

**M.I.N.D**

## الأنشطة في المنزل



الأنشطة في المنزل: التخطيط ليوم لشخص مصاب بالخرف

### الأنشطة والشخص المصاب بالخرف

الأنشطة هي "الأمور التي نقوم بها" مثل إرتداء الملابس، القيام بالاعمال المنزلية اليومية، ولعب الورق و حتى دفع الفواتير. ويمكن أن يقوم بها الشخص بمفرده أو مع الآخرين. تمثل الأنشطة ما نحن عليه. يحتاج الشخص المصاب بالخرف إلى مساعدة ورعاية لتنظيم يومه. يمكن لهذه الأنشطة المنظمة أن تعزز شعور الشخص بالكرامة واحترام الذات من خلال إعطاء المزيد من المعنى والقيمة لحياته. تساعد الأنشطة على تنظيم وملء الوقت بشكل ملائم. ويمكن بالتالي تعزيز قدرات الشخص. ويمكن للأنشطة الحد من "الحوصة" والتجوال. قد يتمتع كل من المصاب بالخرف ومقدم الرعاية بالشعور بالأمان والعمل الجماعي الذي يمكن أن توفره الأنشطة.

### أنواع الأنشطة

#### الروتين اليومي

الاعمال المنزلية اليومية: ازالة الغبار، التمسيح، والقيام بالغسيل  
وقت الطعام: إعداد الطعام، والطبخ، والأكل  
الرعاية الشخصية: الاستحمام، الحلاقة، وإرتداء الملابس

### أنشطة أخرى

الإبداعية: الرسم، العزف على البيانو  
الفكرية: قراءة كتاب، وحل الكلمات المتقاطعة  
الحسية: يسيرون على اقدامهم  
الاجتماعية: احتساء القهوة، الحديث، ولعب الورق  
الروحية: الصلاة، والترنيم  
عفوية: الخروج للعشاء، وزيارة الاصدقاء  
العمل: تدوين ملاحظات، والطباعة، وتصلح شيء

### التخطيط للأنشطة

استراتيجيات التخطيط للأنشطة تركز على:

- 1- الشخص
- 2- النشاط
- 3- المنهجية
- 4- المكان

### الشخص

ان التخطيط للأنشطة للشخص المصاب بالخرف يحتاج الى استمرارية في استكشاف، والتكيف مع التجربة. يجب الأخذ بعين الاعتبار ما يحب أو يكره الشخص؛ مواطن القوة والقدرة لديه؛ واهتماماته. وبينما يتفاهم المرض يجب الحفاظ على الأنشطة المرنة، وأن تكون على استعداد لإجراء تعديلات.

### الأخذ بعين الاعتبار مهارات وقدرات الشخص

إذا كان لديه القدرة على عزف الأغاني البسيطة على البيانو، يجب بالتالي ادراج هذه الأنواع من المهارات في الأنشطة اليومية.

### إيلاء اهتمام خاص إلى ما يتمتع به الشخص

يجب الانتباه وتدوين عندما يبدو الشخص سعيدا، قلقا، أو شارد الذهن او عصبي. إذ أن بعض الناس قد يتمتعوا بمشاهدة الألعاب الرياضية، والبعض الآخر قد يكون خائفا جراء سرعة التوتيرة أو الضوضاء.

**الانتباه إذا كان الشخص يبدأ الأنشطة من دون اتباع الارشادات**  
هل قام الشخص بترتيب الطاولة قبل العشاء أو بدأ بمسح ارض المطبخ منتصف الصباح؟ وإذا كان الأمر كذلك، قد ترغب في وضع هذه الأنشطة كجزء من الروتين اليومي

**الانتباه الى المشاكل الجسدية**  
هل يتعب بسرعة، لديه صعوبة في الرؤية والسمع أو في تأدية حركات بسيطة؟ وإذا كان الأمر كذلك، قد تريد تجنب بعض الأنشطة

### النشاط

**التركيز على المتعة، وليس الإنجاز**  
يجب العثور على الأنشطة التي تبني على ما تبقى من مهارات ومواهب. قد يصاب فنان بالإحباط إزاء انخفاض نوعية عمله، ولكن قد يتمتع الهواة بايجاد فرصة جديدة للتعبير عن الذات

**تشجيع المشاركة في الحياة اليومية**  
مثل تحضير طاولة الطعام، وتنظيف -ان الأنشطة التي تساعد الفرد على الشعور بأنه ذو قيمة ومنفعة في المنزل المنضدة أو إفراغ سلة المهملات - توفر الشعور بالنجاح والإنجاز

**ربط النشاط بالعمل**  
قد يتمتع عامل سابق في مكتب لدى القيام بأنشطة تستلزم التنظيم، مثل وضع عملات معدنية في مكانها، المساعدة في اعداد قائمة العمل. من المرجح ان يتمتع المزارع أو البستاني في العمل في الغناء

**البحث عن الأنشطة**  
المفضلة قد لا يزال يجد الشخص الذي يتمتع بشرب القهوة وقراءة صحيفة أن هذه الأنشطة ممتعة، حتى لو انه لم يعد قادرا على فهم تماما ما ورد في الصحيفة من أخبار

**تغيير الأنشطة حسب الحاجة**  
حاول أن تكون مرنا وتتقبل تغيير اهتمامات وقدرات الشخص

**النظر في وقت النشاط**  
قد يجد مقدمو الرعاية مزيدا من النجاح خلال أنشطة معينة في أوقات محددة من اليوم، مثل خلع الملابس والاستحمام في الصباح. وأيضا كان الأمر، قد يتوجب تغيير الروتين اليومي بعض الشيء

**تعديل الأنشطة بحسب مراحل المرض**  
وبينما يتفاقم المرض، قد تحتاج لإدخال المزيد من المهام المتكررة. يجب أن تكون مستعدا في نهاية المطاف الى انخفاض نشاط الشخص ودوره في الأنشطة

### المنهجية

**تقديم الدعم والإشراف**  
قد تحتاج إلى إظهار كيفية أداء النشاط للشخص وتوفير إرشادات بسيطة، خطوة خطوة للقيام بالنشاط

**التركيز على العملية، وليس النتيجة**  
هل حقا مسألة المناشف المطوية بشكل سليم تشكل فارق؟ كلا. ما يهم هو أنكم تمكنت من قضاء بعض الوقت معا، والشخص يشعر كما لو كان قد ساعد في فعل شيئا مفيدا

**أن تكون مرنا**  
عندما يكون الشخص مضرا على أنه لا يريد أن يفعل شيئا، قد يكون لأنه لا يستطيع أن يفعل ذلك أو يخشى القيام به. أو إذا كان الشخص يصر على القيام بذلك بطريقة مختلفة، فليقم به، ويمكنك إعادة اصلاحه في وقت لاحق

### أن تكون واقعيًا ومرتاحًا

لا تشعر بالقلق إزاء ملء كل دقيقة من اليوم بنشاط. يحتاج مريض الزهايمر إلى التوازن ما بين وقت النشاط والراحة، وربما يحتاج إلى مزيد من التوقف المتكرر أو الأنشطة المتنوعة.

### المساعدة في البدء بالنشاط

معظم الناس المصابين بالخرف لا تزال لديهم الطاقة والرغبة في فعل الأشياء ولكنهم لا يتمتعون بالقدرة على التنظيم، والتخطيط، والشروع في إنجاز المهمة بنجاح.

### تبسيط الأنشطة، وإعطاء الإرشادات السهلة

إن التوجيهات والإرشادات قد تثقل على عاتق الشخص المصاب بالخرف. يجب التركيز على مهمة واحدة في وقت واحد.

### المساعدة في أجزاء صعبة من المهمة

إذا كنت تطبخ، والشخص لا يمكنه تقدير المكونات، فبمكثك الانتهاء من تقديرها والقول، "هل تستطيع تحريك المكونات؟".

### اسمح للفرد أن يشعر أنكم بحاجة له

اسأل: "من فضلك، هل يمكنك مساعدتي؟". كن حذرًا، لا تطلب الكثير من الشخص.

### أظهار الغرض من النشاط

إذا كنت تطلب من شخص خبز كعكة، فمن الممكن أن يرفض. ولكن، إذا قلت أنك ترسل الكعكة إلى صديق مريض، فقد يشعر الشخص بالمتعة لدى قيامه بهذه المهمة معك.

### لا انتقاد أو تصحيح للشخص

إذا كان الشخص يتمتع بالقيام بنشاط غير ضار، حتى لو أنه قد يبدو تافهاً أو لا معنى له، ينبغي أن تشجع الشخص على الاستمرار بما يقوم به.

### تشجيع التعبير عن الذات

وتشمل الأنشطة التي تتيح للشخص فرصة للتعبير عن ذاته. يمكن أن تتضمن هذه الأنواع من الأنشطة: اللوحة، الرسم، الموسيقى أو المحادثة.

### اشراك الشخص من خلال المحادثة

يجب التحدث مع الشخص عما تفعلونه عند تلميعك الأحذية، غسل السيارة أو طهي العشاء. حتى إذا كان الشخص لا يستطيع أن يرد، فهو من المرجح أن يستفيد من التواصل والحديث معه.

### تغيير سلوك بنشاط

إذا كان الشخص يقدم على فرك وتدليك يده على الطاولة، يجب إعطائه قطعة قماش وتشجيعه على تمسيح الطاولة. أو، إذا كان الشخص يحرك قدميه على الأرض، ضع بعض الموسيقى حتى يتمكن الشخص من الاستفادة منها واتباع النغمة.

### حاول مرة أخرى في وقت لاحق

إذا لم يستطع الشخص القيام بالنشاط، قد يكون ذلك بسبب الوقت الذي يقام به النشاط أو قد يكون النشاط معقدًا. حاول إعادة النشاط لاحقًا أو قم بتعديلته.

### المكان

#### جعل الأنشطة آمنة

تعديل حلقة عمل عن طريق إزالة المواد السامة والخطرة. يمكن أن يكون صقل قطعة من الخشب نشاط آمن وممتع.

### تغيير المحيط للتشجيع على القيام بالأنشطة

ضع في مواقع رئيسية سجلات القصص، ألبومات الصور القديمة أو المجلات التي تساعد الشخص على الذكريات.

### الحد من الأشياء التي يمكن أن تخيف أو تشتت الشخص

إن الشخص المصاب بالخرف قد لا يكون قادراً على تذكر أصوات مألوفة وأماكن أو قد يشعر بعدم الارتياح في بعض المواقف.

### خلق خطة يومية

عليك أن تفكر في كيفية تنظيم يومك الخاص عند التخطيط ليوم الشخص المصاب بالخرف. هناك أوقات تريد أن تقوم بالأنشطة متنوعة وأحياناً أخرى تفضل الروتين. والتحدى لمقدمي الرعاية هو إيجاد الأنشطة التي لها معنى وغرض، وتوفر المتعة.

### ابدأ التفكير في الاسبوع الماضي. احتفظ بدفتر يوميات وّدون الملاحظات

الأنشطة التي عملت على أفضل وجه والتي لم تنجح؟ لماذا؟  
كانت هناك أوقات مليئة بالأنشطة أو أخرى تفتقر لها؟  
هل كانت الأنشطة العفوية ممتعة وسهل القيام بها؟  
استخدام ما قمت به لاقامة خطة يومية مكتوبة. إن اليوم المبرمج يتيح لك قضاء وقت أقل وطاقة أقل في محاولة معرفة ما يجب عمله من لحظة إلى أخرى. واسمح لنفسك وللشخص المصاب بالخرف ببعض المرونة للقيام بالأنشطة عفوية.

### الأنشطة الفعالة

- إضفاء معنى، غرض، وفرح وامل إلى حياة الشخص
- استخدام مهارات وقدرات الشخص
- إعطاء الشخص الإحساس بأنه طبيعي
- إشراك الأسرة والأصدقاء
- مناسبة للكبار وتحفظ كرامتهم
- ممتعة

### مثال للبرنامج اليومي

#### صباحاً

- التّغسيل، تنظيف الأسنان، ارتداء الملابس
- إعداد وأكل وجبة الإفطار
- احتساء القهوة والمحادثة
- مناقشة للصحيفة، ومحاولة لتنظيم مشروع، تذكر الصور القديمة
- اتخاذ فترة راحة، وهدو
- القيام بالأعمال المنزلية اليومية معاً
- نزهة واللعب

#### بعد الظهر

- إعداد وأكل وجبة الغداء، وقراءة البريد، وغسل الأطباق
- استمع إلى الموسيقى، حل الكلمات المتقاطعة، ومشاهدة التلفزيون
- الاهتمام بالحديقة، والمشى، زيارة صديق
- اتخاذ استراحة قصيرة أو قيلولة

#### مساءً

- إعداد وتناول العشاء، تنظيف المطبخ
- احتساء القهوة وتناول الحلوى والتحدث عن الذكريات

- لعب الورق، مشاهدة فيلم، و تدليك
- أخذ حمام ، الاستعداد للخلود الى الفراش، قراءة كتاب

### قياس نجاح الخطة

عليك النظر في كل نشاط اتقرير كيفية ومدى نجاح البرنامج. عليك التفكير في كيفية استجابة الشخص ومدى استجابة النشاط لحاجاتك  
يمكن أن يختلف نجاح أي نشاط من يوم الى آخر.  
وبصفة عامة ، إذا كان يشعر الشخص بالملل، أو بالشروود أو بالتوتر، فمن المفضل البدء بنشاط آخر أو أخذ بعض الوقت للراحة.  
وغالبا ما تحد الأنشطة المنظمة والممتعة من "الحوصة" وتحسن المزاج. ان نوع النشاط وكيفية انجازه ليست هامة مثل شعور الشخص بالفرح والإنجاز لدى القيام بذلك.

### نصائح سريعة

#### الأنشطة في المنزل

1. عليك أن تكون مرنا وصبورا
2. عليك التشجيع على المشاركة في الحياة اليومية
3. تجنب تصحيح ما يفهم به الشخص
4. مساعدة الشخص على القيام بالأنشطة بمفرده قدر الامكان
5. توفير الفرص للاختيار
6. تبسيط التعليمات
7. الحفاظ على روتينية مألوفة
8. الاستجابة لمشاعر الشخص
9. تبسيط ، برمجة وإشراف
10. توفير التشجيع والثناء