



عن الخرف



عززي القارى,

نظرا للتشابه الشديد في المحتوى العلمي و كذلك التوصيات الواردة بهذه النشره الأستراليه مع المقرور العمل به هنا في المانيا فقد أستعنا بها كماده علميه أسترشاديه مكتوبه باللغه

العربيه.

على الرغم من هذا التشابه يرجى مراعاة بعض أوجه الأختلاف بين البلدين خاصه في النقاط القانونيه المتعلقه على سبيل المثال بانواع الرعايه القانونيه لمرضى الخرف (الوكاله القانونيه بدرجتها المختلفه و سيل أقرارها قضائيا).

للمزيد من المعلومات أتصل ب :

ما هو الخرف ؟

تشرح نشرة المساعدة التي بين يديك حالة الخرف ومن يتعرض لها وبعض أشكالها الشائعة . كما تشرح بعض المؤشرات المبكرة للخرف وتركز على أهمية التشخيص الطبي في أوانه - دون تأخير .

أن الخرف مصطلح يستعمل للأشارة الى مجموعه من الأعراض الناجمه عن اضطرابات تؤثر على القدرات العقلية عند المرء . وهو مصطلح لا يشير الى وجود مرض محدد بعينه .

و يؤثر الخرف على التفكير والسلوك وعلى قدرة المرء في أداء المهام اليومية . وتتأثر وظيفه الدماغ بقدر كاف بحيث يؤثر على حياة المرء الإجتماعية الطبيعية أو على حياته العملية . أما المؤشر الأساس للخرف فهو عدم القدرة على القيام بأنشطة الحياة اليومية . جراء تدهور قدرات المرء المعرفية

ويقوم الأطباء بتشخيص الخرف إذا تعرضت ناحيتين أو أكثر من الوظائف المعرفية التي قد تتأثر فتتضمن الذاكرة, مهارات اللغة, فهم المعلومات, مهارات الأبعاد, لتقدير والإنتباه . وقد يواجه الأشخاص الذين يعانون من الخرف صعوبة في حل المسائل والتحكم بنشاطهم . كما قد يتعرضون لتغيرات تطراً على الشخصية . أما الأعراض المحددة التي يواجهها الشخص الذي يعاني من الخرف فتعتمد على المنطقة في الدماغ التي تعرضت للتلف نتيجة المرض الذي تسبب في حدوث الخرف .

مع وجود أنواع كثيرة من الخرف فأن بعض الخلايا العصبية في الدماغ قد تتوقف عن العمل . وأن تفقد صلتها مع الخلايا الأخرى و تموت . ويكون الخوف تدريجي عادة . مما يعني أن المرض سينتشر بشكل تدريجي في الدماغ وان الأعراض ستتحول نحو الأسوأ مع مرور الوقت

من ألدني يصاب بالخرف ؟

قد يصيب الخرف اي أنسان ، لكن الخطر يزيد مع تقدم المرء في العمر . ان معظم المصابين بالخرف هم من كبار السن لكن المهم أن نتذكز أن معظم كبار السن لا يصابون بالخرف . وهذا المرض ليس جزء طبيعي من التقدم في السن لكنه يحدث جراء مرض في الدماغ . و من النادر تعرض الأشخاص دون 65 سنة من العمر بالخرف وأذا حدث ذلك فيطلق عليه «الخرف المبكر»

وهناك أشكال نادرة جدا من الخرف الموروث حيث تتحول جينة محددة و تكون بالتالي مسببة للمرض . لكن هذه الجينات غير متورطة في أي دور في معظم حالات الخرف ،

الأ أن الأشخاص الذين لديهم تاريخ عائلي من الخرف أكثر عرضة من غيرهم للإصابة بالخرف .
للإطلاع على مزيد من المعلومات راجع صفحة المساعدة بعنوان "عن الخرف : مسأله الوراثة في الخرف"

ويبدو أيضا إن بعض عوامل الصحة ونمط الحياة تلعب دورا في خطر تعرض المرء للإصابة با لخرف . فالأشخاص الذين لديهم عناصر خطوره من أمراض الأوعية الدموية غير المعالجة كأرتفاع ضغط الدم الشرياني قد يكونو أكثر عرضا لخطر الإصابة وكذلك الأمر بالنسبة لمن يكون لديهم نشاطا متدنيا في المجالين البدني والذهني. و تتوافر أحدث المعلومات و التفاصيل عن عناصر خطر الإصابة بالخرف من الموقع الإلكتروني:
Yourbrainmatters.org.au

ما الذي يسبب الخرف

هناك الكثير من الأمراض المختلفة التي تسبب الخرف ، و في معظم الحالات يكون سبب الإصابة بالمرض غير معروف . أما بعض أكثر الأشكال الشائعة للخرف فهي:

مرض ألزهايمر

أن مرض الزهايمر هو أكثر أنواع الخرف شيوعا ويغطي قرابة ثلثي حالات الخرف . ومو مرض تدريجي يؤدي إلى إنحدار القدرات المعرفية ، وغالبا ما يبدأ مع فقدان الذاكرة .

ويتسم مرض الزهايمر بحالتين غير طبيعيتين في الدماغ - لويحات أميلويد والتشابك النيوروفيبريلاري. إن اللويحات عبارة عن كتل غير طبيعية من البروتين يطلق عليها اسم "بيتا أميلويد". أما التشابكات فهي كتل من الخيوط الملتنوية المصنوعة من البروتين ويطلق عليها اسم "تاو". وتوقف اللويحات والتشابكات التواصل بين خلايا الأعصاب مما يؤدي الى موتها. للإطلاع على مزيد من المعلومات راجع صفحة المساعدة بعنوان " عن الخرف: مرض الزهايمر"

خرف الأوعية

إن خرف الأوعية هو خلل معرفي ينجم عن إلحاق الأذى بالأوعية الدموية في الدماغ . وقد تنجم عن التعرض لسكته دماغية واحدة او لعدة سكتات دماغية صغيرة مع مرور الوقت . وتعرف هذه السكتات الدماغية الصغيرة بهجمات نقص الترويه العابره (TIAs)

و يتم تشخيص خرف الأوعية حين وجود دليل لمرض الأوعية الدموية في الدماغ و خلل في الوظيفة المعرفيه التي تتدخل في الحياة اليوميه. وقد تظهر أعراض خرف

الأوعية فجأة بعد ألتعرض لسكته دماغيه أو قد تبدأ تدريجيا مع تدهور حاله مرض الأوعية الدمويه. وقد تتنوع الأمراض حسب موقع و حجم التلف في الدماغ و قدت تؤثر على وظيفه واحده أو بضعه وظائف معرفية. و قد يظهر خرف الأوعية مشابها لمرض الزهايمر. كما أن خرف الأوعية شائع جدا. للأطلاع على مزيد من المعلومات راجع صفحة المساعدة بعنوان "عن الخرف: خرف الأوعية"

مرض جسم ليوي

يتسم مرض جسم ليوي بوجود أجسام ليوي في الدماغ وهي عبارة عن كتل من البروتين ألفا - سينوكلاين التي تنمو داخل خلايا الأعصاب. وتحدث هذه الحالات غير الطبيعية في مناطق معينة من الدماغ مسببه تغييرات في الحركة والتفكير والسلوك. وقد يتعرض المصابين بمرض جسم ليوي لتغيرات كبيره تطراً على التركيز والانتباه والتفكير وقد ينتقل المرء المصاب من الأداء الطبيعي تقريبا الى التشوش الحاد ضمن فترات زمنية قصيرة، كما أن الهلوسات البصرية من الأعراض الشائعة أيضا.

قد تترافق ثلاث إضطرابات مع مرض جسم ليوي:

<> الخرف مع أجسام ليوي

<> مرض باركينسون (الرعاش)

<> خرف مرض باركينسون

حين ظهور أعراض الحركة أولاً، فإن مرض باركينسون هو غالباً المرض الذي يتم تشخيصه ومع تقدم مرض باركينسون، يتعرض معظم الناس لتطور مرض الخرف. وحين ظهور الأعراض المعرفية أولاً، فإن التشخيص يكون على أنه الخرف مع أجسام ليوي.

وقد يحدث مرض جسم ليوي بالتزامن مع مرض الزهايمر و/أو خرف الأوعية. للأطلاع على مزيد من المعلومات راجع صفحة المساعدة بعنوان "مرض جسم ليوي"

خرف الجزء الأمامي الزمني من الدماغ

يتسم خرف الجزء الأمامي من الدماغ بالتلف التدريجي للفصين و/أو الزميين من الدماغ، وغالباً ما تبدأ الأعراض عندما يكون المرء في خمسينيات أو ستينيات العمر وأحياناً في سن أصغر من ذلك. وهناك ناحيتان رئيسيتان من خرف الجزء الأمامي الزمني من الدماغ - الأمامي (حيث تطراً أعراض على السلوك والشخصية) والزمني (حيث يطرأ تلف وخلل في اللغة) لكن غالباً ما تترافق الحالتان سوياً.

وبما أن الفصان الأماميان من الدماغ يتحكما بالتفكير والسلوك الإجتماعي فإن الذين يعانون من خرف الجزء الأمامي الزمني من الدماغ غالباً ما يواجهون صعوبة في مواصلتهم لسلوك إجتماعي ملائم. وقد يصبح سلوك المرء فظاً ويهمل مسؤولياته العادية أو قهري السلوك أو يتسم بالترار، أو يكون عدوانياً، أو يبدي عدم الاكتراث فيما يخل بالحشمة و الذوق العام أو قد يتصرف بتهور.

وهناك شكلان أساسيان من أشكال خرف الجزء الأمامي الزمني أو اللغوي من الدماغ، فالخرف الدلالي ينطوي على فقدان تدريجي لمعاني الكلمات وصعوبة في إيجاد الكلمات وتذكر أسماء الأشخاص وصعوبة في فهم اللغة ومداولاتها. أما التقدّم في حالة احتباس الطلاقة (اللغوية) عند المرء فهي أقل شيوعاً وتؤثر في القدرة على التحدّث بطلاقة. ويطلق أحياناً على خرف الجزء الأمامي الزمني من الدماغ اسم الأنتكاس ألفصي (للدماغ) أو مرض بيك. للأطلاع على مزيد من المعلومات راجع صفحة المساعدة بعنوان "خرف الجزء الأمامي الزمني من الدماغ" • أو زر موقع مجموعة فرانتير البحث الإلكتروني
Neura.edu.au

هل هو الخرف

هناك عدد من الحالات التي تنتج أعراض شبيهة بأعراض الخرف وغالباً ما يكون علاج هذه الأمراض ممكناً. وتشمل هذه نقص الفيتامينات والهرمونات، الإكتئاب، تأثير الأدوية، الإلتهابات وأورام الدماغ. وعن الأهمية بمكان الحصول على التشخيص الطبي في مرحلة مبكرة إزاء ظهور الأعراض في مراحلها الأولى للتأكد من أن الشخص الذي لديه حالة قابلة للعلاج قد حصل على التشخيص والعلاج الصحيح. وإذا كانت هذه الأعراض ناجمة عن الخرف فإن التشخيص المبكر سيعني ضرورة حصول المريض مبكراً على الدعم والمؤازرة والمعلومات والأدوية.

ما هي المؤشرات المبكرة للخرف

إن المؤشرات المبكرة للخرف قد تكون دقيقة جناً وغامضة وقد لا تكون واضحة المعالم للمراقب. أما بعض الأعراض الشائعة فقد تشمل:

- <> فقدان للذاكرة متطور و كثير التواتر
- <> ألتشوُّش
- <> تغيير في الشخصية
- <> عدم الإكتراث والانعزال .
- <> فقدان القدرة على أداء المهام والأنشطة اليومية •

ماذا يمكن فعله للمساعدة

لا يوجد حالياً علاج شافي لمعظم أشكال الخرف، لكن بعض الأدوية قد ظهرت على أنها تحفّف بعض الأعراض. إن تقديم الدعم والمؤازرة للمصاب بالخرف بالغ الأهميّة، كما أن مساعدة الأهل والأصدقاء و مقدمي العناية سيؤدّي الى إحداث فرق إيجابي كبير في مجال التحكم بالحالة •

تشخيص الخرف (Dementia)

تقدّم نشرة المساعدة هذه المعلومات حول المؤشرات المبكرة لحالة الخرف و الطرق التي يمكن من خلالها تشخيص الحالة. كما أنها تؤكد على أهمية التشخيص المبكر و الصحيح.

ما هي المؤشرات المبكرة للخرف؟

إن المؤشرات المبكرة للخرف ماكرة جدًا ومبهمة وقد لا تتضح ملامحها مباشرة وقد تتنوع الاعراض المبكرة كثيرا. لكن يبدأ الناس عادة للوهلة الأولى في ملاحظة وجود مشكلة في الذاكرة ولا سيما تذكر أحداث طرأت مؤخرا.

أعراض أخرى شائعة وتشمل:

<> ألتشويش والاضطراب

<> تغير في الشخصية

<> الأ مبالاة و الأنزواء

<> فقدان القدرة على تأدية المهام اليومية

قد يخفق الناس أحيانا في الأنتباه إلى أن هذه الاعراض تشير إلى وجود خطأ ما ولربما أخطاؤا في إفتراض إن هذا السلوك جزء طبيعي من التقدم في السن. أو قد تتطور الاعراض تدريجيا دون ملاحظتها لفترة طويلة وقد يرفض الناس في إتخاذ أي اجراء رغم إدراكهم لوجود خلل أو خطأ ما.

مؤشرات الأتذار

هذه قائمة تفقدية للأعراض الشائعة للخرف. اطلع عليها وضع إشارة إنى جانب الاعراض الحالية. وإذا كانت لديك عدّة أشارات فعليك مراجعة طبيب لإجراء فحص كامل.

<> فقدان ذاكرة يؤثر على الوظائف اليومية

من الطبيعي أحيانا نسيان المواعيد أو رقم هاتف صديق ثم تذكرها لاحقا. إن الشخص الذي لديه الخرف قد ينسى الاشياء بوتيرة أكبر أو قد لا يتذكرها إطلاقا.

<> صعوبة في اداء المهام المألوفة

قد يشرد الإنسان ويسهو من وقت لآخر ولربما نسي تقديم جزء من وجبة الطعام. إن الشخص الذي لديه الخرف قد يواجه صعوبة في تذكر الخطوات المطلوبة لتحضير وجبة طعام.

<> ألتشويش حول الوقت والمكان

قد يكون طبيعياً النسيان لبرهة قصيرة أي يوم الآن لكن الشخص الذي لديه الخرف قد يجد صعوبة في التجول داخل مكان مألوف أو يشعر بالتشويش حول مكان تواجده (التيه).

<> مصاعب تتعلق باللغة

يواجه كل شخص صعوبة في اختيار الكلمة المناسبة أحياناً لكن الخرف قد ينسى مفردات بسيطة أو لربما أستبدلها بأخرى غير ملائمة مما يجعل الجملة التي يتقوه بها صعبة الفهم.

<> مصاعب تتعلق بالتفكير المجرد

إن الحرص على توازن حساب دفتر الشيكات مسألة صعبة عند أي كان لكن الخرف قد يواجه صعوبة في التعرف على مدلولات الأرقام.

<> ضعف أو تدني القدرة على التقدير

قد يواجه الشخص الذي لديه الخرف صعوبة في تقدير المسافات أو التوجه أثناء قيادة السيارة.

<> مصاعب تتمحور حول وضع الأشياء في غير موقعها

قد يضع أي شخص كان محفظته الشخصية أو المفاتيح في غير موضعها. لكن الخرف قد يضع الأشياء في أماكن غير ملائمة.

<> تغيير يطرأ على الشخصية أو السلوك

يشعر كل شخص بالحزن أو المزاجية من وقتاً لآخر. لكن الخرف قد تظهر لديه تقلبات سريعة في المزاج دون سبب واضح . ولربما أصبح الشخص مشوشاً كثير الشكوك أو منزوياً.

<> فقدان روح المبادرة

من الطبيعي الملل من بعض الأنشطة. لكن الخرف قد يتسبب في فقدان الشخص لأهتمامه بأنشطة كان يستمتع بها في الماضي.

تذكر

تذكر ان اعراض الكثير من الحالات مشابهة لاعراض الخرف, لذا يجب عدم افتراض أن شخص ما مصاب بالخرف بمجرد وجود بعض الاعراض. أن السكتات الدماغية، الإكتئاب، ادمان الكحول، الألتهابات، الإضطرابات الهرمونية، النقص في المواد الغذائية والاورام الدماغية قد تسبب جميعها في أعراض شبيهة بالخرف. إن معظم هذه الحالات قابله للعلاج.

إن التشخيص الصحيح هام

إن مراجعة طبيب في مرحلة مبكرة مسألة بالغة الأهمية إذ أن الطبيب هو الوحيد الذي يستطيع تشخيص وجود الخرف.

أن الخضوع لفحص كامل وتقييم نفسي قد يؤديا إلى تحديد وجود حالة قابلة للعلاج والتأكد من معالجتها بشكل صحيح أو تأكيد وجود الخرف.

قد يشمل التقييم النقاط التالية:

<> تأريخ طبي تفصيلي إن امكن للشخص الذي لديه الاعراض اضافة الى وجهة نظر أحد الاقارب أو الاصدقاء المقربين وهذا يساعد على معرفة ما إذا كانت الاعراض بطيئة او فجائية ووتيرة تقدمها.

<> اجراء فحص بدني وعصبي شامل يشمل فحص الحواس ووظائف الحركة لإستثناء حالات اخرى وتحديد اي حالات طبية قد تؤدي إلى تردّي التشويش الذي يرافق الخرف.

<> فحوصات مخبرية تشمل متنوع من فحوصات الدم و البول لتحديد أي مرض محتمل قد يكون مسؤولا عن الأعراض.

<> فحص عصبي نفسي لتحديد القدرات المتبقية ونواحي مصاعب محددة كالأستيعاب والنظرة الثاقبة والتقدير.

<> فحوصات تخصصية أخرى مثل فحص الصدر بالأشعة السينية، تخطيط للقلب أو صورة محورية طبقية.

<> فحص القدرات النفسية لتفقد سلسلة الوظائف الذهنية كالذاكرة، القدرة على القراءة والكتابة و اجراء الحساب والتي قد تكون تائرت جراء الخرف .

<> تقييم صحة نفسية لتحديد الإضطرابات القابلة للعلاج كالإكتئاب الذي قد يحاكي الخرف ولإدارة اي أعراض من الامراض النفسية كالقلق العصبي أو الاوهام والتي قد تحدث الى جانب الخرف.

أين تبدأ

أن افضل نقطة للبدء في اجراء التشخيص هي عند الطبيب الذي يقوم بدراسة الاعراض وطلب فحوصات المسح الضرورية وقد يقدم تشخيصا أوليا أو يطلب الإحالة الى طبيب أخصائي كأخصائي الاعصاب أو أخصائي امراض الشيخوخة او طبيب نفسي.

قد يقاوم بعض الناس فكرة زيارة الطبيب لكن البعض الآخر قد لا يدركون وجود اي مشكلة او ينفون وينكرون وجود مشكلة. ولربما كان ذلك جراء تغيرات في الدماغ ناجمة عن الخرف والتي تتدخل في القدرة على معرفة أو تقدير وجود مشكلة في ذاكرة الشخص. اما الآخرين الذين لديهم بصيرة متبقية فأنهم يخشون التحقق من مخاوفهم.

أن أحد اكثر الطرق فاعلية لتجاوز هذه المشكلة هي في إيجاد سبب اخر لزيارة الطبيب. لربما نقترح إجراء فحص للقلب، فحص ضغط الدم او مراجعة الاستعمال طويل الامد للأدوية. وهناك طريقة اخرى لزيارة الطبيب إذا إقترحت إنه أن الاوان لكما لإجراء فحص بدني واحرص على تقديم الكثير من التطمينات، أن التعاطي مع الامر بطريقة

هادئة تبعث الى التهذئة في هذا الوقت ستساعد على تجاوز شجون ومخاوف الشخص المعني.

إذا كان الشخص لا يريد زيارة الطبيب رغم ذلك

<> تحدّث إلى عائلات اخرى ومقدمي عناية آخرين والذين قد سبق لهم التعامل مع حالات مشابهة

<> أتصل بأحد فرق التقييم للعناية بالمرن

Aged Care Assessment Team

<> أتصل بخط الوطني للمساعدة في حالات الخبل:

(National Dementia Helpline)

التخطيط المبكر

أنّ التخطيط المبكر قد يسهل الأمور بالنسبة لكل من الشخص الذي لديه الخرف و لعائلته و لمقدمي العناية له في مجال إدارة شؤونه المالية و القانونية. و تناقش ورقة المساعدة هذه طرق التخطيط المسبق و تقدم لائحة بأسماء الأشخاص و المؤسسات الذين يمكنهم تقديم المساعدة.

يؤثر الخرف على الناس بطرق مختلفة • قد يبد شخص ما بفقدان القدرة علي التعامل مع النقود او اتخاذ القرارات التجارية بجدارة في مرحلة مبكرة، بينما قد يحتفظ شخص آخر بهذه المهارات لوقت أطول. لكن ومهما طال الزمن او قصر فأن قدراتهم هذه ستتحدر وتتدنّى و سيصبح الشخص الخرف غير قادر على صناعة قراراته بخصوص أموره المالية والقانونية.

التخطيط للمستقبل

أن التخطيط للمستقبل سيسهل على العائلات ومقدمي العناية إدارة شؤون الشخص الخرف كما وقد تعني ايضا أن يتمكن الشخص الذي لديه الخرف من المشاركة في التخطيط والتأكد على اخذ رغباته بعين الاعتبار. ومتنى أمكن، إحصل على الاستشارة والنصيحة حين يكون الشخص الذي لديه الخرف ما زال قادرا على المشاركة في النقاش وطالما انه يتمتع بالأهلية القانونية للتوقيع على الوثائق.

الأمور النقدية

إذا كان الحساب المصرفي بأسمين مشتركين، يمكن لشريك الشخص المخرف الاستمرار في تشغيل الحساب دون إجراء أي تغيير على الترتيبات. لكن قد تحدث المصاعب إذا أستعمل الشخص الذي لديه الخرف الحساب المصرفي بطريقة غير مناسبة أو إذا كان لديه حساب مصرفي بأسمه فقط. لتجنب هذه الصعوبات، يمكن للشخص الذي لديه الخرف - طالما انه مؤهل قانونيا - أن يحزّر تصريحاً لشخص آخر يتيح لهذا الشخص تشغيل هذا الحساب المصرفي. ومن الأهمية ان تتذكر ان هذا التصريح سيصبح لاغياً وباطلاً إذا كان الموكل غير جدير أو مؤهل من الناحية القانونية. وإذا كان الشخص الذي لديه الخرف غير مستعد لتغيير الترتيبات، قد يكون مفيداً مراجعة مدير المصرف لمناقشة الحلول الممكنة.

أنما يعني التخطيط المستقبلي:

- <> التوقيع من قبل الطرفين على كل الحسابات المصرفية
- <> مناقشة الشؤون المالية المستقبلية مع مستشار مالي
- <> وضع ترتيبات تحدد متى وكيف يمكن للشخص الذي لديه الخرف أن يستعمل امواله من يمكنه تقديم المساعدة ؟
- <> مدير المصرف
- <> مستشار مالي معتمد
- <> محام
- <> جمعية ألزيمرز أستراليا

الوكالة القانونية الثابتة

يمكن للمرء في معظم الولايات والاقليم الاوسترالية التوقيع على وثيقة تعرف بالوكالة القانونية الثابتة:

(enduring power of attorney)

شرط ان يتمتع الشخص بالأهلية القانونية حين التوقيع. أن الوكالة القانونية عبارة عن ترتيب قانوني يتم من خلالها تمكين الشخص المرشح من إدارة الشؤون المالية لشخص آخر اذا أصبح هذا الاخير غير قادر على القيام بذلك شخصياً. ويقوم الكثير من الناس بتحرير الوكالات القانونية بصرف النظر عن اي مرض أو تشخيص. وهناك ايضا الوكالة العادية او الوكالة العامة لكن هذه لن تكون سارية المفعول الا إذا كان الشخص يتمتع بالأهلية القانونية. ويستمر العمل بموجب الوكالة القانونية الثابتة لحين وفاة الشخص إلا إذا عزلت هذه الوكالة.

إن احد الفوائد الناجمة عن وجود الوكالة القانونية هي أنها تتيح للشخص الذي لديه الخرف أن يختار شخص ما يمثلّه وينوب عنه في الامور القانونية والمالية متى اصبح الموكل غير قادر على القيام بذلك بنفسه.

إنما يعني التخطيط المستقبلي

<> الحرص على إتاحة الفرصة للشخص الذي لديه الخرف أن يفكر بتحرير وكالة قانونية سارية، أن لم يكن قد فعل ذلك، في أقرب فرصة ممكنة بعد اجراء التشخيص وطالما أنه يتمتع بقواه والأهلية القانونية للقيام بذلك .

<> الحرص على أن يكون لدى العائلة ومقدمي العناية وكالاتهم القانونية وذلك للتأكد من أن شؤونهم ستدار بطريقة جيدة إذا تعرض أي منهم لفقدان قدراته.
<> وجود نسخة عن الوكالة القانونية ومعرفة مكان وجود هذه الوكالة.

من يمكنه تقديم المساعدة؟

- <> محام
- <> جمعية أو معهد القانون أو هيئة الدعم القانوني
- <> أئمراف العام أو الوصي العام
- <> جمعية ألزهايمر أوستراليا

الوصيات

تحدّد الوصيّة تعليمات بشأن كيفية توزيع تركة الشخص المتوفي وستكون الوصيّة قانونية فقط إذا تفهّم الموصي ابعاد الوصيّة، لذا فمن الاهميّة بمكان بالنسبة للشخص الذي لديه الخرف ويريد إجراء اي تغيير على وصيته او تحديثها أن يقوم بذلك حين يكون مؤهلا من الناحية القانونية للتوقيع على الوصيّة.

أنما يعني التّخطيط المستقبلي:

- <> وجود وصيّة حديثة
- <> معرفة من هو الشخص المناط به تنفيذ الوصيّة ومكان الاحتفاظ بالوصيّة

من يمكنه تقديم المساعدة ؟

- <> محام
- <> جمعية أو معهد القانون أو هيئة الدعم القانوني
- <> جمعية لزهايمر أوستراليا .

القرارات بخصوص العلاج الطّبي

إذا فقدت قدرتك القانونية على صناعة القرارات بخصوص العلاج الطّبي سيحتاج شخص آخر الى صناعة هذه القرارات نيابة عنك. ويمكنك في معظم الولايات والاقليم الأوسترالية تعيين شخص تثق به لإتخاذ هذه القرارات. وإذا كنت لم تخطط سابقا، فأن القانون في كل ولاية واقليم يسمح لمحكمة محدّدة ان تتّخذ قرارا بتعيين شخص ما

لصناعة القرارات نيابة عنك. وتتوافر آليتان لمساعدتك على التخطيط المستقبلي بخصوص قرارات العلاج الطبي:
<> وجود وكالة قانونية ثابتة تتيح لك تعيين شخص ينوب عنك في إتخاذ القرارات بخصوص العلاج الطبي.
<> توجيه مسبق و هو عبارة عن وثيقة مكتوبه تعبر عن رغبتك بخصوص العلاج الطبي.

أما يعني التخطيط المستقبلي:
<> أحرص على الأتاحة للشخص الذي لديه الخرف فرصة لتحريرووكالة قانونية ثابتة تغطي الامور الصحية أو ما يعرف بالتوجيه المسبق:
Advance directive
<> وجود نسخة من الوثيقة ومعرفة مكان الاحتفاظ بها

من يمكنه تقديم المساعدة؟

<> محام
<> جمعية أو معهد القانون أو هيئة الدعم القانوني
<> المرافع العام او الوصي العام

(Guardianship Board or Tribunal)

التي يمكنها تعيين وصي او ولي أمر للشخص الذي ليس بوسعه إتخاذ القرارات بنفسه. وأن كانت هناك مشاكل في إطار التعامل مع شؤون الشخص الذي لديه الخرف أو اذا تضاربت المصالح حول ما يمثل أفضل مصالح الشخص الذي لديه الخرف فيمكن دراسة تقديم طلب لتعيين وصي أمر أو مدير يتولى الشؤون.

السلوك المتغير

تتناول صفحة المساعدة هذه بعض التغييرات الشائعة على السلوك التي تحدث حين يصاب الشخص بالخرف و تناقش أيضا أسباب التغييرات و بعض الخطوط التوجيهية العامة للتعاطي مع هذا الأمر.

أن تطرأ تغييرات على السلوك عند الشخص الذي يصاب بالخرف امر شائع جدا وهذا ما قد يفرض الكثير من الاعباء على العائلات ومقدمي العناية. وقد يبعث الى الحزن على وجه الخصوص أن يتصرف شخص ما بطريقة غريبة او عدائية علما أنه كان يعرف سابقا بسلوكه اللطيف والودّي.

لماذا يتغير السلوك ؟

هناك اسباب كثيرة تفسر التغيرات التي قد تطرأ على سلوك الشخص. أن الخرف يأتي نتيجة تغييرات تحدث في الدماغ و تؤثر على ذاكرة الشخص ومزاجه وسلوكه وقد يكون السلوك أحيانا ذات صلة بهذه التغيرات التي تطرأ على الدماغ. وقد تحدث في حالات اخرى تغييرات على بيئة الشخص أو صحته او الأدوية التي يتناولها مما يؤدي الى هذا السلوك. ولربما كان نشاط ما كالإستحمام مثلا بالغ الصعوبة أو قد لا يشعر الشخص بصحة جيدة يؤثر الخرف على الناس بطريقة معينة قد يساعدك إن تفهم الاسباب التي تدفع سلوك الشخص بطريقة معينة قد يساعدك في بعض الأفكار حول كيفية التعاطي مع الامور.

أين تيد ؟

عليك أن تقوم دائما بمناقشة همومك بخصوص السلوك مع الطبيب الذي سيتمكن من تفقد ما إذا كان الشخص يعاني من أي مرض بدني أو ما يزعجه وتقديم النصائح بهذا الشأن. وسيكون يوسع الطبيب إخطارك ما إذا كان هناك مرض نفسي يدفع إلى هذا السلوك.

التعاطي مع الأمر

ان تدبر الامر و التعاطي مع التغيير في السلوك قد يكون بالغ الصعوبة وغالبا ما يتطلب الامر المرور بالتجربة والاحطاء لكن تذكر دائما أن هذا السلوك غير متعمد. وغالبا ما يوجه الغضب و العدائية ضع أفراد العائلة ومقدمي العناية لانهم الاكثر قربا. إن هذا السلوك خارج عن إدارة الشخص وقد يكون خائفا جدا جراء تصرفاته ويحتاج إلى إعادة طمأننته حتى وأن كانت الامور تبدو عكس ذلك.

أمور يمكن تجربتها

<> بيئة هادئة لا تثير الشعور بالقلق حيث يتبع الشخص الخرف روتينيا مألوفا قد تساعد على تجنب بعض السلوك الصعب.

<> حاول الحفاظ علي بيئة مألوفة لا تشوبها التغيرات. فالاشخاص الذين لديهم الخرف قد ينزعجوا جدا إذا وجدوا انفسهم في بيئة غريبة أو ضمن مجموعة غير مألوفة من الناس حيث يشعرون بالتشويش وعدم القدرة على التعاطي مع الأمور. أن الخيبة الناجمة عن عدم القدرة على تلبية تطلعات الآخرين قد تكون كافية لإنطلاق التغيير في السلوك.

<> إذا أصبح السلوك بالغ الصعوبة, يستحسن عدم محاولة اجراء أي شكل من الإتصال البدني كتقييد الشخص أو إبعاده عن المكان أو مباغته من الخلف. قد يكون من الأفضل ترك الشخص بمفرده لحين عودته إلى سابق عهده او إتصل بصديق أو بأحد الجيران من أجل الدعم.

<> حاول عدم التعامل مع الأمر على انه شخصي ضدك

- <> حاول عدم اللجوء ألى رفع صوتك
- <> تجنّب العقاب. إذ قد لا يتذكّر الشخص الحادثة و عليه فإنه لن يتعلّم منها.
- <> تحدّث ببطء و بصوت هادىء يبعث ألى الطمأنينة
- <> حاول عدم الخضوع للأستقزاز أو أن يدفع بك للشجار و النقاش الحاد

العدائية

قد تكون هذه بندقية كالضرب البدني أو التلاسن الشفهي كالشتائم. غالباً ما يكون السلوك العدائي تعبيراً عن الغضب، الخوف أو الخيبة والإحباط.

ما يمكنك أن تحاول القيام به

- <> قد يكون السلوك العدائي ناجم عن الخيبة والأحباط و لربما أدى قفل الباب الى منعه من الشرود في الخارج لكن ذلك قد يؤدي إلى زيادة الخيبة والإحباط.
- <> أن القيام بالأنشطة و التمارين البدنية قد يساعد على منع حدوث بعض نوبات الغضب والهيجان.
- <> قد يساعد التقدّم نحو الشخص ببطء بمواجهة الشخص. أشرح له ما يحدث بأيجاز و بعبارات واضحة قصيرة مثل القول " ساساعدك على خلع معطفك و قد يساعد ذلك على تجنّب الشعور بالهجوم الذي يجعله عدائياً كرد فعل للدفاع عن النفس.
- <> تقدّد ما إذا كان السلوك العدائي يتمحور حول ما يريده الشخص واذ كان الامر كذلك فقد يساعدك ان تحاول توقّع ما قد يحتاج إليه.

ردود فعل كارثية

قد يلجأ بض الذين لديهم الخرف الى الأفرط في ردود الفعل أزاء أمور تافهة أزاء أمور تافهة أو أنتقادات بسيطة وقد يؤدي بهم ألى الصراخ بصوت عال و توجيه اتهامات غير منطقية او أن يتشأبهم الأضطراب الشديد أو العناد أو البكاء أو الضحك بطريقة لا تخضع للتحكّم أو بشكل غير ملائم. إن هذا النزوع نحو الإفراط في ردود الفعل جزء من المرض ويعرف برّد الفعل الكارثية.

قد تكون رّدّة الفعل الكارثية أول مؤشرات الخرف و لربما كانت مرحلة عابرة تختفي مع تقدّم الحالة او قد تستمر لفترة من الزمن.

قد تنجم ردود الفعل الكارثية عن:

- <> الاعياء التي تسببها المتطلبات المفرطة للحالة
 - <> الخيبة الناجمة عن سوء تفسير الرسائل
 - <> وجود مرض آخر كامن
- هذا السلوك قد يظهر بسرعة كبيرة وقد يؤدي ألى شعور العائلة ومقدمي العناية بالخوف. لكن محاولة تفسير ما يسبّب الشروع بردود الفعل الكارثية قد يعني أحياناً انه يمكن

تجنبها. أن الاحتفاظ بمفكرة لتدوين الوقائع قد يفيد في تحديد الظروف التي تم خلالها حدوث هذا السلوك وأذا تعدد عليك ذلك، يمكنك العثور على طرق أخرى لمعالجة هذا السلوك بسرعة وفعالية من خلال اللجوء إلى بعض الخطوط التوجيهية آفة الذكر.

تخزين و تخبئة الأشياء

غالبا ما يبدو الأشخاص الذين لديهم الخرف و كأنهم مندفعون للتفتيش عن شيء ما يعتقدون أنه س مفقود و إلى تخبئة الأشياء خوفا من ضياعها.

أن القيام بتخزين و تخبئة الأشياء سلوك قد يكون ناجم عن:

- <> العزلة. حين يترك الشخص الخرف لوحده او يشعر بالأهمال، قد يركّز إهتمامه بالكامل على نفسه وتكون بالتالي الحاجة إلى تخزين وخبئة الأشياء رد فعل طبيعي.
- <> ذكريات من الماضي. أن احداث الحاضر قد تعيد ذكريات الماضي كمرحلة العيش مع الاخوة و الأخوات الذين أخذوا اغراضهم او تذكّر العيش خلال فترة عصيبة كمرحلة الكساد العالمية او الحرب او مع عائلة شابة نحتاج لمن يطعمها.
- <> الفقدان. يستمر الشخص الذي لديه الخرف بفقدان أجزاء من حياته السابقة. فقدان الأصدقاء و افراد الأسرة و فقدان دور مفيد في الحياة و الدخل، كما أن وجود ذاكرة يمكن الإعتماد عليها قد تزيد حاجة الإنسان إلى تخزين و تخبئة الاشياء جانبا.
- <> الخوف. أن الخوف من التعرض للسرقة تجربة أخرى شائعة. قد يقوم الشخص بتخبئة شيء ما ثمين وينسى مكان تخبئته لهذا الشيء ثم توجيه اللوم إلى شخص آخر بسرقة.

ما يمكنك أن تحاول القيام به

- <> تعرّف على أماكنه المحتملة لتخبئة الأشياء و تفقد هذه الأماكن أولا للتفتيش عن المفقودات.
- <> وقر للشخص درجا/جارورا مليء بالخروضات والأغراض الأخرى كي يعتني بها حيث أن ذلك قد يلبي حاجته لإشغال نفسه.
- <> احرص على ان يتمكن الشخص من معرفته المكان و ملامحه, لأن عدم قدرة التعرف على البيئة قد يزيد الى مشكلة تخزين و تخبئة الأشياء.

السلوك المتكرّر

أن الشخص الذي لديه الخرف قد يكرّر قول او طرح سؤال ما مرارا. ولربما أصبح الشخص شديد التعلّق بك و يرافكك كظلك بل و اللحاق بك إلى المرحاض. أن هذا السلوك قد يسبّب الإزعاج الشديد والمضايقة.

ما يمكنك أن تحاول القيام به

<> إذا أخفق الشرح في المساعدة فان تلهينه بأمر اخر قد يفعل فعله أحيانا. فالمشي أو تناول طعام ما او القيام بنشاط مفضّل قد يساعد.

<> قد يساعد الاعتراف بالشعور الذي تم التعبير عنه. مثلا ما الذي أفعله اليوم؟ قد يعني أن الشخص يشعر بالتيه وعدم الاستقرار. أن الاستجابة لهذا الشعور قد يكون مفيدا.
<> لا تذكر الشخص أنه قد طرح هذا السؤال من قبل.
<> يمكن التخفيف من الحركات المتكررة من خلال إعطاء الشخص شيء آخر يعالجه بيديه مثل كرة تينة ليضغط عليها أو الملابس ليقوم بطنها.
استنادا إلى تفهمّ ومعالجة السلوك الذي يشكّل استفزازا، جمعية الزيمرز في اسكوتلندا –
العمل على الخرف.

من يمكنه تقديم المساعدة ؟

ناقش مع الطبيب همومك حول التغييرات التي طرأت على السلوك ومدى تأثيرها عليك.
أن الخدمة الاستشارية الوطنية لسلوك الخرف خدمة هاتفية استشارية وطنية للعائلات و مقدمي العناية و مقدمي الدعم لمقدمي العناية الذين يعانون القلق جراء السلوك الذي ينتجه الخرف. و تقدم الخدمة النصائح السرية الشاملة على مدار الساعة. سبعة أيام في الأسبوع. اتصل بهذه الخدمة على رقم:

أخذ قسط من الراحة

إن الخلود إلى قسط من الراحة من أعباء العناية والتي غالبا ما يشار إليها بالعناية البديلة مسألة هامة بالنسبة لأي شخص يعني بتقديم العناية اليومية لشخص لديه الخرف وتناقش هذه الورقة الفوائد الناجمة عن أخذ قسط من الراحة و كيفية معرفة ذلك و من يمكنه تقديم المساعدة في هذا المجال.

إن أخذ قسط من الراحة هام - بالنسبة للعائلات و مقدمي العناية

أن العناية بشخص لديه الخرف مسألة قد تكون منهكة، بدنيًا و عاطفيًا و تحمل في ثناياها الكثير من الاعباء المرهقة. ويمكن أن تعاني الأسر و مقدمي العناية بسهولة من العزلة عن الإتصالات الاجتماعية. خاصة أن لم يتمكنوا هن ترك الشخص الذي يعتنون به.

إن أخذ قسط من الراحة هام - بالنسبة للشخص المصاب بالخرف

يأخذ معظم الناس فرصة من نوع أو آخر ولربما تابعوا إهتمامكم وهواياتهم التي يستمتعون بها أو أخذوا فرصة خلال عطل نهاية الاسبوع أو أجازة للسفر بعيدا. ويقدم لنا ذلك شيء ما نتطلع اليه وتجارب نقوم بمراجعتها لاحقا. وهذه افرص هامة ولنفس الأسباب بالنسبة للشخص المصاب بالخرف إذ تتيح له فرصة للتعاطي اجتماعيا مع أناس آخرين والتعرّف عليهم والأعتياد على وجود اشخاص آخرين يقدمون الدعم والعناية له.

ماذا يعيق العائلات ومقدمو العناية من أخذ قسط من الراحة ؟

- <> أنهم يضعون مصلحتهم و أحوالهم في آخر سلم الأولويات.
- <> الشعور بعدم استحقاقهم الحصول على فرصة من أعباء العناية.
- <> عدم معرفة ما هو متوافر لهم أو كيفية الحصول على المساعدة لتنظيم اخذ قسط من الراحة.
- <> الأنهماك الشديد بحيث لا يوجد لديهم ما يبذلون من جهد بعد ذلك.
- <> يريدون الحصول على أسترراحة أو فرصة لكن الشخص الذي يعتنون به لا يريد ذلك.
- <> الشعور بأن ذلك ينطوي عليه الكثير من المصاعب.
- <> الإعتقاد أن تحملهم للمسؤولية يفرض عليهم تقديم كل العناية طوال الوقت.

كيف تأخذ فرصة من أعباء العناية

- هناك طرق كثيرة لأخذ فرصة من أعباء العناية. و سيعتمد الأمر على ما يناسبك أنت و عائلتك. ويمكن لهذه الفرص أن تكون:
 - <> فرصة للشخص الذي لديه الخرف كي يستمتع لنفسه بتجارب جديدة او مألوفة.
 - <> فرصة للأستمتاع و الأستجمام بأي طريقة تراها مناسبة.
 - <> الأستمتاع بالوقت سويًا بعيدا عن الروتين المعتاد.
- قد يكون افراد الأسرة الآخرين والاصدقاء مستعدين للمساعدة من خلال منحك فرصة أسترراحة من أعباء العناية و غالبا ما يتوقف الأمر على مجرد السؤال والطلب. وتدير حكومات اوستراليا والولايات عددا من برامج العناية البديلة التي تتيح لك فرصة من اعباء العناية أما دوريا أو بشكل متقطع أو أزاء الطوارئ. و تشمل هذه البرامج العناية البدنية بالشخص خارج البيت أو داخل البيت و ما يعرف بالعناية البديلة السكنية في دور أو نزل محدّدة. ويمكن تقديم العناية البديلة المؤقتة في مراكز محلية للأنشطة اليومية عبر أما الحضور إليها و المشاركة في مجموعات أنشطة مخططة. و تقدم بعض المراكز أنشطة مخصّصة للناس الذين لديهم الخرف. العناية التي تقدمها المراكز اليومية فتتنوع من بضعة ساعات ألى عدة ايام في الاسبوع وتقدّم بعض المراكز الخدمات لساعات مديدة أو لعطل نهاية الاسبوع أو للعناية الليلية. وهناك طريقة أخرى تتيح باخذ فرصة استرراحة تكمن في حضور عامل العناية إلى البيت لتتمكن عن القيام بالأمر خارج البيت. وقد يقوم عامل العناية باصطحاب الخرف معه الى نشاط يستمتع به و غالبا ما يطلق على هذه اسم العناية البديلة المؤقتة داخل البيت حيث انها تبدأ في البيت وتنتهي فيه.
- ويمكن الأعتقاد على العناية البدنية المؤقتة لتقديم العناية ازاء الطوارئ أو الترتيب لها لفترة أطول في كنف دار سكني للعناية. و لأستعمال أحد الدور السكنية للعناية البديلة المؤقتة, يجب أن يكون الشخص الذي لديه الخرف قد تم تقييمه من قبل فريق العناية بالمسن لتحديد مستوى العناية المطلوبة. يمكن العثور على بيانات الإتصال بفريق

العناية المسن الموجود في منطقة سكنك داخل صفحة المسن من الصفحات الأمامية لدليل الهاتف أو عبر الاتصال بخط الوطني للمساعدة في حالات الخبل:

التخطيط من أجل تجربة إيجابية

من الشائع بالنسبة للذين لديهم الخرف الشعور بعدم الإستقرار أزاء البيئات الجديدة و الأشخاص الجدد وبناء عليه فمن الضرورة التخطيط مسبقا من أجل تجربة إيجابية في مجال العناية البديلة المؤقتة.

وقد وجد الكثير من العائلات ومقدمو العنايه أنه من المفيد استعمال العناية البديلة المؤقتة بانتظام في أقرب فرصة ممكنة كي يعتاد الجميع على المشاركة في العناية بالخرف. وغالبا ما يكون الوضع الأفضل هو البدء في أستراحات قصيرة ثم البناء عليها الى فترات أطول مع الوقت.

وأنت أفضل من يعلم متى يجب أن تبيّغ الشخص القي لديه الخرف مقدّمًا بهذه الفرصة. و عليك إعادة طمأنته إذا كان قلقا واحرص على أن يعرف بانك إيجابي بشأن هذه الفرصة حتى إذا كنت تشعر نفسك ببعض القلق.

إن التحدّث الى العائلات و مقدمي العناية الآخرين حول كيفية تعاملهم مع الامور للوصول إلي تجربة إيجابية في العناية البديلة المؤقتة سيعطيك بعض الآراء العملية لإدارة المسألة وتدبرها.

وأذا كان لديك ما يدعو إلى القلق حول الاعتماد على خدمة العناية البديلة المؤقتة فعليك مناقشتها مع الخدمة الإستشارية الوطنية لسلوك الخرف و هي خدمة أستشارية وطنية هاتفيّة من أجل العائلات ومقدمي العناية وموظفي تقديم العناية البديلة المؤقتة الذي لديهم شجون تتمحور حول سلوك الأشخاص الذين لديهم الخرف وتقدم الخدمة النصائح السريّة والشاملة على مدار الساعة، سبعة أيّام في الاسبوع ويمكن الاتصال بخدمة:

أطلب الحصول على فرصة إستراحة

<> إذا كنت تريد معرفة المزيد حول كيفية أخذ فرصة إستراحة كل ما عليك هو ان تسأل.

<> اذا كنت بحاجة لمساعدة في التخطيط لما قد يناسبك الآن او في المستقبل - كل ما عليك هو أن تسأل.

<> إذا اردت مجرد الاطلاع على ما هو متوافر من مساعدة - كلّ ما عليك هو ان تسأل.

إن الحكومة ملتزمة بتقديم العناية البديلة المؤقتة وقامت بتمويل الكثير من خدمات العناية البديلة المؤقتة مختلفة الأنواع لمساعدة مقدمي العناية. و ستساعدك العديد من المنظمات على أخذ فرصة هن أعباء ألعناية ويطلق على هذه المنظمات عادة اسم خدمات العناية

البديلة المؤقتة وتشمل المجموعات الكنيسة والمجالس البلدية المحلية والمجموعات الأهلية.

من يمكنه تقديم المساعدة ؟

إذا كان نوع العناية البديلة المؤقتة الذي تريد غير متوفر في منطقتك المحلية فعليك إشعار أحد ما. إتصل بجمعية الزيمرز أستراليا أو بإحدى مجموعات المرافعة عن مقدمي العناية للحصول على الإستشارة بخصوص كيفية طرح الموضوع بخصوص احتياجات العناية البديلة المؤقتة التي لا تحظى بالتلبية. وغالبا ما يجد البعض أنه حين عدم تلبية الاحتياجات في مجال العناية البديلة المؤقتة فإن أخطار الصحف المحليّة والسياسيين قد يؤدي الى إحداث فرق واجراء تغيير في الموضوع الآن وعلى المدى البعيد.

الإتصال

تتناول صفحة المساعدة هذه بعض التغييرات في التواصل التي تحدث نتيجة الخرف و تقترح طرق يمكن من خلالها للعائلات و مقدمي العناية المساعدة في ذلك. وتتضمن هذه بعض التعليمات الشخصية حول التواصل الخطي الذي يجربه الشخص الذي لديه الخرف.

أن فقدان القدرة على التواصل تشكّل واحدة من أصعب الأمور و أكثرها خيبة بالنسبة للأشخاص الذين لديهم الخرف و أيضا بالنسبة لعائلاتهم و مقدمي العناية لهم. ومع تقدّم المرض، يواجه الشخص الذي لديه الخرف انخفاض تدريجي في قدرته على التواصل و يجد الخرف صعوبة متنامية في التعبير عن نفسه بوضوح و في تفهّم و أستيعاب ما يقوله الآخرين.

بعض التغييرات في التواصل

أن كل شخص لديه الخرف فريد كما أن الصعوبات في التعبير عن الآراء و المشاعر مسألة بالغة الفردية و الخصوصية. و هناك أسباب كثيرة للخرف و تؤثر كل من هذه الأسباب على الدماغ بطريقة مختلفة.

تشمل بعض التغييرات التي قد تلاحظها:

<> صعوبة في العثور على كلمة. لربما أستعمل كلمة بديلة عوضا عن الكلمة التي لا يتذكرها. أنه يتحدّث بطلاقة لكن دون أن يكون الكلام منطقي.

<> قد لا يستوعب الشخص ما تقوله أو أنه يتمكن من تفهّم جزء منه فقط

<> قد يحدث أيضا تدهور في مهارات القراءة و الكتابة.

<> قد يفقد الشخص معرفته للأعراف الاجتماعية العادية في المحادثة فيقاطع أو يتجاهل المتحدث أو يخفق في الرد على حديث موجّه إليه.
<> قد يواجه صعوبة في التعبير الملائم عن مشاعره.

أين تبدأ

من الأهمية بمكان إجراء فحص لتفقد ما إذا كانت هناك مشكلة في السمع أو البصر فالنظارات أو أجهزة دعم السمع قد تفيد بعض الناس. تفقد للتأكد من عمل جهاز دعم السمع بطريقة صحيحة و أن يتم تنظيف النظارات بانتظام.

تذكّر

يتألف التواصل من ثلاثة أجزاء:

<> 55% من خلال لغة الجسد و ملامحه (أبجاءات) و هي الرسالة التي نوجّهها من خلال تعابير و تقاسيم الوجه و وضعية الجسم و أبحاثه.

<> 38% عبر نبرة و ارتفاع الصوت.

<> 7% من خلال الكلمات التي تستعملها.

و تبيّن هذه الأحصائيات مدى الأهمية التي تكمن وراء طريقة تقديم العائلة و مقدّم العناية أنفسهم للشخص الخرف. أن لغة الجسد السلبية كالتنهد و رفع الحاجبين أشارات يسهل ملاحظتها.

ما يمكنك أن تحاول القيام به

التحلّي بأسلوب ينيض بالأهتمام

يحافظ الناس على مشاعرهم و عواطفهم رغم عدم أستيعابهم لما يقال من حولهم و عليه فمن الأهمية بمكان أن نحترم دائما كرامة و عزّة نفس الإنسان و أن نحافظ عليها. تحلّي بالمرونة و أتح دائما الكثير من الوقت للحصول على رد أو أجابة. و متى كان ذلك ملائما، اعتمد على لمس الشخص لكي تلفت أنتباهه و للتعبير عن مشاعر تتمحور حول الدفاء و العواطف و المودّة.

طرق التحدّث

<> حافظ على هدونك و تحدّث بلطف دون موارية و بمصداقية.

<> فلنكن جملا قصيرة و بسيطة مع التركيز على فكرة واحدة فقط في كل مرة.

<> أتح الكثير من الوقت كي يتم أستيعاب و تفهم ما قلته.

<> قد يكون مفيدا استعمال أسماء توجيهية و تأكيدية متى أمكن، كأن تقول (أنك يعقوب) مثلا.

لغة الجسم

قد تحتاج ألى أستعمال الأيحاءات اليدوية و تعابير الوجه كي تجعل نفسك مفهوما فالتأشير بالأصبع أو اللجوء ألى العمل بالدليل القاطع قد يفيد. أن اللمس و مسك يد الشخص قد تساعد في الحفاظ على تركيز أنتباهه و التعبير له بأنك مهتم به كما البسمة الحارة و المشاركة في الضحك غالبا ما تكون أكثر تعبيراً عن الكلام.

البيئة الصحيحة

- <> حاول أن تتجنبّ وجود الأصوات المنافسة لحدّ ينكما كالتلفون أو الراديو.
 - <> إذا بقيت واقفا أثناء الحديث ستكون متابعتك أكثر سهولة خاصة إذا بقيت ضمن خط رؤية الشخص.
 - <> حافظ على الروتين المنتظم لمساعدة الشخص على الحدّ من التشويش و المساعدة في التواصل.
 - <> سيكون الأمر أقل تشويشا إذا لجأ الجميع ألى اعتماد نفس الأسلوب في التواصل. أن تكرار الرسالة بنفس الطريقة أمر هام بالنسبة لكل أفراد الأسرة و مقدمي العناية.
- أمور يجب عدم القيام بها**

- <> لا تتشاجر مع الشخص لأن ذلك سيجعل المسألة أشد سوءاً.
 - <> لاتستعمل الأوامر في التعاطي مع الشخص
 - <> لا تقل له يجب عليك عدم القيام بذلك بل قل له ما يمكنه أن يفعل.
 - <> لا تتعامل معه بطريقة متعالية فنبرة الصوت المتعالي سهلة التعرّف عليها حتى و أن كانت هناك صعوبة في تفهّم الكلمات.
 - <> لا تطرح الكثير من الأسئلة المباشرة التي تعتمد على الذاكرة الجيدة.
 - <> لا تتحدث عن أناس آخرين بوجود الشخص و كأنه غير موجود.
- مقتبسة من "تفهم السلوك الصعب" بقلم ان رويتشن, بث سيتسر و لوري وايت.

تلميحات من شخص مصاب بالخرف

لقد تمّ تشخيص الخرف لدى السيدة كريستين برايدن (بودن) في سن السادسة و الأربعين و قد شاركت في التعبير عن بعض ما يخالجه من تطلعات حول السبل التي يمكن للعائلات و الأصدقاء أتباعها لمساعدة الشخص الذي لديه الخرف. و قد كتبت كريستن عددا من المطبوعات بما فيها واحدة بعنوان "من سأكون أنا حين أموت؟", وهو أول كتاب بقلم أوسترالي مصاب بالخرف.

و تقدّم كريستين هذه التلميحات للتواصل مع الشخص الذي لديه الخرف:

<> أعطونا وقتنا كافيا للكلام و أنتظرونا حتى نفتش في ذلك الوقت الركام المبعثر على أرض الدماغ عن الكلمة التي نريد أستعمالها. حاولو عدم التدخل لأكمال جملتنا الكلامية. أصغوا ألينا فقط و لا تجعلونا نشعر بالخجل إذا فقدنا فكرة ما نريد قوله.

<> لا تستعجلونا لمواكبة أمر ما لأننا لا نفكر أو نتحدث بسرعه كافية لنعرب لكم عما إذا نوافق على الأمر. حاولو أتاحه فرصة كافية كي نرد عليكم – لتعرب لكم ما إذا كنا نريد فعلا القيام بالأمر.

<> حين تريدون التحدّث ألينا، فكّروا بطريقة للقيام بذلك دون طرح الأسئلة التي قد تثير الحذر لدينا أو تجعلنا غير مرتاحين. و إذا نسينا شيء ما غير عادي حدث مؤخرا، لا تفترضوا أن الأمر لم يكن له وقع خاص عندنا أيضا. كل ما عليكم فعله هو التذكير و التلميح بلطف – أذ لربما تعرضنا ألي لحظة غفلة عابرة.

<> لا تجهد نفسك لمساعدتنا على تذكّر شيء ما حدث مؤخرا. فأذا أخفقنا في تسجيل الأمر ذهنيًا لن نتمكن مطلقا من أسترجاع أو تذكّر الحدث.

<> تجنّب الأصوات الخلفية إذا تمكن ذلك. و إذا كان التلفزيون في وضعية التشغيل أحرص على أسكات الصوت بالكامل أو لا.

Weitere Informationen erhalten Sie:

Pflegestützpunkt Ravensburg

Tel.: 0751 85-3318

Außenstelle Pflegestützpunkt Wangen:

07522 996-3667

Zuhause Leben-Stellen

Weingarten: 0751 5576547

Altshausen: 07584 923248

Bad Waldsee: 07524 40116813

Leutkirch/ Isny: 07561 87-280

Alzheimer-Telefon: +30 259379514

Alzheimer-Telefon: 01803-171017

Notizen:

Das **Netzwerk Demenz** ist ein Projekt des **Landratsamts Ravensburg**.

Das Netzwerk Demenz bietet für organisierte NachbarschaftshelferInnen, Ehrenamtliche und pflegenden Angehörige qualifizierte und praxisnahe Fortbildung, sowie einen erfahrungsbezogenen Austausch an.

Die **akademie südwest** des ZfP Südwürttemberg führt jährlich die rund 45 Veranstaltungen durch. Sie finden in verschiedenen Städten und Orten im ganzen Landkreis Ravensburg statt.

Der Eintritt ist **kostenfrei**.

Projektleitung

Landratsamt Ravensburg,
Pflegestützpunkt
Gartenstr. 107, 88212 Ravensburg
Tel.: 0751 /85-3318
Andrea.mueller@landkreis-ravensburg.de

Projektmanagement

akademie südwest
Zentrum für Psychiatrie Südwürttemberg, Weissenau
Weingartshoferstr.2, 88214 Ravensburg
Brigitte Restle
Tel. 0751 7601 2040, Fax 0751 7601 4 2040
Email: brigitte.restle@zfp-zentrum.de

Finanzierung

Kreis Ravensburg