

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 شخصيّة الفرد، مسار الحياة، الصّحة العامة و بيئة العيش.



1. تحقق من فهمك

ماذا يحدث للأشخاص المصابين بالخرف؟

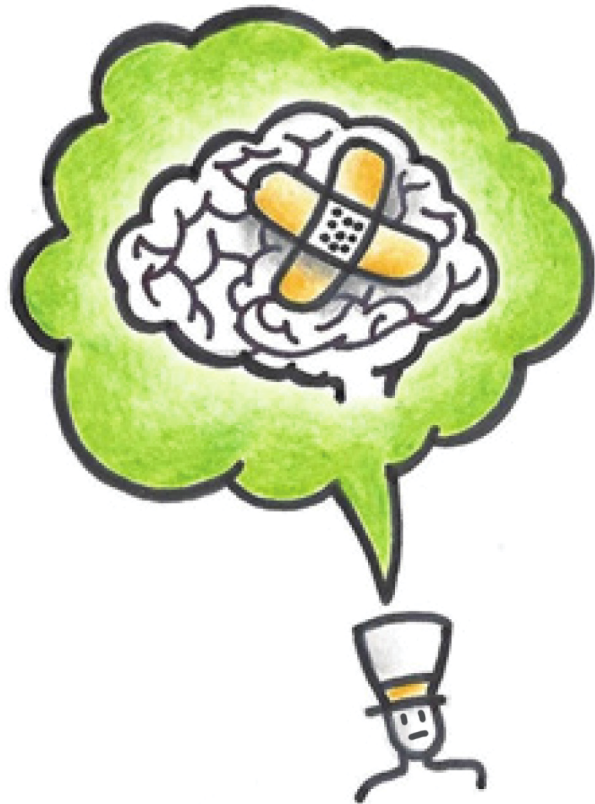
غالباً ما ينسى الأشخاص المصابون بالخرف الأشياء أو يواجهون مشكلة مع ذاكرتهم.
اختر الإجابة الصحيحة.

☐ 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 يمكنه ذلك من استبدال الفحص الطبي الذي يقدمه طبيب مختص.

✓ أتصل بمكتب الطبيب و أحجز 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.