

Arabic translation: The early stages of dementia

# المراحل المبكرة من الخرف

# المحتويات

3	..... ما هو الخرف؟
4	..... تشخيص الخرف الخاص بك
5	..... تطور الخرف والحفاظ على الاستقلال
6	..... اعتني بصحتك
6	..... احتفظ على حياة إجتماعية
6	..... إبقى نشيطاً ومنشغلاً
7	..... العناية الذاتية
8	..... السلوك
9	..... مشاكل النوم
9	..... تقلبات المزاج
9	..... السلوك المتكرر
11	..... السلوك الذي يظهر الحزن
12	..... الشك بالآخرين
12	..... علاج السلوك المتصل بالخرف عن طريق الأدوية
13	..... التواصل مع الأشخاص الذين يعانون من الخرف
13	..... تشجيع شخص يعاني من الخرف على التواصل
14	..... التواصل من خلال لغة الجسم والإتصال البدني
15	..... الإستماع والفهم
16	..... العلاج والدعم
17	..... الأدوية المستخدمة لعلاج الخرف
17	..... مضادات الذهان
18	..... مضادات الإكتئاب
18	..... العلاجات النفسية للخرف
18	..... العلاج بالتحفيز الإدراكي والتوجيه نحو الواقع
18	..... العلاج بالتحقق
19	..... التدخل السلوكي
20	..... التخطيط للمستقبل
20	..... التوكيل المستدام
21	..... الأمور المالية
21	..... القيادة والخرف
21	..... السعي للحصول على الدعم
22	..... بعد التشخيص، من الذي يمكنه المساعدة؟

ما هو

## الخرف؟

الخرف هو متلازمة (مجموعة من الأعراض ذات الصلة ببعضها البعض) شائعة ترتبط بالانخفاض المستمر في عمل الدماغ وقدراته. ويمكن أن يؤثر الخرف على أي شخص، ولكن يزداد احتمال تعرضك للخرف مع العمر، وتحدث هذه الحالة عادة لدى الأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن 65 عاماً.

تشمل أسباب الخرف الأكثر شيوعاً الحالات التي تتلف فيها خلايا المخ وتموت بسرعة أكبر من السرعة التي تموت فيها خلال عملية الشيخوخة الطبيعية.

هذا الضرر يؤدي إلى تدهور في قدرات الشخص العقلية، وفي بعض الأحيان، قدراته البدنية.



## تشخيص الخرف الخاص بك

حتى لو كنت قد اشتبهت لبعض الوقت أنك تعاني أو أن شخصاً تحبه يعاني من الخرف، فإن التشخيص قد يأتي بمثابة صدمة. يعد الاعتراف بوجود مشكلة، واكتشاف السبب الكامن وراء الخرف، أمراً مهماً. هذا لأنها سوف تساعد في توفير التوجيه لاختيارك للعلاجات والخدمات.

قد يكون التشخيص الذي يتم في الوقت المناسب أيضاً مفيداً لأنه يمكن علاج بعض أسباب الخرف وعكسها كلياً أو جزئياً اعتماداً على طبيعة المشكلة. الحالات المرضية مثل بعض حالات نقص الفيتامينات والآثار الجانبية للأدوية وبعض أورام الدماغ هي ضمن هذه الفئة.

يؤدي مرض الزهايمر والخرف المصاحب لأجسام ليوي إلى تلف تدريجي للدماغ. وقد ثبت أن بعض الأدوية ذات فائدة فيما يتعلق بمرض الزهايمر والخرف المصاحب بأجسام ليوي. تؤدي هذه العلاجات إلى تحسين الأعراض عن طريق جعل خلايا المخ المتبقية تعمل بشكل أكثر. وعلى الرغم من أنها لن تعالج الخرف الذي تعاني منه، إلا أنه يمكن لهذه الأدوية أن تحدث فرقاً كبيراً في المعيشة والوظائف اليومية الخاصة بك.

ويعد علاج ارتفاع ضغط الدم، وارتفاع الكوليسترول، ومرض السكري المسيطر عليه بشكل سيء أمراً مهماً أيضاً، كما هو الحال بالنسبة للتوقف عن التدخين والمحافظة على وزن صحي. تساهم كل هذه العوامل المعروفة باسم (عوامل الخطورة) بقوة في الإصابة بالخرف الوعائي وقد تزيد من سوء مرض الزهايمر. يستطيع طبيبك العام تقييم عوامل الخطورة، وإعلامك إذا كان هناك حاجة إلى علاج، ومتابعة حالتك المرضية.

ويمكن استعراض الأدوية المستخدمة لعلاج أمراض أخرى في حال وجود تأثير سلبي لها على حسن عمل عقلك.

## تطور الخرف والحفاظ على الاستقلال

الخرف يمكن أن يؤثر على جميع جوانب حياة الشخص وأسرته. إذا أظهر التشخيص إصابتك بالخرف، أو كنت تعتني بشخص يعاني من الخرف، تذكر أن هناك مشورة ودعم متاحان لمساعدتك على العيش بشكل جيد.

لا ينبغي للأشخاص الذين يعانون من الخرف أن يتوقفوا ببساطة عن القيام بما يستمتعون بالقيام به في الحياة. بدلا من ذلك، ينبغي عليهم محاولة البقاء مستقلين قدر الإمكان، وإن استمروا في التمتع بأنشطتهم المعتادة.

عادة ما تزداد أعراض الخرف سوءاً تدريجياً. تعتمد السرعة التي يحدث بها هذا على الحالة الصحية العامة للشخص الذي يعاني من الخرف وعلى نوع الخرف الذي يعاني منه.

مع الوقت، سيحتاج الناس الذين يعانون من الخرف إلى المساعدة على التكيف في المنزل. من الطبيعي أن يشعر المرء بالقلق بشأن المستقبل، ولكنك لست وحيداً- سواء كنت تعاني من الخرف أو كنت تعتني بشخص يعاني من هذه الحالة. خدمات الصحة والرعاية الاجتماعية والخدمات الاجتماعية والمنظمات الطوعية كلها يمكنها تقديم المشورة والدعم لمساعدتك ومساعدة عائلتك.



## اعتني بصحتك

إتباع نمط حياة صحي هو أمر مهم بالنسبة للجميع، بما في ذلك الأشخاص الذين يعانون من الخرف. التغذية الجيدة وممارسة الرياضة مهمة للجميع.

يمكن أن تحدث تغييرات في عادات الأكل، لا سيما إذا كان الشخص الذي يعاني من الخرف يواجه صعوبة في إيجاد كلمات لطلب الطعام، مما يمكن أن يؤدي إلى فقدان الوزن وسوء التغذية.

## احتفظ على حياة إجتماعية

من السهل أن يشعر المرء بالعزلة والوحدة إذا كنت تعاني أو كان شخص يهكم امره يعاني من الخرف. المحافظة على الاتصال مع الآخرين امر جيد للأشخاص الذين يعانون من الخرف، لأنه يساعدهم على البقاء نشطين ومحفزين. يجد بعض الناس صعوبة في التحدث عن الخرف الذي يعانون منه أو الخرف الذي يعاني منه أحد أفراد الأسرة، أو أنهم يريدون المساعدة ولكن لا يعرفون كيفية القيام بذلك.

إذا واجه صديق ما أو أحد أفراد أسرته صعوبة في التحدث معك، قم بالخطوة الأولى وقل لهم أنك لا تزال بحاجة إلى رؤيتهم وقل لهم كيف يمكنهم مساعدتك.

قد تجد أيضاً أنه من المفيد الانضمام الى مجموعة محلية من الأشخاص الذين يعانون من الخرف ومن أسرهم. قد لا تكون شخصاً يميل عادة إلى الانضمام إلى مجموعة، ولكن يمكن لكون المرء جزء من مجموعة من الأشخاص الذين يعانون من الخرف، أو مجموعة من العائلات التي احد افرادها يعاني من الخرف، أن يكون أمراً مفيداً. يمكنك تبادل الخبرات واكتساب المعرفة والنصائح المفيدة من الآخرين الذين يمرون أو مرّوا بحالات مماثلة.

## إبقى نشيطاً ومنشغلاً

ينبغي على الأشخاص الذين يعانون من الخرف الإستمرار في الإستمتاع بهوايتهم وإهتماماتهم قدر الإمكان. قد تمكن هذه الأنشطة الشخص الذي يعاني من الخرف من البقاء يقظاً ومحفزاً كي يواصل الإهتمام بالحياة.

لا نستبعد أي نشاط لمجرد أنك تعاني أو أن أحد أفراد أسرتك يعاني من الخرف. قد تتغير الأنشطة مع إشتداد المرض سوءا ولكن يمكن للأشخاص الذين يعانون من الخرف، وينبغي عليهم، الإستمرار في التمتع بوقت فراغهم.

## نصائح عملية

• إحتفظ بمفكرة ودون فيها الأشياء التي تود تذكرها.

• قم بتعليق جدول زمني اسبوعي على الحائط.

• قم بترك مفاتيحك في مكان واضح، مثل وعاء كبير في الممر.

• قم بالترتيب لكي يتم إيصال صحيفة يومية لك كي تتذكر اليوم والتاريخ.

• قم بإلصاق الملصقات التعريفية على الخزائن والأدراج

• ضع أرقام الهاتف المفيدة بجانب الهاتف

• قم بكتابة ملاحظات تذكيرية لنفسك - على سبيل المثال، ضع ملاحظة على الباب الأمامي لعدم نسيان المفاتيح الخاصة بك.

• قم ببرمجة أسماء الناس وارقامهم في هاتفك.

• قم بتكوين أجهزة السلامة، مثل أجهزة الكشف عن الغاز وأجهزة إنذار الدخان.

• قم بالترتيب كي يتم دفع الفواتير عن طريق الخصم المباشر كي لا تنسى أن تدفعها.

• يمكن أن يكون صندوق منظم الأدوية أمراً مفيداً كي تتذكر الأدوية التي يجب أن تتناولها ومتى يجب ان تتناولها.

## العناية الذاتية

تعد الرعاية الذاتية جزء لا يتجزأ من الحياة اليومية وتشمل العناية بصحتك ورفاهك بدعم من اولئك المنخرطين في رعايتك. وهي تشمل الأعمال التي تقوم بها كل يوم للبقاء بصحة جيدة، والحفاظ على الصحة البدنية والعقلية الجيدة، والوقاية من الأمراض أو الحوادث، فضلا عن العناية الفعالة فيما يتعلق بالأمراض البسيطة والحالات المرضية التي تستمر على المدى الطويل.

يمكن أن يستفيد اولئك الذين يعانون من حالات مرضية طويلة الأمد بشكل كبير من الحصول على دعم الرعاية الذاتية. فيمكنهم أن يعيشوا لفترة أطول، مع ألم وقلق واكتئاب وتعب أقل، وأن يتمتعوا بنوعية أفضل من الحياة، وأن يكونوا أكثر نشاطاً واستقلالية.

## السلوك

يمكن أن يكون للخرف أثر كبير على سلوك الشخص. ويمكن أن تجعلهم يشعرون بالقلق والضياع والخلط والإحباط.

على الرغم من تعامل كل شخص يعاني من الخرف مع هذه المشاعر بطريقته الخاصة، إلا أن هناك سلوك معين مشترك لدى الناس الذين يعانون من هذه الحالة. ويشمل هذه السلوك:

• تكرار الأسئلة أو مزاوله نشاط ما مراراً وتكراراً

• المشي أو الخطو صعوداً وهبوطاً

• الحزن والإحباط

• الشك بالآخرين

إذا كنت تعاني من هذه الأنواع من السلوكيات، أو كنت تعتني بشخص يتصرف بهذه الطريقة، فإنه من المهم أن نتذكر أن كل سلوك هو شكل من أشكال الاتصال وأن الشخص يحاول إيصال ما يشعر به. الشخص الذي يعاني من الخرف قد يكون أقل قدرة على اعلاننا بما يحتاجه أو ما يشعر به لذلك فإنه يحاول أن يقول لنا هذا من خلال سلوكه. سلوكهم هذا لا يعني أن الأشخاص الذين يعانون من الخرف عنيديين عمداً. إذا حافظت على هدوئك وسعيت لمعرفة سبب تعبيرهم عن أنفسهم بهذه الطريقة، فإنك قد تكون قادراً على تهدئتهم.

إذا تعرفت على علامات الإنذار المبكرة، فقد تكون قادراً على منع الشعور بالحزن. حاول أن نرى العالم من وجهة نظر الشخص الذي يعاني من الخرف وفكر فيما قد يحتاج إليه. يجد بعض الناس أن الالهاء يمكن أن يركز طاقات الشخص في شيء آخر وأن يمنعه من عرض السلوكيات التي يمكن أن لا تكون مناسبة.

قد يوصي طبيبك بالعلاج السلوكي لمساعدة الشخص الذي يعاني من الخرف على التعامل مع مشاعره. ويمكن لهذه العلاجات أن تكون بسيطة. على سبيل المثال، قد يتصرف الشخص بطريقة معينة لأنه يشعر بالملل وخن الكثير من الطاقة ويمكن للروتين التي ينطوي على ممارسة التمارين الرياضية بانتظام أن يساعد في حل كل من هذين الأمرين.

## مشاكل النوم

عادة ما يعاني الأشخاص الذين يعانون من الخرف من اضطراب النوم. فقد يستيقظون أثناء الليل أو يكونون مضطربين. وقد تصبح هذه المشاكل أكثر سوءاً مع تقدم المرض. وقد يعاني الأشخاص الذين يعانون من الخرف أيضاً من الأمراض المؤلمة، مثل التهاب المفاصل، مما يسبب أو يساهم في مشاكل النوم. بعض الأدوية يمكن أن تسبب النعاس خلال النهار وأن تحول دون النوم ليلاً. يمكن إعطاء الحبوب المنومة بعناية للأشخاص الذين يعانون من الخرف. ومع ذلك، فإن تدابير "النوم الصحي" هي الأفضل. وتشمل هذه التدابير عدم القيام بقلولة خلال النهار، والحفاظ على أوقات النوم العادية، وتجنب الكحول أو الكافيين أثناء الليل.

## تقلبات المزاج

يمكن للناس الذين يعانون من الخرف الشعور بتقلب المزاج مع تكييفهم مع التحديات اليومية للعيش مع حالتهم. ويمكن أن يشعروا بالحزن أو الغضب في بعض الأحيان، أو بالخوف والإحباط مع تقدم المرض

إذا كنت تعاني أو كان أحد أفراد اسرتك يعاني من الخرف، فقد تجد صعوبة في التفكير بشكل إيجابي. تذكر أنك لست لوحدهم وأن المساعدة والدعم متاحان. تحدث إلى شخص ما عن همومك. يمكن أن يكون هذا الشخص أحد أفراد الأسرة، أو صديق، أو عضو في مجموعة دعم الخرف المحلية الخاصة بك، أو طبيبك العام الذي يمكن أن يحيلك إلى مستشار في منطقتك.

## السلوك المتكرر

يكرر الأشخاص الذين يعانون من الخرف في كثير من الأحيان الأسئلة أو يقومون بأعمال معينة مراراً وتكراراً. وقد يكون سبب هذا الأمر ما يلي:

• فقدان الذاكرة

• الملل

• القلق

• الآثار الجانبية للأدوية

إذا كنت تعتقد أن الشخص يشعر بالملل، قم بمحاولة إشراكهم في الأنشطة التي يستمتعون بها، مثل الاستماع إلى الموسيقى. يشعر معظم الأشخاص الذين يعانون من الخرف بالقلق في مرحلة ما، وسوف يحتاجون إلى تطمينهم عن طريق حبك ودعمك. إذا كنت قلقاً بشأن الدواء الذي يتناوله الشخص الذي تقوم على رعايته، قم بالاتصال مع طبيبه العام للحصول على المشورة.



المشي أو الخَطو صعوداً وهبوطاً هو سلوك شائع لدى الأشخاص الذين يعانون من الخرف. من الشائع جداً أن يقوم أولئك الذين هم في مراحل معينة من الخرف بالمشي صعوداً وهبوطاً أو مغادرة المنزل للمشي لمسافات طويلة. هذه المرحلة لا تستمر عادة لفترة طويلة.

قد لا تكون الأسباب التي تجعل الشخص الذي يعاني من الخرف يمشي أو يخطو جيئة وذهاباً واضحة، ولكنه قد يغادر المنزل بنية الذهاب إلى المتاجر أو زيارة صديق ما ومن ثم ببساطة نسيان الوجهة إلى أين كان ذاهباً. قد يكون يشعر بالملل أو غير مرتاح من البقاء في المنزل ويريد صرف بعض الطاقة، أو ببساطة قد يختلط عليه الأمر الذي يجب أن يقوم به والمكان الذي ينبغي أن يكون فيه.

إذا لاحظت قيامه بمغادرة المنزل، فقد ترغب في مرافقته لإرشاده والتأكد من أن لا ينتهي به المطاف بالشعور بالأسى.

لا تخف من التحدث مع أصحاب المحلات المحليين والجيران الذين تثق بهم واعلامهم عن حالة الخرف التي يعاني منه الشخص. قم باعطائهم رقم هاتف للاتصال به إذا شعروا بالقلق حول سلوك الشخص. إذا كنت محظوظاً، فقد تجد أن منطقتك هي جزء من "المجتمع الصديق للخرف".

كل مشاكلك المتعلقة بشخص يعاني من الخرف، ولكن قد (telecare) لن تحل أجهزة التتبع وأنظمة الإنذار تعطيك بعض راحة البال.

## السلوك الذي يظهر الحزن

السلوك الذي يظهر الحزن أو الأسى هو أحد أعراض الخرف المعروفة. هذا يمكن أن يظهر كنزعة عدوانية ويمكن أن يكون مخيفاً ومزعجاً، ولا سيما عندما لا يكون من طبع الشخص. إن رؤية تغير شخصية شخص نحبه أمر مثير للقلق، وربما يكون تأثيراً أكثر إزعاجاً من فقدان الذاكرة للخرف.

الشكل الأكثر شيوعاً لسلوك الشعور بالأسى هو الصراخ أو استخدام لغة مسيئة، بما في ذلك مناداة شخص ما

باستمرار، وقول نفس الكلمة بصوت عال أو الصراخ المتكرر.

هناك العديد من الأسباب المؤدية للسلوك الذي يظهر الأسى في حالة الخرف، بما في ذلك:

• الخوف أو الحرج

• الإحباط من وضع ما

• الإكتئاب

• ليس هناك أي وسيلة أخرى للتعبير عن أنفسهم

• فقدان القدرة على الحكم على الأشياء

• فقدان الموانع وضبط النفس.

من المهم الاحتفاظ بملاحظات حول أي شيء يثير السلوك الذي يظهر الأسى لشخص ما. وقد ينطوي هذا على بعض التجربة والخطأ، ولكن إذا استطعت تحديد هذه المشغلات فقد تكون قادرا على تجنبها.

خلال حالة إظهار الشعور بالأسى حاول ألا تزيد سوء الوضع بالمجادلة أو استخدام وقفة عدوانية لأن هذا قد يزيد من محنة الشخص. قد يساعد العد إلى الرقم 10 أو إبعاد نفسك عن الوضع عن طريق مغادرة الغرفة. إحدى الطرق للحفاظ على الهدوء هي أن نتذكر أنه حتى لو بدا العدوان شخصي أو مقصود، إلا أن سببه هو الشعور بالأسى.

بعد أن يهدأ الشخص، حاول التصرف بشكل طبيعي معه. ويمكن أن ينسى الحادث بسرعة، أو قد يشعر حرج. التصرف بشكل طبيعي أو اعتيادي قد يساعدكما على المضي قدما.

أحيانا يكون هناك حلول بسيطة لحالة الشعور بالأسى هذه - على سبيل المثال، يمكن لاستخدام مصباح ليلى أن يقلل من قلق شخصا ما أثناء الليل، مما يجعله أقل للمناداة على الآخرين.

## الشك بالآخرين

يمكن أن يصبح بعض الناس ميالين للشك بالآخرين بسبب الخرف. وهذا يمكن أن يكون بسبب فقدان الذاكرة وعدم التعرف على الوجوه المألوف، أو الارتباك العام الناجم عن تأثير حالة على الدماغ.



قد يتهمك الشخص الذي تقوم على رعايته أو قد يتهم أصدقائه وجيرانه بسرقة ممتلكاته. ويمكن أن يعنقد أن الكل يسعى لإيذائه. إذا فقد أشياءه فإنه قد يشعر بالذعر ويصبح مقتنعاً بأنه تعرض لعميلة سطو. قد يبدو سلوكه سلوك شخ واهم ويشعر بالارتياح، ولكن كمقدم رعاية له، حاول أن تتذكر أن الشعور التي يشعر به هو شعور حقيقي جداً.

قم بالاستماع إلى مخاوفهم، وتهديتهم، وإذا كنت على يقين من أن شكوكهم لا أساس لها، قم بمحاولة لتغيير الموضوع.

### علاج السلوك المتصل بالخرف عن طريق الأدوية

في حالات الظروف القصوى - على سبيل المثال، إذا كان تصرف الشخص ضار له أو لغيره، وتم محاولة جميع وسائل التهذئة معه دون فائدة - يمكن للطبيب أن يصف دواء ما.

إذا كنت تريد الحصول على معلومات حول الأدوية التي تساعد في السيطرة على الأعراض السلوكية للخرف، أو إذا كنت تشعر بالقلق إزاء الآثار الجانبية للدواء، قم بالتحدث إلى الطبيب العام للشخص المعني.

## التواصل مع الأشخاص

### الذين يعانون من الخرف

الخرف هو مرض تزداد حدته تدريجياً، وسوف يؤثر مع مرور الوقت على قدرة الشخص على تذكر وفهم الحقائق اليومية الأساسية مثل الأسماء والتواريخ والأماكن.

يؤثر الخرف تدريجياً على الطريقة التي يتواصل بها الشخص. وسوف تتغير قدرته على تقديم الأفكار العقلانية والمنطقية بشكل واضح.

إذا كنت تعتني بشخص يعاني من الخرف، فقد تجد أنه سينبغي عليك البدء في الحوارات لدفع الشخص لبدء محادثته ما وذلك مع ازدياد حدة المرض. هذا أمر شائع. وتضعف قدرته على التعامل مع المعلومات تدريجياً وقد تتأخر ردودهم.

### تشجيع شخص يعاني من الخرف على التواصل

قم بمحاولة بدء حوارات مع الشخص الذي تعتني به، وخاصة إذا لاحظت أن مباشرته للحوارات بنفسه أصبحت أقل وتشمل طرق تشجيع التواصل ما يلي:

التكلم بشكل واضح ووببطء، وذلك باستخدام جمل قصيرة؛

• التواصل البصري مع الشخص عندما يتكلم، وطرح الأسئلة أو بدء الحوارات؛

• منحه الوقت للرد، لأنه قد يشعر بحرج إذا حاولت استعجال إجاباته.

• تشجيعه على المشاركة في حوارات مع الآخرين، حيثما أمكن ذلك؛

• السماح له بالتحدث عن نفسه خلال المناقشات حول قضايا الرعاية الاجتماعية أو الصحية؛

• لا تحاول أن تشعره بانك تتفضل عليه أو تسخر مما يقوله.

• الإقرار بما يقوله، حتى لو لم يجب على سؤالك، أو بدا أن ما قاله خارج السياق - أظهر له أنك قد

سمعت ما قاله وشجعه على قول  
المزيد بشأن جوابه.

منحه خيارات بسيطة - تجنب  
إعطاء خيارات معقدة بالنسبة له.

استخدام طرق اخرى للتواصل -  
مثل إعادة صياغة الأسئلة لانه لا  
يمكنه الإجابة بالطريقة التي كان  
يجيب بها.

## التواصل من خلال لغة الجسم والإتصال البدني



التواصل لا يتم عن كريق الكلام فقط. يمكن للإشارات والحركات وتعبيرات الوجه كلها نقل معنى أو مساعدتك على إيصال رسالة ما. لغة الجسد والاتصال الجسدي تصبح مهمة عندما يواجه الشخص الذي يعاني من الخرف صعوبة فيما يتصل بالكلام.

• عندما يواجه شخص ما صعوبة في الكلام أو الفهم، فإنه يمكن تسهيل التواصل عن طريق ما يلي:

• التحلي بالصبر والاحتفاظ بالهدوء، وهو ما يمكن أن يساعد الشخص على التواصل بسهولة أكبر؛

• الإبقاء على نبرة صوت إيجابية وودية، حيثما أمكن ذلك؛

• التحدث معه من مسافة تظهر الإحترام- إذا كان الشخص جالساً فإنه الجلوس على بنفس مستواه أو بمستوى أقل قد يكون فكرة جيدة لمساعدته على الشعور بمزيد من السيطرة على المحادثة.

• يمكن للتزييت أو الإمساك بيد الشخص أثناء التحدث معه أن يؤدي إلى طمأنته وان يجعلك تبدو أقرب إليه - راقب لغة الجسد الخاصة به واستمع إلى ما يقوله لمعرفة ما إذا كانوا مرتاحاً لقيامك بذلك.

من المهم أن تشجع الشخص على التعبير عن ما يريد بأي طريقة يمكنه التعبير بها. تذكر، نحن جميعا نشعر بالإحباط عندما لا نستطيع التواصل بشكل فعال أو عندما يساء فهمنا.

## الإستماع والفهم

التواصل هو عملية ذات اتجاهين. كمقدم رعاية لشخص يعاني من الخرف، ربما يتوجب عليك تعلم "الاستماع" بعناية أكبر.

قد تحتاج إلى أن تكون أكثر وعياً فيما يتصل بالرسائل غير اللفظية، مثل تعابير الوجه ولغة الجسد. وقد تضطر إلى استخدام اتصال بدني أكثر، مثل التريبت على الذراع لطمأنة الشخص، أو الإبتسام اثناء التحدث.

يمكن "لمهارات الاستماع النشط" أن تساعد لدى التواصل مع شخص يعاني من الخرف. وتشمل هذه المهارات ما يلي:

- استخدام الإتصال البصري للنظر إلى الشخص، وتشجيعهم على النظر إليك عندما يكون أي منكما بصدد الحديث؛
- محاولة عدم مقاطعة الشخص، حتى لو كنت تعتقد أنك تعرف ما هو بصدد قوله؛
- التوقف عما أنت بصدد فعله تكي تتمكن من إعطاء الشخص اهتمامك الكامل أثناء حديثه إليك؛
- التقليل من مصادر الإلهاء التي قد تعوق التواصل، مثل خفض الصوت العالي جداً للتلفزيون أو الراديو، مع التحقق دائماً فيما إذا كان يمكنك فعل ذلك؛
- تكرار ما سمعته من الشخص مرة أخرى للشخص وسؤاله فيما إذا كان ما كررته صحيحا، أو أن تطلب منه تكرار ما قاله؛
- الاستماع' بطريقة مختلفة - هز رأسك وإدارة ظهرك أو الهمس هي طرق بديلة لقول لا أو' التعبير عن عدم الموافقة.

## العلاج

### والدعم

لا يمكن علاج الخرف وسوف يسبب مشاكل أكثر خطورة تدريجياً.

يعود سبب بعض أنواع فقدان الذاكرة إلى نقص الفيتامينات وهرمون الغدة الدرقية وهذه يمكن علاجها باستخدام المكملات الغذائية.

ويمكن علاج الأسباب الأخرى لفقدان الذاكرة جراحياً - على سبيل المثال، بعض أورام المخ، والسوائل الزائدة في المخ (الدماغ) أو إصابة في الرأس.

يسبب الخرف تلف الأعصاب وأنسجة المخ، ولكن يمكنك اتخاذ الإجراءات اللازمة لمنع المزيد من الضرر. ومن الممكن القيام بذلك عن طريق الحد من عوامل الخطورة التي تؤدي إلى الخرف، مثل السيطرة على ضغط الدم المرتفع، وارتفاع مستوى الكوليسترول في الدم، ومرض السكري نوع 1، والتوقف عن التدخين.

على الرغم من أنه لا يوجد علاج للخرف حالياً إلا أنه يمكن لبعض أنواع الأدوية أن تحول دون ازدياد سوء الأعراض لفترة من الزمن. وعادة ما تعطى هذه الأدوية للناس في المراحل المبكرة والمتوسطة من المرض، ولك محاولة الحفاظ على أو تحسين استقلالهم.

من الشائع أن يعاني الأشخاص الذين يعانون من الخرف من الاكتئاب. إذا كنت تعاني من الخرف والاكتئاب، فقد ينظر طبيبك العام في وصف دواء مضاد للاكتئاب لك، أو ترتيب موعد لك مع طبيب نفساني مختص في العمل مع كبار السن.

ولعل أهم نوع من أنواع العلاج لأي شخص يعاني الخرف هو الرعاية والدعم الذي يتلقاه من العائلة والأصدقاء والمتخصصين بالرعاية الصحية.

إذا تم تشخيص الخرف لديك أو لدى أحد أفراد أسرتك، فإنه يجب أن تبدأ التخطيط للرعاية المستقبلية التي ستكون مطلوبة.

قم بمناقشة الخيارات، مثل التوكيل القانوني، مع الأشخاص المعنيين - عائلتك، طبيبك العام، والخدمات

الاجتماعية. لدى جمعية مرض الزهايمر مكاتب في جميع أنحاء أيرلندا الشمالية، وتوفر مجموعة واسعة من أوجه الدعم لجميع المتضررين من الخرف.

وأخيراً، هناك أشياء يمكنك أنت أو يمكن للشخص الي تحبه القيام بها للحفاظ على الذاكرة والاستقلال واداء الوظائف عندما تعاني من الخرف.

## الأدوية المستخدمة لعلاج الخرف

لقد ثبت أن هناك عدد من الأدوية الفعالة في علاج الخرف البسيط والمعتدل والشديد. يمكن وصف الأدوية بناءً على النوع المعين للخرف وشدة الحالة أو أي قضايا أخرى يلاحظها الطبيب العام. ومع ذلك، لن يستفيد الكل من هذه الأدوية.

## مضادات الذاكرة

مضادات الذاكرة هي أدوية تستخدم في بعض الأحيان لعلاج الأشخاص الذين يؤدي سلوكهم إلى إيذاء أنفسهم أو الآخرين - على سبيل المثال، إذا كان لديهم نزعة عدوانية أو كانوا مُنْفَعِلِينَ. وعموماً يتم فقط النظر في وصف هذه الأدوية في حالة فشل التدخل السلوكي. وتستخدم عادة لفترة قصيرة من الزمن، وبحذر، لأنها يمكن أن تزيد من خطر التعرض لمشاكل القلب والأوعية الدموية، وأن تسبب النعاس، كما تميل إلى زيادة حدة أعراض أخرى للخرف.

هناك بعض الأدلة على أنه يمكن لمضادات الذاكرة أن تتسبب مجموعة من الآثار الجانبية الخطيرة للأشخاص الذين يعانون من الخرف المصاحب لأجسام ليوي. وتشمل هذه الأعراض:

• الصمَل؛

• عدم القدرة على الحركة؛

• عدم القدرة على التواصل.

في معظم الحالات، لا يتم استخدام مضادات الذاكرة إلا عندما تكون هناك أعراض حادة للسلوك الذي يظهر الأسى التي يصعب فهمها وتشكل ضرراً للشخص المصاب. قبل أن يتم إعطاء مضادات الذاكرة، ينبغي مناقشة فوائد ومخاطر العلاج بشكل كامل من قبل العاملين في مجال الصحة والرعاية ومقدمي الرعاية الأسرية، وإذا أمكن، الشخص الذي قام بوصف الأدوية. في حالة استخدام مضادات الذاكرة، فسيتم وصفها بأقل جرعة ممكنة ولأقصر فترة زمنية ممكنة. ينبغي

مراقبة صحة أي شخص يتناول مضادات الذهان بعناية.

## مضادات الإكتئاب

الاكتئاب يمثل مشكلة بالنسبة للعديد من الأشخاص الذين يعانون من الخرف، وربما يكون سببه هو حالات الإحباط الناجم عن هذه الحالة.

ويمكن أن يؤدي الاكتئاب في بعض الأحيان إلى تدهور ذاكرة الشخص الذي يعاني من الخرف. يمكن وصف مضادات الاكتئاب.

## العلاجات النفسية للخرف

لا تؤدي العلاجات النفسية إلى إبطاء تطور حالة الخرف، لكنها يمكن أن تساعد في التخفيف من أعراضه.

## العلاج بالتحفيز الإدراكي والتوجيه نحو الواقع

يتضمن التحفيز الإدراكي المشاركة في الأنشطة والتمارين التي تهدف إلى تحسين الذاكرة ومهارات حل المشكلات والقدرة اللغوية.

ويقلل العلاج بالتوجيه نحو الواقع مشاعر الارتباك العقلي وفقدان الذاكرة والاضطراب ويؤدي إلى تحسين احترام الذات.

تشير الدلائل إلى أن التحفيز الإدراكي يمكن أن يؤدي إلى تحسين التفكير ومهارات الذاكرة لدى الأشخاص الذين يعانون من الخرف. وهو حالياً العلاج النفسي الوحيد الموصى به مباشرة من قبل المعهد الوطني لمساعدة الأشخاص الذين يعانون من الخرف البسيط أو (NICE) للمتميز في مجال للصحة والرعاية المعتدل.

قد يكون التوجه نحو الواقع أيضاً مفيداً في بعض الحالات، ولكن الفوائد يمكن أن تكون ضئيلة وغالباً ما تظهر فقط مع بذل الجهد المستمر.

## العلاج بالمصادقة

يركز العلاج بالمصادقة على الخرف من المنظور العاطفي عوضاً عن المنظور الواقعي. وهو يقوم على مبدأ أن هناك مغزى بالنسبة للشخص حتى للسلوك الأكثر ارتباكاً.

على سبيل المثال، إذا أصبح الشخص الذي يعاني من الخرف متهيجاً في وقت معين كل يوم لأنه يعتقد أن أمه سوف تأتي وتأخذه، فإن اعلامه أن امه متوفاة يمكن أن يجعله أكثر المهتاج وحرناً.

لدى استعمال العلاج بالمصادقة قد تنطوي الاستجابة لهذا الوضع على عدم تصحيح الشخص وقبوله وخوفه ولكن التحدث معه حول هذا الأمر وتوجيه الحديث تدريجياً إلى اتجاه آخر. من الناحية النظرية، ينبغي لهذا أن يقلل من حزنه مع الاعتراف بأن أفكاره ومشاعره ذات معنى بالنسبة له.

مع ذلك، وفي حين أنه يتم استخدام العلاج بالمصادقة أحياناً كجزء من العلاج الذي يتم تقديمه لشخص يعاني من الخرف إلا أنه ليس هناك ما يكفي من الأدلة على فعالية هذا النهج للتيقن من كونه مفيداً أم لا.

## التدخل السلوكي

يوفر التدخل السلوكي فهماً وسيطرة غير دوائية على السلوكيات التي يجد مقدمي الرعاية للأشخاص الذين يعانون من الخرف صعوبة في فهمها. والهدف هو التعرف على أسباب السلوك. غالباً ما يكون السلوك علامة تدل على التوتر والضييق لذي يعاني منه الشخص الذي يعاني من الخرف لدى تعامله مع التحديات اليومية للعيش مع مرضه. لفهم معنى سلوك شخص ما بشكل كامل، من المهم محاولة فهم السلوك من وجهة نظر هذا الشخص. يمكن أن يكون الشخص يعاني من الألم أو عدم الراحة؟ هل لديه إمكانية الوصول إلى مجموعة واسعة من الأنشطة التي يستمتع بها؟ هل البيئة دافئة جداً أو صاخبة جداً؟ يمكن لإجراء تغييرات بسيطة على البيئة أو الانخراط في النشاط أن تقلل من الضيق.

على سبيل المثال، قد يكون للشخص الذي يعاني من الخرف تاريخ من القيام بالتجوال خارج المنزل أو مركز الرعاية الخاص بهم لأنهم يشعرون بالقلق. لذلك، يمكن أن يؤدي تشجيعهم على المشاركة في ممارسة الرياضة البدنية المنتظمة على تقليل شعورهم بالقلق.

يمكن استخدام التدخل السلوكي لعلاج العديد من المشاكل السلوكية المرتبطة بالخرف، مثل الاكتئاب والعدوان والتفكير المشوش. وعادة ما يتم توفير التدخل السلوكي من قبل صديق أو قريب مدرب عليه (عادة ما يكون مقدم الرعاية الرئيسي في الأسرة)، أو من قبل مقدمي الرعاية الموظفين لذلك، ولكن تحت إشراف أحد المختصين بالرعاية الطبية.

## التخطيط

### للمستقبل

#### التوكيل المستدام

قد يأتي وقت يجعل فيه الخرف الذي تعاني منه إدارة الممتلكات والشؤون المالية الخاصة بك أمراً أكثر صعوبة. قد تحتاج إلى شخص ما للقيام بذلك نيابة عنك. يمكنك أن تقوم بتحويل صديق أو قريب أو مهني ما رسمياً عبر توكيل يسمح لهم بالتصرف نيابة عنك.

التوكيل هو وثيقة قانوني تخول شخصاً آخر بسلطة اتخاذ الإجراءات أو اتخاذ القرارات نيابة عنك. يمكنك التوكيل من اختيار شخص أو أشخاص (يسمى وكيل) للتعامل مع الممتلكات والشؤون الخاصة بك. يتوقف أثر التوكيل القانوني عندما تصبح عاجزاً عقلياً عن إدارة أمورك، ولكن الاثر القانوني للتوكيل المستدام يستمر.

يمكنك إلغاء أو تعديل التوكيل المستدام في أي وقت أثناء كونك قادراً عقلياً. على سبيل المثال، سيتوجب عليك تعيين وكيل جديد إذا توفي الوكيل الذي اخترته وأصبح عاجزاً أو لم يعد راغباً في أن يصرف نيابة عنك.

على الرغم من أن هذا يمكن أن يبدو وكأنه عملية شاقة، إلا أن المساعدة والدعم متاحان لتسهيل هذا الأمر قدر الإمكان. من المهم جداً أن يتم تمكين شخص مصاب بالخرف من التخطيط لمستقبله في أقرب وقت ممكن، ويعد اجراء حوار حول التوكيل المستدام جزءاً أساسياً من هذا التخطيط.

لمزيد من المعلومات يرجى الاتصال ب؛

The Office of Care and Protection

Room 2.2A, Second Floor

Royal Courts of Justice

Chichester Street

Belfast

BT1 3JF

هاتف: 028 9072 5953

## الامور المالية

تتوافر مجموعة واسعة من الإعانات والدعم المالي إذا كنت تعاني من الخرف أو تدعم شخص ما يعاني من الخرف. ومن الأهمية بمكان أن تتلقى كل المساعدة والدعم المتاحان للمساعدة في رحلة العيش مع الخرف. يرجى التحدث مع أخصائي اجتماعي رئيسي بشأن مجموعة المزايا والدعم المتاحة.

## قيادة السيارة و الخرف

يفضل بعض الناس الذين يعانون من الخرف التوقف عن قيادة السيارة لأنهم يجدونها مجهدا ولكن يستمر البعض الآخر في القيادة لبعض الوقت. لمواصلة ممارسة القيادة، ينبغي عليك إبلاغ هيئة ترخيص بأنك تعاني من الخرف (DVLNI) السائقين والمركبات في أيرلندا الشمالية.

التقارير الطبية، وربما تقييم خاص للقيادة كي (DVLNI) سوف تطلب هيئة ترخيص السائقين والمركبات تقرر ما إذا كان بإمكانك أن تستمر القيادة.

## السعي للحصول على الدعم

هناك الكثير من الدعم المتاح لجميع الذين يعانون من الخرف، سواء من القطاع الرسمي أو من المجتمع والقطاعات التطوعية. وهذه قد تشمل مجموعات الدعم، والمصادقة، والدعوة، والعديد من أشكال الدعم الأخرى لتقليل العزلة الاجتماعية. لا ينبغي لأحد أن يخوض رحلة الخرف لوحده والتفاعل الاجتماعي هو أمر حيوي للحفاظ على حياة صحية والعيش بشكل جيد مع الخرف.

ومن المهم جدا أيضا أن تكون على علم قدر الإمكان بشأن العيش مع الخرف، وهناك قدر كبير من المعلومات ذات الجودة المتاحة لذلك. ويمكن الاطلاع على هذا الدعم عبر الانترنت على الموقع بأشكال مطبوعة أو من خلال التحدث إلى طبيبك أو أخصائي الرعاية الصحية.



## بعد التشخيص ، من الذي يمكنه المساعدة؟

• **الطبيب العام** - لا ينخرط الطبيب العام في تشخيص الخرف فقط لكنه يمكن أيضاً أن يلعب دوراً هاماً فيما يتعلق بالدعم المستمر الذي يحتاجه أولئك المتضررين من هذه الحالة المرضية. يعرف الطبيب العام التاريخ الطبي للشخص الذي يعاني من الخرف ويمكنه أن يساعد في التعامل مع الظروف التي يمكن أن تحدث جنباً إلى جنب مع بعض أشكال الخرف، مثل ارتفاع ضغط الدم وارتفاع الكوليسترول في الدم والاكنتاب. يمكن للطبيب العام أن يحيل الشخص إلى خدمات أكثر متخصصة بالخرف وتقديم المشورة بشأن كيفية اتباع نمط حياة صحي.

• **الاستشاري** - قد يكون استشاري طب نفسي أو أمراض الشيخوخة أو الأعصاب. قد ينخرط الاستشاريون في تشخيص الخرف ولكن أيضاً في التقييم والدعم المستمر للمتضررين منه.

• **فريق خدمة الذاكرة المحلي** - هو فريق متخصص في تقديم مجموعة من خدمات الدعم للأشخاص الذين يعانون من الخرف ولأولئك الذين يدعمونهم. وتشمل هذه الخدمات التقييم والتشخيص والعلاج، فضلاً عن توفير المعلومات والتعليم والدعم. أعضاء فريق خدمة الذاكرة متعدّدو التخصصات ويمكن أن يشمل ممرضة متخصصة في الذاكرة، وأخصائيين اجتماعيين، وأخصائيين في العلاج المهني وممرضة مستقلة مكلفة باصدارالوصفات الطبية.

• **غيرهم من المهنيين المتخصصين بالرعاية الصحية** - يمكن لأخصائيي علاج النطق واللغة، ومختصي الطب النفسي السريري، وأخصائيي التغذية، وأخصائيي العلاج الطبيعي توفير الدعم الحيوي للشخص الذي يعاني من الخرف لمساعدته على التواصل وعيش حياة كاملة ومستقلة لأطول فترة ممكنة. كما يمكنهم توفر المساعدة والدعم مع تقدم الحالة إلى مراحلها اللاحقة.

• **ملاحي الخرف** - وهم مهنيين يعملون في ائتمان الرعاية الصحية و الاجتماعية ويتمثل دورهم في تقديم المعلومات والدعم للمتضررين من الخرف. وسوف يرافقون الشخص من بداية رحلته مع الخرف وسيوفرون الدعم له عبر هذه الرحلة برمتها. وسوف يقومون بتوفيرالدعم

إما وجها لوجه أو عبر الهاتف، وسوف يكون حلقة وصل بشرية حيوية لجميع المتضررين من الخرف في المنطقة.

• **منظمات المجتمع المحلي والمنظمات الطوعية** - ويمكن لهذه المنظمات أن توفر دعماً كبيراً لجميع المتضررين من الخرف. كما يمكنها أن توفر المعلومات بطرق مختلفة وعقد جلسات إعلامية أيضاً. وتوفر بعض الخدمات دعم الأقران الممتازة للأشخاص الذين يعانون من الخرف ولمقدمي الرعاية لهم، ويمكن أن يكونا صوتاً قوياً لجميع المتضررين من الخرف في المنطقة.

• **الرعاية الصحية الأوسع** - ومن المهم عندما يتم إعلام شخص ما عن إصابته بالخرف أن لا يهمل هذا الشخص الجوانب الأخرى لصحته حيث أن هذا يمكن أن يؤدي إلى زيادة وضوح أعراض الخرف. لهذا السبب، من المهم أن نأخذ بالإعتبار النظر وفقدان السمع وصحة الفم والعديد. من العوامل الأخرى التي يمكن أن تساعد الشخص على عيش حياة كاملة وصحية اللاحقة.





**Public Health Agency**  
12-22 Linenhall Street, Belfast BT2 8BS.  
Tel: 0300 555 0114 (local rate).  
[www.publichealth.hscni.net](http://www.publichealth.hscni.net)

