السعي لتحقيق الذات أو لهدف ما مثل الرغبة في الذهاب إلى العمل
- ☐ التباس في الوقت
- ☐ أسباب أخرى (يرجى ذكرها)

2.

استنادا إلى الأسباب التي حددتها، كيف يمكنك أن تتفاعل أو تستجيب في المرة القادمة التي يريد فيها الشخص الذي تهتم به الخروج أو التجول؟

ما الذي يمكنك فعله لمساعدة الشخص على الاستمتاع بالمشي بطريقة آمنة؟

خذ لحظة لتلخيص النقاط التي تعلمتها في هذا الدرس، والتي ستساعدك على المضي قدما:

دعونا نراجع ما تعلمته

إذا كنت تريد معرفة المزيد حول كيفية التخطيط ليوم ممتع، يرجى الرجوع إلى
الدرس 5. يوم ممتع في الوحدة 4.



لقد أنهيت هذا الدرس أحسنت !

- يعد المشي/ الجولان أو الابتعاد أمرا شائعا.
- يمكن أن يكون المشي تمرينا صحيا، ويقلل من الملل، ويكون عادة شائعة أو روتيننا لدى الشخص.
- قد تكون عادة المشي للمصاب بالخرف وخاصة المشي بمفرده خطرا على السلامة
- المخاوف بشأن المشي والضياح يمكن أن تكون مزعجة للغاية للشخص المصاب بالخرف و لمقدم الرعاية.
- من المهم تحديد الأسباب المحتملة لرغبة التجول أو الابتعاد
- كيفية الاستجابة للرغبة في المشي يجب أن تكون مبنية على الأسباب المحتملة لذلك
- إذا لم تنجح إحدى الطرق، فجرب طريقة أخرى
- اعلم أنه قد تكون هناك لحظات أسوأ ولكن أفضل أيضا
- خذ نفسا عميقا وفكر في أفضل طرق التعامل مع الوضع التي ستكون أقل إزعاجا لك و للشخص المصاب بالخرف

الإجابات - التعامل مع التغييرات السلوكية

الدرس 8. المشي والضياع

1. تحقق من فهمك

التعامل مع الابتعاد

✗ تصرخ لعامر من المطبخ من "فضلك توقف ! لا أستطيع أن آتي معك الآن".

هذا ليس تصرفا جيدا لأن الصراخ على عامر من المطبخ قد يربكه ويثير غضبه. وقد لا يمنعه أيضا من الخروج بمفرده.

✓ تقوم بإيقاف تشغيل الموقد وتتبع عامر

هذا تصرف جيد إذا لم تكن هناك بدائل أخرى

✗ تمنع عامر من المغادرة وتسحبه إلى المنزل

هذا ليس تصرفا جيدا لأن عامر قد ينفعل ويقاوم الانجذاب مما قد يؤدي إلى إصابة عامر أو سامية

✓ تذهب إلى حيث يقف عامر بجانب الباب وتقول بهدوء: "لنأكل العشاء أولا وسنذهب في نزهة على الأقدام لاحقا"

هذا رد جيد لأن سامية تحافظ على هدوئها ولا تصرخ وتكرم رغبات عامر بإخباره أنهما سيذهبان معا بعد العشاء.

✓ تغلق الباب حتى لا يتمكن عامر من المغادرة

هذه استجابة جيدة إذا لم تكن هناك خيارات أخرى وكانت سامية في المنزل مع عامر. لأسباب تتعلق بالسلامة من الحرائق، لا ينبغي أبدا حبس الشخص المصاب بالخرف الذي يحتاج إلى الإشراف داخل منزل دون وجود شخص آخر.

✓ تترك عامر يخرج وتطلب من قريب أو جار أن يراقبه.

يعد هذا خيارا جيدا إذا كانت سامية قد رتبت مسبقا مع الجيران لتراقب عامر. إذا كان عامر في المراحل المبكرة جدا من الخرف، فقد يكون على ما يرام أثناء الخروج بمفرده إلى أماكن مألوقة لديه.

✓ تطلب من أحد أفراد الأسرة الآخرين الذهاب في نزهة معه

هذا خيار جيد أيضا، يمكن لسامية إنهاء طهي العشاء ويمكن لعامر الاستمتاع بنزهة لطيفة قبل العشاء .



1. تحقق من فهمك (تابع)

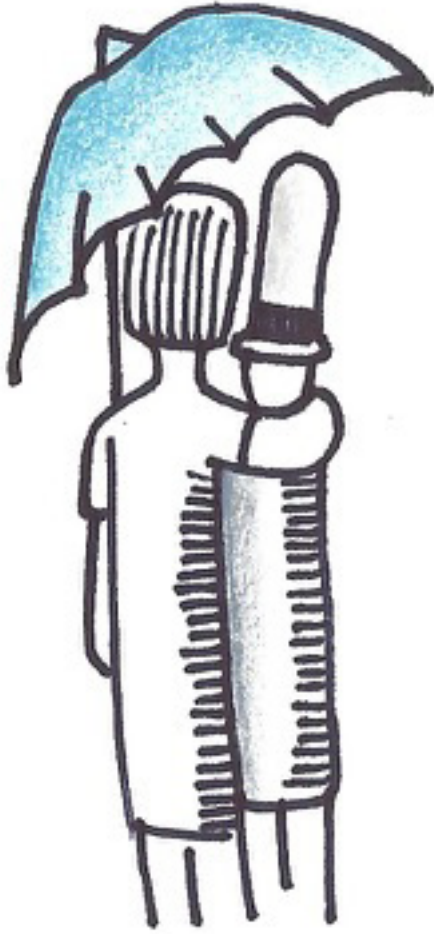
التعامل مع الابتعاد

✓ تطلب من عامر المساعدة في مهمة في المطبخ

هذه فكرة جيدة لأنها ستساعد على تشتيت انتباه عامر عن الذهاب في نزهة بمفرده وتعطيه هدفاً و تبقيه مشغولاً.

✓ تنظّم وقتاً لمزيد من المشي بعد الظهر قبل العشاء

هذه فكرة جيدة لأن التخطيط المسبق سيمنع سامية من الانقطاع عند طهي العشاء لمساعدة عامر. وقد يساعد أيضاً عامر على تفريغ بعض الطاقة والعودة إلى المنزل للاسترخاء قبل العشاء.



الدرس 9. التغييرات في الحكم

لماذا هذا الدرس مهم؟

لتغييرات في الحكم يمكن أن تكون مزعجة للشخص المصاب بالخرف ومقدم الرعاية

كيف سيساعدني هذا الدرس؟

سيساعدك هذا الدرس على فهم الأسباب التي تسبب تغييرات في الحكم ويعلمك المهارات اللازمة للتعامل مع ذلك.

ماذا سأتعلم؟

1. ماهي التغييرات في الحكم؟
2. كيف يمكنك إدارة التغييرات في الحكم؟
3. ماذا تفعل إذا كانت التغييرات في الحكم أكثر جدية؟

1. ماهي التغييرات في الحكم؟

قد تشمل التغييرات في الحكم قول الشيء الخطأ في الوقت الخطأ، أو التصرف بشكل غير لائق في موقف ما، أو عدم الفهم والتقدير بحدود.

عادة لا تكون هذه الأفعال ضارة، لكنها قد تكون مرهقة أو محرجة للشخص المصاب بالخرف أو لمقدم الرعاية. غالبا ما يبحث الأشخاص المصابون بالخرف عن التوجيه أو الطمأنينة.



1. النشاط



هل سبق لك أن لاحظت أن الشخص الذي تهتم به قد تغير أحيانا في حكمه؟
إذا كان الأمر كذلك، ماذا لاحظت؟ يرجى وصف هذا في الفراغ أدناه

كيف أثرت عليك باعتبارك مقدم الرعاية؟



نصائح مفيدة

ستزداد التغييرات في الحكم مع تقدم الخرف.
يمكنك في هذا الدرس التدرب على عدة طرق للرد على التغييرات في الحكم
ومعرفة ما قد يساعدك.

2. كيف يمكنك إدارة التغييرات في الحكم؟

دعونا نلقي نظرة على مثال

جاء إلياس لزيارة عمته سعاد المصابة بالخرف. هما في طريقهما إلى المطعم. قرر إلياس إيقاف سيارة أجرة حتى تَنقُلُهما إلى المطعم. فجأة، توقفت السيارة بجانب سعاد. الوقوف المباشر أفزع سعاد. ورغم أنها امرأة لطيفة جدا في العادة شرعت سعاد في توبيخ سائق التاكسي.

1. تحقق من فهمك

إدارة التغييرات في الحكم

بماذا تنصح إلياس لمساعدته في التعامل مع هذا الموقف؟

الرجاء تحديد جميع الردود الصحيحة

- ☐ وضع يده على فم سعاد لمنعها من توبيخ السائق
- ☐ إرجاع سعاد إلى منزلها والمغادرة لأن ما حدث محرج
- ☐ البقاء هادئًا وطمأننة سعاد وإشعارها بأن كل شيء على ما يرام
- ☐ تقبل السلوك. إذا لم يلاحظ سائق التاكسي تصرف سعاد، فليكن الأمر كذلك. يبحث عن طرق للتكيف ويدع الموقف يمر.
- ☐ يمكن أن يحمل إلياس بطاقة شرح مكتوب عليها، "رفيقتي تعاني من الخرف، يرجى التحلي بالصبر معنا" وإعطاء هذه البطاقة لسائق التاكسي.

3. ماذا تفعل إذا كانت التغييرات في الحكم أكثر جدية؟

كان المثال الأخير تجربة قصيرة ووحيدة لإلياس ومع ذلك، ماذا إذا كانت التغييرات في الحكم التي يعاني منها الشخص المصاب بالخرف أكثر خطورة؟ فيما يلي ثلاثة أمثلة لمساعدتك على تعلم كيفية رد الفعل.

سوء إدارة الأموال

مليكة مصابة بالخرف وتعيش وحدها. جاءت ابنة عمها سناء لزيارتها. على الرغم من أن مليكة معروفة بالتنظيم الدائم، عند وصولها وجدت سناء كومة كبيرة من البريد غير المفتوح على طاولة المطبخ.

تتساءل سناء عما إذا كانت مليكة قد واجهت بعض المشاكل في دفع فواتيرها فتسأل مليكة عن مواردها المالية. لكن مليكة لا تستطيع أن تتذكر ما إذا كانت قد دفعت فواتيرها أم لا، ولا تعرف موعد استحقاقها، ولا يمكنها أن تتذكر مقدار الأموال التي لديها في حسابها المصرفي. مما جعل سناء قلقة للغاية.



2. تحقق من فهمك

إدارة تغييرات أكثر جدية في الحكم (1)

بماذا تنصح سناء؟

الرجاء تحديد جميع الردود الصحيحة

☐ البقاء هادئة والاتصال بابنة مليكة

☐ تذهب إلى البنك وتطلب التحكم في الشؤون المالية لمليكة

☐ تغادر لأنها تشعر بعدم الارتياح

☐ تسأل مليكة عما إذا كانت ترغب في بعض المساعدة في فتح بريدها

☐ تحاول أن تعرف ما إذا كانت مليكة لديها شخص يتولى شؤونها المالية مثل أحد أفراد العائلة أو أحد المحترفين.

الإصرار على القيادة

عدنان يعيش مع الخرف، لاحظ جاره حسان، ذات يوم أن سيارته متوقفة بشكل غريب للغاية، مما أدى إلى عرقلة بعض السيارات الأخرى في الشارع.

يخرج حسان من شقته ويلتقي بعدنان ويحاول بدء محادثة.

بدلاً من التوقف، يقفز عدنان في سيارته، يزداد في سرعة السيارة ويأخذ منعطفًا يسارًا غير قانوني خارج المجمع. يعود عدنان بسرعة ولا يبدو أن شيئًا سيئًا قد حدث.

نصائح مفيدة



من الأفضل أن يأتي قرار عدم القيادة من الشخص المصاب بالخرف. عادة ما يكون التخلي عن القيادة وقتًا صعبًا في حياة الشخص حيث يفقد استقلاله.

ستساعد البدائل مثل تقديم رحلات منتظمة أو تعليم الشخص كيفية استخدام وسائل النقل العام أو ترتيب جولات بسيارات الأجرة للشخص على البقاء نشيطًا والمشاركة في أنشطة مجتمعه.

من المهم ألا يصبح الشخص منعزلاً أو وحيداً بمجرد أن يتخلى عن القيادة. ستكون هناك حاجة إلى مزيد من الجهد لإبقائه على اتصال بالعالم خارج منزله.



3. تحقق من فهمك

إدارة تغييرات أكثر جدية في الحكم (2)

بماذا تنصح سناء؟

الرجاء تحديد جميع الردود الصحيحة

☐ يستولي على مفاتيح سيارة عدنان فور عودته. هذا سيمنعه من مثل هذا التصرف مرة أخرى

☐ يبقى هادئاً و يسأل عدنان عما إذا كان لديه أي أماكن أخرى يرغب الذهاب إليها في اليوم، وإذا الأمر كذلك يعرض عليه أن يرافقه.

☐ يتجاهل الموقف لأنه محرج

☐ يسأل عدنان عما إذا كان يرغب في بعض المساعدة لاستخدام وسائل النقل

☐ يخبر عدنان أنه قلق بشأن قيادته ويقترح زيارة طبيبه لمناقشة هذا الموضوع.

☐ يبلغ عن الحادث لمقدم الرعاية لعدنان أو صديقه أو أحد أفراد أسرته.

المبادرات الجنسية غير اللائقة

جلال في أواخر السبعينات من عمره، مصاب بالخرف ويعيش مع أسرته. يومان في الأسبوع، تأتي المساعدة المنزلية سنية، البالغة من العمر 22 عاما، لمساعدته في الاستحمام وإدارة أدويته.

كان هذا الترتيب يعمل بشكل جيد لعدة أشهر.

في أحد الأيام، أثناء التحضير للاستحمام، أبدى جلال بعض الملاحظات الجنسية وحاول أن يقرب سنية منه، مما جعل سنية مصدومة ومتفاجئة. نفدت من الغرفة وأخبرت الأسرة أنها لم تعد قادرة على العمل هناك.

نصائح مفيدة



إذا استمرت المبادرات غير المناسبة، فقد ترغب الأسرة في التفكير في تعيين مساعد منزلي بدلا من مساعدة، مما قد يمنع هذا السلوك، قد يطلبون أيضا المساعدة من مختص.

4. تحقق من فهمك



إدارة تغييرات أكثر جدية في الحكم (3)

بماذا تنصح سناء؟

الرجاء تحديد جميع الردود الصحيحة

☐ الالتزام بالهدوء والقول لجلال أن هذا السلوك غير مقبول . الشرح له من هي سنية.

☐ تغيير طريقة الاستحمام، ربما تستطيع سنية اقتراح الاستحمام بالإسفنج أو بمنشفة صغيرة ويمكن لجلال أن يقوم بأكثر أشياء بنفسه.

☐ تغيير البيئة. وضع منشفة أو رداء على كتفي جلال أثناء الاستحمام لإبقائه مغطى وذلك حفاظا على الخصوصية

☐ الصراخ على جلال، "عار عليك و على سلوكك".

☐ تجاهل الموقف



2. النشاط

دعونا نلقي نظرة على وضعك الخاص

من المهم أن تطبق ما تعلمته على حالتك. في وقت سابق، سألنا عما إذا كان الشخص الذي تهتم به يظهر أحيانا تغييرات في الحكم. بعد الاطلاع على هذه الأمثلة، فكر في ما يتعلق بوضعك الخاص. المساحات أدناه مخصصة لك، مثل اليوميات.

هل يظهر الشخص المصاب بالخرف أحيانا تغييرات في الحكم؟

بأي طريقة يمكنك الرد؟

خذ لحظة لتلخيص النقاط التي تعلمتها، والتي ستساعدك على التعامل مع التغييرات في الحكم في المستقبل.



تذكير

التغييرات في الحكم قد تعرقل صنع القرار. إذا كنت تريد معرفة المزيد، فراجع الدرس 3. دعم اتخاذ القرار في الوحدة 2

دعونا نراجع ما تعلمته

- عادة ما تزداد التغييرات في الحكم مع تقدم الخرف.
- التغييرات في الحكم يمكن أن تكون مزعجة للغاية بالنسبة للشخص المصاب بالخرف ومقدم الرعاية.
- من المهم تقليل التغييرات في الحكم أو منعها، كلما أمكن ذلك.
- اعلم أنه قد تكون هناك أيام جيدة وأخرى سيئة.
- ذكر نفسك أن هذا جزء من المرض.
- خذ نفسا عميقا وفكر في أفضل الطرق للرد التي ستكون أقل إزعاجا لك و للشخص الذي تهتم به.
- خطط لزيادة مستويات التغييرات في الحكم



لقد أنهيت هذا الدرس احسنت !

الإجابات - التعامل مع التغييرات السلوكية

الدرس 9. التغييرات في الحكم

1. تحقق من فهمك

إدارة التغييرات في الحكم

✓ قبول السلوك. إذا بدا أن سائق التاكسي لا يلاحظ ما قالت سعاد، فليكن الأمر كذلك. البحث عن طرق للتكيف وتجاهل الأمر.

يمكن أن يكون هذا تصرفا مناسباً إذا كان السلوك لا يؤدي أي شخص.

✓ يمكن أن يحمل إلياس بطاقة تشرح: " رفيقتي تعاني من الخرف يرجى التحلي بالصبر معنا." وإعطاء هذه البطاقة لسائق التاكسي.

هذه الطريقة جيدة لأنها تعفي إلياس من شرح الموقف لسائق التاكسي مما قد يخرج سعاد.

✗ وضع يده على فم سعاد لمنعها من توبيخ السائق.

هذه الطريقة ليست جيدة لأنها قد تؤدي إلى تفاقم الوضع وتسبب المزيد من التوتر لسعاد.

✗ العودة بسعاد إلى منزلها ومغادرته لأن ما حدث محرج.

هذا الرد ليس جيداً لأن سعاد سوف تشعر بالسوء والعزلة.

✓ الالتزام بالهدوء وطمأننة سعاد، كل شيء على ما يرام.

هذه الطريقة جيدة لأنها تظهر اهتمام إلياس بسعاد. قد يمنعها ذلك من توبيخ سائق التاكسي و يجعلها تشعر بمزيد من الاسترخاء.

2. تحقق من فهمك



إدارة تغييرات أكثر جدية في الحكم (1)

✓ الالتزام بالهدوء والاتصال بابنة مليكة

✓ تسأل مليكة عما إذا كانت تريد بعض المساعدة في فتح البريد .

هذا الرد جيد لأن سناء تشارك مخاوفها مع أقرب أقارب مليكة، ابنتها، التي قد تعرف المزيد ويمكنها التخطيط للمساعدة إذا لزم الأمر.

هذا الرد جيد. لأن مليكة قد تكون قادرة على دفع فواتيرها إذا أعطيت التوجيهات الصحيحة، مثل فتح الفواتير أمامها وتوجيهها لدفع فاتورة واحدة في كل مرة.

✗ تذهب إلى البنك وتطلب السيطرة على الشؤون المالية للمليكة.

✓ تحاول معرفة ما إذا كانت مليكة لديها شخص يتولى شؤونها المالية، مثل أحد أفراد الأسرة أو أحد المحترفين.

هذا ليس مناسباً لأنه على مليكة قرار تعيين شخص تشعر بالراحة معه للمساعدة في إدارة شؤونها المالية.

هذا جيد. مليكة قد تكون في مرحلة من المرض حيث لم تعد قادرة فيها على التعامل مع الشؤون المالية بمفردها. إذا بدا أنها لا تحصل على أي مساعدة في إدارة شؤونها المالية، فقد ترغب سناء في الاتصال بابنتها لمشاركة مخاوفها.

✗ تغادر لأنها تشعر بعدم الارتياح .

هذه الاستجابة ليست مناسبة. إذا كانت مليكة تعاني من مشاكل في التعامل مع شؤونها المالية، فإن ترك الوضع يستمر قد يزيد الأمر سوءاً.

3. تحقق من فهمك

إدارة تغييرات أكثر جدية في الحكم (2)



- ✗ مصادرة مفاتيح سيارة عدنان فور عودته لأن هذا سيمنع حدوث الموقف مرة أخرى.
- ✓ يسأل عدنان عما إذا كان يرغب في المساعدة في معرفة وسائل النقل
- هذه ليست طريقة جيدة لأن حسان لا يستطيع أن يقرر ما إذا كان يجب على جاره القيادة بعد الآن، وقد يغضب عدنان.
- ✓ هذا الرد مناسب لأن عدنان قد يكون قادرا على ركوب الحافلة أو المشي بأمان، مما يمنع أي سلوك غير آمن.
- ✓ الالتزام بالهدوء ويسأل عما إذا لدى عدنان أي أماكن أخرى يريد الذهاب إليها في ذلك اليوم، وإذا كان الأمر كذلك، يقترح عليه المرافقة.
- ✓ هذه استجابة جيدة لأنها تمنع عدنان من القيادة غير الآمنة وتوفير وسيلة نقل آمنة، حتى يتمكن عدنان من قضاء حاجاته خارج المنزل.
- ✗ تجاهل الموقف لأنه محرج.
- ✓ يبلغ عن الحادث لمقدم الرعاية لحسان أو لصديقه أو لأحد أفراد أسرته.
- هذا رد فعل محتمل. قد لا يعرف ما إذا كان عدنان يعاني من الخرف ويمكن أن يشعر بالقلق من خطر إلحاق الضرر بعدنان والآخرين.
- هذا الرد ليس جيدا لأن قيادة عدنان قد تسبب ضررا لنفسه وللآخرين.

4. تحقق من فهمك

إدارة تغييرات أكثر جدية في الحكم (3)

- ✓ الهدوء والقول لجلال أن هذا السلوك غير مقبول. الشرح من هي سنية.
- ✓ تغيير البيئة، وضع منشفة أو رداء على كتفي جلال أثناء الاستحمام لإبقائه مغطى و لمنحه الخصوصية.
- هذا الخيار جيد. لا تتبالغ عائلة جلال في رد فعلها لأنهم يتذكرون أن المرض بدأ تأثيره. لقد أعادوا تحديد الحدود المناسبة لسلامة سنية.
- ✓ تغيير طريقة الاستحمام، ربما تستطيع سنية اقتراح طريقة استحمام يمكن لجلال أن يقوم خلالها بأكثر أشياء بنفسه مثل الغسيل بالإسفنج.
- ✗ الصراخ على جلال، "عار عليك و على سلوكك".
- هذه الاستجابة ليست جيدة لأن جلال قد لا يعرف أن هذه التطورات غير مناسبة. وذلك كجزء من مرضه العقلي. لذلك، من الأحسن عدم المبالغة في رد الفعل.
- هذا خيار جيد السماح لجلال بالقيام بالمزيد سيلهيه. بهذه الطريقة، يتم الحفاظ على كرامة كل من سنية وجلال.
- ✗ تجاهل الموقف.
- هذه الاستجابة ليست جيدة لأن جلال قد يستمر في تقديم مقدمات جنسية غير مناسبة و يسبب ضيقا لسنية.



الدرس 10. جمع كل ذلك معا

لماذا هذا الدرس مهم؟

يمكن أن تكون بعض التغييرات في السلوك مرهقة بشكل خاص للشخص المصاب بالخرف ومقدم الرعاية.

كيف سيساعدني هذا الدرس؟

سَيُخَصِّصُ هذا الدرس طرق منع أو تقليل أو إدارة التغييرات السلوكية.

ماذا سأتعلم؟

1. أهم الأشياء التي يجب وضعها في الاعتبار عند التعامل مع السلوكيات الصعبة.

2. نصائح عملية حول عدم لوم نفسك، مشاركة مشاعرك مع الآخرين وتخصيص الوقت لنفسك.

1. أهم الأشياء التي يجب مراعاتها عند التعامل مع التغييرات السلوكية

- يمكن أن تكون التغييرات السلوكية مرهقة للشخص الذي تهتم به ونفسك. هذا شائع جدا.
- حاول أن تجعل الشخص الذي تهتم به يشعر براحة أكبر.
- ابحث عن طرق لمنع أو تقليل التغييرات السلوكية المسببة للتوتر، على سبيل المثال باستخدام أدوات لمساعدة الذاكرة.
- حاول تشتيت انتباه الشخص الذي تهتم به، لا تجادل
- عندما لا تعمل أحد الأساليب، جرب طريقة أخرى.
- أدرك أنه قد تكون هناك أيام جيدة وسيئة.
- استشر طبيبا لتحديد أي أسباب تتعلق بالأدوية أو المرض.
- تحديد ما إذا كانت البيئة أو الطريقة التي تتبعها يمكن أن تتسبب في ظهور أعراض معينة.
- ذكر نفسك أن التغييرات السلوكية هي جزء من المرض ولكن يجب تحديد الأسباب المحتملة الأخرى قبل قبول المرض كسبب.

2. نصائح عملية حول عدم إلقاء اللوم على نفسك، ومشاركة مشاعرك مع الآخرين، وتخصيص وقت لنفسك

فيما يلي بعض من النصائح من الدروس ذات الصلة. إذا لم تطلع بعد على هذه الدروس، يمكنك إتمامها بعد الانتهاء من هذا.

- لا تلم نفسك أو الشخص المصاب بالخرف على المشكلات التي تواجهها. إذا كنت ترغب في العمل على طرق لإدارة مشاعرك، ألق نظرة على الصفحة الأخيرة من الدرس 3. التفكير بشكل مختلف في الوحدة 3.

- شارك الآخرين بمشاعرك حول تجاربك كمقدم رعاية. إذا احتفظت بها لنفسك، فقد يكون من الصعب عليك رعاية أحد أفراد عائلتك أو صديقك. إذا كنت تريد معرفة المزيد حول إشراك الآخرين، فقم بإلقاء نظرة على الدرس 4: إشراك الآخرين في الوحدة 2.

- من الضروري أن تخصص وقتاً لنفسك. سيسمح لك ذلك بفعل الأشياء القيمة بالنسبة لك في الحياة، مثل قضاء الوقت مع الآخرين أو الاستمتاع بهواياتك المفضلة. إذا كنت ترغب في معرفة المزيد حول القيام بأنشطة ممتعة، فألق نظرة على الدرس 2، تخصيص الوقت لأنشطة ممتعة في الوحدة 3.



لقد أنهيت هذا الدرس أحسنت !

