

نصائح للاحتفال بالمناسبات الخاصة

يقدم هذا الكتيب نصائح حول طرق التخطيط للمناسبات الخاصة والاستمتاع بها معًا. لكل شخص مصاب بالخرف حالته الخاصة، لذلك ضع في اعتبارك قدرات الشخص وأعراضه وتأثير الخرف عليه عند قراءة هذه النصائح.

تجتمع العائلات عادةً في الأعياد والمناسبات أو أعياد الميلاد، ويتبادلون الهدايا ويتشاركون الطعام والشراب.

ولكن هذه الأجواء قد تسبب الضغط النفسي للشخص المصاب بالخرف لأنها تكسر الروتين اليومي الذي اعتاد عليه، وعادةً ما يكون بها زحام أو أشياء مختلفة أكثر مما يستطيع المصاب تحمله. هناك طرق يمكنك من خلالها جعل هذه المناسبات ممتعة للجميع.

1. إشراك الشخص المصاب بالخرف

عند التخطيط لمناسبة خاصة، قم بإشراك الشخص المصاب بالخرف معك في أشياء كالمساعدة في تحضير الطعام أو المهام السهلة، وهذا مهم لراحته النفسيّة. ولكن إذا أصابه القلق أو الارتباك، فغيّر المهمة إلى أخرى.

أثناء هذه المناسبات، تكون الألعاب البسيطة أو الأنشطة الموسيقية مفيدة في مساعدة المصاب على البقاء نشيطًا ومندمجًا.

2. انتبه للبيئة المحيطة

قد يتسبب تزيين مكان الاحتفال وزخرفته إلى ارتباك الشخص المصاب بالخرف؛ فقد يظن الزينة أو زخارف المائدة طعامًا يؤكل، أو قد يؤدي هذا الموقف إلى رد فعل سلبي؛ لذا عليك أن تغير ما في المكان إذا لزم الأمر.

3. وزّع مسؤولية الرعاية

اعط فرصة لأفراد الأسرة والأصدقاء لمشاركة مسؤولية الرعاية. وذلك عن طريق:

- استضافة الاحتفال في منزل أحد أفراد العائلة أو الأصدقاء
- الخروج في مجموعة لممارسة أحد الأنشطة الثقافية أو الدينية
- اطلب من أحدهم الجلوس مع المصاب في مكان هادئ ليسترخ من ازدحام الاحتفال.

4. التغييرات في النظام اليومي المعتاد

قد تكون التغييرات في النظام اليومي المعتاد مُربكة للشخص المصاب بالخرف، ولتقليل احتمالية شعوره بعدم الأمان أو التوتر، حاول الالتزام بروتينه اليومي المعتاد. على سبيل المثال، عند التخطيط لوجبة احتفالية، ضع في اعتبارك موعد الوجبة المعتاد له.

5. أوقات الراحة والهدوء مهمة

قد يؤدي القيام بمهام كثيرة أو محاولة الحفاظ على التقاليد إلى زيادة الشعور بالإرهاك من متطلبات الاحتفال.

بعض النصائح لمساعدتك على عدم الشعور بالإرهاك:

- ضع في اعتبارك ألا تقوم بمهام أكثر من اللازم وألا تحاول الحفاظ على جميع التقاليد بحذافيرها.
- ضع في اعتبارك أن الشخص المصاب بالخرف قد يحتاج إلى أن يكون بين عدد أصغر من الناس.
- حافظ على المهام اليومية المعتادة كلما أمكن.
- خطط لفترات من السكينة والهدوء.
- خطط لفترات راحة وهدوء لك وللشخص المصاب بالخرف.

6. تبادل الهدايا

شجّع الشخص المصاب على المشاركة في إعداد الهدايا وتقديمها بناءً على اهتماماته وقدراته. هناك أنشطة يمكن مشاركتها معه، مثل:

- خبز البسكويت وتعبئته
- تغليف الهدايا
- كتابة بطاقات المعايدة.

اقترح أفكار للهدايا قد ينال إعجاب العائلة والأصدقاء.

7. مشاركة الذكريات

قد تؤدي الاحتفالات إلى استعادة ذكريات الأوقات التي قضيتها معها، ويمكن لما يلي أن يتسبب في الطمأنينة والثقة للجميع:

- الاستماع إلى الذكريات المشتركة وتشجيعها
- الاستماع إلى الأغاني المفضلة أو إنشاد الأغاني المتعارف عليها معاً
- مشاهدة الأفلام المفضلة معاً.

8. طلب الدعم العاطفي

اعلم أن المناسبات الخاصة قد تؤدي إلى الشعور بالفقد لكل من الشخص المصاب بالخرف وأفراد أسرته. وقد يكون هذا الشعور قويًا بالنسبة للمغتربين أو لمن يعيشون بدون عائلهم. وإدراك هذه الاحتياجات العاطفية وطلب المساعدة قد يقلل من الشعور بالوحدة والعزلة الاجتماعية.

مطالعات وموارد إضافية

- خدمة مكتبة مؤسسة **Dementia Australia**
تفضلوا بزيارة: dementia.org.au/library
- العائلة والأصدقاء مهمون
تفضلوا بزيارة: dementia.org.au/education
- المجتمعات الصديقة للمصابين بالخرف
تفضلوا بزيارة: dementia.org.au/library

معلومات إضافية

توفر مؤسسة **Dementia Australia** الدعم والمعلومات والتوعية والاستشارات.

خط المساعدة الوطني للخرف: 1800 100 500

للحصول على مساعدة لغوية: 131 450

تفضلوا بزيارة موقعنا الإلكتروني: dementia.org.au