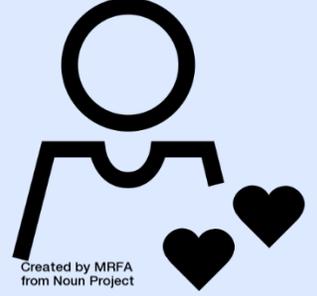


نصائح لتقديم الرعاية خلال جائحة كورونا (كوفيد-19)

توفير الرعاية لأحد أفراد الأسرة المصاب بمرض الزهايمر أو الخرف المرتبط به (ADRD) لا يتوقف بسبب جائحة كورونا (كوفيد-19) إن عدم الإطمئنان والتوتر الناتج عن جائحة كورونا (كوفيد-19) يولد بعض أو كثير من المصاعب للرعاية التي تقدمها.

ACCESS، جامعة ميتشيغان الشرقية، جمعية الزهايمر، وجامعة ميشيغان اجتمعوا معًا وقاموا بتصميم قائمة من النصائح لمقدمي الرعاية ولأحبائهم الذين يعيشون مرض الخرف أو مرض الزهايمر خلال جائحة كورونا (كوفيد-19). بينما نعلم بأن هذه القائمة لن تقدم إجابات على جميع أسئلتك، نأمل أن تجد هذه المعلومات مفيدة خلال هذا الوقت الصعب والمتغير باستمرار.



Created by MRFA
from Noun Project

توقع أن يعيش المصاب بالخرف بعض التغييرات

- يمكن أن يكون للضغط والقلق والتغييرات في الروتين تأثير سلبي على إدراك الشخص المصاب بالخرف. هذه الحالة عادة تكون مؤقتة. يعود معظم الناس إلى كانوا عليه، بمجرد عودة الأمور إلى طبيعتها.
- إذا لاحظت تغييرات كبيرة في إدراك أو أداء الشخص المصاب بالخرف، اتصل بطبيبه.

إذا احتاج شخص مصاب بالخرف للذهاب إلى المستشفى خلال هذه الفترة، فتأكد من ذلك طاقم المستشفى لديه نسخة من

- معلومات الاتصال الخاصة بك
- أسماء الأطباء وأرقام هواتفهم
- قائمة بالأغذية والأدوية التي تسبب حساسية للشخص المصاب بالخرف
- نسخ من الوثائق القانونية، مثل التوجيه أو توكيل المحامي
- قائمة بالأدوية والجرعات الحالية
- إذا أمكن، اصطحب شيء مفضل للشخص لفرد عائلتك (على سبيل المثال، كتاب، صورة، لعبة)

مع بقاء معظم الأشخاص في منازلهم، قد يكون منزلك أكثر حركة وضوضاء من المعتاد. حاول الحد من التشتيب والضوضاء قدر الإمكان لمساعدة أفراد عائلتك المصابين بالخرف:

- قم بتنظيم وإزالة الفوضى من المكان قدر المستطاع
- قلل الضوضاء، أو انقل الشخص إلى غرفة أقل ضوضاء
- حافظ على درجة حرارة مريحة في المنزل
- قدم الوجبات في مكان هادئ مع قليل من الإلهاء
- تأكد من أن الإضاءة في منزلك جيدة
- حاول أن تبقى هادئًا قدر الإمكان. الأشخاص المصابون بالخرف يدركون جيدًا التواصل غير اللفظي، مثل نبرة الصوت، ولغة الجسد. فإذا كنت هادئًا، فإن الشخص على الأرجح سيكون هادئًا أيضًا

بينما التغيير صعب بالنسبة لكثير من الناس، فإنه غالبًا ما يكون مريبًا للأشخاص الذين لديهم خرف بشكل خاص. إذا كان الشخص الذي تحبه يبدو أكثر إثارة أو إنفعالا، فكر في الأسباب التي جعلته يكون كذلك. ركز على المشاعر وليس الحقائق. قد تكون الأسباب هي:

- التحفيز بشكل مفرط
- ارتباك في القيام بالمهام
- اهتمام غير كافي
- ألم أو جوع أو خوف
- اكتئاب
- عدم القدرة على الفهم أو سوء تفسير للبيئة المحيطة

ابحث عن روتين جديد لنفسك خلال جائحة كورونا (كوفيد-19). و حاول جعل روتين فرد عائلتك مشابهًا للروتين الذي كان عليه قبل الوباء

- استيقظ و اذهب للنوم في نفس الوقت كل يوم، حتى في عطلة نهاية الأسبوع
- قم بأجراء مكالمات هاتفية أو محادثات فيديو منتظمة مرة واحدة في اليوم مع أفراد العائلة أو الأصدقاء للتواصل مع الآخرين بطرق هادفة
- وفر وقتًا كافيًا للوجبات وارتداء الملابس والاستحمام
- تعرف على المزيد حول صنع أنشطة يومية لشخص مصاب بالخرف من خلال الموقع الإلكتروني التالي : <https://www.alz.org/help-support/caregiving/daily-care/daily-care-plan>

يشعر الكثير من الناس الآن بعدم الراحة بسبب الجلوس في المنزل طوال الوقت، ويشمل هذا أيضا الأشخاص الذين لديهم مرض الخرف. هنا بعض الأفكار للبقاء نشيطا وعقليا كل يوم:

- قم بنزهة مشي مرة أو مرتين كل يوم مع من تحب. وإذا كان الجو ممطرا، فاستخدم السيارة!
- قم بأنشطة منظمة وهادئة، مثل استعراض وتنظيم الصور القديمة. قسّم هذه الأنشطة إلى أجزاء صغيرة يسهل إدارتها.
- ابحث عن الأنشطة التي يمكن القيام بها في أوقات قصيرة. غالبا ما يكون لدى الأشخاص المصابون بالخرف اهتمام أقل وصعوبة في التركيز. لا تجبرهم على المشاركة
- أشرك الشخص في الأنشطة اليومية والأعمال المنزلية مثل طي الملابس وتجهيز العشاء. ساعد الشخص الذي لديه زهايمر على إيجاد هدف كل يوم. يجب للأشخاص أن يشعروا أنهم ذو فائدة!
- أفكار للأنشطة: البستنة معا، الاستماع إلى الموسيقى المفضلة، قراءة قصة قصيرة، الغناء أو الرقص، الصلاة أو قراءة الأناكر الدينية، الخبز، مشاهدة فيلم قديم، حل ألغاز، تنظيف المنزل معا، عمل الفنون والحرف اليدوية، فرز العملات المعدنية، تلميع أدوات المائدة، الكتانبات، وما إلى ذلك، ابحث في كتب الطهي واختر وجبة، طباعة صفحات تلوين للبالغين
- غالبا يحتاج الأشخاص المصابون بالخرف إلى فترات انقطاع وراحة بين الأنشطة.

في حين أن الاعتناء بنفسك عاطفياً وجسدياً قد يكون أمراً صعباً. ولكن بجانب الاعتناء بنفسك، فإنك تعتني بشخص لديه مرض خرف

- اطلب من الآخرين الدعم العاطفي
- مع وجود أفراد عائلة أكثر في المنزل الآن، اطلب مساعدتهم. ضع جدولاً زمنياً أو قائمة مهام للآخرين للمساعدة في الأعمال المنزلية وتقديم الرعاية للشخص الذي لديه خرف
- اسمح لنفسك بتقبل المساعدة التي يقدمها لك الآخرين
- تأكد من أنك تنام وتتناول الطعام بشكل كافي
- اسمح لنفسك بالشعور بالرضا وتقبل القيود أثناء الوباء وبعده
- قلل من مشاهدة الأخبار التلفزيونية

خلال جائحة كورونا (كوفيد-19)، قد يكون من المهم طلب الدعم أكثر من أي وقت مضى

- تحدث إلى شخص تثق به - مثل أستاذ رعاية صحية أو زعيم ديني أو أحد أفراد الأسرة أو صديق. أو جرب استخدام مكالمة فيديو باستخدام التطبيقات التكنولوجية مثل (FaceTime، WhatsApp، Skype، Zoom)
- تواصل مع مقدمي الرعاية الآخرين من خلال المجموعات الافتراضية لتقديم الدعم لمقدمي الرعاية

إذا كان الشخص بالمصاب بالخرف آمن، اسمح لنفسك بأخذ قسط من الراحة. فأنت تستحقها

- افعل شيئاً لنفسك (على سبيل المثال، اقرأ كتاباً، أو استمع إلى الموسيقى أو شاهد التلفزيون، أو ارسم، أو لؤن، أو اكتب شعر)
- اتصل بصديق قديم أو شخص تعرف أخباره
- خطط لقضاء الوقت في الهواء الطلق - تجول حول المبنى، واركب الدراجة، وقم بعمل تمارين التمدد إذا كنت متديناً أو روحانياً، فاطلب الدعم من مجتمعك
- جرب تمارين تقليل التوتر:
 - خذ 10 أنفاس بطيئة وعميقة من خلال أنفك واخرجهم من خلال فمك
 - جرب استرخاء العضلات التدريجي. قم بشد وإرخاء جزء واحد من الجسم كل مرة، أبدأ من أصابع رجلك واصعد ببطء إلى رأسك. قم قم بالشد لمدة 5 ثوان واسترخي لمدة 30 ثانية
 - قم بلعبة 1-2-3-4-5 لوضع جسمك على الأرض: حدد 5 أشياء يمكنك رؤيتها، و 4 أشياء يمكنك سماعها، و 3 أشياء يمكنك لمسها، وشيئين يمكنك شمها، وشيء واحد يمكنك تذوقه.

تذكر: كل يوم سيكون مختلفاً. إنك تقوم بأفضل ما تستطيع. الرعاية التي تقدمها تصنع فرقا في حياة من تحب. لست وحدك. لا بأس في التواصل للحصول على المساعدة والدعم

قم بالتواصل مع موارد الدعم من خلال جمعية مرض الزهايمر (alz.org/care) بما في ذلك مجتمعات الإنترنت (alz.org/alzconnect) والمعلومات (alz.org/training) الخط الساخن لجمعية الزهايمر متاح على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع:

800-272-3900. يوجد هناك ترجمات للغة العربية

أبحث عن مجموعات الدعم الافتراضية والبرمجة التي تقدمها جمعية الزهايمر هنا.

اتصل بـ ACCESS على الرقم 313-842-7010 أو ابحث عنها عبر الإنترنت على

<https://www.accesscommunity.org> للحصول على معلومات إضافية عن البرامج

و الدعم المقدم

