

## نصائح للتخطيط للأنشطة: الفنون والكتابة

يقدم هذا الكتيب نصائح حول مشاركة الشخص المصاب بالخرف في الأنشطة الفنية واليدوية والكتابة. لكل شخص مصاب بالخرف حالته الخاصة، لذلك ضع في اعتبارك قدرات الشخص وأعراضه وتأثير الخرف عليه عند قراءة هذه النصائح.

الجميع مبدعون. ربما كان صديقك أو قريبك المصاب بالخرف يحب الفنون أو الكتابة في السابق ويمارسهما، أو قد يكون حديث العهد بهذه الأنشطة. يمكن أن يكون التعبير الفني جزءاً من التعايش الإيجابي مع الخرف، ويمكن أن تساهم هذه الأنشطة في التواصل والمشاركة الاجتماعية.

ويمكن أن تكون الفنون والأنشطة اليدوية والكتابة أنشطة مسلية للشخص القائم على رعاية المصاب أيضاً.

فيما يلي بعض النصائح حول كيفية الاستمتاع بالفن الإبداعي والكتابة مع الشخص الذي ترعاه.

### 1. تجهيز منطقة ممارسة النشاط

احضر طاولة ارتفاعها مناسب، وجهز المكان بأدوات فنية مثل الورق (حجم A4 يعتبر مناسباً، والورق الملون ممتع) وأدوات الرسم (ألوان باستيل، ألوان زيت، أقلام تظليل، أقلام جاف، أقلام رصاص، صلصال أو قماش). واترك له حرية الاختيار حسب اهتماماته؛ فقد يختار ابتكار شيء ما، أو الاستمتاع فقط بالشعور بلمس المواد.

ادع المصاب إلى مشاركتك هذا النشاط. وإذا لم يكن يريد المشاركة، اترك له الخيار وحاول لاحقاً أن تطلب منه مرة أخرى.

### 2. توفير مصدر للإلهام

ضع مواد مثل الأصداف أو الزهور أو البذور أو أوراق الأشجار في متناول يده ليستلهم منها. أو يمكنك إحضار صور شخصية أو كتب مصورة كمصدر للإلهام.

لتشجيع الابتكار، امنح صديقك أو قريبك المصاب شيئاً وصفه له، أو استرجع ذكرى قد تكون له مع هذا الشيء.

### 3. المساعدة في بدء النشاط

ابدأ العملية الابتكارية عن طريق اختيار لون أو رسم أول خط أو إحضار الأشياء ووصف الخامات أو الأقمشة إذا كانت هذه الطريقة تجدي نفعاً. قد لا يكون التحفيز ضرورياً إذا كان الشخص فناناً أو كان يستمتع عادةً بالأنشطة الابتكارية.

#### 4. مشروع الكتابة (التأليف)

يستمتع بعض المصابين بالخرف بالكتابة للتعبير عن أفكارهم وتسجيل أشياء مهمة في حياتهم.

إذا احتاج الشخص إلى مساعدة في الكتابة:

- استخدم صوراً لتلهمه بقصة
- اجعله يُملئ عليك القصة وكتبها أنت، أو سجّل ما يقوله ثم اكتب ما تم تسجيله، ثم اقرأ عليه ما قاله.
- اسأله إن كان يريد أن يكمل المشروع بمساعدتك أم بدونها.

#### 5. التشجيع على جميع الأعمال الابتكارية

كن مُشجعاً لجميع محاولاته الفنية. إذا كنت لا تفهم العمل الفني، فعبر عن إعجابك بالألوان أو الأشكال، ولا تشغل بالك بتصحيح الأخطاء الإملائية، بل حاول أن تتخيل ما هي الكلمة. ولا تصحح له الذكريات إذا كنت تتذكرها بشكل مختلف، واستقبل قصصه على أنها من نسج الخيال. اقرأ النصوص بصوت مسموع.

#### 6. عرض العمل

احترم كل ما يتم تقديمه كتعبير فني واطلب توقيعه عليه. تستطيع بعد ذلك:

- تثبيته على ورق ملون
- نسخه واستخدامه كبطاقة وإرساله إلى الأصدقاء والعائلة
- وضعه في برواز.

## مساعدة القائمين على رعاية المصابين بالخرف على أن يكونوا مبدعين

إذا كنت تقوم على رعاية شخص مصاب بالخرف، فاعلم أنك أنت أيضاً بحاجة إلى دعم عاطفي لتعيش حياة هانئة.

قم بتغذية احتياجاتك الابتكارية؛ فإذا لم تكن لديك الفرصة لتمارس أحد أشكال الإبداع بنفسك، فقد يصعب عليك تشجيع غيرك على تجربة هذه الأنواع من الأنشطة.

بعض الأفكار لتبدأ بها:

- قم بإعداد مساحة لنفسك تكون الأدوات المطلوبة جاهزة فيها (قلم، دفتر، ألوان، أوراق).
- دع عمك جانباً حتى تتمكن من الوصول إلى لحظات إبداعية.
- حاول ابتكار عمل فني أو كتابة نشاط يومي لتغذية روحك.
- امنح نفسك مكافآت صغيرة من الأشياء الجميلة: قلم متميز مثلاً أو رسومات أو ألوان جديدة.
- احترم أعمالك الفنية أو اللوحات القديمة "الفاشلة" وبدلاً من تمزيقها، حاول أن تجمعها معاً كملصقات أو ألبوم. وبالنسبة لآخر أعمالك الكتابية، أضف إليها عبارات جديدة.

## مطالعات وموارد إضافية

- خدمة مكتبة مؤسسة **Dementia Australia** تفضلوا بزيارة: [dementia.org.au/library](https://dementia.org.au/library)
- العائلة والأصدقاء مهمون تفضلوا بزيارة: [dementia.org.au/resources/family-and-friends-matter](https://dementia.org.au/resources/family-and-friends-matter)
- المجتمعات الصديقة للمصابين بالخرف تفضلوا بزيارة: [dementiafriendly.org.au](https://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](https://dementia.org.au)