

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.

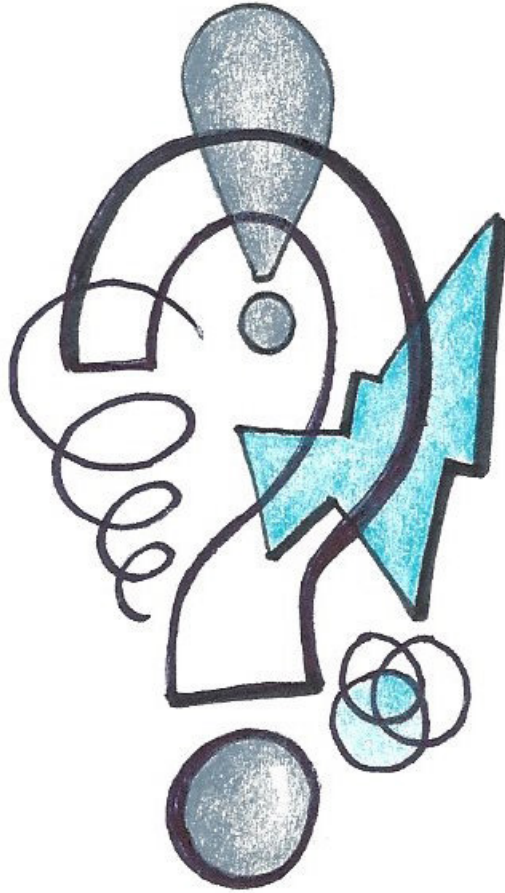
ولكن مع تقدم الخرف، سيواجه الشخص المصاب صعوبة أكبر في المهام اليومية. و سيتطلب ذلك من مقدم الرعاية بذل المزيد من الجهد للمساعدة في الحياة اليومية، مثل إعطاء الأدوية واصطحاب الشخص المصاب بالخرف إلى المواعيد.

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".

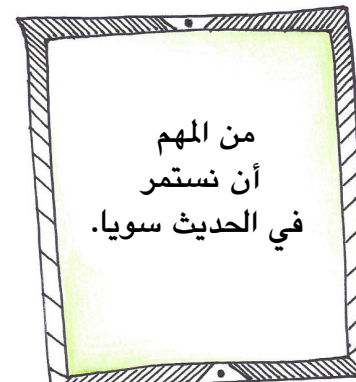
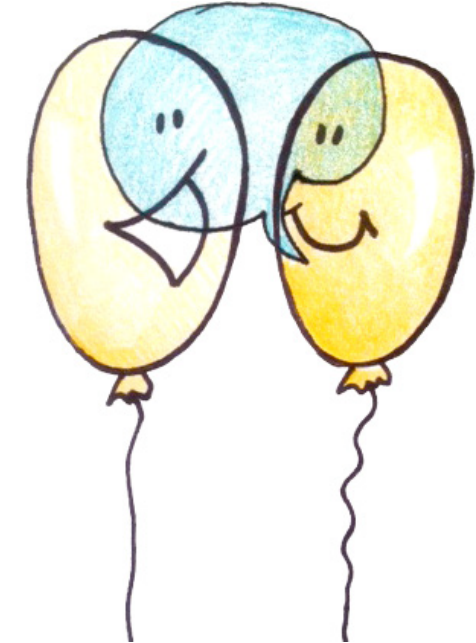
☐ عدم ترك حليمة تتسوق بعد الآن.

☐ 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:

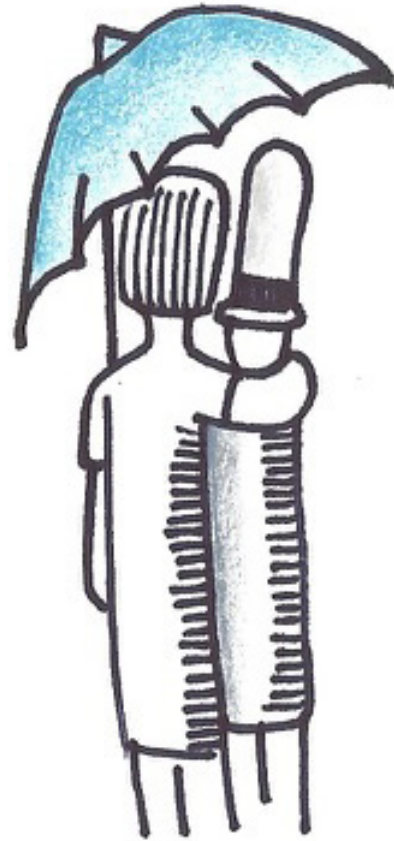
- استخدم جملاً بسيطة
- حاول أن تظل مسيطراً على مشاعرك.
- خصص جزءاً من الوقت لنفسك وللآخر.

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 لأنشطة 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 لأنشطة 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 تجمع 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 التغيرات 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 وأنت 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 يرتداء 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

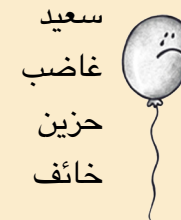
ألق نظرة على الرسوم أدناه. هل تفهم هذه المشاعر؟ حدد الإجابة الصحيحة لكل رسم.



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 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.

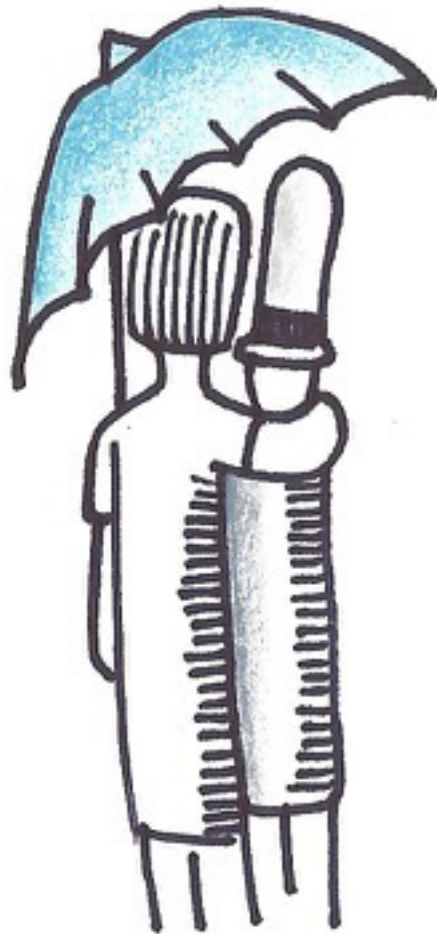
ضع في إعتبارك أن الأشخاص المصابين بالخرف لديهم أيضاً الحق في الحزن على فقدان أحد أفراد أسرته في إطار أمن ومدعوم.

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، وجهًا لوجه وكن على
مستوى نظره.

✗ اقترب من الشخص من الخلف وربت على كتفه.

قد تفاجئ شخصًا 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 يسألاً 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

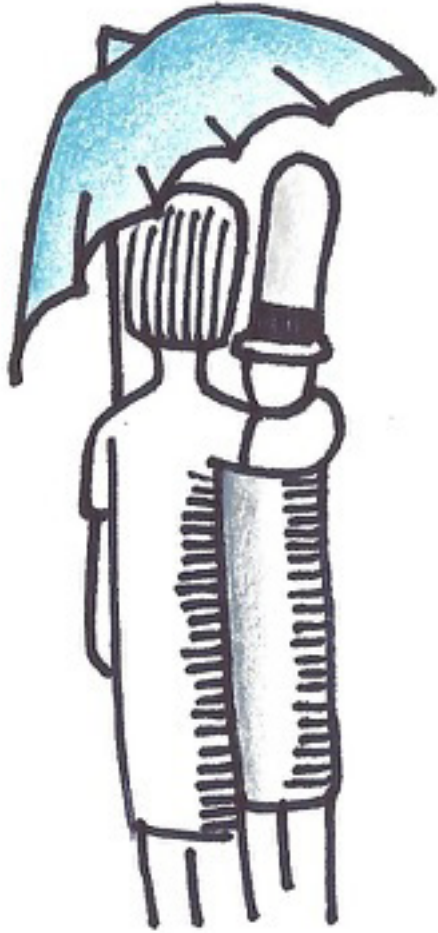
ألق نظرة على الرسوم أدناه. هل تفهم هذه المشاعر؟
حدد الإجابة الصحيحة لكل رسم.



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

-
- This image shows a single sheet of white paper with horizontal 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.

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 قادرًا 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 عليكما اتخاذها مع العائلة والأصدقاء والطبيب وأي شخص آخر قريب منك لمساعدتكما في اتخاذ القرارات التي تهتمكما.
- 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 تهتمه.
- 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 تهتمه 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

الإجابات - مساعدتك كمقدم الرعاية

الدرس 3. دعم اتخاذ القرارات

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.

● تعنتي "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.

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

● تعنتي "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.

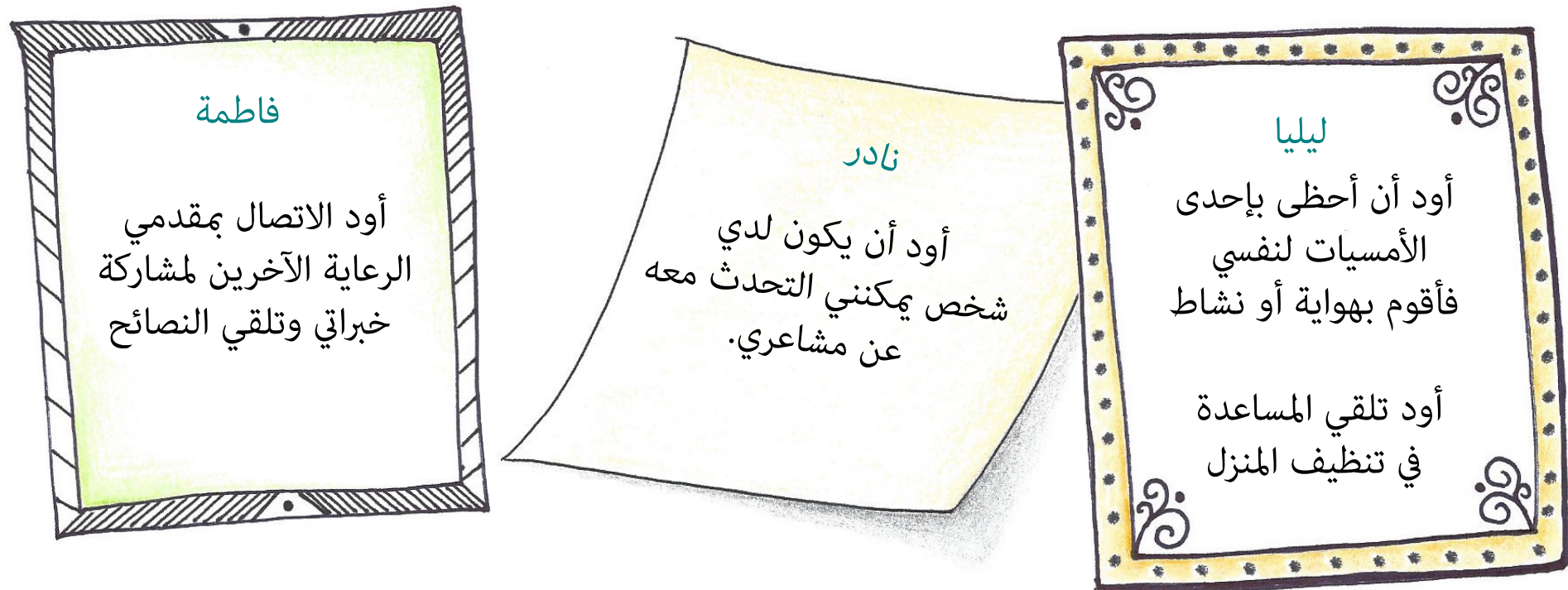
☐ أنا لا أتلقي مساعدة.

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.

66



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.