

**M.I.N.D**

لدي مرض الزهايمر



لدي مرض الزهايمر

ماذا ينبغي أن أعرف، ماذا يجب علي أن أفعل؟

ما الذي يحدث لي؟

يسبب مرض الزهايمر تغييرات تدريجية في الدماغ لا يمكن تصحيحها. وعادة ما تسبب هذه التغييرات مشاكل في الذاكرة، واتخاذ القرار والرعاية الذاتية. يؤثر أيضا هذا المرض على سبل التواصل – في الإعراب عن أفكارنا وفي فهم ما يقوله الآخرون على حد سواء. قد تشعر بالقلق جراء التغييرات التي لاحظتها حتى الآن. وفي حين أنه لا يوجد علاج لمرض الزهايمر، قد يساعدك العلاج مع بعض الأعراض. ان الحصول على معلومات عن هذا المرض قد تساعدك على مواجهة الموقف.

ومن المهم أن تعرف أن :

- التغييرات التي تعاني منها هي بسبب المرض
- سيكون لديك أيام جيدة وأيام سيئة
- يؤثر المرض على كل شخص بشكل مختلف ، وتختلف الأعراض
- محاولة أفكار مختلفة تساعدك على إيجاد سبل للمواجهة أفضل
- قد تعمل معك بعض الاقتراحات فقط
- أنت لست وحدك – غيرك من الناس يعانون من مرض الزهايمر
- يمكن للناس الذين يفهمون ما أنت تمر به أن يساعدوك ويساعدوا عائلتك

ما الذي يمكنني فعله؟

التعامل مع فقدان الذاكرة

في حين يمكنك ان تتذكر بوضوح الأمور التي حدثت منذ زمن طويل، يمكنك أن تنسى الأحداث الأخيرة بسرعة. قد تكون لديك مشكلة حفظ الوقت، والناس والأماكن. من الممكن أن تنسى المواعيد أو أسماء الناس. قد يكون من المحبط للغاية محاولة تذكر أين وضعت الأشياء.

اقتراحات للتعامل مع فقدان الذاكرة :

- احتفظ بكتاب مَدون فيه الأمور المهمة في جميع الأوقات مثل : أرقام الهاتف والعناوين المهمة، بما فيها أرقام الطوارئ ومعلومات عنك
- أسماء الأشخاص وعلاقاتهم بك
- قائمة أمور للقيام بها To do list
- خريطة تبين فيها مكان منزلك
- الأفكار التي تريد أن تحتفظ بها
- ضع علامات على الخزانة والأدراج مع الكلمات أو الصور التي تصف محتوياتها ، مثل أطباق، أو البلوزات والجوارب
- احصل على ساعة رقمية سهلة القراءة ، تعرض الوقت والتاريخ ، وإبقها في مكان بارز
- ضع أرقام الهواتف المطبوعة بخط كبير إلى جانب الهاتف؛ وضع أرقام الطوارئ أيضا
- يمكن الاعتماد على اتصال من صديق لتذكيرك بأوقات الوجبات، والمواعيد والدواء
- احتفظ بمجموعة من الصور للناس التي تراها بانتظام ؛ ضع أسماءهم على الصورة وماذا يفعل كل منهم
- تتبع التاريخ وضع علامات قبالة كل يوم على الجدول الزمني
- استخدام علبة الدواء لمساعدتك على تنظيم أدويةك؛ يمكن أن تساعدك علبة الدواء التي تحمل أوقات اليوم • بالتذكير لأخذ الدواء -- مثل صباح ومساء

العثور على طريقك

أحيانا ، الأشياء التي كانت مألوفة لك يمكن الآن أن تبدو غير مألوفة. قد لا يبدو لك مكانك المفضل مثل قبل. أو أنك قد تنهز

اقتراحات لإيجاد طريقك :

- اتخاذ شخص ما معك عند الخروج
- لا تخاف طلب المساعدة
- اشرح للآخرين أن لديك مشكلة في الذاكرة وتحتاج إلى مساعدة.

القيام بالمهام اليومية

قد تجد الأنشطة الاعتيادية أكثر صعوبة. على سبيل المثال ، قد تجد صعوبة في تحرير دفتر شيكات ، وإتباع وتحضير وصفة بسيطة أو القيام بإصلاح أدوات منزلية.

اقتراحات لممارسة المهام اليومية :

- أعط نفسك الكثير من الوقت ، ولا تدع الآخرين يثبوتك على السرعة
- اتخذ فترة راحة إذا كان ما تقوم به صعب جدا
- طلب المساعدة إذا كنت في حاجة لها
- اتخاذ الترتيبات للآخرين لمساعدتك في المهام الصعبة
- المحافظة على الروتين اليومي. وبمرور الوقت ، بعض الأمور قد تصبح صعبة جدا بالنسبة لك للقيام بها. يحصل ذلك بسبب المرض. قم بما يمكنك فعله، وتقبل المساعدة عندما تتاح لك.

الحديث مع الآخرين

قد تجد صعوبة في فهم ما يقوله الآخرون. قد تكون لديك صعوبة في العثور على الكلمات الصحيحة للتعبير عن أفكارك.

اقتراحات للتحدث إلى الآخرين :

- خذ وقتك
- أخبر الناس أنه لديك صعوبة في التفكير، والتذكر والتواصل
- من الممكن أن يكون مفيدا للأسرة، للأصدقاء لفهم حالتك - فكر من سنخبر عن التشخيص
- اطلب من الشخص تكرار ما قاله إذا لم تفهمه
- ابحث عن مكان هادئ للتحدث إذا انزعجت من سماع أصوات عالية أو ضجيج

هل ما أنا أشعر به طبيعي؟

العيش مع التغييرات الناجمة عن مرض الزهايمر يمكن أن يؤدي إلى كثير من المشاعر الغير مألوفة. وهذه المشاعر هي رد طبيعي لهذا المرض. ومن المهم مشاركة الآخرين ردود الفعل هذه. أخبر أي شخص تشعر معه بالراحة.

قد تجد نفسك قائلا :

”أنا قلق أكثر من المعتاد.“
ومن المهم التحدث مع عائلتك والأصدقاء عن ما يقلقك. قد تقلق بشأن ما سيحدث لك في المستقبل. أو قد تتساءل ما هي السرعة التي سوف يتقدم فيها المرض. وفي حين أنه لا توجد إجابات محددة لهذه الأسئلة ، معظم الناس يفعلون شيئا يتمتعون به - مثل المشي أو البستنة - يساعدهم هذا على نزع المخاوف.

” في بعض الأحيان أعتقد أنني ساجن ”

. يمكن للمرض أن يجعلك تشعر وكأنك فقدت السيطرة على نفسك. ان مشاركتك الآخرين من حولك عن كيفية شعورك قد توفر لك الراحة. قد تساعد أيضا مشاركة مشاعرك مع الآخرين الذين يعانون أيضا من مرض الزهايمر.

” في بعض الأحيان أشعر بمزاج سيئ.

ومن الطبيعي أن تشهد تغييرات في المزاج. وفي هذه الأيام ، من المهم أن تتذكر أن غدا قد يكون أفضل يوم. حاول القيام بأمور من شأنها أن ترفع معنوياتك.

“أحيانا أشعر بالغضب.”

من الطبيعي أن تشعر بالغضب. في بعض الأحيان المشاركة بمجموعة دعم أو التحدث إلى المستشار الذي يعرف عن مرض الزهايمر يمكن أن يساعدك. يمكن أن يشترك إلى طبيب مختص.

” في بعض الأحيان اشعر بالحزن.“

يمكنك ان تشعر بالحزن عندما تواجه التغييرات في حياتك جراء المرض. ومما قد يساعدك هو قضاء بعض الوقت مع الأصدقاء أو الأسرة ، أو فعل شيء ممتع لك. فكر في استشارة طبيبك لاحتمال وصف الأدوية التي قد تساعدك في التخفيف من مشاعر الحزن.

“عندما لا تسير الأمور على ما يرام ، أشعر حقا بالحرج”

. من الممكن أن تشعر بالحرج عندما تتوه، تنسى وجها مألوفاً أو تكون غير قادر على إيجاد الكلمة الصحيحة. ولكن هذا هو جزء من المرض. اشرح للأشخاص من حولك أنه لديك مشاكل في الذاكرة للمساعدة في تخفيف حدة مشاعر الحرج. يمكن أن يكون الاحتفاظ بحس النكتة مفيداً جداً ، كلما كان ذلك ممكناً.

“أشعر بالاحباط.”

يمكن أن يكون محبطاً لك عدم القدرة على القيام بالأشياء. تحدث مع الآخرين لماذا تشعر بهذه الطريقة. انظر إذا كان هناك أي شيء لك يمكن القيام به، أنت أو من حولك، لتسهيل الامور.

“أحيانا أشعر بالوحدة.”

قد تعتقد أن الناس من حولك لا يفهمون ما تمر به.

“شعرت بالذنب اذ طلبت المساعدة.”

قلة منا من يحب أن يطلب المساعدة من الآخرين. ونحن كثيراً ما نقاوم الاعتماد على الآخرين. مع مرور الوقت ، سوف تجد أنه من الضروري طلب المساعدة في أغلب الأحيان. حاول تقبل المساعدة التي تحتاج إليها. هناك احتمالات أنه سوف يكون من دواعي سرور الآخرين تقديم المساعدة.

ومن الطبيعي أن تمر بمجموعة من المشاعر. أنت تواجه العديد من التحديات والتسويات. الشيء المهم هو إيجاد سبل للتعامل مع هذه المشاعر وتجعلك تشعر بأنك بحال أفضل.

كيف أيضا يمكنني أن أعتني بنفسني؟

اثان من أهم سبل الحفاظ على رفاهيتك هي البقاء بصحة جيدة وسالما بعيد عن المخاطر.

الصحة

العناية الجيدة لجسمك.

اقتراحات لصحتك :

- الراحة عندما تشعر بالتعب
- ممارسة الرياضة بانتظام ، مع موافقة طبيبك
- تناول وجبات صحية
- خفض كمية الكحول – يمكن للكحول أن تسيء من حالتك
- خذ الأدوية على النحو المنصوص عليه ، واطلب المساعدة إذا كان من الصعب عليك أن تتذكر عندما ينبغي
- أن تؤخذ الأدوية تخفيض الإجهاد والضغط النفسي في حياتك اليومية

السلامة

يمكن لفقدان الذاكرة التدريجي أن يؤدي إلى مخاوف جديدة بشأن سلامتك. وكذلك أيضا ، الصعوبات التي قد تواجهها في اتخاذ القرار والتواصل

اقتراحات لسلامتك:

• الحصول على مصاحب، رفيق

قد يقلق الشخص الذي تعيش معه بشأن تركك وحدك لفترات طويلة من الزمن. في حين أنك قد تشعر أنك على ما يرام لوحدك، يمكن للمصاحب أن يساعد في تمرير المزيد من الوقت بطريقة مسلية، ويمكن أيضا أن يقلل من قلق أحيائك.

• التوقف عن القيادة عندما لم تعد آمنة

يمكن لفقدان الذاكرة أن تعيق قدرتك على القيادة بشكل سليم وآمن. يمكنك أيضا أن تصبح أقل قدرة على اتخاذ القرارات والتصرف بسرعة. وفي حين أنه ليس من السهل التخلي عن رخصة القيادة، فهي لن تكون آمنة لك لحملها في مرحلة ما.

ماذا لو أعيش وحدي؟

يمكن للكثير من الناس الذين يعانون من مرض الزهايمر أن يعيشوا بنجاح بأنفسهم خلال المراحل المبكرة من المرض. ان صنع تعديلات بسيطة، واتخاذ احتياطات السلامة والحصول على دعم من الآخرين يمكن أن يسهل الأمور.

اقتراحات لتعيش وحدك :

- التحدث إلى طبيبك عن مكان يساعدك للحصول على مساعدة في الأمور التالية مثل تنظيف المنزل، أو وجبات الأكل والتنقل
- إبلاغ البنك الذي تتعامل معه إذا كان لديك صعوبة في حفظ السجلات وحفظ حساباتك
- اتخاذ الترتيبات للودائع المباشرة، مثل المعاش التقاعدي الخاص بك
- الاشتراك بخدمة تسليم وجبات الطعام الى المنزل، إذا كانت متاحة في مجتمعك
- دع أحد أفراد الأسرة يهتم بشكل منتظم بالخزانة الأدرج لتسهيل حصولك على ما ترتدي من ملابس
- ترك مجموعة من مفاتيح المنزل مع جار تثق به
- ضع لائحة يومية بأفراد الأسرة أو الأصدقاء الذين ستتصل بهم أو تقوم بزيارتهم؛ احتفظ بقائمة الأشياء التي يمكننا قسنتها معهم.

في مرحلة ما، سوف يصبح من الصعب جدا أو خطير لك أن تعيش وحدك. قم بمخطط الآن أين ستسكن بينما تتقدم أعراض المرض. قد ترغب في العيش مع الأقارب أو الانتقال إلى وضع الرعاية السكنية.

ماذا عن المستقبل؟

إن أعراض مرض الزهايمر التي تعاني منها سوف تزداد سوءا مع الوقت. وسوف تحتاج إلى مزيد من المساعدة. ليس هناك من وسيلة لمعرفة كيف أو متى سيحدث ذلك. من الجيد أن تقوم باتخاذ قرارات بشأن مستقبلك في وقت مبكر في سياق المرض.

اقتراحات لخطط المستقبل :

اتخاذ ترتيبات في العمل

- تحدث إلى رب عملك عن مرض الزهايمر والأعراض التي تعاني منها، وخذ معك شخص ما لمساعدتك في شرح وتوضيح وضعك
- خفض ساعات عملك أو مسؤوليّاتك إذا أمكن
- إذا كنت تدير عملك الخاص، ضع الخطط لعمليات يجب القيام بها في المستقبل.

النظر في الترتيبات المعيشية في المستقبل

- تحدث مع عائلتك أو الأصدقاء عن المكان الذي تريد العيش فيه، ومع من، للإستعداد للوقت الذي ستكون فيه بحاجة إلى المزيد من الرعاية
- النظر في جميع الخيارات المتاحة

تسوية أموالك والمسائل القانونية

- النظر في تعيين شخص للقيام باتخاذ القرارات المتعلقة بصحتك عندما تكن غير قادر على القيام بذلك؛ يجب أن يعرف هذا الشخص ما ترغب به أنت من رعاية صحية وترتيبات معيشية
- تأكد من أن أمور أموالك في يد شخص تثق به ، مثل زوجتك ، أولادك أو صديق حميم
- تابع مع محام لتسمية شخص لاتخاذ التدابير القانونية لمتابعة مسائل أموالك عندما لا يعد بإمكانك القيام بذلك
- عليك أخذ شخص ما معك لزيارة المحامي للمساعدة في شرح وضعك وتفسير كل ما يقوله المحامي.

إن التخطيط للمستقبل يؤكد لك بأن ستكون في أيد أمينة في المستقبل. كما يساعد الأشخاص الذين تحبهم على اتخاذ القرارات الصائبة بما يخصك في المستقبل.

نصائح سريعة

العيش مع مرض الزهايمر

1. احمل معك كتاب يحتوي على الملاحظات والصور المهمة
2. التحدث مع طبيبك عن الخيارات
3. أن تكون منفتحاً لقبول المساعدة من الآخرين
4. أن تستمر في القيام بمعظم الأشياء التي تتمتع بها
5. الحديث مع الآخرين الذين يعانون من مرض الزهايمر
6. إيجاد سبل للضحك كلما يمكنك
7. الحفاظ على صحتك البدنية
8. اتخاذ التدابير اللازمة لسلامتك في المنزل
9. زيادة الوقت الذي يمكنك العيش خلاله بسلامة في منزلك مع مساعدة من أسرته والأصدقاء والمجتمع
10. ابدأ حالياً بتطبيق الخطط الموضوعية لمستقبلك.