

**M.I.N.D**

## توفير الرعاية والراحة أثناء المرحلة المتقدمة من مرض الزهايمر



## توفير الرعاية والراحة أثناء المرحلة المتقدمة من مرض الزهايمر

توفير الرعاية والراحة أثناء المرحلة المتقدمة من مرض الزهايمر

### توفير الرعاية والراحة أثناء المرحلة المتقدمة من مرض الزهايمر

قد تمتد المرحلة المتقدمة من مرض الزهايمر والخرف ذات الصلة من عدة أسابيع إلى عدة سنوات. إن المساعدة المطلوبة بشكل مكثف، وعلى مدار الساعة.

شخص في المرحلة المتقدمة من مرض الزهايمر عادة :

- لديه صعوبة في الأكل والبلع
- يحتاج إلى مساعدة في المشي ويصبح طريق الفراش أو مقعدا دائما
- يحتاج إلى المساعدة في العناية الشخصية بشكل كامل، بما في ذلك الحمام
- يصبح أكثر عرضة للعدوى والالتهاب الرئوي
- يفقد القدرة على التواصل بالكلمات

من المهم للشخص في المرحلة المتقدمة من مرض الزهايمر، التركيز على الحفاظ على نوعية الحياة والكرامة. ينبغي أن يتعامل الشخص دائما بتعاطف واحترام.

### الجسم والجلد

يمكن أن يصبح الشخص في المرحلة المتقدمة من مرض الزهايمر طريق الفراش أو مقعدا. عدم قدرته على التنقل هذه قد تسبب مشاكل في الجلد ، وقروح و"تجميد" المفاصل.

#### لإبقاء الجلد والجسم صحي :

تخفيف الضغط على مناطق من الجسم تغيير وضعية الشخص على الأقل مرة كل ساعتين لتخفيف الضغط وتحسين رطوبة الجلد. تأكد من أن الشخص مرتاح وإبقاء الجسم على النحو الصحيح. استخدام الوسائد لدعم الذراعين والقدمين. لتجنب إصابة أو أذية الشخص الذي تحب أو أذية نفسك، استشر أخصائي الرعاية الصحية حول الطريقة الصحيحة لرفع وتغيير جهة الشخص.

#### إبقاء الجلد نظيفا وجافا

يمكن لجلد الشخص أن يتشقق أو يحمر بسهولة. قم بحركات خفيفة وتجنب الاحتكاك القوي عند تنظيف الجلد الناعم والهش. اغسل الجلد بصابون خفيف وجففه جيدا وبرفق. افحص الجلد يوميا للتأكد من عدم وجود طفح جلدي، قروح أو أي مشاكل جلدية.

#### حماية مناطق العظم

استخدم الوسائد أو ضمادات لحماية مرفقيه وركبتيه، والورك ومناطق عظمية أخرى. إذا كنت تستخدم مَرطَب على جلد الشخص ، ضعه برفق فوق المناطق العظمية ؛ لا تقم بتدليك المَرطَب في هذه المناطق.

#### منع "التجميد" للمفاصل

يمكن "لتجميد" للمفاصل أن يحدث عندما يتواجد الشخص لوقت طويل على كرسي أو سرير. للحفاظ على الحركة في المفاصل لدى الشخص، حرك بعناية وببطء الذراعين والساقين مرتين إلى ثلاث مرات يوميا. قم بهذه التمارين عندما يكون جلد الشخص وعضلاته حارة ، مثلا بعد الاستحمام. استشر معالج فيزيائي لمعرفة الطريقة الصحيحة للقيام بالتمارين.

### وظيفة الأمعاء والمثانة

قد يعاني الشخص في المرحلة المتقدمة من مرض الزهايمر من التبول الغير إرادي لعدد من الأسباب، بما في ذلك التهاب المسالك البولية أو الإمساك. أولا ، استشر الطبيب لاستبعاد أي مشاكل طبية.

## توفير الرعاية والراحة أثناء المرحلة المتقدمة من مرض الزهايمر

### للحفاظ على وظيفة الامعاء والمثانة :

#### وضع جدول زمني للدخول إلى الحمام

الحفاظ على سجل مكتوب عندما يذهب الشخص إلى الحمام، وعندما يأكل الشخص ويشرب. هذا يساعدك على التحقق من حاجة الشخص الروتينية للدخول إلى الحمام. إذا لم يتمكن الشخص من الوصول إلى المراض ، استخدم "الزحافة".

### عدم شرب المشروبات التي تحتوي على الكافيين

إن المشروبات التي تحتوي على الكافيين مثل القهوة والكولا والشاي وغيرها تميل إلى زيادة تدفق البول.

### الحد من السوائل قبل وقت النوم

الحد من السوائل على الأقل قبل ساعتين من وقت النوم ، ولكن مما لا شك فيه توفير ما يكفي من السوائل للشخص خلال اليوم.

### استخدام المنتجات الخاصة للامتصاص والحماية

إن استخدام المنتجات كشراشف الحماية للفرشاة يمكن أن يساعد خلال النهار عند التبول الغير إرادي في الفراش.

### رصد الخروج

ليس من الضروري للشخص أن يكون لديه حركة أمعاء كل يوم. إذا مضى على الشخص ثلاثة أيام دون الخروج، من الممكن أنه يعاني من الإمساك. من الممكن إضافة المسهلات الطبيعية إلى نظامه الغذائي ، مثل الخوخ ، أو الأطعمة الغنية بالألياف ، مثل النخالة أو الخبز كامل الحبوب.

## الأغذية والسوائل

الجميع بحاجة الى أكل الأطعمة المغذية وشرب السوائل بما فيه الكفاية ليكون في صحة جيدة. ولكن أي شخص في المرحلة المتقدمة من مرض الزهايمر قد يجد صعوبة في البلع ، وقد يتسبب هذا في مرور الطعام أو الشراب في الحنجرة والرئتين. هذا يمكن أن يؤدي بالتالي إلى الالتهاب الرئوي.

### لمساعدة شخص على الأكل والشرب بأمان :

#### إبقاء المحيط هادئاً وساكناً

قدم الوجبات بعيداً عن التلفزيون وغيرها من التشتتات. إذا كان بإمكان الشخص تناول الطعام على الطاولة ، استخدم أواني بسيطة مثل صحن، كأس وملعقة أو شوكة.

### إعطاء الوقت الكافي للوجبات

قد تأخذ الوجبات وقت طويل لتناولها. اسمح على الأقل بساعة واحدة لتناول الوجبات. لا تذر على الشخص لتناول الطعام بسرعة. اعرف ما الذي يفضله الشخص. يمكن أن يتجاوب أكثر مع وجبات الطعام الصغيرة أو الوجبات الخفيفة طوال اليوم بدلا من ثلاث وجبات كبار.

### مقعد مريح للشخص

تأكد من أن الشخص في وضعية مريحة ومستقيمة. للمساعدة على عملية الهضم عليك إبقاء الشخص دقيقة بعد الأكل. 30 مستقيماً لمدة

### اختيار الأطعمة حسب احتياجات الشخص

اختر الأطعمة السهلة التي يمكن للشخص أن يمضغها وابتلعها بسهولة. قد يفضل الشخص لأطعمة بحجم الإصبع ، مثل شرائح من الجبن. إذا لم يعد باستطاعته أكل الطعام الصلب، قم بهرسه أو طحنه في الخلاط. .

### التشجيع على الأكل لوحده دون مساعدة

أحيانا يحتاج الشخص لمنبهات للبدء. ارفع الملاعقة إلى فمك كتذكير له كيف يتم ذلك. أو دع الشخص يبدأ من خلال وضع الطعام على الملاعقة ، وضع بلطف يده على الملاعقة ووجهها إلى فم الشخص.

## توفير الرعاية والراحة أثناء المرحلة المتقدمة من مرض الزهايمر

### مساعدة شخص عند الأكل، إذا لزم الأمر

عرض الطعام أو الشراب ببطء. تأكد من أنه ابتلع قبل المتابعة. أعطه ليشرّب بين الحين والآخر. قد تضطر إلى تذكير الشخص للمضغ أو للابتلاع. لا تضع أصابعك في فم الشخص؛ من الممكن أن يعضها.

### تشجيع الشخص على شرب السوائل

قد لا يدرك الشخص دائما أنه عطشان أو من الممكن أن ينسى أنه بحاجة للشرب. إذا كان الشخص يعاني من اضطراب في بلع المياه، حاول إعطائه عصير الفواكه، الأيس كريم أو الحساء. افحص درجة حرارة السوائل الساخنة قبل تقديمها لتجنب الحروق.

### شّمك السوائل

تضع مشاكل البلع لدى الشخص المصاب بالخرف أمام خطر الاختناق. لجعل السوائل أسهل يمكنك إضافة نشأ الذرة أو الجيلاتين الغير مئكه في الماء، العصير، الحليب، الحساء والمرق. يمكنك شراء مكثفات الطعام. حاول إعطائه pudding الأيس كريم، أو بدل الحليب باللبن.

### مراقبة الوزن

وفي حين أن فقدان الوزن خلال نهاية الحياة أمر متوقع، قد يكون أيضا علامة للتغذية الغير صحيحة، للإصابة بمرض آخر أو آثار جانبية للدواء. استشر الطبيب لتقييم نقص الوزن.

### اعرف ماذا تفعل إذا اختنق الشخص

يمكن أن تؤدي صعوبة البلع إلى السعال والاختناق. كن على استعداد لحالات الطوارئ، وتعلم طريقة Heimlich

## حالات الالتهاب والالتهاب الرئوي

عدم القدرة على التحرك في المرحلة المتقدمة من مرض الزهايمر يمكن أن تجعل الشخص أكثر عرضة للالتهابات.

### للمساعدة على منع الالتهاب والالتهاب الرئوي :

#### إبقاء الفم والأسنان نظيفة

تقلل صحة الفم والأسنان الجيدة من خطر البكتيريا في الفم الذي يمكن أن يؤدي إلى الالتهاب. افرك أسنان الشخص بعد كل وجبة. إذا كان الشخص يضع طقم الأسنان، عليك إزالته وتنظيفه كل ليلة.

#### تنظيف جميع الأنسجة داخل الفم

استخدم فرشاة أسنان لينة أو شاش مبلل لتنظيف اللثة، واللسان وغيرها من الأنسجة الناعمة في الفم. القيام بهذا التنظيف مرة واحدة على الأقل يوميا يساعد على منع تسوس الأسنان والتهاب اللثة.

#### علاج الجروح والقروح فوراً

نظف الجروح بالماء الحار مع الصابون وضع مرهم مضاد حيوي. وإذا كان الجرح عميق، اطلب مساعدة طبية.

### الحماية ضد الأنفلونزا والالتهاب الرئوي

يمكن أن تؤدي الأنفلونزا إلى الالتهاب الرئوي (عدوى في الرئتين). ولهذا السبب فمن الضروري للشخص فضلا عن مقدمي الرعاية الحصول على لقاحات الانفلونزا كل عام ليساعد على التقليل من خطر الإصابة بها. أيضا، يمكن للشخص الحصول على لقاح كل خمس سنوات للوقاية من الالتهاب الرئوي الحاد (التهاب حاد في الرئتين تسببها بكتيريا).

## الألم والمرض

تعني تعزيز نوعية الحياة إبقاء الشخص مرتاحا حتى في المرحلة المتقدمة من مرض الزهايمر. وهذا يصبح أكثر تحديا لمقدمي الرعاية في هذه المرحلة لأن الشخص المصاب بالمرض يجد صعوبة أكثر للتواصل والتعبير عن الألم. إذا كنت ترو ذلك الشكوك لاحتمال إصابته بأي ألم أو مرض، استشر طبيب في أقرب وقت ممكن لمعرفة السبب. وفي بعض الحالات، يمكن وصف الدواء الملائم.

## توفير الرعاية والراحة أثناء المرحلة المتقدمة من مرض الزهايمر

### مساعدة شخص عند الأكل، إذا لزم الأمر

عرض الطعام أو الشراب ببطء. تأكد من أنه ابتلع قبل المتابعة. أعطه ليشرّب بين الحين والآخر. قد تضطر إلى تذكير الشخص للمضغ أو للابتلاع. لا تضع أصابعك في فم الشخص؛ من الممكن أن يعضها.

### تشجيع الشخص على شرب السوائل

قد لا يدرك الشخص دائما أنه عطشان أو من الممكن أن ينسى أنه بحاجة للشرب. إذا كان الشخص يعاني من اضطراب في بلع المياه، حاول إعطائه عصير الفواكه، الآيس كريم أو الحساء. افحص درجة حرارة السوائل الساخنة قبل تقديمها لتجنب الحروق.

### شمك السوائل

تضع مشاكل البلع لدى الشخص المصاب بالخرف أمام خطر الاختناق. لجعل السوائل أسهل يمكنك إضافة نشأ الذرة أو الجيلاتين الغير مئكه في الماء، العصير، الحليب، الحساء والمرق. يمكنك شراء مكثفات الطعام. حاول إعطائه pudding الآيس كريم، أو بدل الحليب باللبن.

### مراقبة الوزن

وفي حين أن فقدان الوزن خلال نهاية الحياة أمر متوقع، قد يكون أيضا علامة للتغذية الغير صحيحة، للإصابة بمرض آخر أو آثار جانبية للدواء. استشر الطبيب لتقييم نقص الوزن.

### اعرف ماذا تفعل إذا اختنق الشخص

يمكن أن تؤدي صعوبة البلع إلى السعال والاختناق. كن على استعداد لحالات الطوارئ، وتعلم طريقة Heimlich

## حالات الالتهاب والالتهاب الرئوي

عدم القدرة على التحرك في المرحلة المتقدمة من مرض الزهايمر يمكن أن تجعل الشخص أكثر عرضة للالتهابات.

### للمساعدة على منع الالتهاب والالتهاب الرئوي :

#### إبقاء الفم والأسنان نظيفة

تقلل صحة الفم والأسنان الجيدة من خطر البكتيريا في الفم الذي يمكن أن يؤدي إلى الالتهاب. افرك أسنان الشخص بعد كل وجبة. إذا كان الشخص يضع طقم الأسنان، عليك إزالته وتنظيفه كل ليلة.

#### تنظيف جميع الأنسجة داخل الفم

استخدم فرشاة أسنان لينة أو شاش مبلل لتنظيف اللثة، واللسان وغيرها من الأنسجة الناعمة في الفم. القيام بهذا التنظيف مرة واحدة على الأقل يوميا يساعد على منع تسوس الأسنان والتهاب اللثة.

#### علاج الجروح والقروح فوراً

نظف الجروح بالماء الحار مع الصابون وضع مرهم مضاد حيوي. وإذا كان الجرح عميق، اطلب مساعدة طبية.

#### الحماية ضد الأنفلونزا والالتهاب الرئوي

يمكن أن تؤدي الأنفلونزا إلى الالتهاب الرئوي (عدوى في الرئتين). ولهذا السبب فمن الضروري للشخص فضلا عن مقدمي الرعاية الحصول على لقاحات الانفلونزا كل عام ليساعد على التقليل من خطر الإصابة بها. أيضا، يمكن للشخص الحصول على لقاح كل خمس سنوات للوقاية من الالتهاب الرئوي الحاد (التهاب حاد في الرئتين تسببها بكتيريا).

## الألم والمرض

تعني تعزيز نوعية الحياة إبقاء الشخص مرتاحا حتى في المرحلة المتقدمة من مرض الزهايمر. وهذا يصبح أكثر تحديا لمقدمي الرعاية في هذه المرحلة لأن الشخص المصاب بالمرض يجد صعوبة أكثر للتواصل والتعبير عن الألم. إذا كنت تترادك الشكوك لاحتمال إصابته بأي ألم أو مرض، استشر طبيب في أقرب وقت ممكن لمعرفة السبب. وفي بعض الحالات، يمكن وصف الدواء الملائم.

## توفير الرعاية والراحة أثناء المرحلة المتقدمة من مرض الزهايمر

### التعرّف على الألم والمرض : البحث عن علامات جسدية

لون الجلد شاحب أو زهري ؛ الجفاف، شاحب اللثة ؛ قروح الفم ؛ التقيؤ ؛ محموه الجلد ؛ تورم أي جزء من الجسم يمكن أن تشير إلى المرض.

### إيلاء الاهتمام لعلامات غير لفظية

تتبع حركات الشخص ، صوته عندما يتحدث والعبارات على وجهه (الجفل ، على سبيل المثال) التي يمكن أن تكون إشارة للألم أو لعدم الراحة.

### كن حريصاً لتغييرات السلوك

يعتبر القلق، الحوصلة، الصراخ، وهم يهتفون ومشاكل النوم علامات تدل على الألم.

### التواصل مع الآخرين

بسبب فقدان وظائف الدماغ، يعيش الأشخاص في المرحلة المتقدمة من مرض الزهايمر التجارب من خلال ما يشعرون به.

في حين قد لا تكون قادراً على التواصل مع الشخص من خلال الكلمات ، يمكنك استخدام العديد من الطرق الأخرى لإظهار الطمأنينة والمحبة للشخص.

### إبقاء التواصل مع الشخص:

#### تأمين الراحة للشخص من خلال اللمس

يشكل اللمس نقطة تواصل قوية. امسك يد الشخص، دلكها برفق، قم بتدليك الأرجل أو القدمين أيضاً. إعطائه قبلة. قم بتمشيط شعره بلطف.

### تنشيط الحواس

قد يشعر الشخص بالمتعة عند شم رائحة عطره المفّض ، الزهر، الأكل أو رائحة مرطّب. ويجوز له أن يتمتع بلمس حيوانات أليفة أو أقمشة مختلفة. إذا كان الشخص يستطيع السير مع مساعدة أو يستخدم كرسي متحرك ، قد يستفيد من الذهاب إلى الحديقة أو مشاهدة الطيور. يمكنك أيضاً وضع الشخص في المكان الذي يمكن له أن يحدق خارج النافذة ؛ تجنب الأماكن حيث أشعة الشمس حادة جداً أو الأماكن الحارة جداً. استخدام صوتك لتهدئة لا يهم كثيراً ما تقول – بل كيف تقوله. تكلم بلطف وبمودة. يمكن للهجتك أو نبرة صوتك أن تساعد الشخص على الشعور بالأمان والراحة.

### الموسيقى والفيديو

اختر الموسيقى التي يحبها الشخص أو كان يتمتع بها عندما كان شاباً. يمكن أن تساعد أشرطة الفيديو أيضاً على الاسترخاء. اختر فيلماً مع مشاهد للطبيعة مع موسيقى هادئة.

### القراءة للشخص

إن نبرة وإيقاع صوتك يمكن أن تساعد على تهدئة الشخص، حتى إذا كان لا يفهم الكلمات. اقرأ له قصة يفضلها ، قصيدة ، أو فصل من كتاب ديني أو روحاني .

### الذكريات والمشاركة

أملء علبة بالصور وغيرها من الأشياء التي تمثل اهتمامات الشخص ، أو لأنشطة المفضلة والأعمال السابقة التي قام بها. دع الشخص يأخذ شيئاً من العلبة وتشارك معه القصة عن هذا الشيء.

### سكن للرعاية

بحلول الوقت الذي وصل به الشخص إلى مرحلة متقدمة من مرض الزهايمر ، تكون قد قمت برعايته لسنوات عديدة. وخلال هذا الوقت ، قد تنشأ التحديات التي تؤدي إلى نقل الشخص إلى سكن خاص للرعاية. إن مقدار الوقت اللازم لرعاية الشخص يشكل سبباً لاتخاذ قرار نقل الشخص إلى سكن خاص للرعاية. ساعة. قد تكون 24

## توفير الرعاية والراحة أثناء المرحلة المتقدمة من مرض الزهايمر

غالبا ما يتطلب الشخص في المرحلة المتقدمة من مرض الزهايمر المساعدة على مدار الرعاية هذه صعبة جدا، وخاصة إذا كان مقدم الرعاية وحيدا.

### نصائح سريعة

١. التركيز على ما يزال يستطيع الشخص القيام والتمتع به
٢. اعرف كيف باستطاعتك رفع ونقل الشخص مع حفظ سلامته
٣. معرفة السبب إذا كان الشخص الذي يرفض تناول الطعام
٤. للمساعدة في الشرب straw استخدم القشقة
٥. اسأل الطبيب إذا كان هناك حاجة إلى الأغذية التكميلية
٦. اتصل بالطبيب إذا كان فقد الشخص من وزنه
٧. الحصول على المساعدة من العائلة والأصدقاء أو ممرضات الرعاية المنزلية أو مساعديهم
٨. تشجيع الشخص على التفاعل مع ذويهم
٩. استخدام المشاهد ، الأصوات ، الروائح للتواصل
١٠. تعامل مع الشخص بتعاطف وباحترام