



# إرشادات مقدمي الرعاية

 SaudiAlzheimer  [alz.org.sa](http://alz.org.sa)



الجمعية السعودية  
الخيرية لمرض الزهايمر  
SAUDI ALZHEIMER'S DISEASE ASSOCIATION





## عن الكتاب الإرشادي لمقدمي الرعاية

هذا الكتاب يرشدك إلى :

- كيفية تفهمك للتغيرات التي يحدثها مرض ألزهايمر للشخص المصاب.
- آلية التكيف مع هذه التغيرات.
- مساعدة الأهل و الأصدقاء لتفهم مرض ألزهايمر.
- التخطيط للمستقبل.
- جعل المنزل ملائم للحفاظ على سلامة مرضى ألزهايمر.
- القيام بالنشاطات اليومية مثل الأكل و اللبس والاهتمام بالمظهر الخارجي و استخدام دورات المياه.
- العناية بنفسك.
- مساعدة مقدمي الرعاية في تقديم الرعاية لمرضى ألزهايمر.
- الحصول على المصادر المساعدة من المواقع الإلكترونية، و الجمعيات المساندة.
- تعلم السلوكيات الشائعة و المشاكل الطبية لدى مرضى ألزهايمر وفهم بعض الأدوية المستخدمة.
- طرق التعامل مع المراحل الأخيرة لمرض ألزهايمر.



الجمعية السعودية  
الخيرية لمرض ألزهايمر  
SAUDI ALZHEIMER'S DISEASE ASSOCIATION

## المحتوى:

\* مفهوم مرض ألزهايمر  
- مراحل ألزهايمر.

\* العناية بمرضى ألزهايمر  
- تأثير مرض ألزهايمر.  
- استراتيجيات التحدي و التكيف.  
- مساعدة الأهل و المجتمع لفهم ألزهايمر.  
- التخطيط لمستقبل مرضى ألزهايمر صحياً، قانونياً، مالياً.  
- الحفاظ على سلامة مريض ألزهايمر.  
- تقديم الرعاية اليومية لمرضى ألزهايمر.  
- نشاطات مرضى ألزهايمر.

\* احتياجات المساعدين  
- مقدمي الرعاية.  
- دور الرعاية و الأماكن المناسبة لمرضى ألزهايمر.

\* الجانب الطبي  
- الأدوية المستخدمة لعلاج أعراض و سلوكيات ألزهايمر.  
- المشاكل الصحية الشائعة لدى مرضى ألزهايمر.

\* المراحل الأخيرة للزهايمر  
- التعامل مع آخر مراحل ألزهايمر.  
- نهاية الرعاية.

\* العناية بنفسك.  
\* الانضمام للتجارب السريرية.  
\* الخلاصة.

## نظرة عامة على مرض ألزهايمر

في بعض الأوقات يشعر مقدم الرعاية بالجهل بكيفية العناية بمرضى ألزهايمر، ومع كل يوم يأتي تحدي مختلف، قراءتك و بحثك عن مرض ألزهايمر يمكن أن يساعد على الفهم و التكيف مع هذه التحديات، في هذا الكتاب الإرشادي نناقش مراحل تطور مرض ألزهايمر و سنتطرق أكثر لهذا المرض.

## العناية بمرضى ألزهايمر

«استراتيجيات التحدي والتكيف»

## ما المقصود بمراحل ألزهايمر

مرض ألزهايمر يمر بثلاث مراحل رئيسة ابتداءً بالمعتدل و يطلق عليه المرحلة المبكرة، المرحلة المتوسطة، و المرحلة المتأخرة و هي المرحلة الشديدة. فهمك لهذه المراحل بإمكانه المساعدة في رسم خطط للمستقبل للعناية بالمرضى.

01

### المرحلة المبكرة

في هذه المرحلة يجد المريض صعوبة في تذكر الأشياء والأحداث القريبة أو النشاطات أو حتى أسماء الأشخاص المقربين، و قد لا يتمكن من حل مسألة رياضية بسيطة، في هذه المرحلة بإمكان المريض القيام بنشاطه اليومي بمفرده مع القليل من المساعدة والدعم.

02

### المرحلة المتوسطة

يبدأ النسيان في هذه المرحلة بالتأثير على النشاط اليومي للمريض، فقد ينسى القيام بأبسط المهام كتنظيف أسنانه أو تمشيط شعره أو الذهاب لدورة المياه ثم يعود ثانية لنسيانه أين كان ذاهباً من الأساس. كما يصبح غير قادر على التفكير بوضوح أو معرفة الأماكن و الأشخاص القريبين منه. ويبدأ في هذه المرحلة بإيجاد صعوبة في النوم والتحدث والفهم و القراءة و الكتابة. في هذه المرحلة تصبح المساعدة الطبية ضرورية وعندما يلاحظ الطبيب وجود مرض ألزهايمر فإنه يؤكد التشخيص عن طريق تقييم السلوك و التجارب الإدراكية، مثل: سؤال المريض عن تاريخ اليوم و ما يوافقه من أيام الأسبوع أو السؤال عن ملك الدولة التي ينتمي إليها.

03

### المرحلة الأخيرة

يصبح المريض غير قادر على أداء حتى أبسط المهام، وتتدهور كتلته العضلية والحركية إلى الحد الذي يجعله ملازماً للسرير، كما أنه يفقد القدرة على إطعام نفسه فضلاً عن عدم تمكنه من التحكم في عملية التبول و التبرز، ويقوم المحيطون به برعايته بشكل كامل.

## ● أهم ثلاث تحديات يواجهها مقدم الرعاية مع مريض ألزهايمر:

- تغيرات في مهارات التواصل.
- تغيرات في الشخصية والسلوكيات .
- تغيرات في العلاقة الحميمة والحياة الجنسية.

## ● التحدي الأول: تغيرات في مهارات التواصل:

مرضى ألزهايمر يواجهون صعوبة في التواصل نظراً لصعوبة تذكرهم للأشياء، فأحياناً يعانون من نسيان الكلمات التي يودون قولها. نتطرق هنا بعض مشاكل التواصل التي يسببها مرض ألزهايمر:

- 1- صعوبة إيجاد الكلمات المناسبة أثناء الحديث.
- 2- صعوبة في فهم معاني الكلمات.
- 3- صعوبة التركيز خلال المحادثات الطويلة.
- 4- صعوبة تسلسل الأفكار أثناء الحديث.
- 5- صعوبة تذكر خطوات بعض الأعمال مثل وصفة طبخة أو ارتداء لباس أو أثناء الغسيل.
- 6- الشعور بالإحباط في حال فشل المحادثة.
- 7- الحساسية المفرطة تجاه أي لمسة أو نبرة أو علو صوت.

## ■ كيفية التكيف مع التغير في مهارات التواصل لدى مرضى ألزهايمر:

في البداية علينا فهم أن السبب الرئيسي في هذه التغيرات هو ألزهايمر. ثانياً يجب المحاولة بكل الطرق التي من شأنها أن تجعل التواصل أسهل، مثال:

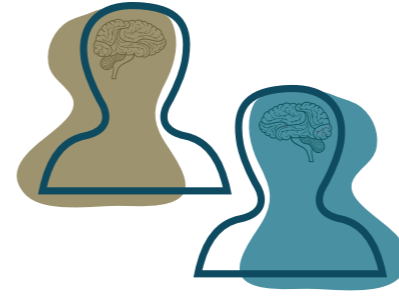
- 1- التواصل البصري والمناداة بالاسم الأول لشدة انتباه مريض ألزهايمر.
- 2- التركيز على لغة الجسد و نبرة الصوت كيف تنظر للمريض وكيف تتحدث معه ، على سبيل المثال /إذا وقف مقدم الرعاية مكتوف اليدين فإنه يرسل للمريض رسالة مفادها أنه غاضب أو متوتر.
- 3- تشجيع المحادثة من قبل الطرفين قدر المستطاع.
- 4- استخدام طرق تواصل بجانب التحدث كالربت اللطيف للتوجيه.
- 5- حاول تشتيت انتباه المريض إذا لاحظت أن المحادثة قد تحدث إشكالية، كأن تصرف انتباه المريض للقيام بنشاط مسلي مثل القيام بنزهة في الحديقة أو تناول وجبة خفيفة.

### تأثير مرض ألزهايمر على الأشخاص:

مرض ألزهايمر هو اعتلال يصيب الدماغ مسبباً موت العديد من الخلايا العصبية فيه. مما يؤثر على قدرة الشخص على التذكر والتفكير بوضوح.

مرضى ألزهايمر غالباً كثيري النسيان ومشوشو التفكير. عادةً ما يواجهون صعوبة في التركيز ويتصرفون بطرق غريبة. هذه المشاكل تختلف باختلاف مرحلة المرض لدى المصاب وتبعاً لتقدم المرحلة يصبح عمل مقدم الرعاية أصعب.

من المهم معرفة أن السبب في هذه التغيرات هو المرض نفسه وليس الشخص مع العلم بأن هذه المشاكل قد تختلف من مريض لآخر.



### لمعرفة المزيد عن مرض ألزهايمر

- تحدث مع طبيبك واسأله عن ما يجول في خاطرك.
- اسأل طبيبك لإرشادك لمصادر معلومات مخصصة لمرض ألزهايمر.
- احرض على حضور ورش العمل والبرامج التعليمية حول مرض ألزهايمر.
- زيارة بعض المواقع الإلكترونية مثل [www.alz.org.sa/](http://www.alz.org.sa/)
- مشاركة التجارب مع الأهل والأصدقاء لكسب النصيحة والدعم المعنوي.
- الانضمام إلى مجموعات الدعم لمقدمي الرعاية لمرضى ألزهايمر في المملكة.
- تعرف على خدمات الجمعية و الجمعيات التي تعنى بكبار السن بالمملكة.

## ■ لمساعدة و تشجيع مريض ألزهايمر للاستمرار في التواصل معك:

- 1- اظهر محبتك وتقبلك.
- 2- امسك بيده أثناء التحدث معه.
- 3- تقبل مخاوف المريض حتى وإن استصعب فهمه.
- 4- اترك له فرصة اتخاذ بعض القرارات وابقى بجانبه.
- 5- كن صبوراً أثناء نوبات الغضب التي تنتابه، و تذكر أن المرض هو الذي يتحدث.
- 6- إذا شعرت بالإحباط خذ قسطاً من الراحة لنفسك.

## ■ للتحدث بطريقة فعالة مع مريض ألزهايمر:

- 1- تحدث ببساطة و اشرح خطوة بخطوة.
- 2- كرر الخطوات و اترك وقتاً أكثر للمريض لاستيعاب الطلب و حاول عدم المقاطعة.
- 3- لا تتحدث عن أي شخص في حال عدم وجوده في نفس المكان.
- 4- لا تتحدث مع المريض مستخدماً أسلوب المحادثه مع الأطفال أو أصوات الأطفال.

## ■ هذه بعض الأمثلة لما يمكنك قوله:

- 1- دعنا نجرب هذه الطريقة بدلاً عن تحديد الأخطاء.
- 2- رجاءً افعل هذا بدلاً عن لا تفعل هذا.
- 3- شكراً لمساعدتك. حتى لو كانت النتيجة غير جيدة.
- 4- اسأل أسئلة تتطلب الإجابة بنعم أو لا مثل: هل تشعر بالتعب؟ بدلاً عن كيف تشعر؟
- 5- حدد الخيارات أمامه، مثل: تريد لحم أم دجاج على العشاء؟ بدلاً عن ماذا تود أن تتعشى؟
- 6- استخدم مصطلحات عدة للكلمة الواحدة في حال عدم فهمه للكلمة من المرة الأولى، مثال: إذا سألت المريض إن كان يشعر بالجوع ولم تتلقى أي جواب، يمكنك القول العشاء جاهز.
- 7- حاول عدم استخدام جملة هل تتذكر؟ أو سبق أن أخبرتك.

## ■ مساعدة الأشخاص الذين على دراية بالإصابة :

### ■ هنا بعض النصائح لمساعدة الأشخاص الذين يعلمون بمواجهتهم لمشاكل في الذاكرة:

1. انصت لحديثه، فربما يريد التعبير عن التغيرات التي لاحظها على نفسه.
2. حاول أن تشعر بالشخص المصاب قدر الإمكان. لا تجعل من نفسك المصحح لأخطائه فمن الطبيعي في حالته نسيان بعض الأشياء أو التلطف بكلمات غير مناسبة. حاول أن تفهم أنه يعاني الكثير من أجل التواصل.
3. كن صبوراً عندما يجد مريض ألزهايمر صعوبة في إيجاد الكلمات الصحيحة أو توضيح مشاعره في جمل مفيدة.
4. ساعد الشخص لإيجاد الكلمات و التعبيرات المناسبة لما يشعر به.
5. كن حذراً ولا تلقن الشخص المصاب بما يتوجب عليه قوله.
6. عندما يفقد الشخص المصاب القدرة على التحدث بوضوح، قد يعتمد الشخص على طرق تواصل أخرى للتعبير عن مشاعره وأفكاره، مثل تعابير الوجه التي توضح جزئه أو غضبه وتوتره، تكرار المساس بالملابس الداخلية قد يشير بأنه بحاجة لدخول دورة المياه.

## ● التحدي الثاني: التغيرات في الشخصية و السلوك

### ■ هنا بعض التغيرات الشخصية التي يمكن ملاحظتها عادة:

- 1- الانزعاج، القلق، العصبية على أتفه الأمور وبسهولة.
- 2- يظهر عليه التوتر أو عدم الاستمتاع بما حوله.
- 3- إخفاء الأعراض الشخصية أو الاعتقاد والتوهم بأن الآخرين يخفون الأشياء عنه.
- 4- تخيل أشياء غير موجودة بالأصل.
- 5- التجوال خارج المنزل.
- 6- عدم معرفة الوقت الصحيح.
- 7- يظهر بعض التصرفات الجنسية الغير لائقة.
- 8- يضررك أو أي شخص أمامه.
- 9- عدم استيعابه لما يرى أو يسمع.

### ■ أيضا ستلاحظ أن الشخص أصبح غير مبالي بمظهره وكيف يبدو، يتوقف عن الاستحمام، و يرغب بارتداء نفس الملابس كل يوم.

## ● عوامل أخرى قد تؤثر على تصرفات مرضى ألزهايمر:

■ بالإضافة إلى التغيرات التي تحدث في الدماغ، هناك عوامل أخرى تؤثر على سلوك مريض ألزهايمر.

### ■ أولاً مشاعره:

- الحزن، الخوف، الإحساس بالارتباك.
- الضغط النفسي بسبب شيء أو شخص ما .
- التشويش والاضطراب نتيجة لتغير النظام اليومي كالسفر.
- القلق من الذهاب لمكان معين.

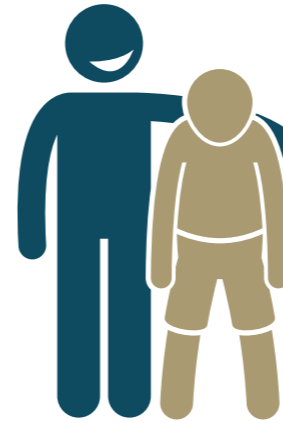
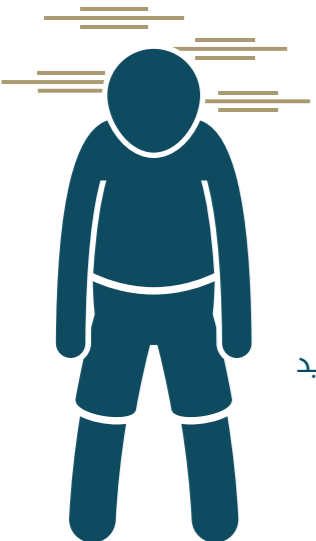
### ■ ثانياً صحته، مشاكل متعلقة بالصحة:

- الألم أو المرض.
- الأدوية الجديدة.
- قلة النوم.
- العدوى، الإمساك، الجوع، العطش.
- ضعف السمع والبصر.
- إدمان مادة الكافيين أو الإكثار منها.

### ■ ثالثاً المشاكل في البيئة المحيطة :

- وجوده في مكان يجهله لايعرفه تماماً.
- وجوده في أماكن مزعجة مثل صوت التلفاز العالي أو الراديو أو العديد من الأشخاص يتحدثون حوله في آن واحد، الضوضاء قد تسبب في الإرباك والتوتر للمريض.
- وضعية الأرضية التي يمشي عليها، المرور من نوع أرضية لآخر، اختلاف النسيج أو طريقة شكل الأرضية قد يشعر المريض أنه بحاجة للنزول.

كون مرض ألزهايمر يسبب موت خلايا الدماغ، و بالتالي يبدأ عمل الدماغ بالتدهور التدريجي مع مرور الوقت. هذا التغير في وظائف الدماغ يظهر على تصرفات الشخص. فستلاحظ على مريضك أيام جيدة وأيام سيئة.



مرض ألزهايمر أصبح بالإمكان تشخيصه في مراحله الأولية، مايعني أن كثير من الأشخاص أصبحوا على دراية بتأثير هذا المرض على ذاكرتهم.

- عدم فهمه لبعض العلامات، حيث يجب شرحها وعدم الاتكال على قدراته الاستيعابية.
- المرايا، بعض مرضى ألزهايمر يعتقدون بأن انعكاسهم في المرايا شخص آخر يتبعهم.

### ■ آلية التكيف مع التغيرات في الشخصية والسلوك:

- بسط الأمور، اسأل أو أخبر المريض شيء واحد في الوقت ذاته.
- احرص على النظام اليومي ليعي المريض متى ستحدث أشياء معينة.
- أكد على سلامة الشخص وتواجدك دائماً لمساعدته.
- ركز على مشاعره عوضاً عن أقواله.
- لا تجادل أو تناقش أسباب تصرفات المريض .
- حاول عدم إظهار انزعاجك أو إحباطك، خذ نفساً عميقاً، عد إلى العشرة، غادر الغرفة لعدة دقائق إن كان الوضع آمن للمريض.
- استخدم المرح وحس الدعابة قدر الإمكان.
- وفر للأشخاص الذين يعانون من التجوال مكان آمن للمشبي، حذاء مريح، وجبات خفيفة سهلة لتناولها أثناء المشي لتحسن فقدان الوزن، كمية كافية من المشروبات.
- استخدم أسلوب التشيت: استخدم القرآن والإذاعة، أسأله المساعدة مثل أن تقول لنعد طاولة الطعام معاً، أو أنا فعلاً بحاجة لمساعدتك في طي الملابس .
- التسجيل في الجمعيات المهتمة مثل الجمعية السعودية لمرضى ألزهايمر وتعرف على كافة الخدمات المتاحة.
- تحدث مع طبيبك عن كافة المشاكل التي تواجهك مع المريض مثل الضرب، العض، الاكتئاب، الهلوسة، التخيلات.



### ■ آلية التكيف مع مشاكل النوم:

يشكل المساء غالباً صعوبة لمرضى ألزهايمر، عدد من مرضى ألزهايمر يصبحون قلقين وحادين الطباع بحلول وقت العشاء، هذه الأعراض تدعى متلازمة (غروب الشمس) فمن الصعب على المصاب بألزهايمر الذهاب إلى السرير و البقاء هناك حتى موعد نومه.

### ■ هنا بعض النصائح المساعدة للتعامل مع مشاكل النوم:

- خصص وقتاً لممارسة الرياضة يومياً والحد من القيلولة، وتأكد من أخذ المريض قسط كافي من النوم ليلاً والحد من الإرهاق.
- خطط للقيام بالنشاطات والمهام التي تتطلب طاقة وجهداً خلال النهار مثال الاستحمام نهاراً أو أكل الوجبة الرئيسية مع العائلة في وسط اليوم.
- في المساء ابقى هادئاً بعيداً عن النقاشات وفي مزاج مسالم ومريح، لمساعدة المريض على الاسترخاء وابق النور خافتاً وقلل من مستوى الإزعاج واستمع للقرآن بصوت القارئ الذي يحب مريضك.
- حاول المحافظة على النوم في وقت محدد والحفاظ على «روتين ثابت يومياً» قبل النوم كقراءة القرآن أو الاستماع لتلاوات قرآنية مسجلة.

- الحد من تناول الكافيين و تغيير مواعيد القهوة إن كان المريض مصراً على تناولها مع تخفيفها بالماء قدر المستطاع.
- الاطلاع على كتب مرفقة مع الأدوات المساعدة لمرض ألزهايمر.
- استخدام المصابيح المضيئة في غرفة النوم و الصالة و دورة المياه.

### ■ آلية التكيف مع الهلوسة و الأوهام:

مع تطور المرض يمكن أن يصاب المريض بالهلوسة وتبعاً للهلوسة فإن الشخص يرى ويسمع ويشم ويتذوق أو يشعر بأشياء غير متواجدة في الواقع، فربما يرى المريض والدته أو والده المتوفى في غرفته.

#### التوهم:

هو اعتقاد خاطئ يعتقد المريض ويصدق، كان ينوهم الشخص بأن زوجته تخونه

### ■ هنا بعض النصائح من الممكن اتباعها:

- اخبر الطبيب أوالأخصائي عن هذه الهلوسات والأوهام.
- حاول أن لا تجادل مريض ألزهايمر فيما يرى أو يسمع و اشعره بالأمان وطمئنه إن شعرت بأنه خائف .
- شتت تفكير المريض سواءً بالانتقال من غرفة إلى أخرى أو بالذهاب للمشبي خارج المنزل، مثال: عندما يكرر المريض السؤال عن منزله و يطلب من أبنائه إعادته للمنزل يأخذه أبنائه من الباب الخلفي لمقر الخيمة التراثية فيهدأ.
- اطفئ التلفاز في حال عرض برامج عنيفة أو مزعجة. بعض المرضى يعتقدون أن هذه الأحداث تحصل حالياً في الغرفة .
- تأكد من سلامة المريض وعدم وصوله لأي شيء ممكن يسبب لنفسه أو لغيره الضرر.

### ■ آلية التكيف مع البارانويا أو نوبات الرهاب الشديد:

الرهاب نوع من أنواع الهلوسة يعتقد فيها المريض (بدون سبب وجيه) أن الأشخاص من حوله يحاولون إيذاه، ظالمين، كاذبين، وينوون تجاهه نوايا سيئة، وقد يصبح المريض شكاك وخائف وقد يظهر عليه الغيرة من الأشخاص الآخرين. الرهاب مرتبط عادة مع فقدان الذاكرة، و قد يزداد شدة مع تطور فقدان الذاكرة، على سبيل المثال المريض قد يشعر بالرهاب في حالات الخيانة.

- أين وضع أشيائه الخاصة، وبهذه الحالة يعتقد بأن أحداً ما فعلياً أخذها.
- مع مقدم الرعاية، قد يشعر المريض بعدم الثقة تجاهه في حال اعتقاده أنه شخص غريب عنه.
- في حال التعريف بأشخاص غرباء ربما يعتقد المريض بأنهم مؤذنين.
- في حال توجيه المريض ربما يعتقد بأنك تحاول التلاعب به وخداعه.

■ البارانويا أو الرهاب قد يكون طريقة الشخص وأسلوبه في التعبير عن فقدانه لذاكرته، فقد يلوم المريض الآخرين لأنه لا يجد تفسيراً غير ذلك.



## ■ بعض النصائح للتعامل مع البارانويا:

- حاول عدم إظهار أي ردة فعل في حال أبدى لك المريض اللوم على شيء ما يحدث كثيراً.
- لا تجادله أو تناقشه عن صحة ما يعتقد.
- تذكر أهمية أن تجعل المريض يشعر بالأمان دائماً.
- استخدم اللمسة الحانية والربت على الكتف أو مسك اليدين لإظهار مشاعرك تجاهه.
- اشرح للأخرين وضع الشخص المصاب قبل زيارته له وما يتوجب عليهم فعله.
- احتفظ بمفاتيح ونظارات احتياطية في حال فقدانها.
- البحث عن أشياء مفقودة لإلهاء المريض ثم تحدث بعدها عن ما وجد، مثل أن تبحث عن الريموت ثم تقول أنك وجدته.



## ■ آلية التكيف مع الهيجان و العدوانية:

الهيجان بمعنى أن يكون الشخص في حالة توتر واضطراب ويكون غير مستقل، ويظهر العدوانية تجاه الآخرين ويتعمد جرحهم وإيذائهم بالألفاظ في هذه الحالة ابحث عن السبب فغالباً هناك مسبب لذلك، مثل أن يعاني المريض من:

- ألم، توتر، ضغوطات.
- قلة النوم والراحة.
- ملابس غير مريحة أو حفاظات غير مناسبة.
- التغيير المفاجئ في مقر الإقامة أو كسر الروتين المعتاد أو الأشخاص من حوله.
- الشعور بالخسارة مثل عدم قدرته على القيادة.
- الضوضاء، الأصوات العالية أو كثرة الأشخاص المحيطين.
- عند الضغط عليه للقيام بعمل معين أو تذكر حدث ما.
- الشعور بالوحدة وعدم وجود أي تواصل خارجي.
- تفاعل الأدوية وتداخلاتها.

## ■ آلية التكيف للتعامل مع الهيجان و العدوانية:

- الحرص على مراقبة أولى أعراض التطور في حالة المريض وبالتالي معرفة السبب قبل حدوث المشكلة.
- عدم اتخاذ أي قرار أو تدخل قد يزيد الأمر سوء، حاول تحليل الموقف ومعرفة السبب، إذا عرفت كيف تتعامل مع السبب سيتوقف الاضطراب السلوكي، مثل:
  - اسمح للشخص بالتحكم في حياته بقدر الإمكان.
  - حاول صرف انتباه الشخص من خلال وجبة مفضلة أو نشاط مفضل.
- اشعر المريض بالطمأنينة وتحدث بهدوء واستمع له واطهر تفهمك لشعوره بالعصبية أو الخوف، حاول الاسترخاء إذا كنت تعتقد أن قلقك يؤثر على المريض، كما يفيد أن تحاول أن تأخذ قسطاً من الراحة.
- حافظ على الأشياء والصور التي يحبها في أنحاء المنزل فهذا يشعر الشخص بالأمان.
- قلل من الإزعاج والضوضاء وعدد الأشخاص داخل الغرفة.
- جرب اللمسة الحانية و الاستماع إلى القرآن الكريم أو القراءة أو المشي أو الاستماع إلى موسيقى هادئة أو أغاني قديمة يحبها المريض.
- الحد من الكافيين والسكريات والوجبات السريعة التي يتناولها المريض.



## ■ بعض من ما يمكن للطبيب عمله:

- تقييم طبي للمريض لتشخيص المشاكل المسببة لظهور السلوك فربما هذه المشاكل تتضمن ألم أو توتر أو تكون بسبب تأثير بعض الأدوية.
- القيام بعمل فحوصات السمع والبصر سنوياً.

## ■ هنا بعض النقاط المهمة للتعامل مع الشخص العنيف:

- احمي نفسك وأفراد عائلتك من السلوك العدواني وابق على مسافة آمنة من الشخص إن أمكن حتى يتوقف عن السلوك العدواني.
- حاول حماية الشخص من إيذاء نفسه قدر المستطاع.
- اسأل الطبيب أو الأخصائي في حال وجود دواء من شأنه منع أو تقليل الهيجان والعدوانية.
- حاول المحافظة على نظام يومي ثابت من الاستحمام، ارتداء الملابس، أوقات تناول الوجبات، في أوقات محددة.

## ■ آلية التكيف مع التجوال:

العديد من مرضى ألزهايمر يعانون التجوال بعيداً عن منازلهم أو مقدمي الرعاية لهم، لذلك على مقدم الرعاية معرفة كيفية الحد من تجوله و فقدانه محافظاً بذلك على سلامة المريض وراحة بالك كراعي له.

### حاول اتباع هذه النصائح قبل تجوال مريض ألزهايمر:

- تأكد من حمل المريض لبطاقة تعريف أو إسوارة تعريف، ففي حال فقدانه يمكن التعرف على مكان إقامته ومعرفة أنه يعاني من ألزهايمر.
- اخبر الجيران و عمدة الحي بأن مريض ألزهايمر يميل إلى التجوال.
- استلم بطاقة مقدم الرعاية بعد تعبئة استمارة الرعاية المتضمنة كافة المعلومات التي تسهل على الجمعية ومقدم الرعاية إيجاد المريض في حال فقدانه.
- احتفظ بصورة حديثة للمريض لاطلاع الشرطة عليها في حال فقدانه.
- ابق الأبناب مغلقة (إطلع على دليل الأدوات المساعدة لمرض ألزهايمر في موقع الجمعية السعودية الخيرية لمرض ألزهايمر).
- وفر نظام الحماية المنزلي في حال فتحت الأبواب.
- تعرف على رقم الطوارئ (0538389900)
- رابط الفيديو <https://youtu.be/drwqVLXiE1I>
- سجل ضمن برنامج «لباس التقوى» لمرضى ألزهايمر والذي يحتوي على بطاقة تعريفية مطرزة على اللباس الخاص بالمرضى.



## ■ آلية التكيف مع التنقيب المستمر وإخفاء الأشياء:

في بعض حالات ألزهايمر يبدأ المرضى في التفتيش والبحث في الخزائن والثلاجات والأماكن الأخرى التي يتم التخزين فيها، وقد يخبئ بعض الأغراض الشخصية في أرجاء المنزل، هذا السلوك من شأنه إزعاج مقدمي الرعاية وربما يسبب خطورة على المريض وأفراد العائلة، إذا شعرت بالانزعاج ذكّر نفسك بأن هذا السلوك ناتج من المرض وليس من الشخص نفسه. في بعض الحالات يكون البحث والتفتيش نتيجة جوع أو ملل فحاول فهم مسبب السلوك لمعرفة كيفية التصرف تجاهه.

هنا بعض الخطوات لاتخاذها:

- احتفظ بالمواد الخطرة والسامة في أماكن مغلقة أو أماكن يصعب الوصول إليها إن لم يكن جائعاً.
- ابعث الأشياء ذات القيمة التي ربما يخبئها مريض ألزهايمر مثل الأوراق الرسمية والبطاقات الائتمانية والمجوهرات والمفاتيح.
- ابعث في المنزل لمعرفة الأماكن التي يخبئ فيها المريض الأغراض عادةً، بمجرد معرفتك لهذه الأماكن اجعلها أول مكان للبحث عن المفقودات.
- تأكد من إغلاق حاويات القمامة. أو إبعادها عن أماكن تواجد المريض.
- ابعث في حاويات القمامة قبل إتلافها ربما يكون المريض خبياً شيء فيها.
- بإمكانك أيضاً توفير مكان مناسب وآمن ليتمكن من ممارسة البعثة بكل حرية، مثل: توفير حقيبة مليئة بالأشياء أو سلة مليئة بالملابس لترتيبها واعطه صندوق خاص به لتخزين أشياءه. وحاول تذكيره بأماكن تخزينه لأدواته.
- تأكد من إغلاق المستودعات والمخازن والغرف غير المستخدمة للتقليل من أماكن الفوضى أو بعثرة المحتويات وفقدانها.



## ● التحدي الثالث: التغييرات في الروابط الودية والعلاقات الحسية

أن يصل المرء إلى مرحلة الخرف فليس معناه أن حياته الجنسية انتهت. إن ممارسة الجنس تُقرب المسافة بين الزوجين وهذا أمر يحتاج إليه مريض ألزهايمر الذي يبدأ مرضه بمشاكل تصيب الوظائف العليا من الذاكرة ثم يتمدد مكتسداً الدماغ والحياة بشكل عام. وتشير الدراسات على أن بعض التصرفات غير الطبيعية في شخصية الإنسان قد تظهر قبل ستة إلى ثمانية عشر شهراً من ظهور الإصابة، فتبدأ المرأة بالقول: هذا ليس زوجي الذي أعرفه منذ أربعين عاماً! والزوجة أو الزوج هما أول من يكتشف هذه التغييرات عبر العلاقات الحميمة، فيكون الزوج مثلاً متحفظاً فيتحرر في أثناء العلاقة، أو يكون متحرراً فيتحفظ، وهذه التغييرات تطرح تساؤلات عند الطرف الآخر: ماذا يحصل؟ ولأن الموضوع بين الزوجين فقد يخلق غضباً داخلياً مقروناً بحيرة وقلق لا يتبددان إلا حين تُشخص حالته طبيياً بأنه مصاب بألزهايمر.

■ غالبية مقدمي الرعاية يتعلمون كيفية التأقلم مع هذه التغييرات، ولكن عملية التكيف هذه قد تستغرق وقتاً، لذا تعلم كيف تتعايش مع هذه التحديات وأوجد معنى جديداً للعلاقة بينكما.

## ■ آلية التكيف مع التغيير في الروابط الودية:

تذكر بأن أغلب مرضى ألزهايمر يحتاجون إلى الشعور بالحب والاهتمام وقضاء الوقت بصحبة أشخاص آخرين، إن جهودك للاهتمام بهم وتفهم احتياجاتهم تساهم بشكل كبير في جعلهم يشعرون بالسعادة و الأمان.

## فمن المهم طمأنة المريض والتأكيد على:

- حبك له.
- حرصك ومحافظتك على سلامته.
- اهتمام الآخرين به.

## هنا بعض النصائح المساعدة:

- تحدث مع الطبيب أو الأخصائي عن حالة المريض، تابع مع طبيب نفسي وتحدث لمستشار، قد تخجل من الحديث عن هذه المسألة الشخصية ولكنها ستساعدك بالشعور الذي تود الوصول له.
- تحدث عن مخاوفك في مجموعات الدعم الذاتي، سجل عن طريق الجمعية السعودية الخيرية لمرض ألزهايمر.
- احجز موعداً لدى الجهات التي تقدم الدعم النفسي المجاني كمقدم رعاية، مثال: مركز انطلاقة وطموح (جلسات نفسية) مجانية عن طريق الجمعية السعودية الخيرية لمرض ألزهايمر.
- فكر بالجزء الإيجابي من هذه العلاقة.



## ■ آلية التكيف مع التغييرات في الحياة الجنسية:

- البحث عن طرق جديدة لقضاء الوقت معاً.
- ركز على طرق أخرى لإظهار تعاطفك.
- استخدم اللمس و الاحتضان عوضاً عن الممارسة الجنسية.
- الألفة هي الرابط المميز الذي نشاركه مع من نحب ونحترم، تتضمن طريقة محادثتنا وتصرفاتنا مع من حولنا .
- هذه الرابطة قد تتواجد بين الأزواج، الأقارب، والأصدقاء.
- مرض ألزهايمر عادةً يغير هذه الرابطة والمودة بين الأفراد.
- العلاقة الجنسية نوع من أنواع الألفة المرتبطة بالأزواج، ومن المهم أن تستمر العلاقة وتفريغ المشاعر عبر العلاقة الجنسية.
- المرض قد يسبب تغييرات على الألفة والمودة يشكل عام وعلى العلاقة الجنسية بشكل خاص بين الزوجين، وعلى كلا الطرفين المريض ومقدم الرعاية له.
- مريض ألزهايمر قد يعاني من ضغوطات جراء التغييرات الطارئة على ذاكرته وسلوكياته، مثل الخوف، القلق، الاكتئاب، الغضب، والعصبية، وتدني مستوى الثقة بالذات (مشاعره تجاه نفسه) والتي تعد أعراض طبيعية للمرض .
- المريض قد يصبح متعلقاً ومتعمداً على مقدم الرعاية (الزوج أو الزوجة) وقد لا يتذكر حياتهم السابقة معاً، أو حتى مشاعره تجاه الطرف الآخر.
- أنت كمقدم رعاية وشريك للمريض قد تستبعد من حياة المريض على الصعيدين الجسدي والعاطفي معاً، قد تغضب من المتطلبات المناطة بك كراعي لهذا المريض، كما قد تصاب بالإحباط والخيبة من نسيان شريك حياتك المتكرر لك، أو تكرار الأسئلة، وبعض الاضطرابات السلوكية الأخرى.
- أنت كمقدم الرعاية أو شريك المريض على حد سواء قد تفقدون الرغبة في ممارسة الجنس، هذه التغييرات المفاجئة قد تشعرك بالوحدة وخيبة الأمل.
- بعض الأسباب التي قد تكون وراء هذه التغييرات أن الشريك قد يشعر بالآتي:
  1. أن ممارسة العلاقة الحميمة مع مريض ألزهايمر أمر غير صحيح.
  2. مريض ألزهايمر يبدو شخصاً مختلفاً وغريباً.
  3. مريض ألزهايمر قد يبدو ناسياً أن من معه هو شريكه أو قد ينسى آلية الممارسة.
- مريض ألزهايمر قد يعاني من:
  - 1- الأعراض الجانبية للأدوية التي قد تؤثر على الرغبة الجنسية.
  - 2- فقدان الذاكرة، تغييرات في الدماغ، الاكتئاب، والتي قد تؤدي لفقدان رغبته في ممارسة العلاقات الحميمة.



# مساعدة الأهل والمجتمع لفهم مرض ألزهايمر

## ■ مساعدة الأطفال لفهم مرض ألزهايمر:

إن وجود مريض ألزهايمر في العائلة يؤثر على كل أفراد العائلة كباراً أو صغاراً، من المهم التحدث إلى الأطفال عن هذا المرض ونوعية المعلومات ومستواها يعتمد على عمر الطفل وعلاقته بالمريض.

هنا بعض الاقتراحات لمساعدة الأطفال لفهم مرض ألزهايمر:

- 1- أجب على أسئلتهم واستفساراتهم ببساطة وصدق، مثال: يمكنك إخباره بأن جدته أو جده لديه مرض يجعله من الصعب عليه تذكر الأشياء.
- 2- أخبره بأن شعوره بالحزن والضيقة تجاه الخبر أمر طبيعي.
- 3- أرح بالهم بإخبارهم بأن المرض يأتي من غير سبب، قطعاً لتأنيب الضمير.

في حال كان الطفل يعيش في نفس مكان إقامة مريض ألزهايمر:

- 1- لا تعتمد على الطفل للقيام بمهام تجاه مريض ألزهايمر أو العكس.
- 2- تأكد من حصول الطفل على الوقت الكافي لاهتماماته واحتياجاته، مثل: اللعب مع أصدقائه والذهاب إلى أنشطة المدرسة والقيام بواجباته.
- 3- تأكد من قضاءك الوقت الكافي مع طفلك كي لا يشعر بأن الاهتمام كله لمريض ألزهايمر.
- 4- ساعد الطفل ليفهم أحاسيسك، كن صادقاً عند تحدثك معه بدون مبالغة.

الكثير من الأطفال يراقبون تصرفاتك تجاه مريض ألزهايمر فحاول أن تظهر للطفل إيمانيته للتحدث مع مريض ألزهايمر وقدرته للمساعدة للاستمتاع والقيام بعمل أشياء مسلية معاً، فهذا بالتأكيد بإمكانه المساعدة في تحسين وضع المصاب بمرض ألزهايمر.

هنا بعض الأشياء التي يمكنك القيام بها:

- عمل بعض الفنون أو الحرف اليدوية.
- الاستماع للقرآن الكريم وتفسيره.
- تصفح ألبوم الصور العائلية.
- قراءة القصص بصوت عالٍ.

بعض الأطفال لا يتحدثون عن شعورهم السلبي تجاه وجود مريض ألزهايمر ولكن ربما تلاحظ تغير في تصرفاتهم أو مشاكلهم في المدرسة أو المنزل دلالة على شعورهم بالانزعاج، في هذه الحالة من الممكن طلب المساعدة من مقدم الرعاية الاجتماعية في المدرسة.

أما بالنسبة للمراهقين فيجدون صعوبة في تقبل التغير الذي حدث لمريض ألزهايمر فقد يشعرون بالإحراج عند البقاء بالقرب منه، ومن الجيد التحدث مع المراهق بهذا الشأن والحرص على عدم إجباره للجلوس مع مريض ألزهايمر فجلوسه قد يزيد الأمر سوءاً.

## ■ إخبار الأهل والأصدقاء بوجود المرض

بمجرد علمك بإصابة شخص مهم بالنسبة لك بألزهايمر، فإن أول ما يخطر على بالك ويقلقك هو كيفية إخبار بقية أفراد العائلة والأصدقاء وما هي ردة فعلهم.

هنا أسئلة أجبها بنفسك:

- هل الآخرين لديهم شعور بأن الشخص مصاب؟
- هل تريد الاحتفاظ بهذه المعلومات لنفسك؟
- هل تشعر بالإحراج؟
- هل تريد الإبلاغ للحصول على الدعم؟
- هل أنت خائف من انزعاجهم من هذا الخبر؟
- هل الاحتفاظ بسرية هذه المعلومات سيثقل عليك المسؤولية؟
- هل أنت متخوف من عدم فهم الآخرين للحالة والمرض؟

هنا بعض الأمثلة لإعطائهم فكرة عن مرض ألزهايمر:

- أخبرهم عن المرض وتأثيره.
- شاركهم الكتب والمعلومات لمساعدتهم على فهم هذا المرض.
- أخبرهم ما عليهم فعله تجاهه.
- ضع ملف متكامل عن المرض متضمناً مطويات توعوية وكتيبات إرشادية في أماكن تواجدهم.

## ■ مساعدة الأهل والأصدقاء لفهم كيفية التعامل مع مريض ألزهايمر:

- 1- ساعدهم لفهم قدرات وإمكانيات مريض ألزهايمر.
- 2- اعطهم اقتراحات لكيفية بدء المحادثات معه، مثل: أهلاً أحمد، أنا خالد.
- 3- امنعه عن التصحيح لمريض ألزهايمر في حالة الخطأ أو النسيان.
- 4- ساعده في التخطيط للقيام بأنشطة مسلية مثل الذهاب إلى اجتماعات العائلة أو الذهاب إلى المسجد لأداء الفرائض.

بالنسبة للمجتمع الخارجي فمن الصعب التواصل معهم وإخبارهم بوجود مريض زهايمر، قد يلجأ بعض مقدمي الرعاية لحمل بطاقات يتم شرح الحالة فيها، مثال: «أحد أفراد عائلتي مصاب بألزهايمر ربما يقوم بأفعال غير متوقعة، شكراً لتفهمك» هذه البطاقة تساعد الآخرين بالمعرفة بوجود مريض ألزهايمر بدون أن يشعر المريض وذويه وبالتالي ليس عليك شرح أي شيء آخر.

### تذكر

بأن مرض ألزهايمر من الصعب إخفائه عن الأهل والأصدقاء، لذا عندما تجد الوقت المناسب لإخبارهم فلا تتردد.



# التخطيط لمستقبل مرضى ألزهايمر صحياً، قانونياً، مالياً

## ■ الحكم الشرعي على تصرفات مريض ألزهايمر:

- إذا أتلّف مريض ألزهايمر مالاً لغيره يجري التعويض إما من مال المريض أو يلتزم بأدائه العاقلة شرعاً. والعاقلة هم الأقرباء من جهة الأب، و كذلك لو ارتكب مريض ألزهايمر جناية فإنه لا يقتص منه ولكن يحكم بتعويض المجني عليه فيحكم بالدية ونحوها.
- لو أبرم مريض ألزهايمر عقوداً من عقود المعارضات أو التبرعات فإنها لا تنعقد ولا تصح.
- لا يترتب على ألفاظ هذا المريض أي آثار أو واجبات.

## ■ الحجر على مريض ألزهايمر و تعيين ولي عليه في الفقه الإسلامي والنظام السعودي:

بما أن مريض ألزهايمر وفقاً لما تم تفصيله آنفاً يكون في مرحلته المتوسطة والمتأخرة فاقد الأهلية للتصرف في ماله وفي تعاملاته مع الآخرين من بيع وشراء وتعاقد وما إلى ذلك من تعاملات. كما أن الوكالات السابقة يبطل مفعولها، ولذا فإن المصلحة تقضي بأن يتم الحجر عليه وتعيين ولي من قبل المحكمة يدبر شؤونه ويتولى تصريف أمواله.

وبالتالي فإن الصعوبة تكمن في مرحلة المرض الأولى حيث أن المريض لا يكون فيها فاقداً للفهم بل يكون فيها مدركاً لماهية أعماله ولكن يصيبه قصور في الذاكرة أو مجرد ارتباك في الزمان أو المكان وبالتالي فإنه لا ينطبق عليه الوصف الشرعي لفاقد التصرف ومن ثم لا يحكم ببطلان معاملته ولا الحجر عليه وفي هذه المرحلة يكون المريض فقط في أمس الحاجة لمن يراقب تصرفاته ويرافقه ليتمكن من تذكيره أو تنبيهه في وقت الحاجة.

## ■ واجبات الولي وفقاً للنظام القضائي السعودي:

تختلف واجبات الولي باختلاف الغاية من الولاية، فليس للولي مطلق التصرف في أموال المريض فهو مقيد بالمحافظة على مصلحته وتنميتها وصونها وحمايتها وإجراء التصرف فيها بما يعود بالمنفعة على المريض، و يرى الفقهاء أن تصرفات الولي منوطة بتحقيق مصالح المريض، فما كان فيها نفع خاص جازت، و ما كان فيها نفع وضرر جازت فيما منعت مما فيه ضرر على المريض، و أما إذا كان فيها ضرر خالص فإنها تمنع في كل حال. ويجب على المولي في حق المريض أربعة أشياء:

- 1- حفظ أصول أمواله واستثمار فروعها وتنميتها وصيانة ممتلكاتها والحفاظ عليها.
- 2- الانفاق عليه وعلى من تجب عليه نفقته بالمعروف كالوالدين بلا تمييز أو تفتير.
- 3- أداء حقوق الله تعالى وهي الزكوات والكفارات فيقوت الولي بإخراج زكاة المال أو عروض التجارة أو الأنعام أو الزرع وزكاة الفطر والكفارات من أموال المريض.
- 4- سداد الواجبات من حقوق العباد كالديون بعد ثبوتها حسب الأصول القضائية.

## ■ تعيين الولي حسب النظام القضائي السعودي:

يتم تقديم استدعاء إلى المحكمة المختصة وهي المحكمة العامة الموجودة في منطقة إقامة المريض والولاية عليه بعد شهادة شاهدين بصلاحيه طالب الولاية من حيث القوة والأمانة ويسجل في ضبط الإنهاءات وتصدر المحكمة صك الولاية و يسلم للولي.

## ■ تنبيهات من وجهة قانونية:

مرض ألزهايمر قد يبدون أموالهم بدون وعي نظراً لفقدانهم القدرات العقلية، والخطورة في مرض ألزهايمر أنه لا يبدو عليهم المرض منذ بداياته فيقومون بتبديد أموالهم دون أن ينتبه لهم أحد وذلك بصرفها فيما لا طائل منه أو في غير محلها. كما أن المريض ربما يقع فريسة للنصب والتدليس والغش من أصحاب النفوس الضعيفة فيضيع ماله.

لذلك يتوجب على أفراد العائلة التي بها شخص مسن، مراقبة سلوكه ومتى ما ثبت أن الشخص يعاني من ألزهايمر يجب اتخاذ الإجراءات القانونية اللازمة للحجر عليه وتعيين ولي عليه وعدم تركه ليتصرف بأمواله لأن مريض ألزهايمر متى ما ثبت مرضه فإنه يعتبر فاقداً للأهلية.

هنالك من يتخرج من موضوع الحجر ويظن أن فيه قسوة على المريض فالنفس البشرية لا تألف القيد وبخاصة إذا كان الأمر يتعلق بالوالدين أو من في حكمهما ولكن هذا الظن ليس في محله وليس من باب البر بهما فالحجر ماهو إلا رعاية وحماية لهما.

والحجر شرعاً لا يثبت إلا بحكم من المحكمة المختصة وهي المحاكم العامة هنا في المملكة العربية السعودية ويتم ذلك بلائحة تقدم للقاضي، حيث يتم التحقق من المرض بجميع طرق الإثبات الشرعية ومنها التشخيص الطبي وشهادة الشهود.

ويقوم القاضي بالأمر بمنع المريض من التصرف في ماله وتكون السلطة ابتداءً بيد القاضي وبذلك تعتبر جميع تصرفات المريض باطلة، كما يقوم القاضي بتعيين مجلس ولاية أو ولي على أموال المريض لتسيير حاجياته وتدبير أمواله، ولا يأتي الولي أي تصرف في حق المريض إلا فيما فيه فائدة للمريض. وعادةً ما يكون ذلك الولي من أفراد أسرة المريض بل ومن المقربين منه والذين يشهد لهم بالأمانة والعطف والحنو عليه ممن يملكون القدرة والكفاءة في إدارة شؤونهم ومصالحه.

■ يمكنك الاستفادة من استشارات محامي الجمعية المجانية كما يمكنك الاطلاع على كتيب الإرشادات القانونية والشرعية لمعرفة المزيد في هذا الجانب.

لا يجوز للولي أن يتصدق بصدقة تطوع أو يهب من مال هذا المريض.



### شروط الولي وفقاً للنظام القضائي السعودي:

يشترط في الولي العقل والبلوغ والإسلام والحرية والعدالة والقدرة على التصرف بما هو أحسن للمريض ويتم تعيين الولي من قبل القاضي الشرعي ويصدر بذلك صك من المحكمة.

## الحفاظ على سلامة مريض ألزهايمر

### ■ المنزل الآمن:

مع مرور الوقت يصبح مريض ألزهايمر أقل قدرة على التحكم بالأمر، على سبيل المثال فيمكن أن ينسى:

- إغلاق الفرن أو حنفية الماء.
- كيفية استخدام الهاتف في الحالات الطارئة.
- خطر الأدوية والأدوات المنظفة.
- مكان وجود الأشياء.



### ■ كونك مقدم رعاية في إمكانك عمل الكثير من أجل توفير منزل آمن:

- جهاز الإنذار للأدخنة بالقرب من المطبخ وغرف النوم.
- توفير الأرقام المحتاجة في الحالات الطارئة وعنوان لمنزلك.
- استخدام مقابض آمنة للفرن و جهاز إقفال.
- تحصين النوافذ الكهربائية.

### ■ للحفاظ على سلامة مريض ألزهايمر عليك بعمل الاتي:

- لا تجعل بيتك مكتظاً فالبيت كثير الأثاث يصعب على المريض التنقل فيه بحرية.
- تخلص من الفوضى، مثل: كومة الجرائد أو المجلات.
- وفر درابزين قوي لدرج المنزل وضع سجادة على الدرج و مقابض.
- ابعده السجادات الصغيرة.
- اغلق بداية و نهاية الدرج ببوابة.
- احرص على أمان الأرضية من ناحية نوعية الأرضية و الأرضيات المبللة وجودة الأحذية.

### ■ الرؤية:

- استخدام ألوان مختلفة للأرضيات والجدران مما يجعل التباين أوضح.
- ابعده الستائر والسجاد ذوات الرسومات المزعجة.
- حدد بداية ونهاية الدرجات بألوان زاهية تمكنهم من الملاحظة في الصعود والنزول.
- استخدم علامات ملونة أو رسومات بسيطة على أبواب دورات المياه والمطبخ وغرف النوم.
- الحد من عدد وأحجام المرايا في المنزل.
- ضع الملصقات المضيئة على درجات السلالم.



أبعد أو أحكم إقفال كلاً من التالي من منزلك:  
الأدوية، محاليل التنظيف، المواد الكيميائية، النباتات السامة، الأسلحة، الأجهزة والأدوات الحادة كالمقصات، السكاكين.

مرضى ألزهايمر يصبحون أكثر تشوشاً مع مرور الوقت وأحياناً تقل قدرتهم على الرؤية والسمع والشم واللمس والتذوق. بإمكانك القيام بأعمال في المنزل من شأنها توفير حياة آمنة وسهلة لهم.

### ■ اللمس:

- اجعل مؤشر حرارة المياه لا يتجاوز 120 فهرنهايت لمنع حدوث الحروق.
- أشر للماء البارد باللون الأزرق والساخن باللون الأحمر أو استخدم كلمات إرشادية.
- ضع دلالات بالقرب من الأشياء الساخنة للتنبيه مثل عبارة احذرا! لا تلمس! ساخن جداً!
- انتبه من الزوايا الحادة في الأثاث.



### ■ الشم:

- استخدم جهاز تنبؤ للحرائق فذوي ألزهايمر تقل لديهم حاسة الشم.
- البحث في البراد عن أي طعام فاسد والتخلص منه بشكل دوري.



### ■ التذوق:

- إذا كان استخدام مريض ألزهايمر للسكر والملح والبهارات كثيراً حاول الاحتفاظ بهم بعيداً عنه.
- احتفظ بالمواد ذات رائحة الطعام بعيداً، كمعجون الأسنان و الشامبو والصابون والعطور.
- تعلم كيفية إنقاذ الشخص عند الاختناق وسجل في دورة الإسعافات الأولية.



### ■ السمع:

- لا ترفع صوت التلفاز أو مشغل الأقراص أو المذياع ولا تستخدمهم سوية، فربما يكون من الصعب على مريض ألزهايمر تحمل الضوضاء.
- حدد عدد الأشخاص المسموح لهم بالزيارة.
- أغلق النافذة في حال وجود الإزعاج من الخارج.
- إذا كان المريض يستخدم سماعات داعمة تحقق من صلاحية البطارية.



### ■ القيادة الآمنة:

أحياناً لا يشعر مريض ألزهايمر بالحاجة للتوقف عن القيادة، هنا يجب توضيح خطر القيادة عليه ولماذا يتوجب عليه التوقف عنها.

هنا بعض النقاط الواجب معرفتها تجاه القيادة وفقدان الذاكرة:

- مرضى ألزهايمر ربما بإمكانهم القيادة جيداً أحياناً لكنهم غالباً لا يحسنون التصرف في حالات مفاجآت الطريق، لذا يجب إبعادهم عن القيادة.

## تقديم الرعاية اليومية لمرضى ألزهايمر

### ■ الرياضة والأنشطة:



تساعد التمارين الرياضية مرضى ألزهايمر بالشعور بصحة أفضل. حيث أن الرياضة تساعد على بقاء الأربطة والعضلات والقلب بصحة جيدة وأيضاً تساعد على المحافظة على الوزن السليم والإخراج المنتظم والنوم الهادئ. ولكن يجب التحقق من أمان المريض وسلامته أثناء ممارسة الرياضة.

هنا بعض النصائح لإبقاء مريض ألزهايمر نشطاً:

- احرص على المشي يومياً معه.
- في حال المشي بمفرده تأكد من حمله سوار التعريف الخاص به. (احصل على إسوارتك من الجمعية)
- تابع نشاطات منطقتك إن كان هناك ما يهم مريض ألزهايمر.
- شاهد التمارين الرياضية المناسبة لكبار السن وحاول القيام بها بصحبته.
- تأكد من ارتدائه اللباس والحداء المناسب المريح.
- تأكد من شربه كمية كافية من السوائل بعد أي نشاط بدني.

### ■ إذا كان مريض ألزهايمر لا يستطيع المشي فيمكنه القيام بالتالي:

- القيام ببعض المهام المنزلية اليسيرة.
- استخدام الدراجات الثابتة.
- استخدام كرة الرياضة المطاطية للتمدد وإرخاء العضلات وحرص على اتباع التعليمات.

### ■ الأكل الصحي:

الأكل الصحي يساعد على البقاء بصحة جيدة وأهميته تصبح أكبر لمرضى ألزهايمر.

#### هنا بعض النصائح للأكل الصحي:

- اشترى الأطعمة المفيدة والصحية، مثل: الخضروات والفواكه ومنتجات حبوب القمح الكامل وحرص على شراء الأطعمة التي يفضلها المريض ويمكنه أكلها.
- ابتاع الأطعمة سهلة التحضير المعدة مسبقاً مثل السلطات المقطعة.
- استفد من بعض البرامج و الخدمات، مثل: وجبات على عجلات المقدمة من بعض الجمعيات الخيرية كالجمعية السعودية الخيرية لمرضى ألزهايمر.
- في حال كان مريض ألزهايمر يعيش لوحده اتبع النصائح السابقة واشترِ الأطعمة التي لا تحتاج إلى الطبخ وحاول الاتصال به وقت الطعام لتذكيره.
- في المراحل الأولى لألزهايمر لا يحدث تغير كبير في العادات الغذائية وإذا حدث التغيير فربما يكون من غير الآمن إقامته في المنزل لوحده فربما ينسى الشخص أن يأخذ طعامه أو يحرق الطعام نظراً لنسيانه في الفرن أو عدم إغلاق الفرن.

- مريض ألزهايمر يستطيع القيادة لمسافات قصيرة في الطرق المحلية أثناء اليوم لكنه لا يستطيع القيادة بأمان أثناء الليل أو في الطرق العامة، في هذه الحالة حدد وقت ومكان لقيادة هذا الشخص.
- بعض مرضى ألزهايمر يقررون عدم القيادة لكن البعض في مرحلة عدم تقبل المرض ولا يقبلون التوقف عن القيادة.

### ■ هنا بعض العلامات التي يجب عندها التوقف عن القيادة:

- خدوش جديدة في السيارة.
- أخذ وقت طويل لإنجاز المهام البسيطة بدون سبب واضح للتأخير مما يدل على ضياعه أو توهانه.
- أيضاً بإمكانك مراقبة قيادته لمعرفة جودتها.

### ■ هنا بعض الطرق لإيقاف مرضى ألزهايمر عن ممارسة القيادة:

- تحدث عن مخاوفك معه.
- اطلب من طبيب البصر منعه عن القيادة.
- اطلب من الأهل أو الأصدقاء القيادة عنه.
- خيئ المفاتيح عنه.
- عطل المركبة التي يستخدمها المريض كأن تفصل بطاقتها.
- خصص سائق خاص به إن كانت الظروف تسمح لذلك.



## ■ العناية اليومية:

مرضى ألزهايمر قد يحتاجون إلى المساعدة في الاستحمام كتمشيط الشعر و تفريش الأسنان وارتداء الملابس. ونظراً لخصوصية هذه الأعمال فربما يشعر المريض بالإحراج و الانزعاج لعدم قدرته على القيام بأعماله الشخصية.

أدناه بعض الاقتراحات المساعدة في العناية اليومية.

## ■ الاستحمام:

- لا تتركه وحيداً في الحمام.
- تأكد من درجة حرارة الماء قبل دخوله.
- استخدم أدوات بلاستيكية في الحمام لمنع خطر الانزلاق وتفادي الكسور.
- استخدم قطعة من المطاط على أرضية البانيو لمنع الانزلاق ومقبض إمساك على الجدار.
- استخدم كرسي ثابت للشخص أثناء الاستحمام.
- القيام بالاستحمام الكامل مرتين أو ثلاث في الأسبوع، وتنظيف الوجه واليدين والأرجل وتحت الذراعين والمناطق الخاصة يومياً.
- غسل الشعر خلال جلوسه على المقعد أسهل من وقوفه على البانيو.
- إذا كان من الصعب جداً القيام بذلك يمكنك الاستعانة بشخص مساعد.
- استخدم علب بلاستيكية للصابون والشامبو لمنعها من الانكسار.

## ■ قبل الاستحمام:

- جهز كل ما يحتاجه في الحمام من صابون وشامبو وما إلى ذلك.
- تأكد من صلاحية الإضاءة و درجة حرارة الحمام.
- اخبره بوقت الحمام فقط، ولا حاجة لمجادلته على أسباب الاستحمام.
- اخبر الشخص بكل خطوة سوف تقوم بها.

## ■ خلال الاستحمام:

- اسمح لمرضى ألزهايمر بالقيام بما يسعه القيام به، فهذا يحافظ له على كرامته و يشعره باستمرارية قدرته على التحكم بذاته.
- ضع فوطته على كتفه فهذا من شأنه إشعاره بقدراته وحاول تغطيه ما يمكنك من جسده وأدخل الإسفنجة تحت الفوطة.
- شتت تفكير الشخص بالحديث عن أشياء أخرى في حال كان يشعر بالانزعاج.
- إشراك أحد الاطفال من أحفاده المقربين في هذه العملية قد يسهلها.
- أعطه الإسفنجة بيده فهذا يقلل من إمكانية تهجمه عليك.

## ■ بعد الاستحمام:

- احرص على جفاف كل مناطق جسمه لمنع حدوث الالتهابات.
- إذا كان الشخص يعاني من سلس البول، استخدم المراهم الواقية مثل الفازلين خاصة في المناطق الحساسة.

## ■ الاهتمام بالمظهر الخارجي:

غالباً عندما يشعر الشخص بشعور جيد تجاه مظهره فإنه يشعر بالتحسن عموماً. إن مساعدة مرضى ألزهايمر في القيام بتفريش أسنانهم والحلاقة ووضع المكياج يشعرهم بالإعجاب من جديد بأنفسهم. هنا بعض النصائح:

## ■ العناية بالفم:

العناية الجيدة بالفم تمنع مشاكل الأسنان، مثل: التسوس والتهابات اللثة.

- اشرح للشخص كيفية تفريش الأسنان خطوة بخطوة ابتداءً بفتح المعجون وانتهاءً بإغلاق صنوبر المياه وتذكر أن تدع المريض يشارك قدر المستطاع.
- القيام بتفريش الأسنان معاً في الوقت نفسه.
- مساعدة الشخص على القيام بتنظيف طقم أسنانه والتأكد من قيامه بذلك بطريقة صحيحة.
- اطلب من الشخص المضمضة بعد كل وجبة واستخدام غسول الأسنان مرة يومياً.
- في حال كنت من ينظف له أسنانه جرب الفرشاة ذات الحامل الطويل أو الفرشاة الإلكترونية.
- القيام بزيارة طبيب الأسنان بشكل دوري.
- إذا كانت مريضة ألزهايمر معتادة على وضع المكياج فشجعها و ساعدها على وضعه وتجنب استخدام مكياج العيون.
- شجع مريض ألزهايمر على الحلاقة وساعده على ذلك واستخدم الماكينة الكهربائية فهي الأكثر أماناً.
- الذهاب إلى الحلاق أو أماكن العناية بالمظهر وبعض الحلاقين أو مصففات الشعر قد يحضرون للمريض في منزله.
- حافظ على نظافة و تقليم الأظافر بشكل مستمر.

## ■ ارتداء الثياب:

مرضى ألزهايمر غالباً يحتاجون إلى وقت أطول لارتداء ملابسهم و ربما يكون من الصعب عليهم اختيار ملابسهم وقد يلبسون ملابس الصيف في فصل الشتاء و العكس كذلك، أيضاً ربما يلبسون ألوان غير متناسبة مع بعضها أو ربما ينسى قطعة من الملابس. حاول السماح للشخص بارتداء الملابس بنفسه إلى أقصى إمكانياته.

- رتب الملابس تبعاً لما يرتديه أولاً.
- اعطه شرح للارتداء خطوة بخطوة وانتظره لإتمام الخطوة قبل شرح الخطوة التالية.
- الحد من الخيارات المتاحة أمامه.
- ابقني خزانات الملابس مغلقة.
- في حال رغب الشخص بارتداء نفس اللباس كل يوم اشتر له عدة قطع من نفس اللباس.
- اشتر اللباس الفضفاض والقطني المريح.
- اطلع على «لباس التقوى» التابع لمرضى ألزهايمر.



## ■ نشاطات مرضى ألزهايمر

- ذوي ألزهايمر يحتاجون إلى القيام بالنشاطات الممتعة التي تشعرهم بالسعادة وتضيف معنى إلى حياتهم لكن ليس من السهل عليهم التخطيط وعمل المهام، هنا سببان رئيسيان لذلك:
- لديهم صعوبة في اتخاذ القرار تجاه ما يودون القيام به مما يجعلهم قلقون وخائفون وانسحابيون.
  - لديهم صعوبة في بدء المهام فهم يحتاجون إلى المساعدة في ترتيب نشاطاتهم.

## ■ النشاطات اليومية

هنا بعض النقاط لمساعدة مرضى ألزهايمر للاستمتاع بنشاطاتهم:

- مناسبة هذه النشاطات لقدرات مريض ألزهايمر الذهنية والبدنية.
- اختيار النشاطات الممتعة للجميع.
- ساعد المرضى على البدء في النشاط.
- اسأل نفسك، هل بالإمكان قيامه بالنشاط بمفرده أو يحتاج إلى مساعدة.
- راقبه لملاحظة إذا كان قد أحبط أو توتر لسبب ما.
- تأكد من استمتاعه ونجاحه.
- دعه يشاهد إذا كان هذا أكثر متعة بالنسبة له.

■ مرضى ألزهايمر بإمكانهم القيام بعدة نشاطات خلال اليوم مما يحافظ على استمتاعهم، هنا بعض الأفكار:

## ■ الأعمال المنزلية

القيام بالأعمال المنزلية بإمكانه تعزيز ثقة المريض بنفسه فعندما يقوم مريض ألزهايمر بمساعدتك لا تنسى شكره.

مريض ألزهايمر بإمكانه القيام بالتالي:

- غسل الصحون وترتيب الطاولة وتحضير الطعام.
- مسح الأرضية.
- تلميع الأحذية.
- فرز الجوارب وإرسالها إلى المغسلة.

## ■ الطهي

بإمكان ذوي ألزهايمر المساعدة في التالي:

- تجهيز المواد اللازمة للطبق.
- إعداد الطبق.
- القياس والخلط والسكب.
- إخبار الآخرين بكيفية إعداد الطبق.
- تذوق الطعام.
- مشاهدة الآخرين عند إعدادهم الطعام.

## ■ الأطفال

من الممتع لدى مرضى ألزهايمر البقاء بالقرب من الأطفال فلا زال بإمكانهم الحديث معهم والشعور بالحب تجاههم و تذكر الماضي.

هنا بعض النقاط التي يستمتع بها المريض مع الأطفال:

- لعب ألعاب سهلة ومفهومة.
- قراءة الكتب أو القصص.
- زيارة أفراد العائلة الذين لديهم أطفال.
- التنزه في الحدائق وبالقرب من ساحات لعب الأطفال.
- حضور حفلات مدارس الأطفال.
- التحدث عن ماضي الطفولة.

## ■ أفكار أخرى:

- قراءة القرآن.
- شرح الأحاديث وقصص الأنبياء.
- الاستماع لأغانيهم القديمة المفضلة.

## ■ الحيوانات الأليفة:

العديد من المرضى يحبون الحيوانات مثل: الماشية والإبل، وهذا الشغف قد يملأ حياتهم ويعيد لها رونقها، كما يقلل من توترهم.

## ■ الزراعة:

الزراعة والغرس جزء من الطبيعة و يساعد أيضًا على تذكر الماضي و قضاء وقت ممتع و بإمكانه التذكير بإمكانيات الشخص وقدرته على الإنجاز والعطاء.

هنا بعض الأفكار المقترحة للزراعة:

- العناية بالنباتات الداخلية والخارجية.
- زراعة الورود أو بعض أنواع الخضروات.
- سقي النباتات.
- التحدث عن نمو النباتات وما تم زراعته لتعزيز ثقة المريض بنفسه.

## ■ الخروج من المنزل

في مراحل المرض الأولى لا يزال مرضى ألزهايمر يستمتعون بالخروج لنفس الأماكن التي يستمتعون بالخروج لها سابقاً لذا ابقى محافظاً على خروجه ما دام في قدرته الخروج، خطط لخروجه في الأوقات التي يكون مزاجه فيها في أفضل الحالات، وقلل من وقت الخروج، لاحظ شعوره بالتعب ومتى يظهر (خلال نصف ساعة، ساعة أو ساعتين).

ربما يود المريض الخروج إلى:

- مطاعمه المفضلة.
- الحدائق والمجمعات التجارية الغير مكتظة.
- المتاحف الأثرية والفعاليات كالجنادرية.



- نزهة بحرية هادئة.
- تجهيز بطاقات صغيرة.
- تجهيز بطاقات صغيرة تتضمن إصابة المريض بالمرض مع تعريف عنه قد تكون مفيدة في زيارات المطاعم إذا أعطيت للعاملين.

## ■ الأكل خارجاً:

الخروج للطعام يُظهر تحديات أخرى و التخطيط للخروج من العوامل المساعدة فيجب التفكير في قواعد المطعم و قائمة الطعام و مستوى الإزعاج ووقت الإنتظار.

## ■ هنا بعض النصائح للأكل خارجاً بصحبة ذوي ألزهايمر:

### ■ قبل اختيارك للمطعم اسأل نفسك:

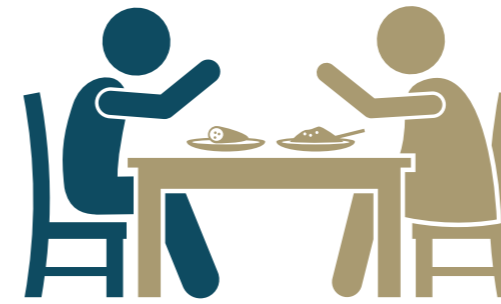
- هل مريض ألزهايمر يعرف هذا المطعم جيداً؟
- هل يغلب عليه الهدوء أم الإزعاج؟
- هل أماكن الجلوس متاحة؟ أم تحتاج إلى الانتظار؟
- هل الخدمة لديهم جيدة وسريعة كفاية؟
- هل دورات المياه مجهزة لاحتياجات مريض ألزهايمر؟
- هل الأطعمة التي يفضلها مريض ألزهايمر متوفرة على قائمة المطعم؟
- هل طاقم العمل متفهمين ومتعاونين؟

### ■ قبل الذهاب إلى المطعم:

- هل هو يوم جيد للذهاب؟
- ما هو الوقت المناسب للذهاب؟ من الأفضل الذهاب مبكراً فيكون الشخص في قمة نشاطه والخدمة تكون أسرع والزوار أقل. وإذا قررت الذهاب متأخراً دعه يأخذ قسطاً من الراحة.
- تجهيز كافة متطلبات الرحلة، والاحتياجات المستخدمة خلال الخروج، مثل: مناديل أو أدوات لدورات مياه ومواد التعقيم.

### ■ في المطعم:

- إذا كنت تحتاج إلى خدمات خاصة أخبر النادل بها.
- اختر طاولة بالقرب من دورات المياه و بعيدة عن الإزعاج.
- اجعل ظهره مواجهاً لمنطقة الإزعاج.
- ساعده على اختيار الطبق أو اقترح عليه الوجبات التي تعلم بأنها تعجبه أو اقرأ له جزءاً من قائمة الطعام وأره بعض الصور.
- اطلب من النادل عدم ملء الكأس.
- اطلب بعض المقبلات لشد انتباه الشخص لقدم الطعام.
- اذهب مع الشخص لدورة المياه قبل الخروج من المطعم أو عند حاجته أو ملاحظته.



## ■ السفر

من أصعب التحديات لمرضى ألزهايمر هو السفر فالسفر يجعله أكثر توتراً وقلقاً ومن شأن التخطيط التسهيل على كل الأفراد، هنا بعض النصائح المساعدة:

### ■ قبل الذهاب:

- تحدث مع الطبيب عن الأدوية التي يمكن الاستفادة منها خلال السفر.
- ابحث عن الشخص المساعد في المطارات ومحطات القطار.
- احتفظ بالوثائق المهمة معك وفي مكان آمن، مثل: بطاقة التأمين وجواز السفر وقائمة الأدوية.
- اجلب الأدوات التي يستمتع مريض ألزهايمر بالنظر لها أو حملها.
- السفر مع أفراد العائلة أو الأصدقاء.
- تأكد من أخذ ملابس احتياطية.



### ■ بعد الوصول:

- خصص وقت كافي لكل نشاط ترغب في القيام به ولا تخطط للكثير من الأنشطة.
- خطط لوقت الراحة.
- اتبع نظام كنهامه السابق في المنزل، مثل: طعامه وراحته ووقت نومه.
- ابق مريض مصباح دورات المياه مضاءة طوال الليل.
- كن جاهزاً لقطع زيارتك القصيرة في أي وقت.

### ■ في حال ضياع مريض ألزهايمر:

- تأكد من حمله بطاقة تعريف.
- تأكد من وجود صورة جديدة لمريض ألزهايمر معك.

## ■ الإجازات

شعور الإجازات لدى مقدمي الرعاية مختلط، ففي البداية هم يشعرون بالسعادة ومن ثم يقلقون تجاه المتطلبات الزائدة لمريض ألزهايمر.

### ■ هنا بعض الاقتراحات للموازنة بين نشاطات الإجازة و الراحة:

- احتفالك بالإجازة مهم لك مشاركاً فيه مريض ألزهايمر قدر المستطاع.
- كن واقعياً تجاه ما تستطيع فعله مع مريض ألزهايمر في هذه الإجازة.
- اطلب من الأهل والأصدقاء الزيارة وحد من عدد الزائرين في الوقت الواحد وخطط للزيارة في الوقت المناسب لمريض ألزهايمر.
- تجنب الاكتظاظ و التغيير في النظام والأماكن الغريبة التي من الممكن أن تشعر مريض ألزهايمر بالقلق والتوتر.
- افعل ما بوسعك للقيام بالنشاطات التي تحب واطلب من الأهل أو الأصدقاء قضاء الوقت مع مريض ألزهايمر الذي تقوم بالعناية به.
- تأكد من وجود مكان ليأخذ فيه مريض ألزهايمر قسطاً من الراحة في التجمعات العائلية والأفراح.

## ■ الزوار

استمرارية قدوم الزوار مهم بالنسبة لمرضى ألزهايمر فهم أحياناً لا يتذكرون الزوار أنفسهم لكنهم يستمتعون بمجالس الزوار.

هنا بعض الأفكار للأشخاص الذين يودون زيارة مريض ألزهايمر:

- حدد الزيارة بناءً على حالة مريض ألزهايمر.
- قم بتحضير بعض النشاطات للقيام بها، مثل: كتاب شيق أو ألبوم صور للاطلاع عليه.
- كن هادئاً ولا تستخدم الصوت المرتفع ولا تتحدث معه بطريقة التحدث مع الأطفال.
- احترم خصوصية الشخص ولا تقترب أكثر من اللازم.
- حافظ على التواصل البصري مع مريض ألزهايمر وادعه باسمه لشدة انتباهه.
- عرف الشخص بذاتك إذا شعرت بأنه لم يتعرف عليك.
- لا تجادل الشخص أثناء إنزعاجه أو توتره واستجب للمشاعر التي يظهرها وحاول تشتيت الشخص بالتحدث في أمور أخرى.
- تذكر بأن كل تصرفاته غير اللائقة ناتجة عن المرض وليس لسبب شخصي.



## ■ احتياجات مقدمي الرعاية:

بعض مقدمي الرعاية يحتاجون إلى المساعدة في المراحل الأولى من ألزهايمر والبعض الآخر يحتاجونها في المراحل الأخيرة، فمن الطبيعي طلب المساعدة في أي وقت إذا استدعت الحاجة. تبعاً للتقدم في مراحل مرض ألزهايمر سيحتاج المريض إلى عناية أكثر فالأدوية التي يستخدمها مريض ألزهايمر هي فقط للتحكم بالأعراض و ليس للعلاج. الأعراض مثل: فقد الذاكرة والارتباك و التوتر. بسبب ذلك قد نحتاج مساعدة أكبر، ربما قد تشعر بأن طلب المساعدة من الآخرين يعتبر ضعف على القيام بعناية المريض، بل هو العكس تماماً فهو يدل على قوتك ومعرفتك لحدودك واحتياجك للدعم.



## ■ مصادر للمعلومات:

- استفد من قاعدة الأطباء لدى الجمعية السعودية الخيرية لمرضى ألزهايمر.
- استفد من قاعدة رابطة ألزهايمر.
- مؤسسات التمريض المحلية.
- خدمات وزارة العمل والتنمية الاجتماعية.

## ■ دور الرعاية الاجتماعية:

تستقبل هذه الدور كبار السن من الجنسين الذين أعجزتهم الشيخوخة عن العمل أو الذين يعجزون عن القيام بشؤون أنفسهم أو المرضى الذين بلغوا 60 عاماً من المصابين بعجز بدني أو عقلي أفقدهم القدرة على العمل أو رعاية أنفسهم بشرط خلوهم من الأمراض المعدية أو الأمراض العقلية، ومن أهم شروط القبول بتلك الدور عدم وجود أقارب يمكن أن يعتنوا بتلك الفئات، ولقد روعي عند إعداد هذه الدور أن تكون قريبة إلى حياة الأسرة الطبيعية يتمتع فيها المسن بنوع من الاستقلال ويشعر فيها بالراحة والأمن والسكينة، وتوفر لهم داخل تلك الدور الإعاشة الكاملة والرعاية الاجتماعية والصحية والنفسية وخدمات العلاج الطبيعي وبرامج العناية الشخصية، كما تتيح للمسنين مزاوله بعض الأعمال اليدوية والأعمال الفنية بغرض شغل أوقات الفراغ، كما يتمتع المقيمون من كبار السن داخل دور الرعاية بالبرامج الدينية والثقافية والترفيهية المناسبة، ويصرف لكل مقيم بدور الرعاية الاجتماعية مصروف جيب شهري قدره (60 ريال). وتوجد حالياً عشر دور لرعاية المسنين والمسنات موزعة على أرجاء المملكة في كل من (الرياض للذكور. الرياض للإناث- عنيزة - وادي الدواسر. الدمام. الجوف - المدينة المنورة. أبها. مكة المكرمة. الطائف).



## ■ برنامج الرعاية المنزلية:

يهدف هذا البرنامج إلى رعاية المسن داخل أسرته ويقدم له الرعاية الطبية حسب الحاجة حيث يزوره فريق طبي من الوزارة بين فترة وأخرى حسب الجدول الذي يضعه الفريق وحسب حالة المسن، وهذا الفريق مكوّن من طبيب وممرض أو ممرضة وطبيب نفسي أو أخصائي نفسي وأخصائي اجتماعي وأخصائي علاج طبيعي.

أما البرامج التي تقدم لهؤلاء خارج الدور فتتمثل في الزيارات والرحلات الأسبوعية والنزهات التي تتم بانتظام للقادرين منهم بغية ربطهم بالمجتمع الخارجي والقضاء على إحساسهم بالعزلة.

ومواكبة لتطلعات خادم الحرمين الشريفين وتكريسه لمبدأ التكافل الاجتماعي فقد تم الحد من مسألة القبول في هذه الدور، إذ يأتي أهم شرط من شروط القبول بتلك الدور أن لا يوجد للمسن أو المسنة أقارب يمكن أن يعتنوا بهم. والجدير بالذكر أن أكثر من 90% من نزلاء ونزيلات دور رعاية المسنين هم من الأشخاص الذين لا يوجد لهم أبناء أو أقارب وأرحام، وهؤلاء لا يمثلون نسبة كبيرة قياساً بنسبة السكان في هذا المجتمع المترابط والذي ينطلق في تماسكه الأسري من تعليمات ديننا الإسلامي الحنيف الذي يحث على البر بالوالدين والإحسان إليهما.



## الجانب الطبي لمرض ألزهايمر

الأدوية التي تعالج ألزهايمر «أعراض وسلوكيات»

### ■ مرضى ألزهايمر يأخذون الأدوية لعلاج:

- المرض نفسه.
- تعديل المزاج أو أي سلوك آخر.
- حالات مرضية أخرى مصاحبة.

على مقدم الرعاية معرفة كل دواء يستخدم من قبل مريض ألزهايمر، عليك سؤال الطبيب أو الصيدلاني الأسئلة التالية وتدوين الإجابات بالأسفل:



- لماذا يستخدم كل دواء؟
- ماهي التأثيرات الإيجابية المترتبة؟ ومتى وقت ظهورها؟
- كم من المدة يجب أخذ العلاج؟
- كم كمية الدواء التي يجب أخذها يومياً؟
- متى يجب على الشخص أخذ هذا العلاج؟
- ماهي الآثار الجانبية للدواء؟
- ماذا يجب علي عمله تجاه هذه الآثار الجانبية؟
- هل بالإمكان هرس أو خلط الدواء مع الطعام مثل عصير التفاح؟
- هل يمكن أخذ الدواء على هيئة سائل؟
- هل من الممكن أخذ الأدوية في وقت واحد؟

### ■ التذكير لأخذ الأدوية:

مرضى ألزهايمر غالباً يحتاجون إلى المساعدة في أخذ أدويتهم، ففي حال كان مريض ألزهايمر يقيم لوحده فربما يتوجب عليك الاتصال لتذكيره بوقت الدواء، أيضاً من الأسهل استخدام صندوق الأدوية المخصصة لكل يوم ووضع أدوية كل يوم في صندوق، وبهذه الطريقة تصبح الأدوية في مكان واحد. وتبعاً لتطور المرض ربما تحتاج لمتابعة أدويته والتأكد من أخذها أو ربما تحتاج لإعطائه بنفسك.



### ■ يوم الانتقال لدار الرعاية:

الانتقال أمر مجهد وتغيير كبير للمريض ولمقدم الرعاية نفسه، قد تشعر بالكثير من المشاعر ابتداءً بالفقدان إلى تأنيب الضمير والحزن وقد تشعر بالراحة، اختلاط هذه المشاعر طبيعي جداً. الأخصائي الاجتماعي له دور كبير للمساعدة في مرحلة الانتقال فمن الضروري الحصول على الدعم في هذه الخطوة. هنا بعض النقاط التي بإمكانها المساعدة:

- معرفتك بصعوبة هذا اليوم.
- تحدثك مع الأخصائي الاجتماعي عن مشاعرك حول انتقال مريض ألزهايمر إلى مكان جديد.
- تعرف على طاقم عمل دار الرعاية قبل انتقال مريض ألزهايمر.
- لا تتجادل مع مريض ألزهايمر بشأن سبب تواجده في دار الرعاية.



### ■ رعاية من تحبه في دار رعاية:

- داوم على الاتصال بموظفي الرعاية والأصدقاء الذين يزورون المريض بانتظام.
- تعاون مع الممرضة والطبيب المسؤولين. اتفق على وقت تستطيع فيه الاتصال للحصول على أحدث تطورات حالة المريض وتقديمها، اتصل بالأسرة، أو الأصدقاء، أو الزوار الآخرين واسأل عن ملاحظاتهم عندما تزور المريض، قابل موظفي المكان المسؤولين بشكل أساسي عن رعاية من تحبه.

## ● الإنفلونزا و الالتهاب الرئوي:

العدوى بهذه الأمراض سريعة الانتقال و سهلة الإصابة من قبل مرضى ألزهايمر، تأكد من أخذ لقاح الإنفلونزا مرة في السنة ولقاح الالتهاب الرئوي مرة بعد عمر 65 لمرضى ألزهايمر، فغالبا مرضى ألزهايمر يحتاجون إلى جرعة واحدة فقط من لقاح الالتهاب الرئوي، هذه اللقاحات تقلل من نسبة الإصابة بهذه الأمراض بإذن الله، الإنفلونزا والالتهاب الرئوي قد يسبب:

- ارتفاع درجة الحرارة.
- قشعريرة برد.
- ألم وحكة.
- القيء.
- الكحة.
- صعوبة في التنفس.



## ● السقوط:

تبعاً لتطور مراحل المرض ربما يواجه الشخص صعوبة في المشي والتوازن وإدراك العمق للأسفل، القدرة على تمييز المسافات، لتقليل حوادث السقوط:

- ترتيب الفوضى.
- إزالة السجاد.
- استخدام الكراسي ذات المساند.
- وضع قضبان على الأبواب.
- الإضاءة الجيدة.
- الحذاء المريح الصلب.



## ● الجفاف:

أجسامنا تحتاج إلى كميات معينة من الماء يومياً للقيام بأعمالها الحيوية، في حال كان الشخص مريض أو لا يشرب كميات كافية من السوائل فقد يتعرض إلى الجفاف. بعض علامات الجفاف:

- جفاف الفم.
- الدوخة والدوار.
- الهلوسة.
- خفقان القلب.

تأكد من كمية السوائل التي يأخذها المريض خصوصاً في الأجواء الحارة أو الأماكن التي تفتقد أجهزة التبريد، أيضاً راقب علامات الجفاف في فصل الشتاء، حيث أن المدفأة تسبب الكثير من الجفاف.



## ● الإمساك:

يحدث الإمساك لأسباب عدة منها:

- التغيير في نوعية الطعام.
- أخذ أنواع معينة من الأدوية مثل نيميندا.
- عند التقليل من الرياضة بغير العادة.
- عند التقليل من السوائل.



حاول جعل الشخص يأخذ 6 أكواب سوائل خلال اليوم، بجانب الماء هناك عدة مصادر جيدة للسوائل:

- العصائر.
- الشورية.
- المثلجات.
- القهوة والشاي بدون كافيين.

أكل الطعام الغني بالألياف و بعض الأطعمة مثل المشمش المجفف، الزبيب، الخوخ، القمح الجاف أو فول الصويا فربما تقلل من مشكلة الإمساك، أيضاً المحافظة على الرياضة اليومية مثل المشي.



## ● الإسهال:

بعض الأدوية والمشاكل الصحية تسبب الإسهال، احرص على أخذ كمية كافية من السوائل خلال فترة الإسهال ولا تنسى إخبار الطبيب بذلك.

## ● سلس البول:

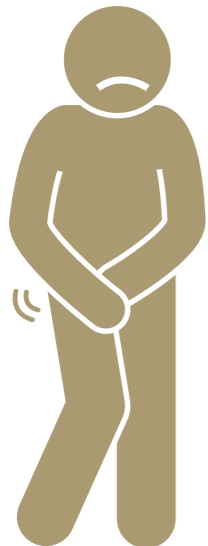
يصاب الكثير من مرضى ألزهايمر بفقدان التحكم في المثانة أو الأمعاء (سلس البول). تتضمن الأسباب عدم القدرة على إدراك الوقت الذي يحتاجون فيه إلى الذهاب إلى الحمام، ونسيان مكان الحمام، أو الآثار الجانبية للدواء. اطلب من الطبيب استبعاد المشكلات الطبية المسببة. حاول أن تفعل ما يلي لمساعدة المريض على استخدام الحمام.

## ● أسباب سلس البول

إذا بدأ مريض ألزهايمر مؤخراً في فقدان التحكم في مثانته أو أمعائه، فإن أول وأهم خطوة هي تحديد الأسباب المحتملة.

## ● الظروف الصحية:

التهاب مجرى البول، أو الإمساك، أو مشكلة في البروستاتا، داء السكري، أو الجلطة، أو الاضطراب العضلي مثل مرض باركنسون، الإعاقات الجسدية التي تمنع المريض من الوصول إلى الحمام في الوقت المناسب.



## ● العلاجات ومدرات البول:

قد تؤدي أقراص النوم والعقاقير المخفضة للقلق إلى إرخاء عضلات المثانة، قد تقوم مشروبات مثل الكولا والقهوة والشاي بعمل مدرات البول التي تؤدي إلى زيادة التبول.

## ● عوائق البيئة والملبس:

تأكد من أن المريض يستطيع العثور على الحمام قم بإخلاء الطريق إلى الحمام بإزالة الأثاث أو الأشياء المبعثرة. تأكد من أن الحمام جيد الإضاءة، وقم ملابس سهلة الخلع عندما تكون بعيداً عن المنزل، تأكد من اصطحاب طقم ملابس إضافي في حالة حدوث السلس البولي.

### كن مسانداً!

ساعد المريض على الاحتفاظ بإحساسه بكرامته، طمئن المريض لكي تقلل مشاعر الإحراج، قل للمريض «يوجد شيء انسكب عليك» بدلاً من أن تقول «لقد بلت نفسك». كن عملياً، لا توبخ المريض أو تجعله يشعر بالذنب، احترم الحاجة إلى الخصوصية قدر الإمكان.

## ■ راقب سلس البول:

حدد مواعيد حدوث الأعراض ثم خطط لها، إذا كانت تحدث كل ساعتين، فقم بإدخال المريض إلى الحمام قبل ذلك الوقت، ذكّر المريض باستخدام الحمام قبل الوقت المعتاد لديه مباشرة، حاول أن تضع جدولاً ثابتاً لاستخدام المراض. ساعد المريض مثلاً على الذهاب إلى الحمام قبل أي شيء آخر في الصباح، وكل ساعتين في أثناء اليوم، وبعد الوجبات مباشرة، وقبل النوم مباشرة، امنع استخدام المشروبات التي تحفز التبول مثل الكولا، والقهوة، والشاي، وعصير الجريب فروت. لكن لا توقف السوائل لأن هذا قد يسبب الجفاف الذي قد يؤدي إلى التهاب مجرى البول وزيادة سلس البول.

## ■ أفكار للذهاب إلى المراض:

اختر ملابس سهلة الخلع والتنظيف، فكر في استخدام منتجات سلس البول مثل وضع أوراق مطاوية على الفراش أو حفاظات للبالغين، امنح المريض وقتاً طويلاً في الحمام لإفراغ مثانته أو أمعائه، افتح الماء في الحوض أو امنح المريض شراياً لتحفيز التبول، تفقّد المراض لترى ما إذا كان المريض قد تبول أو أفرغ أمعائه، ساعد المريض على مسح المراض وشد دافع المياه، اغسل مناطق البشرة الحساسة بانتظام وقم بوضع بودرة أو مرهماً.

## ■ استخدم أدوات التذكير:

شجع المريض على إبلاغك عندما يحتاج إلى استخدام المراض راقب صدور التلميحات غير اللفظية مثل الضجر، أو إصدار أصوات غريبة، أو تعبيرات الوجه، أو السير بسرعة، أو الصمت المفاجئ، أو الاختباء في الأركان أو وراء الأثاث؛ جميع هذه التلميحات تشير إلى الحاجة إلى استخدام المراض، استخدم كلمات البالغين وليس حديث الأطفال للإشارة إلى استخدام المراض تعلم الكلمات أو العبارات «الرمزية» التي يستخدمها المريض للتعبير عن الحاجة إلى استخدام المراض، قد يستخدم المريض كلمات ليس لها علاقة بالحمام (مثل «لا يمكنني العثور على مفتاح الضوء»)، لكنها بالنسبة إلى هذا المريض تعني الذهاب إلى الحمام.

## ■ مشاكل الأسنان:

تساعد العناية الملائمة بالأسنان في منع صعوبات تناول الطعام، ومشاكل الهضم، وإجراءات علاج الأسنان المطولة طوال الوقت. إلا أن غسل الأسنان يكون أحياناً صعباً لأن مريض ألزهايمر قد ينسى الكيفية، والسبب، ومدى أهمية العناية بأسنانه.

### قم بالفحص في حال وجود:

- تسوس.
- قروح.
- نتوء.
- احرص على زيارة طبيب الأسنان باستمرار.

## ■ مشاكل صحية أخرى:

يتعرض مرضى ألزهايمر إلى أمراض مماثلة لما يتعرض لها البالغين، بعض الأبحاث تشير إلى أن بعض هذه الأمراض لها علاقة بمرض ألزهايمر. على سبيل المثال، بعض مشاكل القلب وضغط الدم والجلطات والسكر شائعة لدى مرضى ألزهايمر أكثر من الأشخاص الطبيعيين، أيضاً الأمراض الناتجة عن العدوى.



تبعاً لتطور مراحل المرض المريض يحتاج إلى العناية بأسنانه أكثر.

## التعامل مع آخر مراحل ألزهايمر

تبعاً لتطور مراحل المرض تصعب العناية بهم أكثر



### ■ عدم قدرة مريض ألزهايمر على الحركة:

عند عدم قدرة مريض ألزهايمر على الحركة بنفسه، تواصل مع رعاية الصحة المنزلية، أخصائي العلاج الطبيعي أو الممرض، اطلب من الطبيب تحويلك على أحد المتخصصين، فهم يخبرونك بالطريقة الصحيحة الآمنة لتحريك الشخص، مثل تغيير وضعيته في السرير أو الكرسي، أيضاً أخصائي العلاج الطبيعي يخبرك كيفية التمارين المناسبة لمنع تصلب أطرافه وتخفيف الضغط ومنع تقرحات الفراش.

### ■ كيف يمكن جعل مريض ألزهايمر أكثر راحة:

- وفر نوعية خاصة من مراتب السرير ووسائد للمقاعد تحيط بالجسم لتقليل تقرحات الضغط.
- غير وضعية الشخص إلى وضعية أخرى كل ساعتين على الأقل.
- استخدام لوح لوضع ذراعي الشخص ودعم الجزء العلوي من جسده عند وقوفه.
- اعط الشخص شيء ليستند عليه مثل عصا أو ما شابهه عند تحركه.

### ■ كيف تحمي نفسك من الأذى عند تحريك مريض ألزهايمر:

- اعرف مواطن القوة لديك عند تحريك المريض، لا تحاول إجهاد نفسك، أيضاً كن واعياً تجاه وضعية جسدك عند تحريكه.
- استخدم عضلات الفخذ وليس عضلات الظهر.
- ابق ظهرك مستقيماً ولا تحني خصرك.
- ابق جسدك قريباً جداً من جسد المريض عند حمله.
- ضع قدمك واحدة خلف الأخرى لإعطاء الدعم.
- استخدم خطوات بسيطة لتحريك الشخص من مكان لآخر.
- استخدم حزام التثبيت للمريض عند جلوسه.

### ■ كيف تتأكد من أن الشخص يأكل جيداً:

تبعاً لتطور مراحل ألزهايمر الكثير من المرضى يفقدون استمتاعهم بالطعام، حيث ستلاحظ بعض التغييرات في كيفية ووقت الطعام، فالشخص قد لا ينتبه إلى:

- أوقات الوجبات.
- متى يكتفي بالطعام.
- تذكر الطهي.
- تناول كميات كافية من مختلف أنواع الأطعمة.



### ■ زيارة الطبيب:

من المهم حصول مريض ألزهايمر على عناية طبية منتظمة، هنا بعض النصائح لتساعد على جاهزية زيارة الطبيب:

- احجز موعد خلال أفضل الأوقات لدى الشخص والتي تكون فيها العيادة غير مزدحمة.
- اخبر طاقم عمل العيادة بأن الشخص المراجع من مرضى ألزهايمر.
- لا تخبر الشخص عن موعد زيارة الطبيب إلا في اليوم نفسه أو قبل الموعد بوقت بسيط.
- اجلب معك بعض الطعام أو الشراب الذي يفضله، أو أي شيء يستمتع به المريض.
- من الأفضل أن يرافقك أحد أفراد العائلة أو أحد الأصدقاء.

### ■ الذهاب إلى غرفة الطوارئ:

الذهاب إلى الطوارئ أمر في غاية الصعوبة على المريض نفسه وعلى مقدم الرعاية أيضاً، هنا بعض الطرق للتعامل مع زيارات غرف الطوارئ:

- اطلب من أحد أفراد العائلة أو أحد الأصدقاء الذهاب برفقتكم.
- كن جاهزاً لشرح الأعراض أو الحدث الداعي للذهاب إلى الطوارئ، ربما يتطلب منك إعادة الحديث أكثر من مرة لأعضاء الطاقم.
- أخبر طاقم العمل بإصابة الشخص بمرض ألزهايمر.
- إذا تطلب حال المريض المبيت في المستشفى، حاول التواصل مع أحد الأصدقاء أو أفراد العائلة للقدوم والجلوس معه.

و هذا يعني بأن الشخص لا يأخذ المعادن والفيتامينات من الأطعمة للبقاء في وضع صحي جيد، هنا بعض النصائح المساعدة:

- قدم الطعام في الوقت نفسه من كل يوم.
- ابق مكان تناول الطعام هادئاً، أغلق التلفاز والراديو.
- قدم طبقاً واحداً في الوجبة الواحدة عوضاً عن ملئ سفره الطعام بعدة أنواع.
- استخدم الأطباق الملونة مما يجعل الشخص يرى الأطعمة بتمييز.
- تحكم بالوجبات الثانوية أي ما بين الوجبات الرئيسية، اقل التلجات وخرائن الأطعمة في حال الحاجة.
- تأكد من سلامة طقم الأسنان في حال استخدامه.
- أخبر الطبيب في حال فقدان 10 كيلو من وزن المريض.

هنا بعض الاقتراحات المخصصة للأطعمة والسوائل المتناولة:

- أعطي المريض الأطعمة سهلة التناول مثل أصابع الجبنة، فطيرة، فواكه أو خضروات طازجة.
- أعطي المريض أطعمة غنية بالسعرات الحرارية، أضف غذاء صحي لأكله و شربه، مثل الحليب المخفوق، تحدث مع الطبيب عن نوعية مكملات غذائية مناسبة.
- استخدم الزيوت الصحية في الطبخ مثل زيت الزيتون.
- في حال إصابة الشخص بالسكري أو ارتفاع ضغط الدم، اسأل الطبيب أو أخصائي تغذية عن نظام غذائي مناسب له.
- الإفطار هو الوجبة الأولى في اليوم، احرص على اكتمال العناصر الغذائية فيها.

■ مشاكل البلع:

تبعاً لتطور مراحل مرض ألزهايمر، الكثير من المرضى لم يعودو يستطيعون المضغ والبلع بسهولة، فهذه مشكلة جدية، ففي حال كان يغص الشخص بالطعام كثيراً تصبح هناك فرصة لذهاب الطعام إلى الرئة مسبباً التهاب رئوي ومن ثم الوفاة -لا سمح الله-

هنا اقتراحات ممكن أن تساعد على البلع:

- تأكد من تقطيع الطعام إلى قطع صغيرة وناعمة بشكلٍ كافٍ ليسهل البلع.
- استخدم طاحونة لطحن الطعام.
- وفر أطعمة لينتة سهلة الأكل مثل المثلجات أو الحليب المثلج، اللبن الرائب، الشورية و العصائر.
- لا تستخدم مقشاة الشرب، فقد تسبب مشاكل أكثر في البلع، دعه يأخذ رشقات من نفس الكأس.
- حد من كمية الحليب التي يأخذها المريض في حال كان يترسب في الحلق.
- قدم له مشروبات باردة أكثر من المشروبات الساخنة، فالمشروبات الباردة أسهل له في البلع.
- لا تقدم له السوائل الخفيفة مثل القهوة، الشاي، الماء، المرق، وذلك لأنهم أصعب عند البلع.

■ هنا بعض الأفكار الأخرى لمساعدة الأشخاص على البلع:

- لا تستعجل المريض عند أكله، فهو يحتاج إلى وقت للمضغ والبلع قبل القضة الثانية.
- لا تطعم الشخص في حال النعاس أو الاستلقاء، يجب أن يكون في وضعية جلوس مناسبة لأخذ الوجبة وبعد الوجبة السابقة ليس أقل من 20 دقيقة.
- في حال بقاء الطعام في الفم لفترة أطول من المعتاد قل له «ابلع» لتذكيره بعملية البلع.
- ابحث عن الطريقة المناسبة لأخذ أدوية المريض إما بالسحق أو أخذها مع السوائل.

■ مشاكل الأسنان، الجلد والقدم:

هذه المشاكل متواجدة منذ بداية مراحل مرض ألزهايمر، لكن نلاحظ بأنها تتزايد أكثر في المراحل الأخيرة.

■ اهتزاز الجسم:

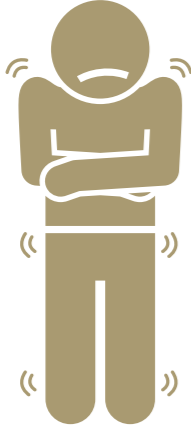
في حال ملاحظتك حدوث رعشة أو اهتزاز على جسم المريض، عليك بإخبار طبيبك وسيقوم هو بدوره بصرف دواء أو دوائين للمساعدة على تقليل الأعراض.

■ مشاكل الجلد:

- عند توقف الشخص عن المشي أو عند بقاءه على نفس الوضعية لمدة طويلة من الزمن فقد يتعرض إلى تقرحات في الجلد، لمنع هذه التقرحات يمكنك عمل التالي:
- لا تدع الشخص أكثر من ساعتين على نفس الوضعية في حال الجلوس.
- لا تدع الشخص أكثر من ساعة على نفس الوضعية في حال الاستلقاء.
- ضع وسادة مليئة بالجل، الماء أو الهواء فوق المرتبة بحيث تكون مريحة ومناسبة للشخص، فبعض الأشخاص يشعر بأن الوسادة شديدة الحرارة أثناء النوم أو تسبب لهم حساسية.

لفحص تقرحات الضغط:

- انظر إلى كعب قدم المريض، الوركين، الأرداف، الأكتاف، الظهر والكوع هل يوجد احمرار أو تقرح.
- اسأل الطبيب عن ما يجب عمله في حال ظهور تقرحات.
- حاول ابعاد الشخص عن المنطقة المصابة.



## ■ العناية بالقدم:

- من المهم لمريض ألزهايمر العناية بقدمه، في حال عدم قدرته يجب عليك القيام بذلك، هنا ما الذي يجب عليك القيام به:
- انقع قدم الشخص في ماء دافئ، اغسل القدم بالصابون، تفقد القدم، هل يوجد بها شقوق، قطع أو أي جسم غريب بالقدم.
- ضع كريم ترطيب على القدم لكي لا تعود البشرة جافة ومتشققة. قلم أظفاره.
- في حال وجود تقرحات في القدم أو في حال إصابة الشخص بداء السكري، أخبر الطبيب بذلك.

## ■ نهاية مرحلة الرعاية:

رعاية شخص في المراحل الأخيرة من حياته دائماً يكون صعباً، و يكون أصعب أكثر في حال كان الشخص من مرضى ألزهايمر، فأنت بالطبع تريد أن تشعر المريض بأكثر قدر ممكن من الراحة لكنك لا تعلم كيف، فقد تصبح محبطاً نتيجة لعدم معرفتك ما تفعل، و يصبح الأمر مزعجاً لأنك تريد تبادل الحديث ومشاركة الذكريات والأحداث مع المريض ولكن لا تستطيع.

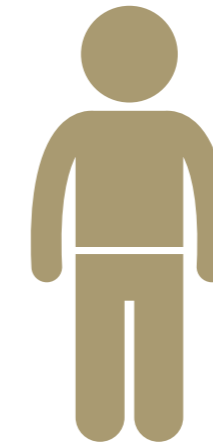
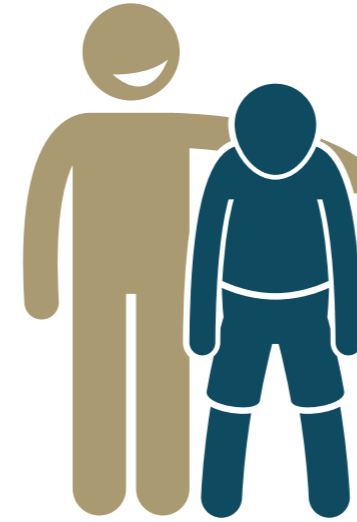
و عند موت مريض ألزهايمر فأنت تملك الكثير من المشاعر، فقد تشعر بالحزن، الاكتئاب، العصبية وأيضاً تشعر بأن ذهاب هذا الشخص سوف يعفيك من الكثير من مهام الرعاية، كل هذه المشاعر طبيعية جداً.

## ■ العناية بنفسك:

عنايتك بنفسك كمقدم رعاية هي من أهم الأشياء التي يجب عليك القيام بها، بمعنى يمكنك سؤال أفراد العائلة والأصدقاء لمساعدتك في العناية بمرضى ألزهايمر، القيام بالنشاطات الممتعة بالنسبة لك، الحصول على الرعاية من قبل خدمات الرعاية المنزلية، القيام بهذه الأعمال بإمكانه إعطائك بعض الراحة وحمايتك من بعض الأمراض والضغطات.

كيف يمكنك العناية بنفسك:

- اطلب المساعدة في حال احتياجك.
- انضم إلى المجموعات الداعمة.
- خذ قسطاً من الراحة كل يوم.
- امضي بعض الوقت مع الأصدقاء.
- مارس هواياتك.
- الأكل الصحي.
- الرياضة.
- المحافظة على زيارة طبيبك باستمرار.



## ■ صحتك الروحية:

انشغالك بالعناية بمرضى ألزهايمر يجعلك لا تملك الوقت للتفكير بصحتك الروحية، فالعناية بمرضى ألزهايمر تتطلب الكثير من الوقت والجهد، عملك كمقدم رعاية يصبح أصعب في حال كان المريض يغضب عليك، يجرح مشاعرك أو حتى ينسى من أنت. في بعض الأوقات قد تشعر بموت عزيمتك، بالحزن، الوحدة، الإحباط، الارتباك أو العصبية وهذه المشاعر كلها طبيعية، هنا بعض الجمل التي بإمكانها مساعدتك على تحسين نفسك:

- أنا أقوم بأفضل ما يمكنني القيام به.
- العمل الذي أقوم به يصعب على الجميع القيام به.
- أنا لست كاملاً وهذا ليست مشكلة.
- ليس بإمكانني التحكم ببعض الأمور التي تحدث.
- أحياناً أحتاج لعمل ما أراه صحيحاً في الوقت الحالي.
- مشاكل السلوك لدى مريض ألزهايمر ناتجة عن المرض نفسه وليس نتيجة لطريقة تعاملتي معه.
- سأستمتع بقضاء وقتي معه.
- سأحاول الحصول على مساعدة في حال صعب عليّ الأمر.
- الوصول إلى احتياجاتي الروحية بإمكانه مساعدتي لتقديم الأفضل.

## ■ المشاركة في التجارب الإكلينيكية:

يمكنك المساعدة في أبحاث ألزهايمر عن طريق المشاركة في تجربة عقار إكلينيكي، توجد العشرات من هذه الدراسات التي تنشط في البحث عن مشاركين.

تحدث مع أسرته وطبيبك، واعرف المزيد عن المشاركة في هذه الدراسات و الاستفادة منها.

تتضمن فوائد المشاركة في الدراسة ما يلي:

- المساهمة المباشرة في أحدث الأبحاث.
- احتمال الوصول إلى عقاقير ناجحة مثل العلاجات المتاحة الآن أو أفضل.
- تقديم رعاية عالية المستوى.
- الخبرات الطبية الإضافية ومتابعة المرض.

## ■ الخلاصة:

- 1- فهمك لمرض ألزهايمر يساعدك على مواجهة التحديات.
- 2- تخطيطك لرعاية مريض ألزهايمر يجعل القيام به أسهل.
- 3- توفر بيت آمن لمريض ألزهايمر.
- 4- من المهم العناية بنفسك مثل عنايتك بمريض ألزهايمر.
- 5- لست وحدك، بإمكانك طلب المساعدة في أي وقت.
- 6- بإمكانك الحصول على المكان المناسب لمريض ألزهايمر في حال عدم القدرة على العيش في المنزل.
- 7- معرفة الأدوية التي يتم استخدامها من قبل مريض ألزهايمر.
- 8- التعامل مع المراحل الأخيرة من مرض ألزهايمر.

