

الوحدة 4

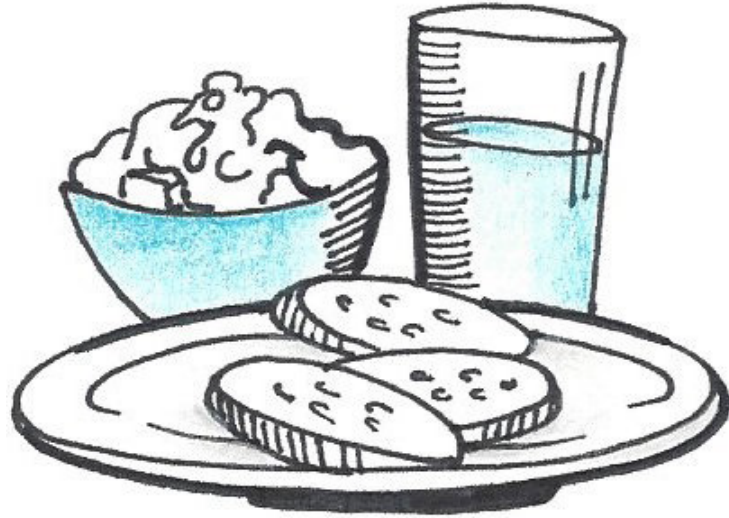
مساعدتك كمقدم رعاية

- 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 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؟

✓ تُسَجِّل 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 المائدة والأعضاء. 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 صحيحاً - تغيير الحفّافات المبتلة في الوقت المحدد - استشر الطبيب بخصوص سلوك الشخص.
يزال السروال مبتلاً 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 (القوط الصحية)

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

هذه ليست الإجابة الصحيحة! من المهم للغاية التحقق من سبب عدم ارتياح الشخص المصاب بالخرف من الحفاظات (القوط الصحية). هل الحجم خاطئ؟ هل الحفاظات (القوط 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 الاستحمام 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. طمأنه 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 ارتداؤها.
- 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 أسرته 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.

تريد سمية 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.

☐ تستطيع سمية القراءة لجودة لمدة 15 دقيقة قبل أن تنام.

☐ يجب على سمية 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 لِسُمِّيَّة؟

✗ 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.