برعاية Ontario

FINDING Your Way®
الوصول إلى طريقك

كلّ خطوة مهمّة،
للشخص المُصاب بالزهايمر.

العيش بأمان مع الخرف

دليل المصادر

تعليمات عيش حياة
تتسم بالنشاط
والأمان والحيوية

Alzheimer Society
ONTARIO

www.alzheimerontario.ca

لقد برنامج الوصول إلى طريقك (Finding Your Way®) الذي تقدمه جمعية ألزهايمر في أونتاريو، بالاشتراك مع الأشخاص المصابين بالخرف ومقدمي الرعاية الصحية وغيرهم من أصحاب المصلحة الرئيسيين، بتطوير هذا المصدر لتقديم النصائح وتعليمات حول مختلف الموضوعات المتعلقة بالسلامة لمساعدة الأشخاص الذين يعانون من الخرف في العيش بأمان في حياتهم اليومية.

خطة الأمان 3

البقاء الآمن في المنزل 4

عادات النوم 5

الاندماج الاجتماعي 6

المحافظة على النشاط 7

القيادة 8

السفر 9

العلاج 10

التغذية والغذاء 11

العيش منفردًا 12

تقييم البيئة المعيشية 13

Société Alzheimer Society
ONTARIO

يمكنكم زيارة الموقع الإلكتروني **alzheimerontario.ca** أو جمعية ألزهايمر المحلية لمزيد من المصادر أو للإطلاع على الخيارات المتاحة.

FINDING Your Way®
الوصول إلى طريقك
كلّ خطوة مهمّة،
للشخص المُصاب بالزهايمر.

يمكنكم زيارة الموقع الإلكتروني **FindingYourWayOntario.ca** للتعرف على مخاطر فقدان الذاكرة و للإطلاع على المصادر التي تساعد الأشخاص المصابين بالخرف لكي يعيشوا بأمان في المجتمع.
"

خطة الأمان

سيضل ما يقرب من 60% من الأشخاص المصابين بالخرف طريقهم في وقت ما، ويحدث ذلك عادةً دونسابق إنذار. لذلك، فإنه من الضروري أن تكون لديك خطة أمان استباقية في حالة إن ضل أي شخص طريقه.

قد تحتاج إلى:

- ملء استمارة **حزمة الهوية الخاصة ببرنامج الوصول إلى طريقك (Finding Your way)** والاحتفاظ بها في مكان أمن، ويتعين عليك الاحتفاظ بنسخة من هذه الاستمارة لدى أحد أصدقائك أو جيرانك الموثوق بهم والاحتفاظ بنسخة أخرى في مكان أو منزل آخر.
- استخدام **جهاز تتبع**.
- ينبغي الاطلاع على **قائمة إجراءات الاستجابة للحادث**، وتوضح هذه القائمة الخطوات التي يجب اتباعها عندما يضل شخص مصاب بالخرف طريقه.
- الاطلاع على **قائمة إجراءات ما بعد الحادث**، وتوضح هذه القائمة الخطوات التي يجب اتباعها عند الالتقاء بشخص تائه مصاب بالخرف.

البقاء الآمن في المنزل

مع تطور مرض الخرف، قد تطرأ تغييرات في الاتزان والإدراك البصري والذاكرة وحسن التقدير، وقد يشعر الشخص المصاب بالخرف بالإرهاق والإجهاد، وبالتالي هذا يجعله أكثر عرضة للحوادث والمخاطر. ومع ذلك، فإن القيام ببعض التغييرات البسيطة في المنزل قد يضمن للشخص المصاب بالخرف العيش بأمان في بيئة تتسم بالمزيد من الراحة والطمأنينة.

ولخلق بيئة معيشية أكثر أمانًا:

- املأ بيانات قائمة السلامة المنزلية لتحديد مخاطر السلامة المنزلية ومعالجتها.
- كن على استعداد للظروف الطارئة، عن طريق الاحتفاظ بمطفأة حريق في مكان واضح، وعدة إسعافات أولية مجهزة بالكامل في متناول اليد، ووضع قائمة بأرقام الطوارئ التي يمكن الاتصال بها بجوار الهاتف، وتأكد من فحص إنذار الحريق بصفة شهرية.
- تأكد من وجود إضاءة مناسبة في جميع أنحاء مثلاً الأرصفة الخارجية وبين الحجرات وعلى السلالم وفي الحمامات، وينبغي مراعاة استخدام الألوان المتباينة لتحديد الخطوات والتنقلات (على سبيل المثال: وضع ألوان عند بداية الدَرَج) ليسهل رؤيتها، وقم بإزالة أي سجاد داكن حيث إنه قد يكون مربكا.
- اجعل الحمام أكثر أمانًا، عن طريق تثبيت مقابض ارتكاز وإضافة ملصقات مانعة للانزلاق على الأسطح الزلقة مثل الأرضيات وأحواض الاستحمام، وقم بإزالة الأقفال الموجودة بالحمامات وغرف النوم لتجنب الاحتباس بداخلها.
- احتفظ بالأدوات الخطيرة مثل المثاقيب وجزازات العشب والأدوات الكهربائية والسكاكين والأسلحة النارية في مكان آمن لتجنب وقوع الحوادث، وتأكد من أن الأدوات الكهربائية غير متصلة بالكهرباء عندما لا تكون قيد الاستعمال.
- يُراعى استخدام الأجهزة الكهربائية التي لديها القدرة على الإيقاف تلقائيًّا، ويُراعى أيضًا نقل الأجهزة التي قد تتلامس مع الماء إلى مكان آخر (أي التي تكون قريبة من الحوض).

نود التنويه أن الإفراط في إستعمال عوامل السلامة قد يكون له مردود سلبي على الثقة بالنفس و بالمشاركة بالنشاطات الممتعة في جميع أنحاء المنزل.

عادات النوم

قد يواجه الأشخاص المصابون بالخرف صعوبة في النوم في أثناء الليل، فقد يستيقظون بشكل متكرر ويواجهون صعوبة في العودة إلى النوم مرة أخرى، وقد ينامون نهارًا ولا يتمكنون من النوم ليلا. وعندما يستيقظون، قد يغادرون المنزل دون علم الآخرين، مما يؤدي إلى احتمالية حدوث مخاطر على سلامتهم.

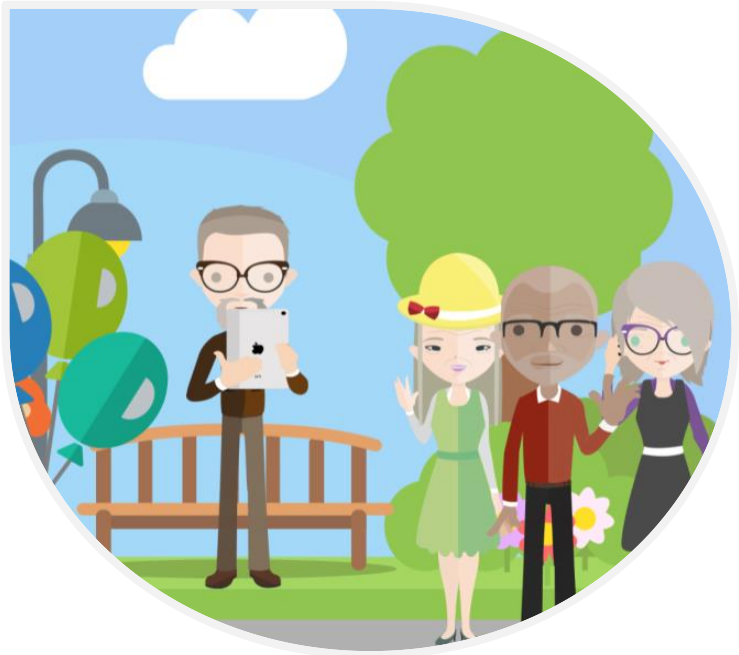
وللمساعدة في تحسين نومهم في أثناء فترة الليل، حاول:

- منعهم من تناول الكحول والمشروبات التي تحتوي على الكافيين والنيكوتين كلما أمكن ذلك، خصوصًا في المساء.
- الحفاظ على نمط نومهم المعتاد قبل تشخيصهم بالخرف، وإذا كان من عادات الشخص الاستيقاظ مبكرًا في الصباح، فيُفضل محاولة المواظبة على تلك العادة.
- الخروج في الهواء الطلق صباحًا وقبل غروب الشمس، فالتعرض لضوء النهار يعد أمرًا ضروريًّا لتنظيم الساعة البيولوجية في الدماغ.
- القيلولة. من الممكن أن تساعد القيلولة على إنعاش الأشخاص المصابين بالخرف، لكنها قد تؤدي أيضًا إلى حدوث خلل في مواعيد النوم، وإذا كان الشخص المصاب بالخرف بحاجة إلى القيلولة، فيُفضل القيام بها قبل وقت الغداء، وينبغي أن تبلغ مدة القيلولة إما من 10 دقائق إلى 15 دقيقة (قيلولة متجددة) أو 90 دقيقة (دورة نوم كاملة).
- الحفاظ على درجة حرارة الغرفة بين 18 و 22 درجة مئوية.
- الحفاظ على تقليل مستوى الضجيج إلى أدنى حد ممكن، وإذا لم تستطع تقليل مستوى الضوضاء، فعليك محاولة تشغيل آلة ضوضاء بيضاء أو مروحة في أثناء الليل.

لكل شخص عاداته المفضلة المختلفة عندما يتعلق الأمر بالنوم — فمن المفضل أن تقضي بعض الوقت في **معرفة المزيد عن عادات النوم** المثالية.

الاندماج الاجتماعي

يعد الاندماج الاجتماعي أمرًا جيدًا لصحة الدماغ لأنه يقلل من الإجهاد ويحسن الحالة المزاجية للشخص. ويمكن أن يزيد الاندماج الاجتماعي أيضًا من سلامة الفرد، حيث يتيح النشاط الاجتماعي تعزيز شبكة الدعم والانخراط المجتمعي اللذين يمكنان الآخرين من تقديم المساعدة إذا تعلق الأمر بالسلامة.



ولزيادة النشاط الاجتماعي للأشخاص المصابين بالخرف، يمكنهم القيام بما يلي:

- الاتصال بإحدى جمعيات ألزهايمر المحلية لمعرفة المزيد حول كيفية الاندماج الاجتماعي والبقاء نشطاء داخل المجتمع، وقد تتوفر لدى الجمعية المحلية برامج من شأنها توفير سبل المساعدة.
- الحفاظ على روح الدعابة، حيث يعد الضحك أمرًا هامًّا للروح والجسد، كما أنه وسيلة رائعة للتواصل مع الآخرين: فيمكنك القيام ببعض الأنشطة التي تتسم بالطابع الترفيهي والمسلي، مثل مشاهدة العروض الكوميدية الحية أو المسرحيه.
- الحفاظ على الصداقات والعلاقات الاجتماعية: يمكنك تخصيص مواعيد اجتماعية مستمرة (مثل الخميس الثالث من كل شهر) لزيارة الأصدقاء للحفاظ على قوة التواصل.
- إنشاء حساب على فيسبوك أو سكايب أو غيرهما من مواقع التواصل الاجتماعي للبقاء على اتصال دائم مع العائلة والأصدقاء، ويساعد هذا في الحفاظ على الاتصال الدائم مع العائلة والأصدقاء حتى لو كانوا يعيشون بعيدًا، أو أصبح من الصعب مقابلتهم شخصيًّا.
- التطوع في المجتمع! يمكن أن يساعد التطوع المجتمعي في الحفاظ على التواصل والمشاركة مع الآخرين وتحسين السلامة الجسدية والعقلية، وعليك المداومة على قراءة قوائم الصحف والمنشورات المحلية الخاصة بأماكن التطوع.

المحافظة على النشاط

يمكن أن تؤدي ممارسة التمارين الرياضية بانتظام والنشاط الدائم إلى تحسين الصحة العامة عن طريق تقليل خطر الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية والسكري التي ترتبط جميعها بزيادة خطر الإصابة بمرض الخرف، ويساعد هذا النشاط أيضًا في الحفاظ على الاستقلالية عن طريق زيادة القوة العضلية والحد من الإجهاد، مما يتيح سهولة التعامل مع المهام اليومية. وبالإضافة إلى ذلك، فإن تنمية القوة العضلية من شأنها أن تساعد في الحد من مخاطر السقوط، مما يسمح بعيش حياة أكثر أمانًا ونشاطًا.

ويتعين على المصابين بالخرف مراعاة ما يلي:

- النظر في إعادة صياغة فوائد التمارين من وجهة نظر السلامة. فيمكنهم البدء في نظام روتيني عن طريق اتخاذ بعض الخطوات البسيطة، مثل الذهاب إلى المتجر سيرًا على الأقدام بدلا من القيادة، أو ركوب الدراجة بدلا من مشاهدة التلفاز.
- تجربة حصة تدريبية، حيث إنها تساهم في تعزيز القوة البدنية فضلا عن إتاحة الفرصة للتواصل الاجتماعي، ويمكنهم معرفة ما إذا كانت دور العبادة مثل الكنائس والمساجد أو الجمعيات مثل جمعية الشبان المسيحيين أو مراكز المجتمع المحلي تقدم حصصًا تدريبية، وتشمل بعض الحصص التدريبية لفئات الرياضات الأقل ضغطا مثل السباحة أو السير باستخدام عصا المشي "نورديك" أو التاي تشي.
- التحدث إلى الطبيب لمحاولة استكشاف أفضل أشكال الممارسة الرياضية مع الأخذ بعين الاعتبار أي قضايا صحية أخرى والقدرة البدنية الحالية لمنع حدوث إصابة.
- المحافظة على نشاط العقل! يعد حل الكلمات المتقاطعة اليومية أو ألعاب البحث عن الكلمات المفقودة أو السودوكو من أسهل "التمارين" الرياضية التي تحافظ على النشاط الدماغي، ويمكن تجربة بعض أنشطة القدرة الإدراكية **BrainBooster®** كبداية لتنشيط العقل.
- الاتصال بإحدى **جمعيات ألزهايمر المحلية** لمعرفة كيفية الاشتراك مع Minds in Motion®، ويعتبر **Minds in Motion®** برنامجًا اجتماعيًّا قائمًا على المجتمع المحلي، ويتضمن النشاط البدني والتحفيز الذهني للأشخاص المصابين بالخرف في مرحلة مبكرة أو متوسطة ولمقدمي الرعاية الصحية أقرباء.

القيادة

قد لا يزال الأشخاص المصابون بالخرف قادرين على القيادة لبعض الوقت بعد تشخيص حالتهم بأنها خرف. ومع ذلك، يجب أن نضع في اعتبارنا أن القيادة قد تصبح غير آمنة بحلول وقت معين.

وعندما يتعلق الأمر بالقيادة، ينبغي مراعاة ما يلي:

- إجراء نقاش في مرحلة مبكرة من التشخيص لتوضيح أن المريض قد يُمنع من قيادة السيارة في مرحلة معينة، فمعرفة ما سيحدث عاجلا وليس آجلا قد يعمل على تسهيل الأمر عندما يحين الوقت.
- الانتباه للآتي: البطء بالستجابة، أو المخالفات المرورية، أو التصادمات، أو طول المدة المستغرقة في الوصول إلى الجهة المقصودة، أو عدم الوصول إليها على الإطلاق.
- استشارة مختص حيث يمكن طلب المساعدة من الطبيب في تحديد الوقت الذي تصبح فيه القيادة غير آمنة، فهذا من شأنه أن يسهل الأمر على أفراد العائلة بالإضافة إلى الأشخاص المصابين بالخرف أيضًا. وكن على دراية بأنه في بعض المقاطعات، قد يكون الطبيب ملزما قانونيًّا بالإبلاغ عن الظروف الصحية التي من شأنها أن تضر بقدرات القيادة لدى الشخص.
- إعادة تقييم بقدرات القيادة بانتظام، حيث ينبغي إعداد الترتيبات اللازمة لخوض الاختبار الخاص بتقييم قدرات القيادة، ويتمثل هذا في اختبار محاكاة القيادة أو اختبار الطريق أو كلا الاختبارين اللذين يجريهما شخص لديه خبرة في اختبار الضعف الإدراكي في أثناء القيادة. ويمكن استشارة الطبيب لغرض الإحالة.
- الاتصال بإحدى **جمعيات ألزهايمر المحلية**، فأفراد هذه الجمعية مجهزون للتعامل مع القرارات الصعبة ويمكنهم المساعدة في توجيه الأسر لمساعدتهم في إجراء "النقاش".

يجب أن تتوقف القيادة على الفور إذا شكلت خطرًا على سلامة المصاب بالخرف أو ا الآخرين على الطريق.

السفر

بينما يشكل السفر، سواء كان قريبًا أم بعيدًا، جانبًا ممتعًا للبعض، فإن التغيرات المرتبطة بمرض الخرف قد تجعل من السفر أمرًا صعبًا.

ولضمان السلامة في أثناء السفر، يمكن اتخاذ بعض الاحتياطات مثل:

- طلب المساعدة من صديق لك أو رفيق أو فرد من أفراد أسرتك ليكون بجانبك عند الضرورة.
- التخطيط المسبق عند استخدامك وسائل النقل العام، عن طريق كتابة كيفية الوصول إلى المكان والعودة منه بهدف الإلمام بمعالم الطريق، والتحدث مع السائق أو موظف النقل عن أي مخاوف محتملة متعلقة بالسلامة، مثل أي تغيير أو انقطاع في المسار.
- السفر نهارًا، وإذا تطلب الأمر السفر ليلا، فيتعين عليك أن تخبر أحد الأشخاص بوقت المغادرة والجهة المقصودة ووقت العودة المتوقع.
- استكشاف برامج النقل المجتمعي في المنطقة وخاصة إذا كانت هناك مخاوف تتعلق بالسلامة حول القيادة — مثل حافلات نقل المسنين إلى مراكز التسوق أو سيارات الأجرة المسعرة بشكل خاص لكبار السن، ويجب كذلك قد يكون أحد مراكز المجتمع المحلي قادرًا على تقديم المزيد من المعلومات حول ما هو متاح في المنطقة.

العلاج

قد يتناول الأشخاص المصابون بالخرف العديد من الأدوية الموصوفة لهم طبيا للخرف او لتشخيصات أخرى وقد تكون هذه الأدوية قوية التأثير؛ لذلك ينبغي توخي الحذر للتأكد من أمر تعاطيها بشكل صحيح وآمن.

ولضمان الاستخدام الصحيح والآمن للأدوية، ينبغي:

- اتباع نظام في تناول هذه الأدوية عن طريق استخدام جهاز موزع للحبوب، فهذا سوف يساعدك في معرفة الوقت المخصص لتناول كل دواء.
- الاحتفاظ بقائمة متجددة بالأدوية والملحقة بالإرشادات الخاصة بموعد وطريقة تناول العقار، بحيث يمكن للأسرة أو الأصدقاء أو الأطباء المعالجين المساعدة عند الضرورة، ويُراعى إحضار هذه القائمة المتجددة في المواعيد الطبية.
- فحص تواريخ انتهاء صلاحية الأدوية من حين لآخر، ويمكن للصيادلة أن يكونوا مصدرًا جيدًا عند مراجعة الأدوية.
- استشارة الطبيب بانتظام لمراجعة الأدوية الموصوفة والتأكد من أنها تؤخذ بشكل صحيح، ويتعين تدوين الملاحظات فيما تمت مناقشته ووضع تنبيه للتذكير بالمواعيد المستقبلية، ويمكنك حضور الموعد مع مقدم الرعاية إن أمكن ذلك.

التغذية والغذاء

يمكن أن يكون لإتباع نظام غذائي صحي العديد من الفوائد للدماغ ووظائف الجسم العامة، وفي حين أنه لا يوجد "نظام غذائي" محدد للأشخاص المصابين بالخرف، فقد وجدت الأبحاث أن اتباع نظام غذائي صحي ومتوازن قد يساعد في تحسين عمل الدماغ والإبطاء من تراجع وظيفة الذاكرة وزيادة مستويات الطاقة.

ويمكن مراعاة الخيارات التالية:

- اتباع دليل كندا الغذائي كمبدأ توجيهي للطعام الصحي، ما لم ينصح الطبيب المختص بخلاف ذلك.
- إعداد خطة غذاء أسبوعية لضمان الاستهلاك المنتظم للوجبة الغذائية وأن لا يُترك تناول الطعام الصحي للصدفة، ويمكنك استخدام هذه الخطة لتساعدك في اختيار الطعام في أثناء التسوق.
- الحفاظ على رطوبة الجسم ـــــ تناول الكثير من السوائل (وخاصة الماء)، ما لم ينصح الطبيب المختص بخلاف ذلك وينبغي محاولة الحد من تناول الكحول والكافيين والملح.
- التحقق من تواريخ انتهاء الصلاحية على المواد الغذائية بانتظام والتخلص من أي مواد غذائية منتهية الصلاحية أو متجاوزة فترة الاستخدام المثلى.

العيش منفردًا

قد يكون العيش المنفرد أمرًا صعبًا بالنسبة للأشخاص المصابين بالخرف، ولكنه من جانب آخر يمكن أن يمنحهم أيضًا المزيد من الاستقلالية والثقة، ومن الضروري للأشخاص المصابين بالخرف والذين يرغبون في البقاء بمفردهم أن يتواجدوا دوما في بيئة آمنة.

وفيما يلي بعض خطوات السلامة التي يمكن اتباعها:

- إعداد الترتيبات للحصول على المساعدة الخارجية المتمثلة في الخدمات المنزلية وإعداد الطعام والنقل، ويمكن لإحدى **جمعيات ألزهايمر المحلية** تقديم خيارات متعددة في هذا الصدد.
- استشارة أخصائي العلاج المهني بشأن تقييم المنزل لاقتراح الطرق التي يمكن بها جعل الأماكن أو المهام أكثر أمانًا.
- قيام أحد الأصدقاء أو أحد أفراد الأسرة بزيارتهم أو بإجراء اتصال هاتفي معهم مرة واحدة يوميًّا.
- الاحتفاظ بنسخة من مجموعة المفاتيح المنزلية مع صديق أو جار موثوق به.
- توكيل شخص ما للمساعدة في اتخاذ القرارات الهامة؛ لضمان توثيق جميع التفاصيل بشأن كيفية تناول الرغبات المالية والقانونية وتلك المتعلقة بالرعاية الصحية.
- استخدام البطاقات والملاحظات والمنبهات كوسائل تذكير مستمرة بمهام السلامة الروتينية، فعلى سبيل المثال: يمكن وضع بطاقة لاصقة بالقرب من الزر "إيقاف" على الموقد لتكون بمثابة تذكير بإيقاف تشغيل الموقد بعد استخدامه.

تقييم البيئة المعيشية

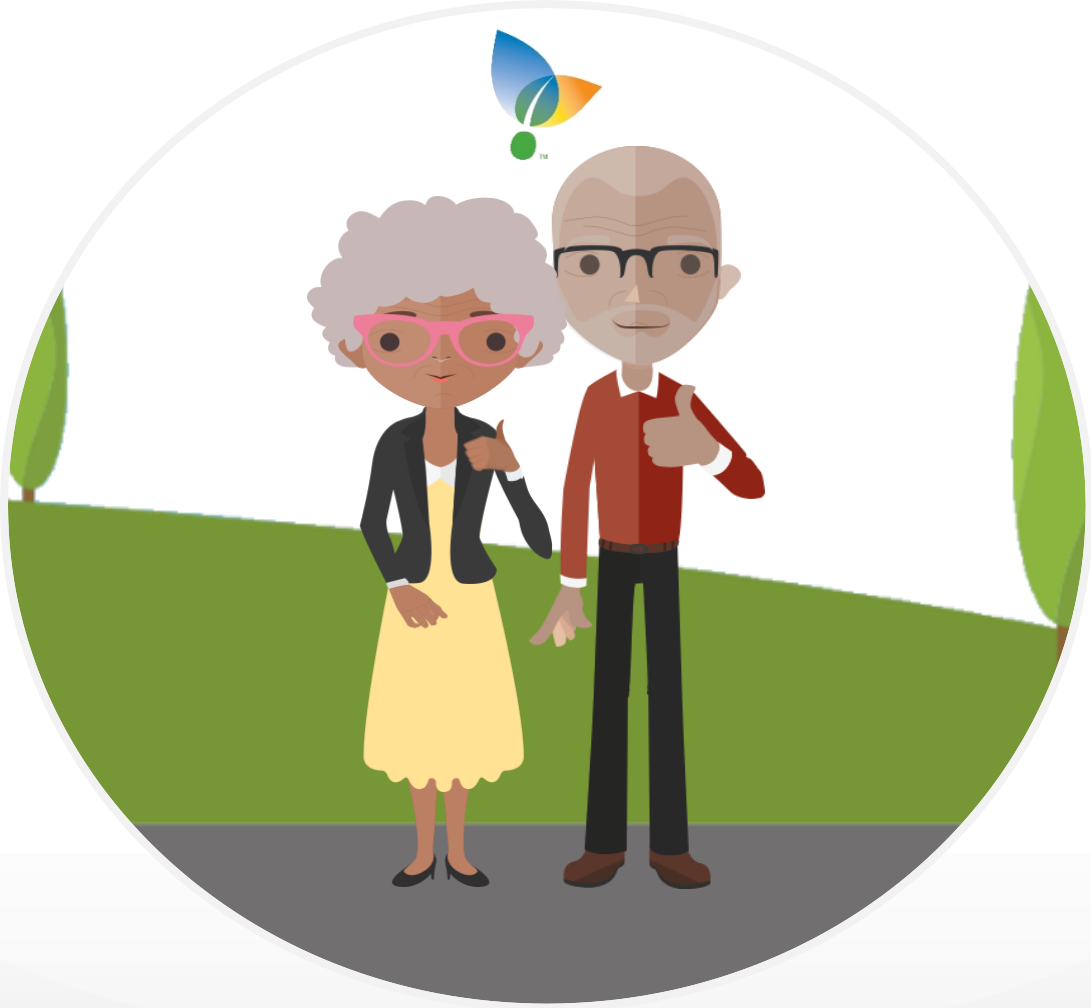
قد يأتي وقت لا يعود آمنًا لشخص مصاب بالخرف أن يعيش في المنزل، وقد يكون العزم على تغيير البيئة المعيشية، مثل الانتقال إلى دار رعاية طويلة الأجل، قرارًا صعبًا. ومع ذلك، من الضروري أن يتخذ هذا القرار مجموعة تتضمن مقدمي الرعاية الصحية الشركاء والطبيب المعالج والشخص المصاب بالخرف،
مع وضع الحفاظ على سلامة الشخص المصاب بالخرف على قمة قائمة الأولويات.

ويمكن مراعاة الإرشادات التالية التي قد تساعدك في اتخاذ هذا القرار:

- التحدث في هذا الشأن مبكرًا: قرروا واتفقوا معًا على المرحلة التي لا يعود فيها العيش في المنزل آمنًا.
- الانتباه لأي تغييرات في البيئة المحيطة أو القدرات التي
قد تتسبب في خلق مخاوف تتعلق بالسلامة.
- إذا لم يعد من الممكن توفير أو تلقي الرعاية الكافية، أو كانت هناك مخاطر تتعلق بالسلامة، فقد يكون هذا هو الوقت للنظر في خيارات أخرى للسكن.

يمكنك زيارة **صفحة المصادر الخاصة ببرنامج الوصول إلى طريقك (Finding Your Way®)** لمشاهدة الفيديوهات والإطلاع على الوثائق والروابط الإلكترونية لمعرفة المزيد عن سبل العيش بأمان مع مرض الخرف.

Société Alzheimer Society
ONTARIO

يود القيمون على برنامج الوصول إلى طريقك (Finding Your Way®) التابع لجمعية ألزهايمر في أونتاريو أن يشكر جميع المشاركين في إنشاء هذا المصدر، الذي حصل على تمويل من وزارة الشؤون الاجتماعية المعنية برعاية المسنين.

نشر هذا الدليل لم يكن ممكنا من دون المساهمات الكبيرة التي قدمها المصابون بالخرف مقدمي الرعاية الصحية من المختصين والأقارب والأفراد الذين يعملون مع المصابين بالخرف، بالإضافة إلى جمعيات ألزهايمر المحلية وأصحاب المصلحة الرئيسيين الآخرين.