

ما هو مرض الخرف؟

حضرة مقدمة الرعاية المحترمة،
أمامك ورقة معلومات حول مرض الخرف، والتي ستساعدك عند تقديمك
الرعاية للأشخاص المصابين بالخرف. من شأن طريقة علاجك ورعايتك أن
يؤثرا بصورة كبيرة على مواجهتهم للمرض وعلى جودة حياتهم. لديك
القدرة للتخفيف عنهم، تقويتهم وإتاحة المجال لهم للأداء بصورة جيدة.



الخرف هو اسم شمولي لكل الأمراض الضمورية التي تمسّ بالدماغ وتسبب تراجع القدرات الإدراكية والأدائية بصورة متواصلة وغير قابلة للإصلاح. أي أنه، في كل أمراض الخرف، هناك ضرر يلحق بالدماغ؛ تتراجع قدرة الذاكرة، التفكير والأداء لدى الشخص كلما تقدّمت الحالة المرضية.



أكثر أنواع الخرف انتشاراً هو الألتسهايمر. من بين الأنواع المنتشرة الأخرى: الخرف الوعائي (أحيانا في أعقاب سكتة دماغية) والخرف الجبهي الصدغي.

بحسب معطيات وزارة الصحة وجمعية "عمدا":

ي العالم، هناك حوالي-

50 مليون

شخص مصابون بالخرف، ويتم كل 3 ثوانٍ تشخيص إصابة شخص إضافي.

هم يشكلون ما بين

6.4-20%

من البالغين 65 عاما وما فوق (كمتعلق بعمر الشخص).

هناك ما بين

120-200 ألف

شخص مصابون بالخرف في البلاد.



من المتَّبَع تقسيم المرض إلى 3 مراحل:



لكل مرحلة مميّزات خاصة بها



حتى اليوم، ليس هنالك دواء للمرض، ويتراوح معدّل فترة المرض بين 7 - 10 سنوات، هذا يتعلق بعمر الشخص، الأمراض المرافقة الأخرى وموعد التشخيص.

للتوسّع الصفحات 20-21

على الرغم من المرض وتراجع القدرات التفكيرية والذاكرة، يواصل الشخص الشعور بنفس الصورة التي كانت قبل مرضه، ومن الممكن أن يشعر - حتى يوم مماته - بعدد من المشاعر (مثلا، الفرح، المتعة، الغضب، الإحباط).



لذلك، اهتمي دائما بالتعامل مع متلقي الرعاية كما كنت ترغبين بأن يتعاملوا معك - باحترام، باهتمام وحساسية.

اعلمي أنه في كل مرحلة من مراحل المرض، بالإمكان - ومن المفضل - أن نعرض على الشخص النشاطات الملائمة لمستوى أدائه. من شأن هذه النشاطات أن تساعد في الحفاظ على التداخل في الحياة اليومية، على قدراته الأدائية لفترة أطول وكذلك تزيد من احتمالات حصوله على أعلى مستوى جودة حياة إلى جانب المرض.



ترغبين بمعرفة المزيد؟

اقرئي ورقة وزارة الصحة حول مرض الخرف

وكراسة معلومات جمعية عمدا

* النص الوارد موجّه لكلا الجنسين على السواء

كيف نعالج شخصا مصابا بالخرف؟

حضرة مقدّمة الرعاية المحترمة،
أمامك ورقة معلومات حول تقديم الرعاية والعلاج للشخص المصاب
بالخرف، والتي يمكنها مساعدتك في عمك معه. اعلمي أن طريقة رعايتك
وعلاجك له قد تؤثر بصورة جدّية على جودة حياة الشخص، على أدائه
ومواجهته للمرض.



نبدأ بـ 4 مبادئ هامة بشأن رعاية الشخص المصاب بالخرف:



1. الاستقلالية

الاستقلالية: ساعديه على البقاء مستقلاً، قدر الإمكان، في نشاطه اليومي (مثل تناول الطعام، ارتداء الملابس والذهاب إلى المراض).



2. المبادرة

أحياناً، يجد الشخص المصاب بالخرف صعوبة بالمبادرة بنفسه لأي نشاط. سيساعده التذكير أو بدء النشاط من طرفك في البداية (مثلاً، أخرجي كأس القهوة والسكر، لكن امنحيه المجال ليعدّ القهوة لنفسه بنفسه).



3. تقديم المساعدة

حتى عندما تساعدينه، قومي بذلك بلطف واحترام، تطرقي لأفضلياته واسمحي له بالاختيار (في نفس الوقت حافظي على سلامته). من المهم أن تصحبي الرعاية بالشرح والتجهيز قبل كل نشاط، مثلا: "الآن سأرافقك للحمام وأساعدك بالاستحمام".



4. التداخل

شجعيه على أن يكون متداخلا وشريكا في الكثير من النشاطات اليومية، قدر الإمكان (اختيار الملابس، تذوق الطعام عند الطبخ، تقشير الخضروات وما شابه).





نقاط هامة للقيام بالنشاطات اليومية

تناول الطعام

تناول الطعام يمكن ان يعتبر نشاطا ممتعا، من اللطيف القيام به معا. تذكري أن لكل شخص أفضليات مختلفة بالنسبة للطعام، واهتمي بأفضلياته وعاداته الشخصية.

انتبهي!
إلى أنه في مرض الخرف، من الممكن أن تكون هنالك تغييرات في حاسة الشم والذوق.

إذا كان بالإمكان، دعيه يشارك، بحسب قدراته، في إعداد الطعام. في بعض الاحيان، مساهمته في تجهيز الطعام تحفزه على تناوله.



خلال وقت الوجبة، اجلسي معه لكي يشعر بأنكما تتناولان الطعام معا (في الغالب، يأكل الشخص أكثر عندما يكون بصحبة آخرين).

اهتمي بأن يكون محيط الوجبة هادئا ونظيفا من المحفزات الأخرى (مثلا الكثير من الأدوات على الطاولة).

لا تثقلي على صحنه، ضعي كل وجبة على حدة.





قَطّعي له الطعام (إذا لم يكن قادرا على التقطيع بمفرده)،
لكن اسمح له بتناول الطعام لوحده.

إذا لم يكن قادرا على استخدام أدوات الطعام، اسمح له
بتناول الطعام بيديه (طالما كان الطعام ملائما لذلك).

إذا كنت تطبخين الوجبة،
جهزي له طعاما يمكن إمساكه باليد (مثلا بطاطا مقطعة
بدلا من البيرييه).

حافظي على قدرته على تناول الطعام بصورة مستقلة.
أحيانا تعتبر هذه القدرة آخر قدرة يمكنه القيام بها بمفرده، وهي تتيح له
إمكانية الشعور بالسيطرة الجيدة على محيطه.

حاولي إيجاد نشاط يستطيع تنفيذه بمفرده (مثلا دهن شيء ما على
شريحة خبز، فتح علبة، السّكب في الكأس، التقطيع، مسح فمه
بمنديل، تقريب الطبق إليه). اسمح له بعمل ذلك بمفرده.



أحيانا، قد لا يبادر الشخص لتناول الطعام بنفسه.
في مثل هذه الحالة، يمكنك البدء بإطعامه عدّة ملاعق.
بعد ذلك، ضعي الملعقة في يده وشجعيه على المواصلة بنفسه.

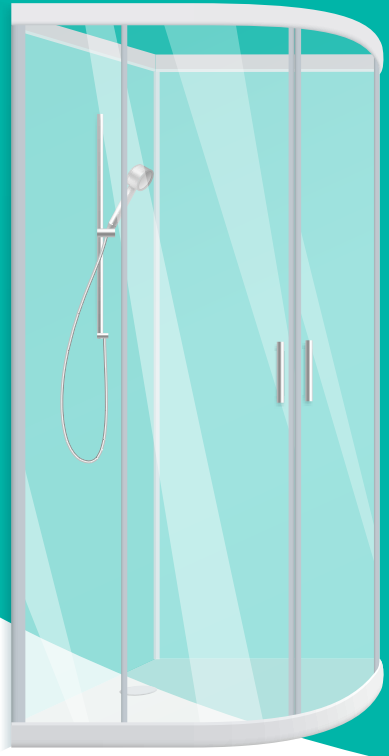
إذا رفض تناول الطعام،
ممنوع بأي حال من الأحوال إطعامه بالقوة.



نقاط هامة للقيام بالنشاطات اليومية

الاستحمام

الاستحمام هو عملية خاصة وحميمة جدا، اعتاد الشخص على القيام بها بخصوصية طوال حياته. اليوم، عندما أصبح يحتاج لمساعدتك ووجودك معه في وقت الاستحمام، من الممكن أن يسبب له هذا الوضع حالة من الحرج، وحتى المعارضة. لذلك، ساعديه بلطف وبحذر، وحافظي على كرامته وسلامته.



أحيانا، من الممكن أن يرفض الشخص الاستحمام. هنالك الكثير من الأسباب لذلك (مثلا فقدان السيطرة، الخوف، صدمة سابقة تتعلق بالاستحمام والعري) ولذلك من المهم أن تستعدي:

جهزي مسبقا بيئة لطيفة في غرفة الحمام من حيث درجة الحرارة، كرسي ملائم، منشفة جاهزة وملابس.



اسمعي موسيقى : أحيانا اسماع الموسيقى يسهل على الشخص الدخول للحمام، ويتيح تعاونا أفضل.



اسمحي له بأكبر قدر ممكن من السيطرة: أتيحي له خلع الملابس (عند الحاجة، بالإمكان أيضا الاستحمام بالملابس الداخلية) وأن يمسك الإسفنجة بنفسه/ الدوش/ الصابون الصلب.



اسمحي له بأن يقوم بنفسه بأكبر قدر من الأمور في الحمام، وكل ذلك بحسب قدراته.



في كل المراحل - اهتمي بخصوصيته ولا تكشفى عنه عاريا أمام أشخاص إضافيين.

نقاط هامة للقيام بالنشاطات اليومية

ارتداء الملابس

عندما تساعد في ارتداء الملابس، اختاري مكانا هادئا ومنفصلا وأتيحي أكبر قدر من الخصوصية.

أتيحي له إمكانية اختيار ملابسه (من تشكيلة محدودة كي لا تسبب له البلبلة). تذكري أن هذا الأمر يستغرق وقتا - كوني صبورة وفرّغي لنفسك الوقت اللازم.

إذا كان الشخص جالسا خلال ارتداء الملابس، اجلسي بجانبه (إذا كنت تقفين فوقه، من الممكن أن يسبب ذلك شعورا غير لطيف) وأعطه قطع الملابس.



من المهم جدا جعله يشعر بالاستقلالية التامة له في ارتداء الملابس، سواء كان يرتدي الملابس بمفرده تماما أو يقوم بخطوة واحدة فقط من العملية (مثلا تزيير الأزرار أو إدخال اليد إلى الكم).

في كل مرحلة من مراحل ارتداء الملابس، اسألي نفسك: ما الذي يمكنه القيام به وأتيحي له المجال للقيام بذلك.

انتبهي أن تكون الملابس مريحة، سهلة الارتداء، تحافظ على احترامه (ملابس نظيفة، ألوان ملائمة) وملائمة للفصل من السنة.

أحيانا، يرفض الشخص ارتداء الملابس أو تبديلها. حاولي خلق روتين في عملية ارتداء الملابس، في ساعة ومكان محددين. من الممكن أن يؤدي ذلك للحد من مثل هذه الحالات.



نقاط هامة للقيام بالنشاطات اليومية

المراحيض

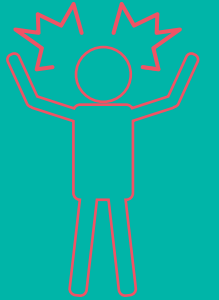


في مرحلة معينة من مرض الخرف، ستظهر مشاكل في السيطرة على العضلات الغالقة. في الغالب، تأتي الصعوبة تدريجيا، ولذلك علينا أن نسعى لإتاحة أكبر قدر ممكن من الاستقلالية والسيطرة للشخص، قدر الإمكان.

إذا بدأت الصعوبة بالسيطرة، من الممكن أن تساعد المبادرة للذهاب إلى المراحيض (حتى إذا لم يطلب الشخص) بصورة كبيرة.

عندما يعتاد الشخص على ساعات معينة، يعتاد الجسم كذلك. رافقيه إلى المراحيض عند الاستيقاظ من النوم صباحا، قبل الذهاب للنوم في الليل، بعد الوجبات وما شابه.

انتبهي للتغييرات خلال النهار، مثل عدم الهدوء، الهوام (السير من جهة لأخرى دون هدف) أو فرط الحركة - من الممكن أن تكون رمزا لحاجته لقضاء حاجته، لكنه لا يعرف ماذا يفعل وإلى أين يذهب.



أحيانا، قد يدخل الشخص إلى المراحيض، ولكنه لا يقوم بالعملية. وجهيه للعملية نفسها داخل المراحيض.

سهلي عليه عملية العثور على غرفة المراحيض بسرعة - من خلال اللافتات، إخلاء الطريق والعتور على أقصر طريق ممكن.

تأكدي من أن الشخص يرتدي ملابس مريحة من السهل خلعها وارتداؤها، الأمر الذي يسهل عليه قضاء حاجته بسرعة.



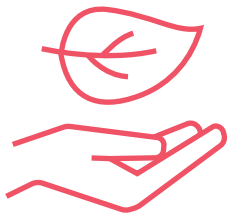
نقاط هامة للقيام بالنشاطات اليومية



تفادي قرحة الفراش

في المراحل المتقدمة من الخرف، عندما يكون الشخص جالسا او مستلقيا في السرير، هنالك خطر فوري للإصابة بقرحة الفراش. تشكل قرحة الفراش خطرا على الحياة، تسبب المعاناة الكبيرة ومن الصعب جدا علاجها.

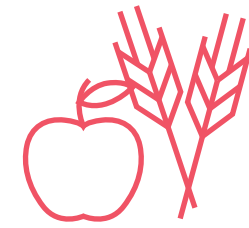
هناك الكثير من الأسباب لحصولها منها:



اختلال الشعور



امراض مزمنة،
مثل السكري



نقص التغذية

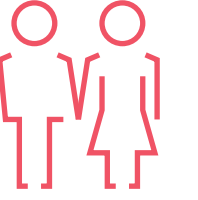
تذكر ان الشخص المصاب بالخرف سيجد صعوبة في التعبير عن المة وشعوره بعدم الراحة .

لذلك، عليك فحص سلامة الجلد والانتباه لعدم وجود بقع حمراء لا تختفي بعد عدّة ثوانٍ، وانه لا توجد بثور احتكاكات وجروح.



كيف تمنعين قرحة الفراش؟

اهتمي بتغيير وضعية الشخص كل ساعتين مثلا المبادرة للذهاب الى المرحاض تعتبر طريقة جيدة لتغيير الوضعية والحفاظ على أداء العضلات.



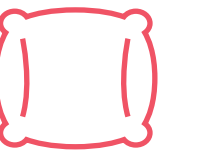
خلال الاستحمام أو ارتداء الملابس، افحصي بشرته بتمعن وابحثي عن علامات للتغيرات في لون الجلد.



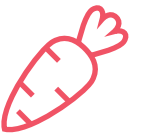
واظبي على تغيير الحفاضات بوتيرة 4 - 5 مرات في اليوم، اهتمي بأن تكون المنطقة جافة (بالإمكان إضافة قطعة قماش داخل الحفاضة وسحبها كل ساعتين).



لائمي مستلزمات لتقليل الضغط - اطلبي من أفراد العائلة استشارة معالجة بالتشغيل أو معالج حركي (فيزيائي) بشأن فرشاة خاصة، وسادة للكرسي المتحرك وإسفنج لليد.



اهتمي بالتغذية الملائمة (بعد استشارة أفراد العائلة لأخصائية تغذية).



ترغبين بمعرفة المزيد؟

اقرئي القسم "ب" من كراسة معلومات جمعية عمدا - رعاية الشخص المصاب بالخرف:

اقرئي الكراسة: الأكل والعيش بكرامة، حول ملاءمة التغذية للشخص المصاب بالخرف
(من إصدار وزارة الصحة، جمعية عمدا وجوينت إسرائيل - إيشل):

بالعبرية | بالإنجليزية | بالروسية



* النص الوارد موجّه لكلا الجنسين على السّواء

كيف نتواصل مع الأشخاص المصابين بالخرف؟

حضرة مقدّمة الرعاية المحترمة،
أمامك ورقة معلومات حول التواصل مع الأشخاص المصابين بالخرف،
والتي ستساعدك خلال الحديث معهم وتقديم الرعاية لهم.
تذكّري، هنالك تأثير كبير لتواصلك مع الشخص على جودة حياته وعلى
علاقته مع محيطه وبيئته. في اللحظات التي تكون فيها صعوبة أكبر في
التواصل، يمكنك استخدام التواصل غير اللفظي أيضا (التواصل بالعين،
الملامسة، متابعة حركات الجسم)، من أجل التخفيف عنه ومساعدته.



كلما تقدّم مرض الخرف أكثر، تتراجع قدرات الشخص على الحديث. يشعر بالتخبط، ينسى الكلمات التي أراد قولها، يجد صعوبة في اختيار الكلمات المناسبة للمحادثة ولقول جملة مفهومة. في المراحل المتقدمة من المرض، يستطيع الشخص قول ما بين 5 - 7 كلمات فقط، ويكون الجزء الأكبر من تواصله غير كلامي.

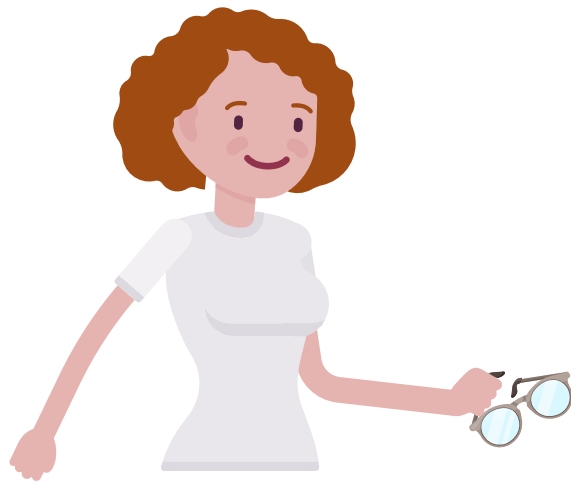
4 نصائح هامة قبيل الحديث مع شخص مصاب بالخرف:



استخدمي نبرة حديث واضحة، منخفضة وفيها اهتمام



توجّهي لمتلقي الرعاية باحترام (بالإمكان سؤاله إن كان يرغب بأن تناديه)




انتبهي ما إذا كان يحتاج للنظارات أو لوسيلة مساعدة للسمع: تأكدي من أنه يستخدمها




حاولي أن يكون مكان لقاؤكما هادئاً


و 7 نصائح إضافية للمحادثة نفسها:

كوني صبورة، أصغي له مع الحفاظ على التواصل بالعين. 

كوني صاغية، تجاوبي مع ما يقوله أو يطلبه. 

اشرحي له ماذا ستفعلون (مثلا، سنقوم بارتداء الملابس للذهاب إلى الطبيب). 

تكلمي بجمل قصيرة، أعطه الوقت للفهم، التفكير وإعطاء الإجابة. 

لا تصحيه ولا تحاولي تربيته، تفادي النقاشات والمواجهة. 

لا تسأليه أسئلة من أجل اختباره وفحص ذاكرته (مثلا "من أنا؟ ما هذا؟"). 

تحدّثي معه عن ماضيه، وعن تجارب واحداث من حياته السابقة. 



للتوسّع 

3 نصائح للتواصل الجيد مع شخص مصاب بالخرف:

عندما تتحدثين مع شخص مصاب بالخرف، هنالك صعوبات تواصل شائعة من الممكن أن تواجهيها. هذه بعض الحلول الممكنة لها:

تكرار الأسئلة أو الأقوال:

حاولي الإجابة بهدوء وبصبر. إذا تواصلت الأسئلة والمقولات، اعرضي على متلقي الرعاية نشاطا آخر أو تحدثي معه بموضوع مختلف. تفادي قول جمل على نمط: "لقد شرحت لك الآن"، "قلت لك"، "لقد أجبتك".

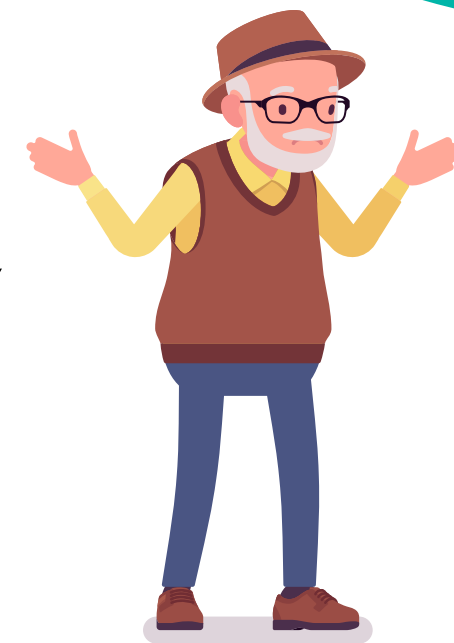


حديث غير واضح، جمل مُلخِطة، مضمون غير مناسب للواقع:

أحيانا يكفي الإصغاء للشخص وأن نكون معه في المكان الذي يتواجد فيه. لا يجب علينا أن نفهم ما يقوله، وإنما تشخيص مشاعره.

البلبلة بالأوقات والشخصيات، مثلا الاعتقاد بأن أهله على قيد الحياة أو أنكم شخص آخر:

واقع متلقي الرعاية، حتى لو لم يكن "صحيحا"، هو الواقع الوحيد الذي يجب التعامل معه والتطرق إليه. من المفضل عدم تصحيحه وعدم مجادلته.



ترغبين بمعرفة المزيد؟

اقرئي عن ذلك في موقع صندوق المرضى "كلايت"

أو في كراسة الخرف في أيام الكورونا (الصفحات 32 - 34)

وتعلّمي طريقة العلاج بالتقدير واستخدامها في إطار التواصل مع الأشخاص المصابين بالخرف:



*النص الوارد موجّه لكلا الجنسين على السّواء

كيف نشجع النشاط لدى الأشخاص المصابين بالخرف؟

حضرة مقدّمة الرعاية المحترمة،
أمامك ورقة معلومات حول موضوع نشاط الأشخاص المصابين
بالخرف، والتي ستساعدك خلال تقديم الرعاية لهم.
تذكّري، أن النشاط المتنوّع هام على مدار كل مراحل المرض ومن
الممكن أن يؤثر على الأداء العقلي والجسدي. من خلال النشاط الملائم،
يمكنك التخفيف عن الشخص ومساعدته في الحفاظ على جودة حياته.



النشاط الملائم للشخص هو النشاط الذي يحبه، يستمتع بالقيام به ويمكنه القيام به من الناحية الجسدية والعقلية. هنالك أهمية كبيرة لهذا الأمر في الحفاظ على قدراته. لذلك، من المهم تشجيع متلقي الرعاية على القيام بنشاطات مختلفة طوال كل مراحل المرض.

7 نقاط هامة للتفعيل:

1. لاثمي النشاط لأفضليات الشخص، لهواياته بل وحتى لمجالات عمله السابقة. يمكنك أيضا تشجيعه على المساعدة في أعمال المنزل، بحسب قدراته (مثلا، تنشيف الأواني، تجهيز الطاولة).



2. على الرغم من تراجع قدرات الذاكرة، يجب أن يكون النشاط ملائما للأشخاص المسنين (وليس للأطفال).



3. تعتبر العلاقة الشخصية معك، الأجواء والتجربة المشتركة أكثر أهمية من النشاط نفسه.





4. اعرضي عليه نشاطين فقط في كل مرة، وأتيحي له إمكانية الاختيار. من شأن عرض عدّة نشاطات دفعة واحدة أن يسبب له البلبلة (خصوصا في مراحل المرض المتقدمة).



5. لا تجبري متلقي الرعاية على القيام بالنشاط. إذا لم يكن راغبا بنشاط معين، اعرضي عليه نشاطا آخر. إذا لم يرغب به أيضا، اتركيه وحاولي مجددا في وقت لاحق.



6. قبل النشاط، صفيه له بجمل قصيرة، بل ومثلي أمامه كيفية القيام به.



7. خلال وقت النشاط، أعطه مهام بسيطة ومفهومة.

كيف بالإمكان ملاءمة النشاط للمرحلة المرضية؟

المرحلة الأولية

يحتاج الشخص لمساعدة بسيطة في أدائه اليومي. يمكنه فهمك وإجراء حديث معك من خلال جمل قصيرة، حتى لو كانت مصحوبة بتشويش في الكلمات، بأسئلة متكررة وصعوبة في التواجد.

ما هي النشاطات الملائمة لهذه المرحلة؟

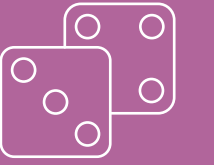
التفكير

ألغاز، سودوكو، ألغاز المنطق - نونوغرام- تمارين حسابية، قراءة.



ألعاب

لعبة الورق، ريميكو، شيش بيث، دامكا، ست، ألعاب الحاسوب.



الأشغال اليدوية

الحياسة، مكراميه، الخياطة، الرسم، الفسيفساء، سيراميك، ثني الورق، النحت، أعمال الخشب.



النشاط البدني

الرقص والفعاليات مع الموسيقى، تمارين اللياقة مع فيديوهات من يوتيوب أو من التلفزيون.



النشاط الاجتماعي

المشاركة في محاضرات، زيارات اجتماعية ونزهات.



الاتصالات

استخدام الإنترنت (البحث عن معلومات، المشاركة في الشبكات الاجتماعية، كتابة بريد إلكتروني)، مشاهدة مسرحيات أو عروض في التلفزيون أو عبر الحاسوب.



إثارة الذكريات

مشاهدة ألبومات الصور، كتابة قصة الحياة، كتابة وصفات عائلية.



مرحلة المرض المتوسطة

يجد الشخص صعوبة في التواصل الكلامي، التعرف على الأخطاء أو حل المشاكل. أحياناً، ستحتاجين لإقناعه بالقيام بالنشاطات ومن الممكن أن ينساها خلال القيام بها. بالإضافة إلى ذلك، فإنه يحتاج إلى قدر أكبر من المساعدة بصورة يومية، ومن الممكن أن تظهر عليه تغييرات في السلوك، مثل الهلع، رفض العلاج، الصراخ، العدوانية والهوام.

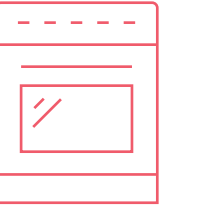
ما هي النشاطات الملائمة لهذه المرحلة؟

التفكير



تصنيف وملائمة الأغراض/ الصور، إدخال أغراض لحاويات، استخدام الحاسوب/ الحاسب اللوحي (بمرافقة من طرفك)، قراءة صحيفة ومحادثة خفيفة.

النشاط الاجتماعي



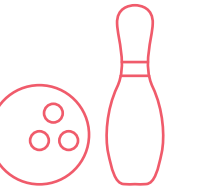
الطبخ والخبز معاً، مشاهدة الألبومات وإثارة الذكريات.

ألعاب



بينجو، ألعاب الورق "حرب"، ألعاب التصنيف والملاءمة، بازلات للبالغين ذات قطع قليلة.

النشاط البدني



قذف الكرة (حتى في وضعية الجلوس)، بولينغ بيتي، إصابة الهدف على الأرض، التمارين من خلال تقليد الحركات.

الأشغال اليدوية



الرسم، التلوين، الحياكة البسيطة، الفسيفساء الأساسي، العمل الحر بالطين.

المرحلة المتقدمة

يحتاج الشخص لمساعدة أكثر في كل أدائه اليومي. يكاد يكون غير قادر على الحركة، يتواصل من خلال كلمات معدودة فقط، ولا يستطيع في كثير من الأحيان التعرف على الأشخاص والأغراض.

مبدآن موجّهان للنشاط في هذه المرحلة:



1. النشاطات الملائمة هي النشاطات التي تقومين بها من أجل الشخص والمطلوب منه فيها مستوى تداخل منخفض جدا.

2. بالإمكان فحص ما إذا كان النشاط ملائما له من خلال عينيه - إذا كان يتابعه، فيبدو أنه يصغي ويهتم. يمكنك الانتباه أيضا لتعابير وجهه (ابتسامة أم تعبير غاضب) ووضعية جسده (متصلّب ومتوتر أم هادئ ومسترخ).

ما هي النشاطات الملائمة لهذه المرحلة؟

الحركة

قذف الكرة أو البالون، فقاعات الصابون (من طرفك)، تطبيق/ لعبة في الحاسوب اللوحي للتفاعل من خلال اللمس الخفيف.



التواصل الحسي

الرائحة - شم تشكيلة من الروائح (مثلا، القرفة، التلك، العطر، الليمون، الزهور)؛
الرؤية - عرض الصور على الشاشة أو في الألبوم، وضع أجسام متحركة (موبايل) أو حوض أسماك في مكان من السهل مشاهدته؛
التذوّق - تذوّق أطعمة مختلفة (بحسب القوام المفضل)؛
الملامسة - تدليك أكف اليدين أو القدمين، ملامسة نسيج الفرو أو الفليز؛
السمع - إسماع الموسيقى التي يحبها الشخص.



ترغبين بمعرفة المزيد؟

للتوسّع ولنماذج لنشاطات ملائمة:

كراسة الخرف في أيام الكورونا، الصفحات 17-31

كراسة الشيخوخة في أيام الكورونا - مجمع نشاطات ترفيهية لمن يلزمون منازلهم،
(الصفحات 11-12)

كراسة نشاطات ترفيهية وتشغيلية للمسنين - دليل لتعزيز المشاركة
في نشاطات الترفيه الجوهريّة

ترغبين بمشاهدة فيديوهات أيضا؟

لفيديوهات مع أفكار لفعاليات في المنزل - د. دانا بئير



* النص الوارد موجّه لكلا الجنسين على السّواء.

كيف يمكن التعامل مع السلوك الصّعب في حالات الخرف؟

حضرة مقدّمة الرعاية المحترمة،
أمامك ورقة معلومات حول موضوع السلوك الصعب، والتي يمكنها
مساعدتك في تقديم الرعاية للأشخاص المصابين بالخرف.
أحياناً، من الممكن أن تسبب مثل هذه السلوكيات الخوف أو صعوبة
تقديم الرعاية، لكن هنالك الكثير من الأمور التي يمكنك القيام بها من
أجل الحد منها ومساعدة الشخص.



احتياجاتنا الأساسية جميعا، متطابقة. جميعنا نريد أن يحبّونا، أن يحافظوا علينا وأن يقدّرونا. من المهم لنا جميعا أن نشبع، أن نكون نظيفين وأن ننام جيدا. من المهم بالنسبة لنا أن نحقق ذاتنا وأن نشعر بأنهم يحتاجوننا.

عندما لا تتم تلبية هذه الاحتياجات التي لدى الشخص المصاب بالخرف، فمن الممكن أن يتصرف بصورة تؤذيهِ وتؤذي الآخرين.

مثلا:



أن يكون سلبيا
وينغلق على نفسه



النهوض والتجول
طوال الوقت



الصراخ والضرب
بقبضة يده

هذا الشخص يعاني، ومن الممكن أن تسبب تصرفاته الإزعاج للمحيطين به، لأفراد العائلة ولك أيضا. نطلق على هذه السلوكيات اسم "صعبة" (فيها تحدٍ)، نظرا لأنها قد تسبب صعوبة كبيرة في تقديم الرعاية للشخص المصاب بالخرف.



للتوسّع

ما الذي يمكنك القيام به؟

أولا، اسألي نفسك الأسئلة التالية:



هل يسبب السلوك
الإزعاج للمحيطين؟

هل يشكّل السلوك خطرا
على الشخص، عليك
أو على الأشخاص
المتواجدين في محيطه؟

إذا لم يكن السلوك يسبب الإزعاج لأي شخص، اسمحي له بمواصلة ذلك في بيئة آمنة.
إذا كان الشخص يشكل خطرا على نفسه أو على محيطه، فيجب العمل فورا والحفاظ
على سلامته وكرامته.

تذكري، هنالك سبب لكل سلوك (حتى لو لم نكن نعرف ما هو).

اسألي نفسك:

هل هنالك احتياجات أساسية لدى الشخص لا تتم تلبيةها (مثلا: الجوع، العطش، الألم؛ الحب، التقدير والمعنى)؛

الحاجة للتعبير الحسي (مثلا الاشتياق، الغضب، الملح):

إذا رأيت أن الشخص يصرخ ويضرب، فمن الممكن أن يكون بحاجة للتعبير عن غضبه وإحباطه من الوضع. أتيحي له إمكانية التعبير عن الغضب. بالإمكان أن نعرض عليه نشاطا بدنيا (رياضيا) مشتركا، الخروج للمشي في الخارج أو القرع على الطاولة مع الموسيقى.



الحاجة لتلبية الاحتياجات الجسدية (الجوع والعطش، الرغبة بالذهاب للمرحاض، الإمساك، الألم، المرض، الاكتفاء الجنسي):

إذا لاحظت أن الشخص ينهض عدّة مرات، يبدو أنه يتحرك في الكرسي وبعيد الهدوء، يصدر أصواتا غير واضحة، فمن الممكن أن تكون هذه إشارات على حاجته للذهاب إلى المراحيض/ للأكل/ لتقليل الألم.



اسأليه أسئلة بسيطة إجابتها نعم/ لا، مثلا: هل هنالك ما يؤلمك؟ تحتاج للمرحاض؟

الحاجة للأمن (الرغبة بأن يكون في مكان آمن مع أشخاص يعرفهم):

إذا لاحظت أن الشخص يكرّر نفس السؤال عدّة مرات، فمن الممكن أن يكون لا يعرف ما الذي يتم القيام به الآن، ويتواجد في حالة من الشعور بانعدام الأمان.

اسأليه إذا كان ينقصه شيء ما، وأصغي له. بالإمكان أيضا مساعدته في إيجاد مكان لطيف ونشاط يحبه.



الحاجة للتواصل (أن يكون على اتصال بالناس، التواصل الكلامي وغير الكلامي، مثل صلة العين والملازمة):

إذا لاحظت أن الشخص يسير خلفك طوال الوقت ويلتصق بك، فمن الممكن أنه يعبر عن حاجته للتواصل والتقارب. اجلسي بجانبه، تحدثي معه، العبي معه أو افعلوا شيئا معا.



الحاجة لمحيط ملائم (محيط مادي - ضوء، حرارة/برودة، ضجيج، عدم ترتيب):

إذا لاحظت أن متلقي الرعاية مشتت كثيرا، ينظر إلى الجوانب طوال الوقت ولا يستطيع التركيز، فمن الممكن أن يكون ذلك متعلقا بالضجيج، بدرجة الحرارة غير الملائمة، بالرائحة.

افحصي إذا كان بالإمكان تغيير أمر ما في المحيط أو اخرجوا معا للخارج لمكان مناسب أكثر.





في كثير من الحالات،
يساعد استخدام الموسيقى في تهدئة،
بل وحتى وقف السلوك الصعب
(مثلا صعوبة الدخول للحمام).

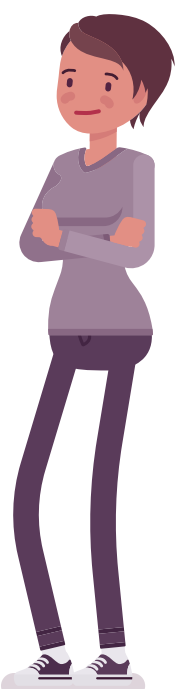


في الغالب، إذا قمت بتلبية
احتياج متلقي الرعاية الحقيقي،
سيقلّ السلوك الصّعب.

كيف تمنعين/ تقللين من السلوك الصعب؟

انتبهي متى يحصل السلوك الصعب؟ في أوقات معينة،
بوجود شخص معين أو في مكان معين.

للتوسع 





ساعدي متلقي الرعاية في خلق روتين ونظام يومي واضح وهادئ. كلما كان الشخص أكثر انشغالا بالنشاطات ذات المعنى بالنسبة له، سيشعر بان لديه هوية خاصة، قيمة ذاتية وانتماء.

في كثير من الحالات، يسهل التواصل بصبر والتعاطف كثيرا، تقديم الرعاية للشخص المصاب بالخرف. عندما يشعر الشخص بأنه محبوب ومفهوم، سيكون من الأسهل عليه التعاون.



انتبهي، من الممكن أن يكون السلوك الصعب مرتبطا بحالة مرضية، مثل التهاب المسالك البولية على سبيل المثال. يجب التواصل مع أفراد العائلة في مثل هذه الحالات، وفي حال حصول أي تغيير صغير آخر تلاحظينه.

ترغبين بمعرفة المزيد؟

الكتاب: ساعر، أيبيلت (1999). القدرة على الاستمرار:
دليل تحسين جودة حياة مرضى الألتسهايمر وعائلاتهم (الصفحات 42-45)

كراسة الخرف في أيام الكورونا (الصفحات 25-42)



* النص الوارد موجّه لكلا الجنسين على السواء

كيف نحافظ على الأمان والسلامة في منزل الشخص المصاب بالخرف؟

حضرة مقدّمة الرعاية المحترمة،

في كل يوم تلتقين مع الشخص الذي تقدّمين له الرعاية وتدخلين بيته. في بعض الأحيان، ترين أشياء لا يلتفت إليها أفراد العائلة أو الأشخاص الآخرون. لذلك، بوّدنا أن نلفت انتباهك إلى الأمور التي من المهم أن تعرفيها من أجل الحفاظ على سلامة الشخص. يساهم دخولك إلى منزله والوعي للمخاطر في مساعدتك ومساعدة العائلة بحمايته.



قبل أن نبدأ، نقطتان هامتان:



1. عندما تزورين منزل شخص مصاب بالخرف، تذكّري أنه يسكن هناك منذ سنوات طويلة، واعتاد على طريقة ترتيب ووضع الأثاث والأغراض.

2. استشيريه بالنسبة لأي تغيير تعتقدين أنه من الأفضل القيام به (قدر الإمكان) واستشيري أفراد العائلة وفكري بالطريقة التي من الممكن أن يؤثر هذا التغيير بها عليهم.

مثلا، من الممكن أن تفكّري أنه من الأفضل ترتيب المطبخ بصورة مختلفة، لكن الشخص معتاد منذ 60 عاما على وجود الكؤوس في الخزانة العلوية اليمنى، والآن، بعد الترتيب الجديد، لن يستطيع العثور عليها.



كيف يمكن ملاءمة المنزل والحفاظ على السلامة والأمان؟

انتبهي لوجود الأغراض التالية في محيط الشخص:

عند مدخل المنزل

أحيانا تكون هنالك عوائق في الطريق إلى المنزل (مثلا طريق وصول مشوّش، عدم وجود درابزين، إضاءة غير كافية في غرفة الدّرج أو سجادات صغيرة في المدخل) - إذا انتبعت لهذه الأمور، أبلغ أفراد العائلة.



بموازاة ذلك، افحصي إذا كانت هنالك أمور يمكنك القيام بها، مثل إخراج كرسي إلى غرفة الدرج (إذا كان الشخص يتعب ويحتاج لاستراحة خلال صعود الدّرج) أو إزاحة السجادات الصغيرة التي قد تشكّل عائقا.



المفاتيح والأقفال

من الممكن أن يقوم الشخص المصاب بالخرف بالإقفال على نفسه داخل غرفة داخلية، وعدم التمكن من فتح الباب، فيشكّل خطرا على نفسه.

افحصي مع أفراد العائلة إمكانية سحب المفاتيح أو الأقفال عند الحديث عن باب المنزل الرئيسي، تأكدي من أن الشخص غير قادر على الخروج دون رقابة (من خلال إقفال الباب من الأعلى بواسطة تريباس أو من خلال سحب المفتاح).

داخل المنزل

انتبهي للإضاءة داخل المنزل - تشكل الإضاءة الضعيفة جدا، الغرفة المظلمة أو الإضاءة القوية المسببة للانبهار، صعوبة بالنسبة للشخص. الفتى انتباه أفراد العائلة لهذا الأمر.



اهتمي بدرجة حرارة لطيفة داخل المنزل (دافئة بما يكفي خلال الشتاء، ولطيفة خلال الصيف).

عندما تدخلين إلى المنزل، انتبهي ما إذا كان مهوِّءًا أو مكتنَّظًا بسبب الاختناق. اهتمي بتهوئة المنزل وفتح النوافذ (عندما لا يشكل الأمر خطرا على الشخص).





اهتمي بأن يكون المنزل مرتبا
وألا يكون هنالك أثاث أو أغراض
تعيق الحركة داخله.

تأكدي من أن أرضية المنزل ليست ناعمة جدا (مثلا، إذا تم استخدام
سائل أرضيات شمعي - فاكس- تكون الأرضية ناعمة وزلقة).
إذا كان الأمر كذلك، اختاري سائل تنظيف أرضيات لا يسبب الانزلاق.





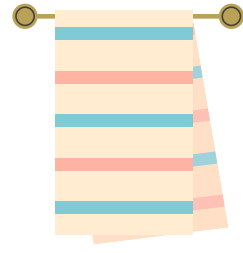
الأبواب

من المفضل تركيب أبواب متحركة (جرّار) أو أبواب رفع (الباب الذي يفتح للداخل خطير) وسحب الأقفال. استشيرني أفراد العائلة بهذا الشأن.

المطبخ

هنالك وسائل أمان للغاز (كاشف للغاز، مؤقت للغاز) وللحماية من استخدام الأدوات الكهربائية. إذا كنت تخشين أن يعرّض الشخص نفسه للخطر من خلال استخدام الأجهزة الكهربائية والغاز، أبلغني أفراد العائلة واطلبي توفير حلّ ملائم.





المراحيض والحمام

عندما تنوين تقديم المساعدة للشخص في الحمام، جقزي مسبقا كل ما يلزم (الملابس، الصابون، الشامبو، المنشفة).

دقّي غرفة الحمام واهتمي بأن تكون لطيفة عند الدخول إليها.

اهتمي بالقيام بكل عمليات الانتقال في غرفة الاستحمام بحذر شديد - اهتمي، مثلا، بأن يكون المكان الذي يقف عليه الشخص جافًا (أو أستخدمي سجادة صغيرة مضادة للانزلاق) وبوجود كرسي داخل الحمام وخارجه، واحمي الشخص من الانزلاق خلال انتقاله من كرسي لآخر. إذا كان الشخص يجلس في كرسي متحرك، فقومي بنقله إلى كرسي الاستحمام خارج غرفة الحمام.

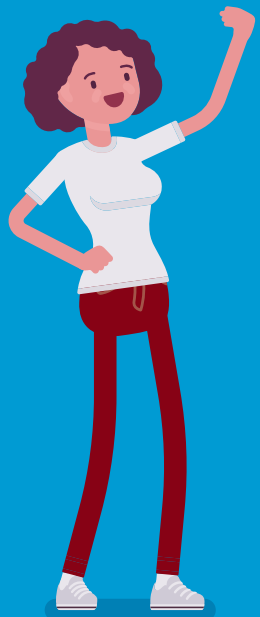




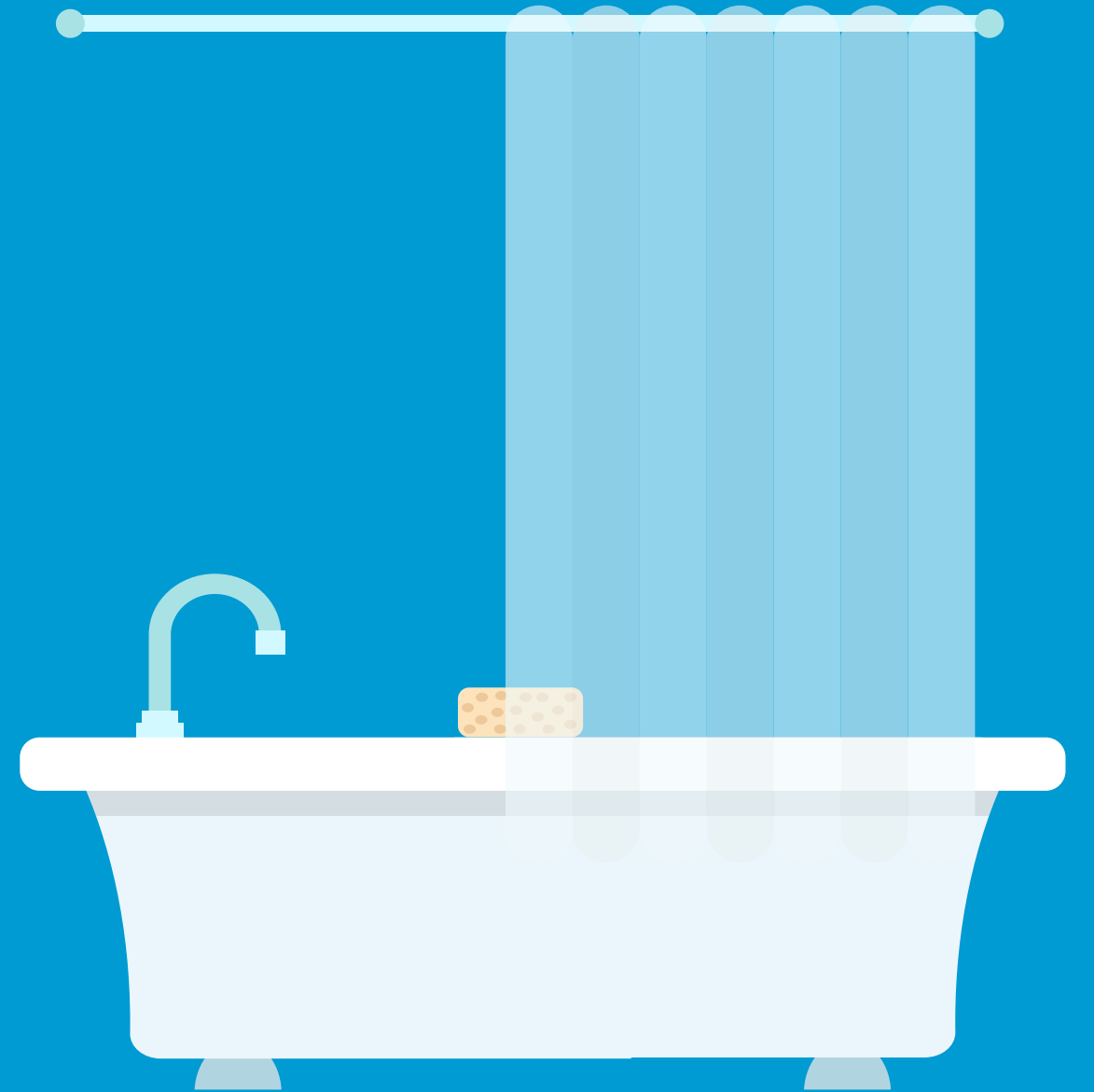
اهتمي بجلوس الشخص على كرسي خاص بالاستحمام وأن يكون الكرسي موجودا على سطح مستو، إلى جانب ستارة الاستحمام ومقابض تساعد في عملية الانتقال الآمنة - هذه أفضل طريقة لمساعدة الشخص في الاستحمام.

إذا كان هنالك حمام صغير من الزجاج في المنزل - عليك ان تكوني شديدة الحذر، حيث أن الخطر يكون أكبر في حالات السقوط.

إذا كان هنالك حوض استحمام -
استخدمي منضدة استحمام التي بالإمكان توصيلها
بأطراف الحوض وتفادي إدخال الكرسي إلى داخل الحوض
(غير ثابت وخطير). داخل حوض الاستحمام،
ضعي سجادة صغيرة مقاومة للانزلاق
أو استخدمي ملصقات خاصة.



عند ضبطك لدرجة حرارة الماء،
افحصيها أولا على نفسك تفاديا للحروق.



ملاءمة المنزل

اقترحي على أفراد العائلة استشارة مختصين في العلاج بالتشغيل والعلاج الطبيعي، بالنسبة لكل ما يتعلق بملاءمة المنزل، استخدام وسائل المساعد وتغيير مكان السكن.

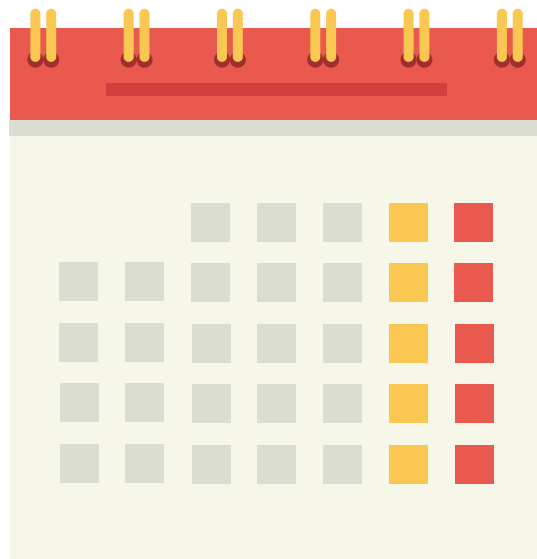


في الحالات التي تجددين فيها صعوبة برفع الشخص عن الكرسي/ المرحاض/ كرسي الاستحمام/ السرير، من الممكن ألا يكون المقعد مرتفعا بما يكفي، وأن يكون الشخص قد ضعف ويجد صعوبة بالمساعدة في النهوض. استشيرى أفراد العائلة بشأن إمكانية زيادة ارتفاع الكرسي (بالإمكان القيام بذلك بعدة طرق).



كيف نستعين بالمحيط (البيئة) من أجل مساعدة الشخص المصاب بالخرف؟

أمامك عدّة أمثلة لاستخدام المحيط والاستعانة به من أجل مساعدة الشخص على التواجد، تدبّر أموره بصورة أفضل وحتى الحدّ من السلوكيات الصعبة التي يمرّ بها:



التواجد

عندما تلتقن بشخص لا يعرف أين يتواجد ويسأل أسئلة تتكرّر، مثل "أي يوم اليوم؟"، استخدم تقويمًا سنويًا (رزمة) ذات خط كبير ومقروء، ساعة بارزة وكبيرة ولوح لكتابة التذكيرات.

السلامة

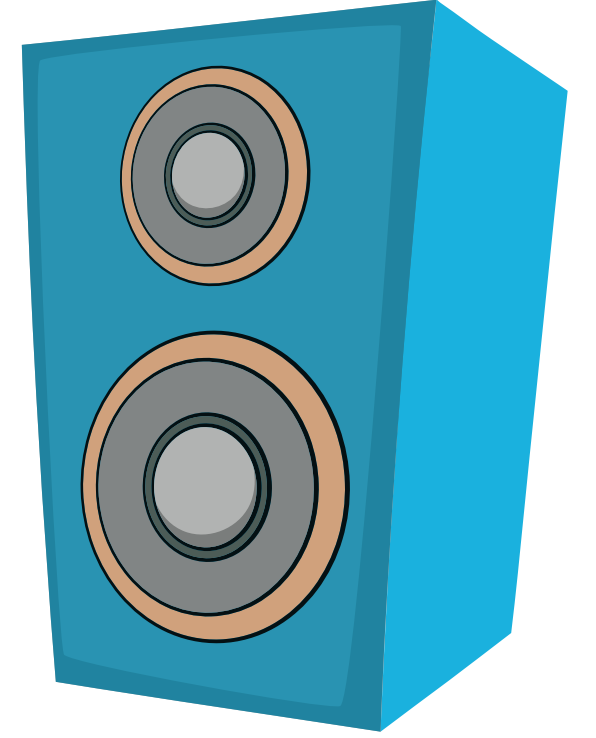
انتبهي للمواد الخطيرة (الأدوية، مواد التنظيف وغيرها من المواد السامة)، الموجودة في المنزل دون رقابة، وأقفل عليها داخل خزانة أو أبعدتها إلى مكان يصعب الوصول إليه.



البيئة

انتبهي للبيئة الصوتية في المنزل، واهتمي، مثلا، بعدم وجود ضجيج أقوى مما ينبغي. حاولي التمييز بين الأوقات التي يكون التلفاز فيها مشغلا وبين أوقات الهدوء بدون ضجيج إطلاقا. فكري بإمكانية إسماع موسيقى في أوقات ثابتة من النهار (مثلا قبل الاستحمام وخلالها، أو خلال تناول الطعام).

تذكّري، الموسيقى هي أداة من شأنها أن تساعدك في الحصول على تعاون الشخص.



المرايا

أحيانا، عندما ينظر الشخص المصاب بالخرف إلى المرآة، قد يسبب له الأمر بلبلة ويخيفه. انتبهي لهذا الأمر وفكري بالقيام بالرعاية، تمشيط الشعر، الحمام والعناية بعيدا عن المرآة.



عند الحاجة، هناك قائمة أرقام هواتف لحالات الطوارئ،
من المفضل تعليقها في مكان مركزي وواضح في المنزل



ترغبين بمعرفة المزيد؟

اقرأ المقالة التالية من جمعية "ملقاف"

شاهدي فيديو الدكتورة دانا بئير حول ملاءمة المحيط للشخص المصاب بالخرف

اقرأ عن تطبيق Milbat Home

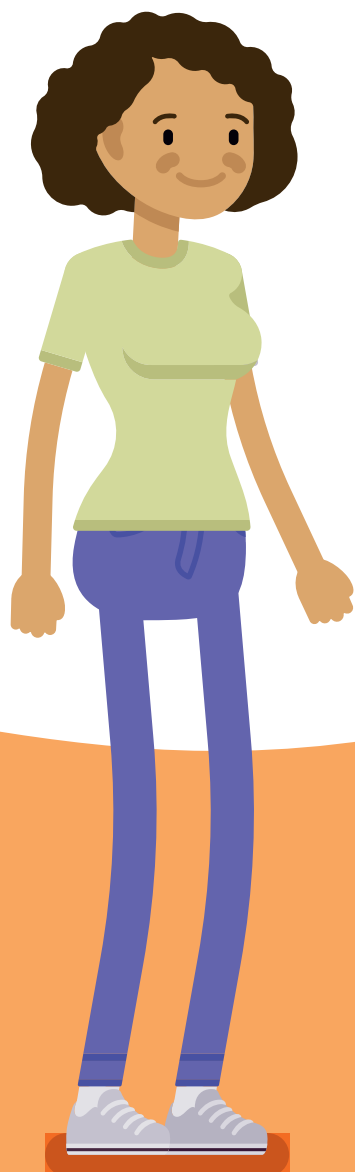
زوري موقع "عزاريم": مجّع المعلومات الإسرائيلي لتكنولوجيا المساعدة
في إعادة التأهيل والتمتاحة



* النص الوارد موجّه لكلا الجنسين على السّواء

كيف يمكن مساعدة شخص مصاب بالخرف المتقدم؟

حضرة مقدّمة الرعاية المحترمة،
أمامك ورقة معلومات ستساعدك في تقديم الرعاية للأشخاص
المصابين بالخرف المتقدم. من شأن طريقة علاجك ورعايتك أن يؤثر
بصورة كبيرة على جودة حياتهم في هذه المرحلة من المرض،
وعلى طريقة تعامل أفراد العائلة.

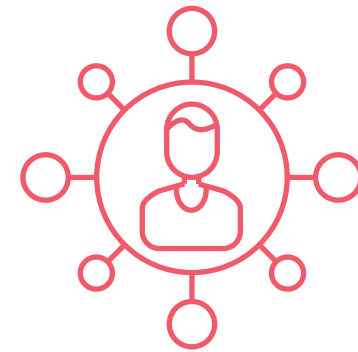


الخرف هو مرض عُضال؛ يتطرق وصف الخرف المتقدّم إلى آخر مرحلة من مراحل المرض. يصل كل شخص مصاب بالخرف إلى هذه المرحلة في وقت مختلف. كذلك، تختلف الفترة التي بالإمكان عيشها مع الخرف المتقدّم وتتراوح بين عدّة أشهر وعدّة سنوات.

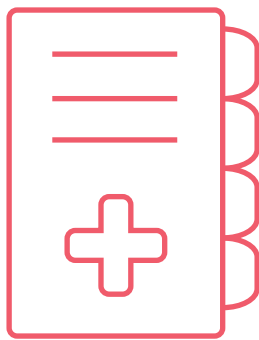
ما الذي يميّز الخرف المتقدم؟



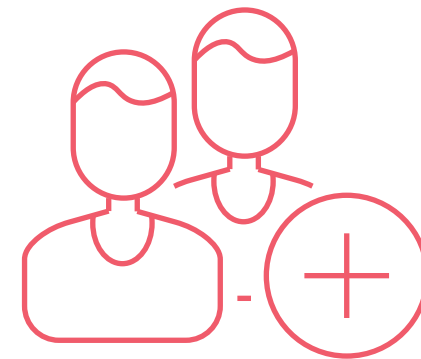
يجد الشخص صعوبة بالتواصل (يقول ما بين 5 - 7 كلمات فقط، أو لا يتكلم إطلاقاً)



يعاني الشخص من مشاكل صعبة في الذاكرة (لا يستطيع التعرف حتى على أفراد عائلته المقربين)



يتواجد الشخص ضمن دائرة الخطورة لمواجهة مشاكل في الأكل والبلع، حالات الحمى والتلوث (مثلا التهاب الرئتين أو التهاب المسالك البولية)



يكون الشخص متعلّقاً بالكامل بشخص آخر في كل أدائه اليومي

للتوسّع 

للتوسّع حول التوجّهات بالنسبة لمشاكل الأكل،
اتخاذ القرارات بشأن التسرير وعلاج التلوثات - راجعي الصفحات 17-25

كيف تتعاملين مع شخص مصاب بالخرف

انتبهي لتعابير وجهه وحركات جسمه، تعرّفي على سلوكياته من أجل فهم ما يشعر به (من الممكن أن يكون رفض الأكل، الوجه المتجمّم أو الإمساك بالرأس، مؤشرات على معاناته من الألم).



اهتمي بأن تساعد رعايتك بأن يشعر براحة أكبر، أن تقلل الألم وتتيح له إمكانية أن يكون في بيئة لطيفة، محبة ومتفهمّة.



تذكّري أن بإمكانك، في هذه المرحلة أيضا،
أن تخفّفي عنه من خلال التركيز على النشاطات
التي تنخرط فيها حواسنا.



مثلا:



إسماعه الموسيقى
التي يحبّها



استخدام
الروائح الزّكية



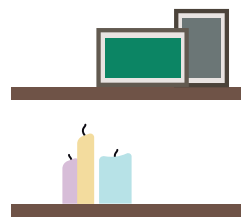
إعطاؤه الطعام
الذي يحبه
ويمكنه أن يأكله



التواصل
معه بالعين



ملامسته بصورة
لطيفة ودافئة



من المهم أيضا أن تلائمي البيئة - المحيط (في المنزل أو في
المؤسسة). اطلبي من أفراد عائلته التوجه لمعالج/ة بالتشغيل
أو لمعالج/ة حركي/ة للاستشارة بشأن استخدام معدّات مساعدة،
مثل الفرشة الملاءمة، كرسي العجلات ووسادة الجلوس.

ترغبين بمعرفة المزيد؟

اقرئي عن ملاءمة الطعام:

بالعبرية | بالإنجليزية | بالروسية

استخدام الموسيقى

استخدام المعدات المساعدة

اقرئي الكراسة حول الخرف المتقدّم - دليل للعائلات

والمعلومات حول الخرف في مراحله المتقدّمة الصادر عن جمعية عمدا



* النص الوارد موجّه لكلا الجنسين على السّواء.