

نصائح مهمة بشأن زيارة مرضى الخرف

يتعلق هذا الكتيب بمدى أهمية الزيارات المنتظمة للشخص المُصاب بالخرف. ويوفر نصائح حول التخطيط للزيارة والأمر التي يمكنك القيام بها للاستمتاع بالوقت معه. لكل شخص مصاب بالخرف حالته الخاصة، لذلك ضع في اعتبارك قدرات الشخص وأعراضه وتأثير الخرف عليه عند قراءة هذه النصائح.

تعد زيارة الشخص المُصاب بالخرف، سواء بشكل شخصي أو من خلال مكالمة عبر الفيديو، أمرًا بالغ الأهمية لصحته العاطفية والحفاظ على ترابطه الاجتماعي. ففي بعض الأحيان، تصعب تأثيرات الإصابة بالخرف عليه التواصل أو بدء الأنشطة، لذلك قد يحتاج إلى مساعدتك وتفهمك. هناك طرق بسيطة يمكنك من خلالها جعل الوقت معه ممتعًا وغير ممل.

خطط لزيارتك

توجد عدة أمور يمكنك إجراؤها للتخطيط لزيارتك، ولمساعدتك أنت وصديقك أو أحد أحبائك. وإذا لم تسر الأمور كما خططت لها، فلا تزال زيارتك مهمة. وترد فيما يلي بعض الأفكار للتخطيط لزيارتك:

- اهتم باختيار الوقت المناسب للزيارة، فكلنا لدينا أوقات تكون فيها طاقتنا مرتفعة وأوقات تقل فيها طاقتنا وصبرنا، وبعض المصابون بالخرف عادة ما تكون طاقتهم أفضل في الصباح أو في منتصف النهار.
- حاول اختيار مكان أو نشاط يستمتع به الشخص حتى يمكنه الاسترخاء بسهولة.

اجعل لزيارتك روتينًا تكرر في كل مرة

كرر نفس الأشياء التي تقولها وتفعلها في كل زيارة عند قدومك ومغادرتك، فهذا يساعد المصاب في التعرف على النسق المألوف لزيارتك.

وقد يكون من المفيد تقديم نفسك عند الوصول. على سبيل المثال، قل: "مرحبًا أمي: أنا إليزابيث، ابنتك". فهذا يذكر الشخص باسمك وصلتك به.

تعرف على طاقم الرعاية بالاسم

إذا كنت تزور مصاباً في دار رعاية، فقدم نفسك لطاقم العاملين ووضح علاقتك بالشخص الذي تزوره.

ابدأ في كتابة (كتاب التواصل)

كتاب التواصل هو عبارة عن كتاب يحتوي على معلومات مهمة للغاية عن المصاب ليقرأها الزوار والقائمين على الرعاية. يمكن أن يتضمن معلومات حول الأشخاص الأساسيين في حياته كما يمكن أن يكون بمثابة وسيلة لتحفيز الذاكرة للمساعدة في عملية التواصل.

خلال زيارتك

فيما يلي بعض الطرق التي يمكنك من خلالها جعل الوقت معه مليئاً بالمتعة والتفاعل.

خذ معك شيئاً

خذ شيئاً لتحفيز المحادثة أو مارس نشاطاً معه، مثل:

- صور أو عناصر من ذكريات أيام العطلات، لتذكر الأمور أو إنشاء دفتر ذكريات معاً
- الموسيقى أو مقاطع الفيديو الموسيقية عبر الإنترنت للتغني بها أو مشاهدتها أو الرقص معاً
- مجلة أو صحيفة بحيث يمكنكما قراءة المقالات أو إكمال اختبار معاً
- نباتات لزراعتها معاً أو زهور يمكنك وضعها في إناء
- بطاقات أو أوراق ملاحظات، للجلوس سوياً والكتابة إلى الأصدقاء المشتركين أو العائلة
- طعام أو وجبة خفيفة لتتناولاها سوياً.

عمل دفتر للذكريات

قد يكون دفتر الذكريات بمثابة مشروع يمكنكما العمل عليه سوياً. إذ يمكن أن يوثق هذا الدفتر إنجازات المصاب في شبابه. وقد يحتوي على الصور الفوتوغرافية والتذكارات والقصص المكتوبة والرسومات. وقد يجد الأشخاص الآخرون الذين يعتنون بالمصاب هذا المورد مفيداً أيضاً.

تشغيل الموسيقى أو الغناء

يمكن للموسيقى أن تجعل الأشخاص يشعرون بالهدوء وتتسبب في إثارة ذكريات رائعة.

عند زيارتك، يمكنك:

- تشغيل موسيقى مُسجلة
- الاستماع إلى الراديو
- العزف على آلة موسيقية
- الغناء أو الرقص معاً.

اصطحاب حيوان أليف معك

يمكن أن تؤدي زيارة حيوان أليف محبوب إلى تحسين الصحة العاطفية لصديقك أو قريبك ورفاهه. وإذا كنت تزوره في دار رعاية، فتحدث مع الموظفين قبل اصطحاب حيوان أليف معك.

المساعدة في إنجاز المهام

يمكنك:

- المساعدة في تناول الطعام أو المشروبات
- الخروج للتنزه سوياً
- حياكة الملصقات على الملابس أو إصلاح الأشياء البسيطة.

إن تقديم المساعدة لإنجاز المهام لا تفيد الشخص فحسب، بل تساعدك أيضاً على الشعور بأنك نافع ومهم له.

التواصل بدون كلام

بدلاً من التحدث، جرب العناق أو تدليك يدي صديقك أو رقبتة أو الإمساك بيده أو الاستماع إلى الموسيقى. ويمكنك قضاء بعض الوقت في الخارج أو الاستمتاع برؤية الحديقة أو الخروج في نزهة. أوقات الصمت ليست دائماً أوقاتاً سلبية، بل عليك أن تحاول الاستمتاع بالأوقات الهادئة.

مشاعرك

كن لطيفاً مع نفسك

تعتبر الزيارات مهمة للغاية لكنها في بعض الأحيان قد تشعرك بالحزن أو المشقة. فكّر في اصطحاب شخص آخر معك في الزيارة. وقد يساعد هذا الأمر في الزيارة وبعد ذلك يمكن أن يمنحك فرصة لتهدأ وتستوعب الأمر.

اعتني بنفسك وتحدث مع أحد

قد تواجه مجموعة من المشاعر المختلفة في كل مرة تقوم فيها بالزيارة. من المهم أن تعتني بنفسك. تحدث مع صديق داعم عن مشاعرك أو اتصل بخط المساعدة الوطني للخرف على **1800 100 500**.

اعلم أن زيارتك تحدث فرقاً

تشير الأبحاث إلى أن الأشخاص الذين يعيشون في دور الرعاية يحتاجون إلى دعم عاطفي لصحتهم ويصبحون أقل عرضة للإصابة بالاكتئاب عندما يستقبلون زيارات أسبوعية بشكل منتظم.

مطالعات وموارد إضافية

- خدمة مكتبة مؤسسة **Dementia Australia** تفضلوا بزيارة: dementia.org.au/library
- تطبيق **Better Visit** تفضلوا بزيارة: dementia.org.au/information/resources/technology/abettervisit
- إنشاء دفتر ذكريات تفضلوا بزيارة: discrimination.dementia.org.au/create-family-book
- إنشاء كتاب للقائمين على رعاية المصاب تفضلوا بزيارة: discrimination.dementia.org.au/create-carer-book
- المجتمعات الصديقة للمصابين بالخرف تفضلوا بزيارة: dementiafriendly.org.au

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