



مؤسسة الزهايمر هي أحد المؤسسات الصحية التطوعية الرائدة في العالم في مجال الزهايمر كإعطاء، دعم، وبحوث. رسالة المؤسسة هي القضاء على مرض الزهايمر من خلال التقدم في البحوث وإعطاء وتعزيز سبل الرعاية ودعم كل المتضررين وايضا تقليل مخاطر الإصابة بالزهايمر والخرف من خلال الترويج لصحة المخ.

السلوكيات

كيفية الاستجابة عندما
يسبب الخرف سلوكيات
غير متوقعة عند المريض

ترجم هذا الكتيب برعاية:

مؤسسة يمن ضد مرض الزهايمر والخرف

Yemen Foundation against ALZ Dementia

للمزيد من المعلومات يمكنكم التواصل برقم المؤسسة

موبايل: 777009090

او عبر الواتس أب: 739078888

Alzheimer.Yemen@gmail.com

#نحطم حاجز الصمت و نتحدث عن الزهايمر



مرض الزهايمر والخرف والسلوكيات ذو الصلة بهما

مرض الزهايمر وأنواع الخرف الأخرى ، تتسبب في تغييرات في سلوك مريض الزهايمر، أي أن يتصرف المريض بطريقة مختلفة عن المعتاد وغير متوقعة. بعض الأشخاص المصابين بالزهايمر قد يصبحون قلقين أو عدوانيين، البعض الآخر قد يردد نفس السؤال لمرة عديدة أو يردد نفس الإيماءات الجسدية، الكثير من المرضى قد يسيئون تفسير ما يسمعون أو ما يرون. هذه الأنواع من ردود الفعل غالباً ما تؤدي إلى عدم التفهم، الاحباط والتوتر بالذات بين المريض ومع من حوله من مقدمي الرعاية والعائلة.

من المهم معرفة أن المريض لا يتصرف بهذه الطريقة عن عمد، ومن الممكن أن يكون هذا السلوك طريقة للتواصل والتعبير من قبل المريض عن شيء يضايقه أو يؤلمه .

1. معرفة وتحديد السلوك

تحليل السلوك

- ماذا كان السلوك ؟ وهل شكل خطر على المريض أو الآخرين؟
- ما الذي حدث قبل وقد يكون هيج هذا السلوك؟
- ماذا حدث بعد السلوك مباشرة؟ وكيف كان تفاعلك مع السلوك كمقدم رعاية؟
- هل هناك شيء ما قد يكون سبب الألم للمريض ونتج عنه هذا السلوك ؟
- إستشارة الطبيب لمعرفة ان كان هناك سبب يعود إلى الدواء الذي يتعاطاه المريض أو وجود مرض ما؟

محتوى الكتيب

1. معرفة وتحديد السلوك 3
2. سلوك الغضب والعدوانية 5
3. القلق والانفعال 7
4. النسيان وتشتت الذهن 9
5. الإعادة والتكرار 10
6. الشك والارتياب 12
7. التجول والضياع 14
8. صعوبة واضطراب النوم 16



أكتشاف حلول محتملة

- ماهي احتياجات المريض؟ وهل تم تنفيذها؟
- هل تغيير محيط المريض سيعود عليه بالراحة والاستقرار؟
- كيف تستطيع تغيير طريقة تعاملك مع سلوك المريض؟
- هل تتعامل بهدوء وبطريقة ودية وداعمة للمريض؟

حاول التجاوب بطرق مختلفة

- هل نفعت طريقة تعاملك الجديدة مع المريض؟
- هل تحتاج البحث عن حلول مختلفة؟ وماذا تستطيع ان تعمله لتهيئة اجواء مريحة وامنة للمريض؟

2. سلوك الغضب و العدوانية

سلوك الغضب والعدوانية قد يكون لفظي (صراخ، الفاظ نابية) أو جسدي (دفع، ضرب). تحدث هذه التصرفات فجاءة وبدون سبب، وقد تنتج من حالات محبطة تعرض لها المريض. أياً كان السبب، من المهم معرفة السبب الذي جعل المريض في حالة غضب او اضطراب. ومحاولة تجنب حدوثه عند الإمكان.

كيفية الإستجابة

حاول معرفة السبب الذي ادى الي حدوث حالة الغضب عند المريض وتجنبه. أحد الاحتمالات هو شعور المريض بالألم، يجب معرفة أن كان الألم قد تسبب في حالة العدوانية ومعرفة سبب الألم وعلاجه.

حاول معرفة سبب حدوث السلوك

فكر مالذي حدث قبل وهل كان هو السبب في تأجيج السلوك؟

التركيز على الاحساس

بدل من التركيز على تفاصيل سلوك العدوان 'فكر بمشاعر وأحاساس المريض ومالذي دفعة ان يصير عدوانيا ويتصرف بطريقة غير لائقة.

حاول ان لاتأخذ السلوك بشكل شخصي

كن إيجابي ومطمئن للمريض. استخدم نبرة صوت هادئة.

قلل من وجود الاشياء التي قد تسبب الارباك

افحص محيط المريض وحاول إزالة الاشياء التي قد تسبب له الارباك وتسبب في حالة الغضب والعدوانية.

القيام بنشاطات مريحة تجلب الاسترخاء

مثل الاستماع الي الموسيقى التي يفضلها المريض أو التدليك أو الرياضات الخفيفة التي قد تعيد له الهدوء مع الاخذ بالحسبان تغيير النشاطات في حالة عدم تجاوب المريض مع النشاطات السابقة.



خذ راحة واعتني بذاتك

القيام برعاية مريض الخرف من الامور المنهكة لمقدم الرعاية ولذلك ينصح بأخذ إجازة والاعتناء بالذات، تذكر اذا لم تعتني بنفسك لن تستطيع الاعتناء بالمريض.

تأكد من الأمان

تأكد من أنك والمريض في وضع آمن وأن المحيط لا يوجد فيه أي شيء قد يستخدمه المريض لأحداث الضرر لنفسه او للآخرين . في حالة عدم استطاعتك في تهدئة المريض، أستعين بمن حولك، وأهتم ان تخبرهم بأن المريض يعاني من الخرف مما يجعله عدواني أحيانا.

قد يعود سلوك الخرف المختلف الي:

عدم الراحة الجسدية

- بسبب وجود ألم ما لا يستطيع المريض ان يعبر عنه أو بسبب الدواء سوى كان دواء جديد او دواء قديم غير مناسب أو عدة ادوية لا تتناسب مع بعضها. جوع او عطش، أو الحاجة للتبول او الإخراج.

إنفعال مبالغ من المريض

- بسبب وجود ضوضاء حوله او محيط مزعج ووجود اشخاص غير مألوفين حوله

محيط غير مألوف

- وجود المريض في مكان جديد أو عدم قدرته على تمييز المنزل الذي يعيش فيه

مهام معقدة

- صعوبة في اداء بعض النشاطات او الاعمال الروتينية الموكلة إليه .

تفاعلات محبطة.

- عدم القدرة على التواصل بكفاءه مع من حوله مما يسبب له حزن، خوف او قلق.

3. القلق والانفعال

مريض الزهايمر دائم الاحساس بالقلق، وقد يتسبب هذا في عدم السكون والحركة المتكررة. حاول معرفة السبب وراء هذا القلق، مثلاً قد يحس المريض بالقلق لتواجده في مكان معين او محيط جديد أو حاجة لالكل والشرب، النوم أو الاستحمام* أنظر ص ١٧ أحساسة بالالام او البرد أو الحر .

كيفية الاستجابة

إبحث عن الألم

من شأن الألم أن يحرك كوامن القلق والإنفعال. تتعدد الاسباب من وجود المريض في وضع غير مريح، وجود جرح او التهاب ما' تفاعل مع الدواء، أو التهاب المسالك البولية (وهو الاكثر شيوعا بين كبار السن المصابون بالخرف).

إستمع الي مايزعج المريض

ابحث عن الشيء الذي سبب القلق وحاول ان تفهم.

المبادرة بالتطمين

إستخدم كلمات مشجعة ومطمئنة ونبرة صوت هادئة لجعل المريض يشعر بوجودك بجانبه.

إدراج المريض في نشاط معين

مثل الاستماع الي الموسيقى، الخروج للحديقة والتعرض للشمس الدافئة"و شرب كوب من العصير، رياضة المشي أو زيارة احد المقربين المحبوبين لدية، قراءة الجريدة له، نشاطات من شأنها إعادة الهدوء والسكينة للمريض.

عمل تغيير إيجابي في محيط المريض

مثل تقليل الازعاج وضوضاء الهواتف حوله وتحويل مصادر الازعاج الي اماكن بعيدة عنة، مثل التلفاز او التلفون . تنبيه المحيط حوله بالحدث بهدوء، ايضا تغييرغرفة المريض الي مكان اكثر هدوء إن امكن ذلك. تجهيز الحمام كي يكون اكثر أماناً



4. النسيان و تشتت الذهن

مريض الزهايمر قد لايعرف الاشخاص، الاماكن أو الاشياء. قد ينسى ايضا علاقتة بالآخرين حوله ويدعوهم بأسماء اخرى، وقد ينسى ويصر للذهاب الي منزله بالرغم من وجوده فيه. قد ينسى المريض الاشياء مثلا الهدف من القلم، ينسى انه وجد للكتابة أو ملعقة الطعام وينظر اليها كأنها شيء جديد. هذا الوضع صعب وبالذات لمقدمي الرعاية ويحتاج للكثير من التفهم والصبر.



كيفية الاستجابة

تحلى بالصبر والهدوء

أن تنادى بأسم مختلف ولايعرفك المريض بالرغم من كونك اقرب الناس إليه 'شعور مؤلم' حاول ان تتجاوز هذا الشعور وتحدث مع صديق.

الرد بجواب مختصر

لاتزعج المريض بردود طويلة مفصلة بالمقابل استخدم كلمات بسيطة وواضحة.

استعرض الصور والذكريات

إستخدم الصور واشياء اخرى تنعش ذاكرة المريض وتذكره بعلاقاته والاماكن التي عاش فيها.

أعطي التصحيحات بشكل إقتراحات

تجنب التصحيح بطريقة تأنيب أو تعنيف. مثلاً يمكنك القول
أظن ان هذه ملعقة أو اعتقد ان هذا حفيدك طارق.

لاتأخذ الامور بشكل شخصي

تذكر ان الزهايمر يسبب النسيان وبالتالي كن دائماً داعماً ومتفهم
وهذا شيء يقدره المريض جداً وان لم يستطيع التعبير.



5. الإعادة التكرار

يكرر مريض الزهايمر الكلام والعبارات مرة تلو الاخرى مثل
إعادة نفس السؤال أو نفس النشاط مثلاً طلب كوب من الشاي
مراراً وتكراراً. في معظم الحالات يرجو المريض من هذا التكرار
الاحساس بالامان والطمأنينة. إعادة نفس الحركة والتكرار شيء
لايضر المريض مثلما يسبب التوتر لمقدم الرعاية.

كيفية الاستجابة

إبحث عن السبب

فكر ماهو السبب وراء هذا التكرار، قد يكون السبب حاجة
المريض للتكرار هو الشعور بالوجود والطمأنينة. وقد لا يوجد
أي سبب غير التغيرات التي يسببها مرض الزهايمر في سلوكيات
المريض ولكن يجب البحث أولاً عن اي علة قد تؤذي المريض
ولايستطيع التعبير عنها وتكون السبب في حدوث هذا السلوك
وأي سلوك اخر.

ركز على مشاعر المريض وليس سلوكه

بدلاً من التفاعل مع سلوك المريض، ركز على مشاعره وماذا يشعر ويكابد.

حول الفعل أو السلوك الي نشاط

مثلاً اذا وجدت المريض يسمح الطاولة بيده، إعطيه فوطه واطلب منه ان ينظف الطاولة من الغبار. أو إقرأ له كتاب ، الفكرة هي ان تشغل المريض بنشاط مفيد.



أبقى هادئاً وصبور

طمان المريض بصوت هادئ ولمسة حنان

إعطي إجابة

إعطي المريض الجواب الذي يستفسر عنه حتى وان احتجت ان تعيد الجواب على مسامعة مرات عديدة. مثلاً قد يسأل عن رقم تلفون أحد الاشخاص، يساعد كثيراً ان تكتب الرقم على ورقة وتلصقها في مكان واضح يستطيع المريض ان يراها.

إشغل المريض في نشاط

قد يشعر المريض بالملل ويحتاج ان يعمل شيء يشغله ويسليه في نفس الوقت. إشغل المريض بنشاط مسلي مثلاً أن تمشي معه في نزهة قصيرة أو تاخذة بالسيارة لشراء بعض الاغراض التي يحبها

وممكن ان تلعب معه كوتشينة او دومينو أو ببساطة مشاهدة برنامج أو الاستماع الي الاغاني القديمة التي يفضلها.



إستعين بمساعد للذاكرة

إذا قام المريض بإعادة نفس السؤال مرات عديدة، ساعده بإشياء تنشط الذاكرة مثل وضع الساعة على الحائط أمامه إن كان دائم السؤال عن الوقت.

تقبل السلوك وتعايش معه

إذا لم يشكل السلوك خطراً أو ضرر معين على المريض او من حوله، درب نفسك على تقبل السلوك والتعايش معه .

6. الشك والارتياب

فقدان الذاكرة وتشتت الذهن له آثار سلبية على المريض وكيفية رؤيته وإدراكه للأشياء والمواقف التي تدور حوله، حيث انه قد يدرك الأشياء بطريقة جديدة وغير إعتيادية. مثلاً ان يشعر بالريبة من الأشخاص حوله ولو كانوا من المألوفين لديه، قد يتهمهم بالسرقة أو الخيانة أو اي تصرف اخر غير لائق. قد يسيئ المريض تفسير مايرى ومايسمع.

كيفية الاستجابة

لاتشعر بالاهانة من تصرف المريض

إستمع الي مايزعج المريض وحاول تفهم وضعه. طمأن المريض وتجاوب مع إحساسه وأجعله ان يشعر بأهميته عندك كمقدم رعاية.



لاتجادل المريض ولا تحاول إقناعه

أسمح للمريض أن يعبر عن افكاره، وسلم بما يقول بدون جدال.

إعطي جواب مختصر

شارك افكارك مع المريض ولكن بطريقة مختصرة مبسطة يستطيع إستيعابها.

حول التركيز على نشاط مختلف

إشغل المريض بنشاط بسيط أو اطلب منه المساعدة في عمل روتيني مثل طي الملابس او الاعمال المنزلية.

اعمل نسخ احتياطية للأشياء التي يتعلق بها

إذا كان المريض دائم التعلق بشيء معين كالمحفظة مثلا او سلسلة مفاتيح، إعمل منه نسخ إضافية، في حالة ضياع التي معه تعطيه البديل فورا.

7. التجوال والضياع

من المعتاد على شخص يعاني من الزهايمر أن يتجول في المنزل أو خارجه ويتعرض للضياع. بحسب الدراسات ٦ من كل ١٠ اشخاص من مرضى الزهايمر يتجولون في فترات خلال مراحل المرض. قد يحاولون العودة الي المنزل عندما يكونون اصلا في المنزل، وقد يتكرون روتين يومي زائف مثل الذهاب للعمل أو الذهاب للمدرسة كل صباح، ويتعرضون للضياع بين الشوارع خلال هذه الرحلات الصباحية خارج المنزل. وكما يتطور المرض، يحتاج المريض الي كثير من الاشراف والمراقبة ويتعين على مقدم الرعاية عدم تركه وحيدا في المنزل بدون رفيقه.



شجع القيام بنشاطات

أشغل مريض الزهايمر بنشاطات تجعله نشيط ومشغول وبالتالي تثبط من سلوك التجوال الذي يقل عندما يقل الشعور بالقلق والضجر عند المريض. إشرك المريض بنشاطات يومية مثل ترتيب الملابس، تحضير السلطة، الاتصال بصديق، اللعب مع الاحفاد، الذهاب في نزهة او العمل في الحديقة.

لا تفرض العزلة الاجتماعية

شجع المريض عل لقاء اصدقاء القدامى، ورتب له مقابلة الاهل المقربين إليه وبالذات من يسأل عنهم ويذكرهم مع فرض شروط للزيارة بالنسبة للوقت المناسب والهدوء، تجنب إستخدام الجوال . والتحاور بأسلوب بسيط وواضح والأهم عدم إستخدام عبارات الشفقة و اظهار الاحترام للمريض .

بلغ الاخرين

تأكد بأن تبلغ الجيران والاهل بأن لديكم مريض بالزهايمر وقد يصادف ان يرونه متجول في الحي، في هذه الحالة يساعده مشكورين على العودة الي المنزل.

إبقي المنزل آمنا

أمن مداخل المنزل الخارجية باقفال، وازل الاشياء الخطرة من المنزل أو على الاقل أجعلها بعيدة عن المريض. ايضا اقفل مدخل سلام المنزل بسور خشبي يغلق بالمفتاح لضمان عدم تدحرج المريض. لائقفل المنزل على المريض بدون وجود إشراف أو مرافق معه.



معرفة موقع المريض

في حالة ضياع المريض خلال التجوال، تساعد الساعة الذكية بمعرفة موقعه. كما يساعد ايضا ان تسجل أسم المريض وعنوان ورقم تلفون اهل المنزل على كرت وثبته على جاكيت المريض بحيث يكون مرئيا.

8.الصعوبة في الخلود الي النوم

الاشخاص المصابون بالخرف (الخرف هو المرحلة الاخيرة من مرض الزهايمر)، عادة مايعاني هؤلاء الاشخاص من الارق وصعوبة النوم. أو يعانون من لخبطة في جدول نومهم المعتاد، لم يعرف العلماء الي الان سبب الارق الذي يحدث لمرضى الخرف. مع التغييرالحاصل في الذاكرة والسلوك' يتغير نمط النوم ايضا بسبب تأثير مرض الزهايمر على المخ.

كيفية الاستجابة

هيئ البيئة المريحة للنوم

يجب ان يكون مكان نوم المريض على درجة حرارة مريحة وإضاءة خافتة ودرجة من الامان مثل التأكد من غلق النوافذ والابواب. وايضا يرتدي ملابس نوم مريحة. لاتشجع المريض على تناول المنبهات مثل الشاي والقهوه والنيكوتين في المساء وايضا تجنب مشاهدة التلفزيون مساءً حتى يبدأ في الاسترخاء ويتهيئ للنوم.

حافظ على جدول للنوم

بقدر الامكان ساعد مريض الخرف ان يلتزم بروتين منظم لافاقات الوجبات والنوم والاستيقاظ. قلل من فترات نوم الظهيرة هذا يساعد على النوم في المساء.

تمارين رياضية

اشغل المريض بتمارين خفيفة خلال اليوم، هذا يساعد على الاسترخاء والنوم المسائي.



تحدث مع الطبيب

ناقش مشكلة اضطراب النوم مع الطبيب للمساعدة في تحديد اسباب الاضطراب والحلول الممكنة. معظم الخبراء ينصحون باستخدام الطرق الغير دوائية التي تساعد على الاسترخاء والنوم.

نصائح للاستجابة للسلوكيات متغيرة

1. أبقى صبور - مرن - هادئ
2. انتبهه الي احتمال وجود ألم كسبب خفي وراء تغيير السلوك. مثل ألم الاسنان أو ألم في المعده أو التهاب المسالك البولية وهي من الاسباب الشائعة عند كبار السن المصابون بالخرف.
3. تجاوب مع مشاعر المريض ولا تتفاعل مع السلوك المزعج.
4. لا تجادل ولا تحاول الإقناع.
5. إستخدم عوامل مساعدة على تنشيط الذاكرة.
6. أعتمد طلبات المريض واستجب اليها.
7. ابحث عن السبب وراء كل سلوك.
8. شاور الطبيب لتحديد أي سبب أدى الي حدوث السلوك المضطرب' قد يكون السبب وجود إعياء او ألم مخفي وقد يكون بسبب تعارض الدواء الذي يتعاطاة المريض او استخدامة لدواء جديد غير مناسب.
9. لاتأخذ سلوك المريض بشكل شخصي وتشعر بالاهانة والغضب، بالمقابل ركز عل مشاعر المريض.
10. شارك تجربتك مع الاخرين.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



مؤسسة يمن ضد مرض
الزهايمر والخرف

Yemen foundation against ALZ dementia

مؤسسة يمن ضد مرض الزهايمر والخرف

مؤسسة يمنية غير ربحية' تأسست في سبتمبر 2018 تهدف المؤسسة بوجه عام إلى المساهمة في رفع الوعي ونشر المعرفة عن مرض الزهايمر والخرف في المجتمع اليمني و محاربة وصمة العار المرتبطة بالمرض عبر معرفة اسباب وصمة العار وكيفيه معالجة المفاهيم الخاطئه الناتجه عن الجهل بطبيعة المرض وبالتالي التخفيف من العزلة الاجتماعية التي يعاني منها مرضى الزهايمر والخرف ومساعدتهم للاندماج مع المجتمع بشكل طبيعي. ورفع الوعي عن سبل الوقاية من المرض وعن اساليب الحياة الخاطئة وكيف بإمكانها الاضرار بالصحة وزيادة المخاطر في الإصابة بالمرض.

تعمل مؤسسة يمن ضد مرض الزهايمر والخرف في إطار
الخطة العالمية بشأن الاستجابة الصحية العمومية للخرف
2017 - 2025 - منظمة الصحة العالمية WHO .

ص.ب. 7227 صنعاء اليمن

تلفون: 418668 - موبايل 777009090

إيميل: Alzheimer.Yemen@gmail.com

فيسبوك : @Alzheimeriyemen