

ماذا أقول؟ وماذا أفعل؟
دليل عملي لمقدمي الرعاية لشخص يعيش
مع الخرف (Dementia)

إعداد:
هديل ناصر
أخصائية علاج وظيفي



قائمة المواضيع

مقدمة

- 1: رفض الاستحمام
- 2: تكرار السؤال نفسه
- 3: نسيان المواعيد أو الأحداث
- 4: الرغبة في العودة إلى البيت
- 5: الاعتقاد بأن الأغراض سُرقت
- 6: رفض تناول الدواء
- 7: الخلط بين الليل والنهار
- 8: رؤية أشخاص أو أشياء غير موجودة
- 9: الرغبة في الخروج وحده
- 10: الخلط في الأسماء أو عدم التعرف أحياناً
- 11: رفض الطعام
- 12: البكاء أو الحزن المفاجئ
- 13: الإصرار على فكرة غير واقعية
- 14: الغضب أو الانفعال المفاجئ
- 15: الشعور بالوحدة أو الحاجة إلى النداء المستمر

خاتمة

مقدمة

رعاية شخص يعيش مع أحد أمراض الخرف (مثل الألزهايمر) ليست مهمة سهلة. هي رحلة يومية تتطلب صبرًا، ومرونة، واحتواءً عاطفيًا كبيرًا. قد ترى الشخص الذي تحبه ينسى، ويكرر الأسئلة، ويرفض المساعدة، أو يغضب فجأة من دون سبب واضح، وقد تشعر أحيانًا بأنك تبذل جهدًا كبيرًا دون أن تصل إلى النتيجة التي تريدها.

هذا الدليل كُتب ليكون مساعدًا عمليًا في المواقف اليومية المتكررة مع ابن عائلتك المشخص مع الخرف. الهدف ليس أن "تُصلح" الشخص، بل أن تقلل التوتر، نحافظ على الكرامة، ونبني شعورًا بالأمان في كل يوم.

في الخرف، لا تكون الذاكرة هي التحدي الوحيد، بل أيضًا الخوف، والارتباك، والحاجة إلى الطمأنينة. لذلك، فإن الروتين الثابت، والكلمات الهادئة، والطريقة البسيطة في الحديث، كلها أدوات مهمة جدًا. عندما يعرف الشخص ماذا سيحدث بعد قليل، ومتى، ومع من، يقل القلق وتصبح الحياة اليومية أسهل.

في كل صفحة ستجد:

1. شرحًا مبسطًا للموقف.

2. ما لا يُنصح بقوله أو فعله.

3. بدائل عملية يمكن استخدامها.

4. نصيحة مريحة لك كمقدم/ة رعاية.

أتمنى أن تجد في هذه الصفحات العون والتوجيه الذي تحتاجه لرعاية من تحب. أنا أقول لك عبر هذه الصفحات - أنت لست وحدك!

محبتتي،

هديل



1: رفض الاستحمام

- تعريف المشكلة

رفض الاستحمام من أكثر المواقف شيوعًا. وقد يبدو في البداية عنادًا، لكنه غالبًا ليس كذلك. أحيانًا يكون السبب خوفًا من الماء، أو إحساسًا بالبرد، أو خجلًا من التعري، أو صعوبة في فهم لماذا يجب الاستحمام الآن. أحيانًا يكون الوقت نفسه غير مناسب، خصوصًا إذا كان الشخص متعبًا أو مرتبكًا.

الروتين هنا مهم جدًا في التوقيت والتنفيذ! حافظ على وقت ثابت للاستحمام، قم به بنفس الطريقة كل يوم، ومفضل أن يقوم به نفس الشخص، هكذا يصبح الموقف أكثر توقعًا وأقل تهديدًا.

- ما لا يُنصح بقوله أو فعله

- لا تقل: "يجب أن تستحم الآن، انتهى الكلام."
- لا ترفع صوتك أو تستخدم التهديد.
- لا تسحب الشخص بالقوة إلى الحمام.
- لا تحرجه أو تذكره بأنه "متسخ" أو "رائحته سيئة".
- لا تبدأ بإزالة الملابس أو تشغيل الماء فجأة من دون تمهيد.

- بدائل عملية

- ابدأ بجملة هادئة مثل: "الحمام دافئ، وسأساعدك خطوة خطوة."
- أعطه خيارًا بسيطًا: "تريد الاستحمام الآن أم بعد عشر دقائق؟"
- اشرح قبل كل خطوة: "الآن سنغسل الوجه فقط."
- اجعل كل شيء جاهزًا قبل البدء حتى لا يضطر للانتظار.
- إذا كان الاستحمام الكامل صعبًا، استخدم الاستحمام الجزئي أو التنظيف بمنشفة دافئة.
- حافظ على نفس الترتيب تقريبًا كل مرة: نفس الوقت، نفس المكان، نفس الطريقة.
- غطّ الجسم بمنشفة لتقليل الإحساس بالانكشاف.

- نصيحة مريحة

الهدف ليس الفوز بالنقاش، بل جعل التجربة أقل خوفًا وأكثر احترامًا. أحيانًا يكفي أن يشعر الشخص بالأمان حتى يقبل بالمساعدة.

جمل مفيدة:

- "أنا هنا معك."
- "لن نأخذ وقتًا طويلًا."
- "نبدأ بالوجه فقط."
- "إذا أردت نأخذ استراحة قصيرة."



2: تكرار السؤال والحديث نفسه

- تعريف المشكلة

قد يسأل الشخص السؤال نفسه عدة مرات خلال وقت قصير جدًا أو يكرر نفس الحديث. هذا لا يعني أنه يريد إزعاجك، بل غالبًا أنه نسي أنه سأل، أو أنه يشعر بالقلق ويبحث عن تأكيد. التكرار يزداد أحيانًا عندما يكون اليوم غير منظم، أو عندما لا يعرف الشخص ما الذي سيحدث بعد قليل. لذلك، الروتين والوضوح يساعدان كثيرًا.

- ما لا يُنصح بقوله أو فعله

- لا تقل: "لقد سألتني هذا من قبل."
- لا تُظهر الضيق أو الملل.
- لا تجيبه بنبرة جافة أو ساخرة.
- لا تحاول أن تلقنه درسًا عن النسيان.
- لا تجادله لإثبات أنه كرر السؤال.

- بدائل عملية

- أجب بهدوء وبنفس الكلمات تقريبًا كل مرة.
- استعمل إجابة قصيرة وواضحة.
- اكتب الجواب على ورقة أو بطاقة.
- ضع لوحة صغيرة فيها المعلومات المهمة، مثل مواعيد الطعام أو الزيارة.
- إذا كان السؤال سببه القلق، ابدأ بالطمأنينة ثم أجب.
- افتح موضوع جديد أو اشغله بنشاط آخر.

- نصيحة مريحة

كل سؤال متكرر هو غالبًا طلب للطمأنينة، لا اختبار لصبرك. عندما تجيب بهدوء، أنت لا تكرر الكلام فقط، بل تكرر الأمان.

جمل مفيدة:

- "نعم، الزيارة بعد العصر."
- "كل شيء مرتب."
- "كتبت هنا لتكون أمامنا."
- "أنا معك، لا تقلق."



3: نسيان المواعيد أو الأحداث

- تعريف المشكلة

نسيان المواعيد، الزيارات، أو المناسبات العائلية قد يسبب ارتباكًا أو حزنًا. أحيانًا يشعر الشخص بالخل لأنه نسي، وأحيانًا يتصرف وكأن الموعد لم يحدث أصلًا. التذكير المتكرر بطريقة قاسية قد يزيد الإحباط. هذا النسيان جزء من المرض! الروتين هنا مهم جدًا، لأن اليوم المنظم يمكن توقعه بسهولة أكبر. عندما تكون الوجبات، الزيارات، والأنشطة في أوقات ثابتة، يقل الاعتماد على الذاكرة وحدها.

- ما لا يُنصح بقوله أو فعله

- لا تقل: "ألم أخبرك ألف مرة؟"
- لا توبّخه على النسيان.
- لا تفترض أنه لا يهتم.
- لا تغيّر الخطة في كل مرة من دون شرح.
- لا تعتمد على التذكير الشفهي فقط.

- بدائل عملية

- استخدم تقويمًا كبيرًا وواضحًا.
- اكتب المواعيد المهمة في مكان مرئي.
- استخدم صور الأشخاص أو الأنشطة إذا أمكن.
- ذكّر قبل الموعد بوقت كافٍ وبجملته قصيرة.
- كرر المعلومة في وقت ثابت من اليوم.
- اربط كل حدث بعادة مألوفة، مثل: "بعد القهوة سنستعد للزيارة."

- نصيحة مريحة

التذكير اللطيف أفضل من التصحيح الحاد. ما نريده ليس إثبات الخطأ، بل تقليل القلق.

- جمل مفيدة:

- "اليوم عندنا زيارة."
- "كتبناها هنا حتى تبقى واضحة."
- "بعد الإفطار سنجهز للموعد."
- "لا بأس، سأذكرك بهدوء."



4: الرغبة في العودة إلى البيت

- تعريف المشكلة

قد يقول الشخص: "أريد أن أذهب إلى بيتي"، رغم أنه موجود في بيته الحالي. هذا لا يعني بالضرورة أنه لا يعرف المكان، بل قد يكون مشغولاً بشعور الحنين أو الحاجة إلى الأمان. أحياناً يكون "البيت" رمزاً للراحة أو لشخص يحبه. في هذه الحالة، الروتين والبيئة المألوفة يساعدان. الصور، الأشياء القديمة المحببة، والإيقاع اليومي الثابت قد تخفف الشعور بالغربة.

- ما لا يُنصح بقوله أو فعله

- لا تقل: "أنت في بيتك، لماذا لا تفهم؟"
- لا تكثر من الشرح المنطقي.
- لا تقل له: "هذا غير صحيح".
- لا تحاول إقناعه بعنف.
- لا تستهزئ من رغبته أو ترفضها بسرعة.

- بدائل عملية

- استجب للمشاعر أولاً: "يبدو أنك تشتاق لذلك البيت."
- اسأله عن شيء جميل فيه.
- تحدث معه عن ذكرياته.
- غيّر الموضوع بلطف إلى شيء مريح.
- خذه إلى زاوية مألوفة في بيته أو تجول معه في البيت ووجهه إلى صورة يحبها أو غرض شخصي.
- حافظ على الروتين اليومي حتى لا يشعر أن كل شيء يتبدل.

- نصيحة مريحة

أحياناً لا يحتاج الشخص إلى تصحيح، بل إلى من يفهم حنينه. عندما تستمع إليه، أنت لا تغذي الوهم؛ أنت تهدئ القلق.

جمل مفيدة:

- "حدثني عن ذلك البيت."
- "يبدو أنه كان مكاناً مهماً لك."
- "دعنا نجلس قليلاً معاً."
- "أنا هنا معك الآن."



5: الاعتقاد بأن الأغراض سُرقت

- تعريف المشكلة

عندما ينسى الشخص أين وضع شيئاً ما، قد يظن أن أحداً سرقه. هذا شعور مؤلم له، لأنه يجعله يشعر بفقدان السيطرة. وقد يتحول هذا الشعور إلى اتهام أو غضب. وجود أماكن ثابتة للأشياء ضمن الروتين اليومي يقلل كثيراً من هذه المشكلة. عندما يكون لكل غرض مكان محدد، تصبح الأمور أقل إرباكاً.

- ما لا يُنصح بقوله أو فعله

- لا تقل: "أنت الذي أضعتها."
- لا ترد بعصبية أو سخرية.
- لا تقل له إنه يتوهم.
- لا تدخل في جدال حول من أخطأ.
- لا تُشعره أنه مشكلة لأنه قلق.

- بدائل عملية

- قل: "دعنا نبحث عنها معاً."
- راجع الأماكن المعتادة بهدوء.
- خصص مكاناً واحداً للنظارات، وآخر للمفاتيح، وآخر للمحفظة.
- استخدم صندوقاً أو سلة واضحة للأشياء المهمة.
- ليكن لديك عدة نسخ من نفس الغرض مثل المفاتيح او المحفظة.
- اجعل ترتيب الغرفة ثابتاً قدر الإمكان.

- نصيحة مريحة

الطمأنة أهم من العثور السريع على الغرض. إذا شعر أنك شريك له لا خصم، سيهدأ أسرع.

- جمل مفيدة:

- "سنجدها."
- "لنبحث في المكان المعتاد."
- "أحياناً نضع الأشياء في مكان آخر دون أن ننتبه."
- "أنا أساعدك."



- تعريف المشكلة

رفض الدواء شائع، وقد يكون سببه الطعم، أو الخوف، أو نسيان فائدته، أو عدم فهم سبب أخذه. أحياناً يكون الشخص متوترًا أصلاً، فيرى الدواء وكأنه إشارة إلى الخطر. في المراحل المتقدمة من المرض قد تحدث صعوبات في البلع أيضاً. ربط الدواء بروتين ثابت يساعد كثيرًا. مثلًا: بعد الإفطار، مع الماء، وفي نفس الوقت كل يوم. كلما صار الروتين مألوفاً، قلت المقاومة.

- ما لا يُنصح بقوله أو فعله

- لا تقل: "خذ الدواء فوراً."
- لا تجبره بالقوة.
- لا توبخه لأنه يرفض.
- لا تتعامل معه وكأنك في معركة.
- لا تخدعه بطريقة قد تضعف الثقة إن شعر بها.

- بدائل عملية

- اشرح الفائدة ببساطة.
- استخدم جمل قصيرة وواضحة.
- قدّم الدواء مع مشروب معتاد إن كان مناسبًا.
- اجعل التوقيت ثابتًا.
- إذا رفض، انتظر قليلاً ثم أعد المحاولة بهدوء.
- إذا استمر الرفض، تحدث مع الطبيب أو الصيدلي عن بدائل مناسبة لأعطاء الدواء.

- نصيحة مريحة

الثقة جزء مهم من الرعاية. الدواء مهم، لكن الطريقة التي نقدّمه بها قد تكون أهم من الدواء نفسه في تلك اللحظة.

- جمل مفيدة:

- "هذا الدواء يساعدك على الراحة."
- "سنأخذه الآن ثم نكمل."
- "بعده سنشرب شيئاً تحبه."
- "أنا سأكون معك."



7: مشاكل النوم- الخلط بين الليل والنهار

- تعريف المشكلة

قد يستيقظ الشخص في الليل ويعتقد أن الصباح قد بدأ، أو يطلب أن يذهب إلى مكان ما في وقت غير مناسب. هذا يحدث لأن الخرف قد يربك إحساسه بالوقت الروتين الليلي الثابت يساعد هنا كثيرًا: وقت محدد للنوم، إضاءة هادئة، تقليل الضجيج، ونشاطات مريحة قبل النوم.

- ما لا يُنصح بقوله أو فعله

- لا تقل بصوت عالٍ: "ارجع إلى السرير!"
- لا تشغل إضاءة قوية فجأة.
- لا تدخل في نقاش حول الساعة.
- لا تتركه يشعر بأنه أخطأ أو أزعجك.
- لا تعامله كأنه يتعمد السهر.

- بدائل عملية

- اهتم بوجود نشاطات خلال اليوم لتقليل ساعات النوم في النهار!
- قل له إن الوقت ما زال ليلاً. تحدث بهدوء.
- قلل من شرب المشروبات المدرة للبول قبل النوم بساعتين على الأقل.
- حافظ على روتين مسائي ثابت بدون زيارات وضجيج، اعتمد تهيئة البيت والشخص للنوم في وقت ثابت يوميًا.
- استخدم ساعة واضحة أو إشارة ليلية بسيطة.
- إذا كان يستيقظ كثيرًا، راجع مع الطبيب أسبابًا أخرى محتملة وامكانية الحصول على دواء للنوم.

- نصيحة مريحة

الليل قد يكون مربكًا له، لكن الثبات في الروتين يجعل العودة إلى النوم أسهل. الهدوء هنا أهم من الإقناع.

- جمل مفيدة:

- "الوقت ما زال ليلاً."
- "دعنا نرتاح قليلاً."
- "كل شيء بخير."
- "أنا هنا."



8: رؤية أشخاص أو أشياء غير موجودة

- تعريف المشكلة

أحياناً يصف الشخص أشخاصاً أو أشياء لا يراها غيره. هذه اللحظة قد تكون مخيفة له، ولهذا يحتاج إلى طمأننة أكثر من التكذيب. مثلاً: "يوجد شخص في المطبخ مع زوجتي".. الشعور بالطمأنينة والأمان، والالتزام بروتين يومي ثابت قد يساعد أحياناً على تقليل هذا الارتباك.

- ما لا يُنصح بقوله أو فعله

- لا تقل: "لا يوجد أحد."
- لا تضحك أو تسخر.
- لا تجادله لإثبات الحقيقة.
- لا تتعامل معه بغضب أو خوف.
- لا تتركه وحيداً إذا كان منزعجاً جداً.

- بدائل عملية

- قل: "أنا معك، سأفحص من هناك."
- انظر إلى المكان بهدوء ثم غيّر الانتباه.
- غير الموضوع أو اشغله بنشاط آخر.
- اجلس بقربه حتى يهدأ.
- إذا تكررت الحالة أو ازدادت فجأة، استشر طبيباً.

- نصيحة مريحة

ليس المطلوب هنا تصحيح ما يراه، بل تقليل شعوره بالخطر. عندما يشعر بالأمان، تهدأ الفكرة أحياناً أو تفقد قوتها.

جمل مفيدة:

- "أنت بأمان."
- "دعنا نجلس هنا معاً."
- "أنا معك."
- "لنغيّر الغرفة قليلاً."



9: ظاهرة التجوال بدون هدف

- تعريف المشكلة

قد ينهض الشخص ويخرج وحده من البيت، غالباً لأنه يشعر بالملل، أو لأنه يريد أن يعود إلى مكان ما، أو لأنه لا يقدر أن يعبر عن حاجته. هذه الرغبة قد تظهر أحياناً متفاوتة وقد يرافقه علامات توتر وعدم هدوء.

وجود وقت ثابت للمشي أو الخروج مع مرافق ضمن الروتين يساعد كثيراً. عندما يعرف أن هناك وقتاً للخروج، قد تقل محاولات الخروج العشوائي.

- ما لا يُنصح بقوله أو فعله

- لا تقل: "ممنوع تخرج."
- لا تتعامل معه كما لو أنه طفل.
- لا تصرخ إذا أصرّ.
- لا تترك الباب مفتوحاً من دون خطة أمان.
- لا تحرمه من الحركة تماماً إن كانت ممكنة بشكل آمن.

- بدائل عملية

- قل: "نخرج معاً بعد قليل."
- اقترح المشي داخل البيت أو في الحديقة.
- حدّد وقتاً ثابتاً للخروج يومياً.
- أعطه شعوراً بالاختيار بدل المنع.
- إسأله أسئلة قصيرة لتعرف حاجته: "جوعان؟"، "موجوع؟"، "بدك حمام؟"...
- شغله بنشاط بسيط قبل وقت الخروج المعتاد إذا لاحظت توتراً.

- نصيحة مريحة

الرغبة في الحركة ليست مشكلة بحد ذاتها. المشكلة تبدأ عندما يشعر أنه محبوس. أعطه بديلاً آمناً، وسيشعر أنه محترم لا مقيّد.

- جمل مفيدة:

- "نمشي قليلاً معاً."
- "بعد أن نشرب الشاي نخرج."
- "دعنا نجهز ثم نتحرك."
- "أنا سأرافقك."



10: الخلط في الأسماء أو عدم التعرف على الوجوه

- تعريف المشكلة

قد يناديك الشخص باسم آخر، أو لا يعرف من أنت في بعض اللحظات، هذا مؤلم للعائلة، لكنه جزء من تغيرات الذاكرة وليس رفضًا شخصيًا. الروتين الثابت في الزيارات، والصوت المألوف، وطريقة الكلام الهادئة، كلها تساعد على تقوية الإحساس بالأمان حتى لو لم يحدث التعرف الكامل. تذكر، قد ينسى المريض من أنت لكنه يتذكر أنه يحبك!

- ما لا يُنصح بقوله أو فعله

- لا تقل: "ألا تعرفني؟"، لا تمتحن ذاكرة المريض!
- لا تأخذ الأمر بشكل شخصي.
- لا تصح بعصبية.
- لا تطلب منه أن يتذكر بالقوة.
- لا تزيد التوتر بالأسئلة الامتحانية.

- بدائل عملية

- قدّم نفسك بهدوء كل مرة.
- استخدم صورًا مألوفة.
- اجلس بطريقة قريبة ومطمئنة.
- ابدأ الحديث بأمر يعرفه ويشعره بالأمان.
- اجعل زيارتك في أوقات متقاربة حتى يصبح حضورك جزءًا من الروتين.

- نصيحة مريحة

قد لا يتذكر الاسم، لكنه قد يتذكر الإحساس. كن أنت ذلك الإحساس المحب والثابت.

جمل مفيدة:

- "أنا [الاسم]، جئت أراك."
- "لا بأس، خذ وقتك."
- "أنا هنا معك."
- "يسعدني أن أكون معك اليوم."
- "هذا فلان جاء يزورك."



- تعريف المشكلة

رفض الطعام قد يكون بسبب فقدان الشهية، أو التعب، أو صعوبات الإدراك البصري (فلا يفهم ما يرى على الصحن)، أو ببساطة لأنه لا يعرف أن وقت الطعام قد حان. وجود أوقات ثابتة للوجبات يساعد كثيرًا، لأن الجسد والعقل يتوقعان ما سيحدث.

- ما لا يُنصح بقوله أو فعله

- لا تجبره على الأكل.
- لا تهدده أو توبخه.
- لا تملأ الطاولة بأصناف كثيرة ومربكة.
- لا تعتبر الرفض تقصيرًا منه.

- بدائل عملية

- قدّم وجبات صغيرة بدلًا من وجبة كبيرة.
- اجعل الطبق بسيطًا وواضحًا.
- قلل الضوضاء أثناء الأكل.
- اجعل الجلسة هادئة ومريحة، وأن لا يأكل وحيدًا بل مع من يحب.
- قدّم الطعام في نفس الوقت كل يوم.
- إذا كان الأكل بطيئًا، امنحه الوقت ولا تستعجله.
- افحص معه اذا كان يريد المزيد من المنكهات مثل الملح او المرطبات.

- نصيحة مريحة

الأكل في حالات الخرف يحتاج إلى هدوء أكثر من الأوامر. كلما كان الجو بسيطًا ومألوفًا، زادت فرصة تقبله للطعام.

جمل مفيدة:

- "خذ لقمة صغيرة فقط."
- "هذا سهل وخفيف."
- "لا بأس، نكمل لاحقًا."
- "دعنا نأكل بهدوء."



12: البكاء أو الحزن المفاجئ

- تعريف المشكلة

قد يبكي الشخص أو يبدو حزينًا من دون تفسير واضح. أحيانًا يكون ذلك بسبب الوحدة، أو التعب، أو الإحساس بالفقد، أو أنه لا يستطيع التعبير عما يشعر به بالكلمات. في هذه اللحظات، يكون الحضور الإنساني أهم من الشرح. والروتين اليومي المستقر قد يخفف هذا الاضطراب لأنه يقلل المفاجآت.

- ما لا يُنصح بقوله أو فعله

- لا تقل: "لا تبك، لا يوجد سبب."
- لا تقل من مشاعره.
- لا تضغط عليه لشرح ما يشعر به فورًا.
- لا تتركه وحده إذا كان يحتاج إلى وجودك.
- لا تدخل في نقاش منطقي بارد.

- بدائل عملية

- اجلس بقربه.
- استخدم لمسة هادئة إذا كانت مناسبة له.
- قل كلمات بسيطة ومطمئنة.
- شغل موسيقى مفضلة أو اعرض صورًا مريحة.
- أعطه وقتًا ليهدأ من دون استعجال.
- حافظ على الروتين حتى لا تتراكم عليه المفاجآت.

- نصيحة مريحة

أحيانًا لا يحتاج الحزن إلى تفسير، بل إلى شخص يبقى قريبًا. الحضور الهادئ قد يكون أفضل دواء في تلك اللحظة.

جمل مفيدة:

- "أنا هنا."
- "لا بأس أن تشعر هكذا."
- "خذ وقتك."
- "سنكون بخير معًا."



13: الإصرار على فكرة غير واقعية

- تعريف المشكلة

قد يصرّ الشخص على فكرة غير واقعية، مثل الذهاب إلى العمل، أو انتظار شخص متوفى، أو الاعتقاد بأن حدثًا معينًا ما زال قائمًا. محاولة تصحيح الفكرة مباشرة قد تؤدي إلى جدال، بينما الشخص في الحقيقة يحتاج إلى طمأنة وشعور بالأمان. الروتين هنا يساعد أيضًا، لأن وضوح اليوم يقلل مساحة التوتر والارتباك.

- ما لا يُنصح بقوله أو فعله

- لا تقل: "هذا غير صحيح."
- لا تحاول هزيمته بالمنطق.
- لا تكرر التصحيح بعصبية.
- لا تسخر من الفكرة.
- لا تحوّل الموقف إلى مواجهة.

- بدائل عملية

- اعترف بالمشاعر بدلًا من الفكرة نفسها.
- قل: "يبدو أن هذا أمر مهم بالنسبة لك."
- غيّر الموضوع بلطف.
- قدّم نشاطًا بسيطًا قريبًا من اهتمامه.
- استخدم الجمل القصيرة والواضحة.
- حافظ على روتين ثابت حتى تقل المفاجآت التي تغذّي الارتباك.

- نصيحة مريحة

ليس كل ما يقال يحتاج إلى تصحيح مباشر، أحيانًا يكفي أن نهدي المشاعر التي تقف خلف الكلام. قد يتحدث المريض عن أحداث يتذكرها فيشعر بالأمان لأن ليس لديه القدرة ليتذكر أحداثًا جديدة.

- جمل مفيدة:

- "أفهم أنك منشغل بهذا الأمر."
- "دعنا نجلس قليلًا."
- "سنرى ما يمكن فعله."
- "أنا معك الآن."
- "من كان هذا الشخص؟"



14: الغضب أو الانفعال المفاجئ

- تعريف المشكلة

قد يغضب الشخص فجأة بسبب تعب، أو ألم، أو سوء فهم، أو شعور بالعجز. الغضب هنا ليس دائماً موجّهاً إليك، بل قد يكون تعبيراً عن ارتباك داخلي. الروتين يقلل الانفعال لأنه يخفف عدد المواقف المفاجئة. كلما كانت بداية اليوم ونهايته أوضح، كان الانفعال أقل غالباً.

- ما لا يُنصح بقوله أو فعله

- لا ترد بغضب مقابل غضبه.
- لا تقترب منه بسرعة إذا كان متوتراً.
- لا تكثر من الكلام في لحظة الانفعال.
- لا تحاول فرض السيطرة بالقوة.
- لا تأخذ غضبه كإهانة شخصية.

- بدائل عملية

- خفّض صوتك بدل أن ترفعه.
- أعطه مساحة صغيرة إذا احتاج، اهتم أن لا يكون حوله أغراض خطيرة!
- قل له جملة قصيرة جداً.
- راجع السبب: هل هو جائع؟ متعب؟ متألم؟
- عد إلى الروتين الهادئ عندما يهدأ.
- استخدم نفس الأسلوب يوميًا لتقليل المفاجأة.

- نصيحة مريحة

أحياناً أفضل رد على الغضب هو الهدوء. عندما تهدأ أنت، تصبح فرصة تهدئته أعلى بكثير.

- جمل مفيدة:

- "أرى أنك منزعج."
- "هل أنت جائع؟ خائف؟ تريد الذهاب الى الحمام؟"
- "أنا هنا ولن أجادلك."
- "دعنا نهدأ قليلاً."



15: الشعور بالوحدة أو الحاجة إلى النداء المستمر

- تعريف المشكلة

بعض الأشخاص يطلبون وجود مقدّم الرعاية كثيرًا، أو ينادونه مرارًا، أو يبدوون قلقًا عندما يغادر الغرفة. هذا قد يكون بسبب الخوف من الوحدة، أو ضعف الإحساس بالزمن، أو الحاجة إلى وجود شخص مألوف يطمئنهم. الروتين الثابت، ومعرفة أوقات الحضور والغياب، يقللان هذا القلق.

- ما لا يُنصح بقوله أو فعله

- لا تقل: "توقف عن مناداتي."
- لا تختفِ فجأة من غير شرح.
- لا ترد بعصبية.
- لا تعامله كأنه يبالغ.
- لا تتركه محتارًا من دون إشارة لما سيحدث.

- بدائل عملية

- اشرح متى ستعود: "سأخرج خمس دقائق ثم أرجع."
- ضع له شيئًا يطمئنه في الغياب القصير مثل فيلم أو أغنية.
- اجعل وقت حضورك وغيابك شبه ثابت.
- استخدم منبهًا أو جدولًا واضحًا إذا أمكن.
- عندما تعود، ادخل بهدوء وبنفس النبرة.

- نصيحة مريحة

الوضوح في الحضور والغياب يخفف القلق كثيرًا. أحيانًا الجملة البسيطة "سأعود بعد قليل" تكون أكثر من وعد؛ تكون جسرًا للأمان.

جمل مفيدة:

- "سأعود بعد دقائق."
- "أنا قريب منك."
- "كل شيء بخير."
- "لن أتركك طويلًا."



كلمة أخيرة للعائلة

رعاية شخص يعيش مع الخرف ليست مهمة سهلة، هي رحلة تحتاج إلى صبر، وحنان، ومعرفة، وأحياناً إلى نفس طويل جداً. قد تمرّون بأيام هادئة وأيام صعبة.. قد تشعرون أحياناً أنكم نجحتم، وأحياناً أنكم تعبتم أو أخطأتم.. **هذا طبيعي!** المطلوب منكم ليس أن تكونوا مثاليين، بل أن تكونوا حاضرين قدر الإمكان، وأن تتعاملوا مع الشخص بكرامة، رحمة، وثبات.

تذكروا دائماً:

- الكلمات الهادئة تقلل التوتر
- الروتين الواضح يزيد الشعور بالأمان
- الجمل القصيرة أفضل من الشرح الطويل.
- النظرة الحنونة أحياناً أهم من الكلام.
- الكرامة أهم من المجادلة.
- والرحمة هي أساس الرعاية.

في الخرف، لا يكون التحدي دائماً في "إقناع" الشخص أو تصحيح كلامه، بل في فهم الشعور الموجود خلف سلوكه:

هل هو خائف؟

هل هو متعب؟

هل يشعر بالضيق؟

هل يحتاج إلى راحة، طعام، حمام، أو وجود شخص مطمئن بجانبه؟

كل يوم هادئ هو إنجاز! كل موقف مرّ بسلام هو نجاح! كل كلمة لطيفة هي رعاية!

لكن تذكروا أيضاً:

لا يمكنكم أن تعتنوا بإنسان آخر إذا كنتم أنتم منهكين تماماً! الاعتناء بأنفسكم ليس أنانية، بل هو جزء أساسي من الرعاية. صحتكم النفسية والجسدية مهمة، لأن وجودكم الهادئ والمتوازن ينعكس مباشرة على الشخص الذي تعتنون به.

حاولوا أن تحافظوا على بعض الأمور البسيطة، حتى لو بوقت قصير:

- خذوا استراحة قصيرة خلال اليوم، حتى لو كانت عشر دقائق فقط.
- اطلبوا المساعدة من فرد من العائلة، جار، صديق، أو مقدم رعاية.
- لا تحملوا كل المسؤولية وحدكم.
- حافظوا على النوم قدر الإمكان، لأن التعب يزيد التوتر ويقلل الصبر.



- تناولوا طعامًا جيدًا واشربوا الماء.
- اخرجوا للمشى أو حرّكوا جسمكم يوميًا، حتى لو داخل البيت.
- تحدثوا مع شخص تثقون به بدل أن تكتموا كل شيء في داخلكم.
- خصصوا وقتًا لشيء تحبونه: صلاة، موسيقى، قراءة، قهوة هادئة، أو مكالمة مع شخص قريب.
- راقبوا علامات التعب الشديد مثل العصبية المستمرة، البكاء المتكرر، فقدان الرغبة، آلام الجسد، اضطراب النوم، أو الشعور بأنكم لم تعودوا قادرين على الاستمرار. عندها، **طلب المساعدة ليس ضعفًا**، بل خطوة ضرورية وصحيحة.
- من المهم أيضًا أن تتقاسم العائلة الأدوار بشكل واضح، ليس بالضرورة أن يقوم شخص واحد بكل شيء. **يمكن تقسيم المهام:**
- من يتابع الأدوية، من يرافق للمواعيد، من يهتم بالمشتريات، من يجلس مع الشخص لساعتين، ومن يكون مسؤولًا عن التواصل مع المختصين.
- الرعاية تصبح أخف عندما تتحول من عبء على شخص واحد إلى مسؤولية مشتركة. وتذكروا:
- أنتم لا تعتنون بالمرض! أنتم تعتنون بإنسان له تاريخ، وذكريات، ومكانة، وكرامة، ومشاعر. حتى عندما تتغير الذاكرة، يبقى الإحساس.. يبقى أثر نبرة الصوت.. يبقى أثر اللمسة اللطيفة. ويبقى أثر الأمان! **كونوا رحماء معه، وكونوا رحماء مع أنفسكم أيضًا.**
- فالرعاية الحقيقية تبدأ من قلب هادئ، لكنها تحتاج أيضًا إلى جسد مرتاح، ونفس مسنودة، وعائلة تعرف متى تقول: نحن بحاجة إلى مساعدة.
- للمزيد من النصائح العملية حول التعامل مع الخرف، الحفاظ على الوظائف اليومية، وطرق دعم العائلة في البيت، يمكنكم متابعة صفحتي.
- وللاستشارة المهنية أو بناء خطة ملائمة لحالة قريبكم في البيت، يمكنكم التواصل معي.

هديل ناصر - أخصائية علاج وظيفي
في مجال التقدم والعمر والشيخوخة



www.hadeelnaser.com



هديل ناصر - استشارة، ارشاد، علاج وظيفي



[ot.hadeelnaser](https://www.instagram.com/ot.hadeelnaser)

