



ورقة المعلومات رقم 3

تحدي الخرف (الزهايمر)

الخرف هو التعريف العام للصور المرضية التي تنطوي على فقدان الوظائف العقلية مثل التفكير والتذكر والتوجيه وربط محتوى الفكر.

إنه اضطراب في كفاءة المخ .

الخرف هو واحد من أكثر الأمراض شيوعاً في الشيخوخة. بالإضافة إلى الإنخفاض في قدرات الذاكرة يتم فقدان المهارات العاطفية والاجتماعية. هذا يمكن أن يكون تحدياً صعباً في إمكانية التعايش معه.

هناك أنواع مختلفة من الخرف. الأكثر شيوعاً هو خرف الزهايمر.

غالباً ما تكون علاماته الأولى ثغرات في الذاكرة أو صعوبة في العثور على الكلمات أو عدم التعرف على أماكن وضع الأشياء . في هذه الحالات ، من المستحسن أن نعرض الأمر على الطبيب في وقت مبكر.

هذا أمر مهم لأنه يمكن من استخدام علاجات مختلفة اعتماداً على تحديد نوع الخرف.

مرض الزهايمر غير قابل للشفاء. لكن يمكن للمرء تخفيف الأعراض وتأخير مسار المرض.

الهدف هو تمكين أولئك المتأثرين والأقارب من التمتع بحياة أفضل و أيسر لأطول فترة ممكنة. و منع تحوله إلى أشكال أخرى من الخرف كما يجعل الشفاء من الأمراض الأخرى ممكناً.

يمكن أن تكون أعراض المرض هي: ذاكرة محدودة على المدى القصير ، وذاكرة طويلة المدى ، وفقدان القدرة على تحديد التوجيه في المكان والزمان ، وفقدان القدرة المنطقية على التصرف ، أو الأوهام أو العدوانية ، أو الخطأ في التعايش و التعامل ، عادة ما تتطور أنماط معينة من السلوك ، والتي يمكن أن تصبح مرهقة للأقارب.

قد تساعد الإرشادات و التوجيهات التالية الأقارب أو غيرهم من مقدمي الرعاية على تكييف طرق التواصل وللتعامل المناسب مع الموقف بكل احترام :

تجنب توجيه الانتقادات: حيث أنه في كثير من الأحيان لا يمكن نمذجة النقد. و يتم فقدان القدرة على التعلم من الأخطاء وتغيير الأشياء في المرة القادمة.

نشر مزاج إيجابي وهادئ: الإستقرار والشعور بالأمان يساعدان الشخص المعني على الحفاظ على ثقته بنفسه.

الإقرار بوجهة النظر: من المهم أن تدع أولئك المتأثرين يعرضون وجهة نظرهم ، حتى لو لم تتطابق مع الواقع. غالباً ما يكون قبول الادعاءات الكاذبة ليس سهلاً ، ولكنه يمكن أن يساعد في تجنب الغضب والنقاش.

اتخاذ القرارات: إذا كان من غير الممكن التعرف على معنى و الغرض من القرارات ، فإن مقدمي الرعاية عليهم اخذ المبادرة واتخاذ القرارات بأنفسهم. حتى التشاور يمكن أن يؤدي إلى القلق و الخوف .

توجيه المريض في الحياة اليومية بالكامل مع التحلي بالصبر : على سبيل المثال ، التوجيهات عن كيفية استخدام أدوات المائدة أو الملابس أو غيرها من الإجراءات، مع تقديم المساعدة إذا لزم الأمر .

المساعدة في إجراء المحادثات: المواضيع الجيدة التي تهتم أولئك المتأثرين. باستخدام الأسئلة القصيرة والواضحة و التي تشجعهم على الحديث . يمكن تقديم إجابات جزئية. يجب تجنب الكثير من المعلومات أو التغييرات السريعة في الموضوع ، يجب تقديم الإجابة على الأسئلة المتكررة مع التحلي بالصبر لأطول فترة ممكنة. إتاحة الوقت الكافي للإجابة يعتبر من العوامل المساعدة .

العدوانية أو الغضب: إذا كان الناس المصابون بالخرف يتصرفون بغضب أو عدوانية ، فإن القلق قد يكون هو السبب. حيث يعيش الأشخاص المصابون بالخرف في عالم يتغير باستمرار بالنسبة لهم. غالباً ما يكونون قلقين ولا يعرفون ماذا يتوقعون بعد ذلك ، العدوان الجسدي يحدث بشكل خاص في الحالات التي يشعرون فيها بالضغط الزائدة، بما في ذلك أيضا في الحالات متلقية الرعاية. يمكن تهدئة المتأثرين وتشتيت انتباههم. في بعض الأحيان يساعد الجسم على الاتصال. يمكن للمرء أن يفكر في ما الذي أثار السلوك العدواني وما إذا كان يمكن تجنبه في المستقبل؟

الأرق و فقدان الهدوء والتجول: أحد أكثر التغيرات السلوكية شيوعاً هو التملل (فقدان الهدوء) الشديد للمريض: المشى و التجول بدون هدف أو الجري أو النقر على مقابض الأبواب. غالباً ما يعبر هذا عن البحث عن شيء أو شخص من الماضي يفقده. ربما تكتشف سبب المشكلة؟ التمشية معا يمكن ان تكون أمراً مفيداً ويمكنك إعادة توجيه إنتباهه.

الجري و الفرار : إذا أراد المريض الهرب ، على سبيل المثال ، من الشقة أو من المنزل ، يمكن أن نصاحبه ونصرفه عن طريق الدخول في محادثة معه محادثة.و ربما يجد المرء دافعا مختلفاً للعودة إلى المنزل ، على سبيل المثال ، أن أول اجتماع عمل سيبدأ اليوم في وقت لاحق.

أجهزة كشف الحركة والهواتف المحمولة المزودة بخاصية التتبع (جى بى إس) التي تعمل بنظام تحديد المواقع العالمي ، إلخ. يمكن أن يساعد على عدم الحد من الرغبة في التحرك مع توفير الأمان.

صيحغ الاتصال الموصى بها و إمكانية في التعامل مع المرضى المصابون بالخرف. هم أشخاص بالغين ، يشعرون بأنهم بالغون ويريدون أن يتم التعامل معهم من هذا المنطلق، لكن مقدمو الرعاية لا يستطيعون أن يكونوا صبورين ويقظين للمرضى كل يوم. هذا طبع بشري. لذلك من المستحسن التحدث إلى شخص ما في بعض الأحيان حول صحته الخاصة وظروفه. وبالمثل ، يمكن لعروض الإغاثة أن تجعل الوضع في المنزل أكثر راحة.

هناك الكثير من العروض في برلين تقدم لأشخاص يعانون من الخرف ولعائلاتهم. يمكن أن تكون من خلال مجموعات المساعدة الذاتية للأقارب أو الأشخاص الذين يعانون من أمراض مبكرة ، أو عروض الرعاية المنزلية أو الجماعية ، أو أيام التنزه ، أو التدريب على التعامل مع الخرف ، أو خدمات كنسية لمرضى الخرف ، أو مقاهي الرقص ، أو لقاءات تبادل المعلومات ، إلخ

إن العاملين في مركز الرعاية التمريضية يسعدهم أن يقوموا بتقديم المشورة لك.

إتصل تلفونيا برقم الخدمة المجانى 08005950059

www.pflegestuetzpunkteberlin.de

الجهة المسؤولة عن مركز دعم التمريض هي حكومة برلين شركات التأمين و الرعاية في برلين.