

نصائح حول الرعاية عن بُعد

يتناول هذا الكتيب بعض المشكلات التي قد تواجهها عندما تعيش بعيدًا عن أحد أفراد الأسرة أو الأقارب أو الأصدقاء المصابين بالخرف ولا يمكنك التواصل معهم بشكل منتظم ومباشر كما تتمنى. لكن رغم بُعد المسافة بإمكان العائلات والقائمين على الرعاية والأصدقاء تقديم مساهمات قيمة.

سواءً كنت تعيش في منطقة أخرى في نفس المدينة، أو في مدينة أو مجتمع ريفي، أو تعيش في ولاية أخرى أو بلد آخر، بإمكانك تقديم الدعم للشخص المصاب بالخرف رغم هذا. فهناك طرق للتغلب على بعض الصعوبات المتعلقة بالرعاية عن بُعد. ويتطلب ذلك أن تكون منظمًا وأن تفكر في طرق للتغلب على بُعد المسافة. وفيما يلي بعض النصائح التي قد تفيدك.

1. كن مستعدًا

ضع خطة للبقاء على تواصل مع الشخص المصاب بالخرف والقائمين على رعايته. فيما يلي أمثلة على الطرق التي يمكنك المساعدة بها:

- الاتصال المنتظم وتقديم الدعم
- معرفة آخر أخباره وأحواله
- المساعدة في حل المشكلات أو الأزمات
- إجراء مكالمات هاتفية ومكالمات فيديو وزيارات شخصية كلما أمكن.

إن التعرف على نوع الخرف الذي يعاني منه الشخص سيساعدك على أن تكون أكثر مساندة له. وقد يفيدك التواصل مع العائلة والأصدقاء والقائمين على الرعاية الذين يعيشون بالقرب منه ويقدمون له الدعم.

2. احرص على التواصل باستمرار

تواصل باستمرار مع الشخص المصاب بالخرف واجعله يشعر أنك تهتم لأمره. وفكر في إرسال:

- بطاقات بريدية
- صور
- رسائل قصيرة
- هدايا صغيرة
- زهور.

وبالنسبة لمكالمات الهاتف ومحادثات الفيديو:

- ضع روتيناً بحيث يمكنك الاتصال به في نفس الوقت تقريباً من اليوم.
- كن على دراية بمستوى تفاعل الشخص؛ وامنحه وقتاً كافياً للإجابة عن أسئلتك.
- قد تكون مكالمات الفيديو مفيدة إذا ازدادت صعوبة التواصل اللفظي.
- تفهم أن المعلومات التي يقدمها لك الشخص قد تكون غير دقيقة أحياناً.
- في بعض الأحيان، قد لا تكون المشكلة أو الأزمة كما تبدو عليها في حقيقة الأمر، لكن يمكن أن تكون هذه هي طريقة الشخص في التعبير عن قلقه أو ارتباكته، لذلك استعد للتعامل مع هذه المواقف.

3. بناء شبكة دعم لتقديم الرعاية

يمكن للأخريين مساعدتك، وهذه نصائح لتكوين شبكة دعم تُقدم الرعاية:

- تقديم الدعم من خلال العائلة أو الأصدقاء أو المجموعات أو الاستشاريين.
- محاولة إقامة علاقة جيدة مع أحد أفراد الأسرة أو الأصدقاء الذين يعيشون بالقرب من المصاب.
- ترتيب اجتماعات عائلية لمناقشة الأدوار وتحديد المسؤوليات. ومحاولة العمل معاً من أجل الاتفاق على الظروف المتغيرة التي قد تتطلب قرارات مهمة.
- مطالبة الأشخاص المُقيمين بجوار المصاب بمتابعته ودعمه.
- ترتيب الزيارات أو الوجبات أو التواصل الاجتماعي أو الانتقال المنتظم من خلال المجلس المحلي أو النوادي أو برامج الدعم الاجتماعي اليومية الخاصة بالخرف أو المجموعات الدينية.
- إقامة علاقات ودية مع الموظفين إذا كان الشخص يقيم في دار رعاية، حتى تبقى على تواصل معهم.
- اتصل بخط المساعدة الوطني للخرف على الرقم **1800 100 500** للحصول على المشورة.

4. القيام بزيارات كلما استطعت

حاول تنظيم زيارتك لمنح العائلة والأصدقاء المُقيمين بجوار المصاب وقتاً للاستراحة من الرعاية وابقَ على تواصل من خلال المكالمات الهاتفية أو مكالمات الفيديو أو البريد الإلكتروني. وإذا كان الشخص يقيم في دار رعاية ويمكنك زيارته من حين إلى آخر، فخصص وقتاً لمقابلة الموظفين والقائمين على الرعاية بعد زيارتك، واطلب منهم تقييم الوضع وقدم لهم ملاحظاتك.

5. التنبؤ والتخطيط

حاول أن تتنبأ بأنواع الدعم التي قد يحتاج إليها المصاب للحفاظ على سلامته واستقلاليتة ورفاهيته. ضع خططاً معه إذا أمكن، سيساعد هذا على ضمان تنفيذ رغباته بالطريقة التي يحبها. يمكنك:

- كتابة قائمة بخدمات الدعم المتوفرة في المنطقة
 - أن تطلب من الشخص ترشيح أحد أفراد العائلة أو الأصدقاء الموثوق فيهم ليكون "وكيلاً رسمياً" لاتخاذ القرارات القانونية والمالية والطبية
 - توجيه البريد إلى شخص لديه سلطة قانونية لتلقي البريد والرد عليه أو دفع الفواتير
 - الحصول على موافقة للتواصل مع طبيب الشخص أو مؤسسة رعاية المسنين (My Aged Care) ليعرفوك احتياجات الدعم والتقييمات واستراتيجيات الرعاية
- إذا كان الشخص غير قادر على المشاركة في التخطيط واتخاذ القرار، فاطلب المساعدة من أفراد الأسرة أو الأشخاص الموثوق فيهم.

6. اعتنِ بنفسك

أحياناً يكون من غير الممكن أن نبقى مع الشخص الذي نحبه طوال الوقت. لكن اعلم أنه يمكنك إحداث فرق.

مطالعات وموارد إضافية

- خدمة مكتبة مؤسسة **Dementia Australia** تفضلوا بزيارة: dementia.org.au/library
- العائلة والأصدقاء مهمون تفضلوا بزيارة: dementia.org.au/resources/family-and-friends-matter
- 7 نصائح للاعتناء بنفسك تفضلوا بزيارة: discrimination.dementia.org.au/supporting-someone/7-tips-for-carer-self-care/
- 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