

أساليب العلاج وطرق التواصل

يوضح هذا الكتيب أساليبًا للعلاج وطرقًا للتواصل يمكن للأسرة والقائمين على رعاية المصاب بالخرف الأخذ بها في حالة تسبب الخرف في حدوث تغييرات في ذاكرة المصاب أو طريقة تفكيره أو قدرته على التواصل. ويمكن أن تساعدكم هذه الأساليب في تقديم دعم يتسم بالاحترام للمصاب ومراعاة كرامته.

يمكن أن يؤثر الخرف في ذاكرة المصاب وطريقة تفكيره وقدرته على الكلام. ويعاني عديد من المصابين بالخرف:

- فقدانًا تدريجيًا للذاكرة
 - الخلط بين ذكريات الماضي القريب والبعيد.
 - نقص القدرة على ترتيب الأفكار والتعبير عنها
 - فقدانًا تدريجيًا للمهارات الكلامية.
- ومن الممكن أن تصبح هذه التغييرات مزعجة وقد ينجم عنها التخوف وفقدان الثقة بالنفس والإحباط.

قد تساعد أساليب العلاج والتواصل التالية في تعزيز الثقة بالنفس والشعور بالأمان ودعم الصحة النفسية للمصاب. وقد تكون بالفعل تتبع هذه الأساليب بالفطرة، دون إدراك لمسمياتها.

العلاج بالمسايرة

تُعدّ المداواة بالمسايرة فعالة إذا كان الشخص الذي تقوم على رعايته يعاني فقدانًا شديدًا في الذاكرة قصيرة المدى ولا يمكنه التفكير بعقلانية أو إدراك حاضره.

وعندما يحدث ذلك، فمن المتوقع أن يعود المصاب إلى الماضي من أجل:

- حل المنازعات غير المنتهية
- استرجاع تجارب الماضي
- الانعزال عن الحاضر.

اتباع المداواة بالمسايرة يعني تفهمك لما يتعرض له المصاب. تعاطف مع مشاعره وتجنب الطعن فيما يعتقد هو أنه حقيقي.

على سبيل المثال، قد يتوهم أحد المصابين بالخرف أنه ينتظر عودة أطفاله (الذين هم كبار الآن) إلى المنزل من المدرسة. فبدلاً من تكذيب أو هامه، يمكنك أن تقول: "إنهم أطفال رائعون، لا بد أنك فخور بهم". وقد يكون هذا وقتاً مناسباً لاسترجاع الذكريات المرتبطة بأبناء المصاب عندما كانوا صغاراً. حينها يمكنك صرف الانتباه تدريجياً إلى موضوع آخر.

فوائد العلاج بالمسايرة:

- تنمية المشاركة الوجدانية مع المصاب
- غرس الثقة
- تعزيز الشعور بالأمان
- تقليل الجدل والتوتر
- مراعاة كرامتهم واحترامهم لأنفسهم.

العلاج بالموسيقى

يمكن الاستعانة بالأنشطة الموسيقية عندما يؤثر الخرف في القدرة على التواصل. غالباً عند فقدان مهارات التواصل، يظل المصاب قادراً على الاستمتاع بالأغاني والألحان الموسيقية المألوفة، تاركاً العنان لذكريات ومشاعر من الماضي.

يمكن اعتبار الأنشطة الموسيقية وسيلة مناسبة لأفراد الأسرة والقائمين على رعاية المصاب بالخرف للاستجابة للتغيرات الطارئة على السلوك. لكي يكون لهذه الأنشطة تأثير إيجابي، من المهم معرفة ما يفضله المصاب وما لا يفضله من الموسيقى.

حسب الظروف المحيطة، قد تجد أنه من المناسب:

- تشغيل موسيقى مُسجلة
- الاستماع إلى الراديو
- الغناء أو التمايل أو الرقص معاً
- العزف على آلة موسيقية
- دعوة الأصدقاء للمشاركة في النشاط
- حضور حفلات موسيقية.

وإذا كان المصاب يعاني سلوكيات نفسية مضطربة للغاية فيمكن الاستعانة بأحد أخصائيي العلاج بالموسيقى.

العلاج بالاستذكار

الاستذكار هو طريقة للتفكير في أحداث من ماضي المصاب وعادة ما تكون هذه الطريقة فعالة ومثمرة. وحتى لو لم يتمكن المصاب بالخرف من المشاركة لفظيًا، فبإمكانه أن يلمس الشعور بالسعادة من ماضيه. يمكن أن تكون هذه الطريقة أيضًا وسيلة لصرف انتباه المصاب إذا كان منزعًا.

على الرغم من أن تذكر الأحداث يوّد إحساسًا بالطمأنينة والسعادة، فإنه قد يستدعي ذكريات مؤلمة وحزينة. لذا من المهم أن تكون لمّاحًا في فهم ردود فعل المصاب في حالة حدوث ذلك. وإذا تغلب عليه الشعور بالضيق والانزعاج، فمن الأفضل تقليل توتره من خلال إشراكه في نشاط آخر.

عمل دفتر للذكريات

يعتبر دفتر الذكريات نشاطًا استذكارياً يمكن أن يشارك المصاب في عمله. إذ يمكن أن يوثق هذا الدفتر إنجازات المصاب في شبابه. ويمكن للعائلة والأصدقاء والقائمين على تقديم الرعاية للمصاب بالخرف الاستعانة بدفتر الذكريات للتعرف عليه بشكل أعمق.

ويعتبر مذكرة يومية مرئية مثل ألبوم الصور العائلية، لذا يمكن أن يتضمن ذكريات مثل الصور الفوتوغرافية والخطابات وبطاقات المعايدة والشهادات والتذكارات والقصص المكتوبة والرسوم.

نصائح لكتابة دفتر الذكريات:

- فكر في تصميمه بطريقة فعالة؛ فمثلاً ألبوم الصور الكبير المزود بأغلفة بلاستيكية واقية عادة ما يكون خيارًا جيدًا لأنه متين. يمكن إنشاء نسخة رقمية باستخدام جهاز iPad أو جهاز لوحي. اكتب تعليقًا على الصور لتحفيز ذاكرة المصاب.
- اجعل التصميم بسيطًا، بحيث لا تزيد محتويات الصفحة الواحدة على موضوع واحد وصورتين إلى ثلاث صور.

قد تساعد الأفكار التالية في بدء عمل الدفتر:

- الاسم الكامل للمصاب والاسم المفضل
- مكان وتاريخ ميلاده
- صور وأسماء والديه وإخوته
- صور وأسماء وأعياد ميلاد أبنائه وأحفاده
- صور شريك الحياة وحفل الزفاف
- صور لأصدقاء العائلة والأقارب والحيوانات الأليفة

- الأماكن التي عاش فيها المصاب
 - صور من أيام الدراسة
 - صور في أثناء أداء مهنته
 - الهوايات والاهتمامات
 - الموسيقى المفضلة
 - صور العطلات وبطاقات المعايدة
 - الخطابات والشهادات
 - رسم توضيحي لشجرة عائلته وقصص قصيرة حول المناسبات الخاصة.
- يمكن أن يوفر دفتر الذكريات شعورًا غامرًا بالسعادة والفخر للمصاب الذي يعاني الارتباك بشكل متزايد في الوقت الحاضر.

من أين تحصل على المساعدة؟

خط المساعدة الوطني للخرف

خط المساعدة الوطني للمصابين بالخرف خدمة هاتفية مجانية توفر المعلومات والنصائح والمشورة ودعم القائمين على رعاية المصاب. اسأل عن مجموعات وبرامج الدعم للأسرة والقائمين على رعاية المصاب.

اتصلوا على الرقم: **1800 100 500**

وتفضّلوا بزيارة: dementia.org.au/helpline

بوابة القائمين على رعاية المصاب Carer Gateway

توفر Carer Gateway معلومات عملية ومصادر علمية وتوعية ومشورة مجانية لدعم القائمين على رعاية غيرهم.

اتصل على الرقم: **1800 422 737**

وتفضّل بزيارة: carergateway.gov.au

مطالعات وموارد إضافية

- مكتبة Dementia Australia
تفضلوا بزيارة: dementia.org.au/library
- إنشاء دفتر ذكريات
تفضلوا بزيارة: discrimination.dementia.org.au/create-family-book
- خدمات الدعم التي توفرها Dementia Australia
تفضلوا بزيارة: dementia.org.au/support
- البرامج التعليمية التي توفرها مؤسسة Dementia Australia
تفضلوا بزيارة: dementia.org.au/education

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