



مؤسسة التنمية الأسرية  
Family Development Foundation

## دليل إرشادي

# كيفية التعامل مع كبار المواطنين المصابين بالخرف

## الرعاية والاحتواء



## المقدمة

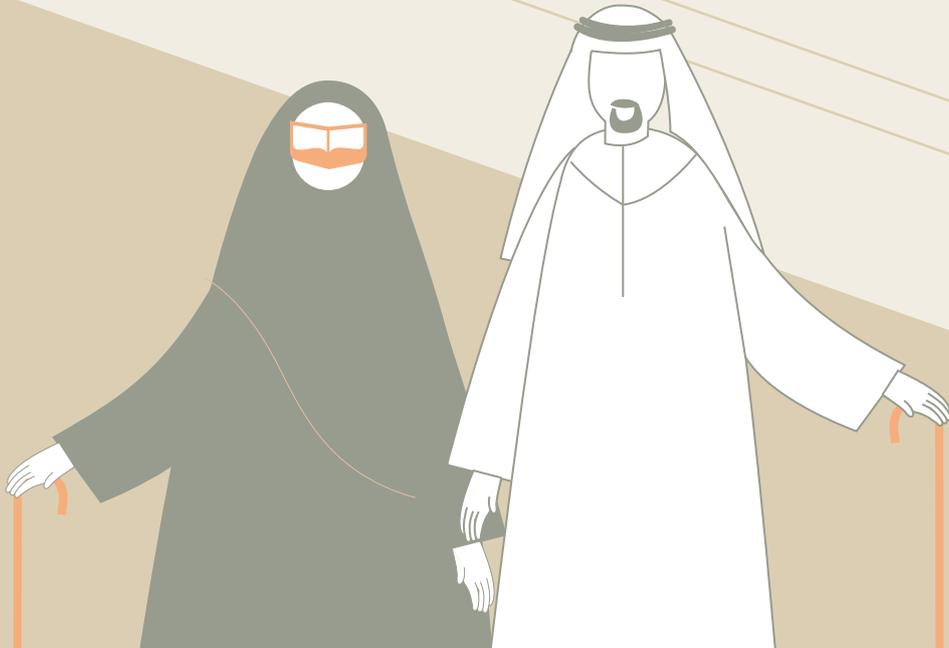
رعاية كبار المواطنين، لا سيما من يعانون من الخرف والنسيان، هي مسؤولية كبيرة تتطلب قلباً رحيماً وصبراً عميقاً.

فمع مرور السنوات وتقدّم العمر، قد يواجه الوالدان تحديات تضعف ذاكرتهم وتغيّر سلوكهم، مما يجعلهم أكثر حاجة إلى الرعاية والاحتواء العاطفي. وهنا يأتي دور القائمين على رعايتهم، الذين لا تقتصر مهامهم على تلبية الاحتياجات اليومية، بل تمتد إلى احتضانهم بمحبةٍ وعطف.

وقد أولت مؤسسة التنمية الأسرية اهتماماً كبيراً بكبار المواطنين، ومنحتهم مكانة خاصة في جميع خدماتها، إدراكاً لقيمتهم في المجتمع وتقديراً لعطائهم الذي لا يُقدّر بثمن، فهم ليسوا مجرد أفراد تقدّم بهم العمر، بل هم بركة الدار، ومصدر الخبرة ومنبع الحكمة. وانطلاقاً من هذه الرؤية، تسعى المؤسسة بكل تفانٍ إلى تحقيق أهداف سامية تجاههم، منها:

- توفير بيئة تليق بهم، تضمن لهم الراحة والرفاهية
- تعزيز اندماجهم في الحياة الاجتماعية بكل كرامة واحترام
- تقديم الدعم الشامل لهم ولأسرهم
- تطوير برامج تفاعلية وقائية لتعزيز الرفاهية النفسية والاجتماعية لهم

ويأتي هذا الدليل كمبادرة من مؤسسة التنمية الأسرية لمساعدة القائمين على رعاية كبار المواطنين المصابين بالخرف، من خلال تزويدهم بالمعرفة والمهارات اللازمة لتقديم رعاية شاملة تراعي احتياجات المسن النفسية والاجتماعية.



وهنا لا بد من الإجابة عن بعض الأسئلة قبل الاستفاضة في التفاصيل:  
**ما هو الخرف؟**

### **الخرف:**

مصطلح شامل يصف مجموعة من الأعراض الناتجة عن اضطرابات الدماغ التي تؤثر على الذاكرة، والتفكير، والسلوك، والقدرة على أداء المهام اليومية. وهو ليس مرضاً بحد ذاته، بل مجموعة من الأعراض التي تنتج عن أمراض مختلفة تصيب الدماغ.

### **ما الهدف من هذا الدليل؟**

يهدف هذا الدليل إلى تقديم إرشادات عملية مبنية على أسس علمية، لمساعدة الأسر والقائمين على رعاية كبار المواطنين المصابين بالخرف في فهم احتياجاتهم والتفاعل معهم بطريقة داعمة تعزز جودة رعايتهم. وتتمثل الأهداف فيما يلي:

#### **1. تعزيز فهم الخرف وتأثيره على حياة المسن:**

- تقديم معلومات واضحة حول الخرف، ومراحله، وأثره على الإدراك والسلوك.
- رفع الوعي بالتحديات التي يواجهها المصابون بالخرف وأسرهم.

#### **2. تمكين القائمين على رعاية المسن المصاب بالخرف:**

- تزويد القائمين على رعاية المسن المصاب بالخرف بالمعرفة والمهارات اللازمة لتقديم رعاية شاملة ومراعية لاحتياجات المسن النفسية والاجتماعية.
- تقديم استراتيجيات للتعامل مع التغيرات السلوكية والإدراكية للمسن المصاب بالخرف.

#### **3. تعزيز جودة حياة كبار المواطنين المصابين بالخرف:**

- دعم استقلالية كبار المواطنين وتحسين نوعية حياتهم من خلال أنشطة وبرامج مناسبة.

- تعزيز التواصل الاجتماعي بينهم وبين أفراد الأسرة والمجتمع.

#### **4. تقليل العبء النفسي على الأسر والقائمين على رعاية المسن المصاب بالخرف:**

- توفير إرشادات للتعامل مع الضغوط النفسية التي قد تنشأ لدى القائمين على الرعاية.

- تسليط الضوء على أهمية الدعم العاطفي والاجتماعي للقائمين على الرعاية.

## 5. الاستفادة من التكنولوجيا في تحسين الرعاية:

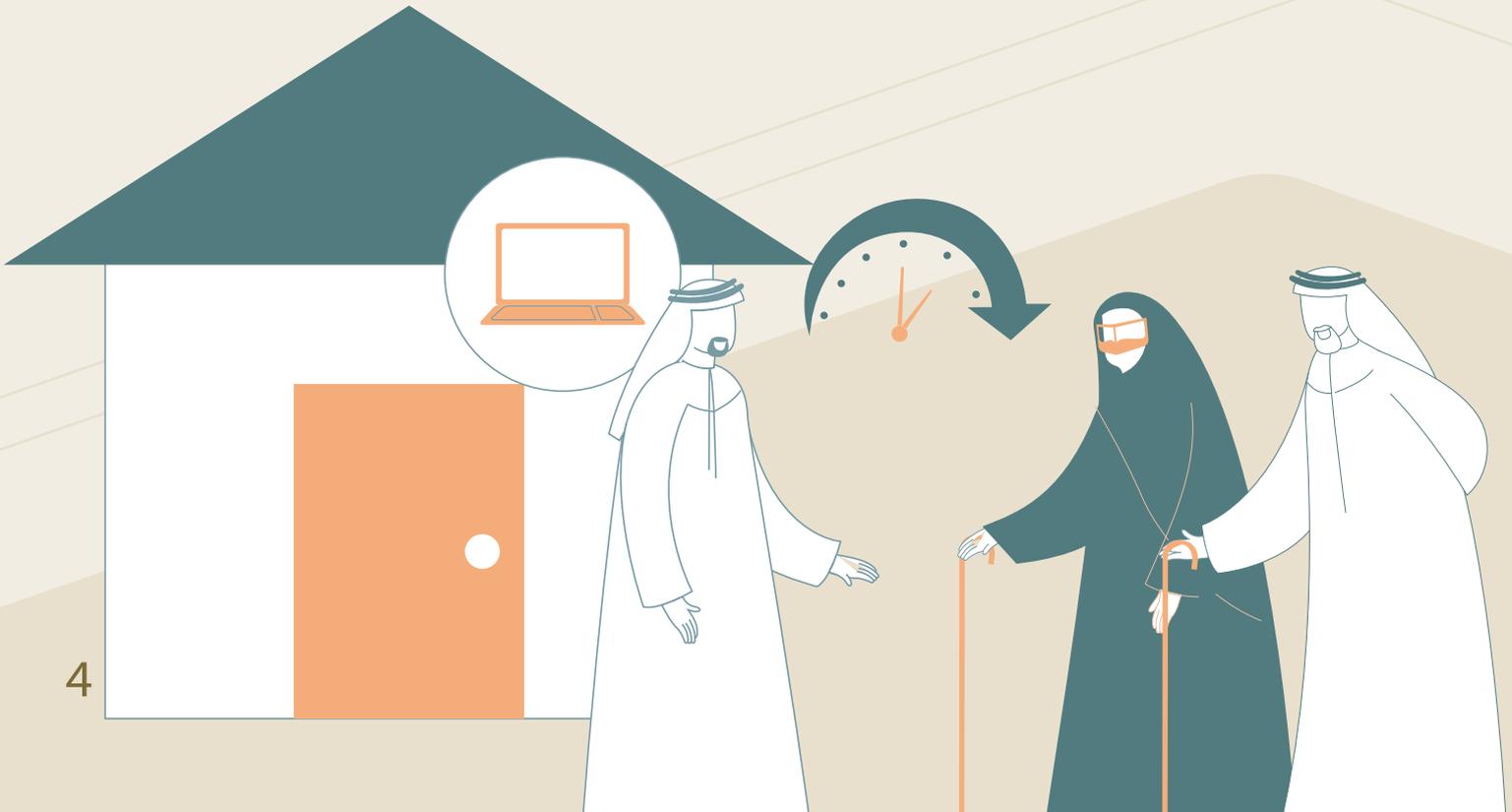
- ▶ تقديم أمثلة على التطبيقات والتقنيات التي تساعد في متابعة ورعاية المصابين بالخرف
- ▶ توجيه الأسر إلى الأدوات الرقمية التي تعزز جودة حياة المسنين وتوفر لهم بيئة آمنة

سؤال تفاعلي:

برأيك هل يمكن التفريق بين الخرف والنسيان الطبيعي؟

الإجابة:

بعد إجابتك عن السؤال السابق هيا لنقارن بين النسيان الطبيعي والخرف لتتأكد من صحة إجابتك.



المعيار	النسيان الطبيعي	الخرف
التكرار	يحدث أحياناً، خاصة في حالات التوتر وقلق التركيز	يتكرر بشكل مستمر ويزداد سوءاً مع الوقت
تذكر الأحداث	قد ينسى كبارنا جزءاً أو تفاصيل غير مهمة من الحدث، لكنهم يتذكرونها لاحقاً	ينسى كبارنا الأشخاص و الأحداث بالكامل، ولا يستطيعون تذكرها وإن ذكروا بها
التأثير على الحياة اليومية	لا يؤثر على القدرة على العمل أو أداء المهام اليومية	يؤثر بشكل ملحوظ على أداء المهام اليومية حتى البسيطة منها، كما يؤثر على اتخاذ القرارات
المهارات اللغوية	غالباً لا يعاني كبارنا من مشكلات لغوية، وإن حدثت فإنها تكون مؤقتة	يجدون صعوبةً في إيجاد الكلمات المناسبة، ويتوقفون في منتصف الحديث، ولا يستطيعون إكمالها
المهارات المكانية	قد ينسى كبارنا الطرق والاتجاهات لكن سرعان ما يتذكرونها	قد يضيع كبارنا في الأماكن المألوفة، ويجدون صعوبةً في التعرف على الأماكن المعتادة
التغيرات السلوكية	قد يصبح كبارنا أكثر حرصاً وحذراً، لكنهم لا يعانون من تغيراتٍ في شخصياتهم أو سلوكهم	تظهر تغيراتٍ واضحةً في الشخصية والمزاج، مثل الغضب غير المبرر، والانسحاب الاجتماعي

### أخيراً:

إذا كان النسيان بسيطاً ولا يؤثر على الحياة اليومية، فهو غالباً جزء طبيعي من التقدم في العمر.

إذا كان النسيان متكرراً، متزايداً، ويؤثر على أداء المهام اليومية، فقد يكون علامة على الخرف، مما يتطلب استشارة.

الآن وقت التعرف على الخرف بشكل تفصيلي.. هل أنت/ أنتِ مستعدة/ة؟؟

## ما هو الخرف

الخرف هو مصطلح شامل يصف مجموعة من الأعراض الناتجة عن اضطرابات الدماغ التي تؤثر على الذاكرة، والتفكير، والسلوك، والقدرة على أداء المهام اليومية، وهو ليس مرضاً بحد ذاته، بل مجموعة من الأعراض التي تنتج عن أمراض مختلفة تصيب الدماغ.

يحدث الخرف عندما تتضرر الخلايا العصبية في الدماغ أو تفقد قدرتها على التواصل مع بعضها البعض، مما يؤدي إلى تراجع في القدرات العقلية، ويعتمد تأثير الخرف على الجزء المصاب من الدماغ، ولذلك تختلف الأعراض من شخص إلى آخر.

## لا بد لنا من الإشارة إلى مراحل تطور الخرف لتكتمل الصورة لديكم:

- 1. المرحلة المبكرة (الخرف الخفيف):** نسيان المواعيد والأحداث، فقدان الأشياء بشكل متكرر، صعوبة في العثور على الكلمات.
- 2. المرحلة المتوسطة (الخرف المعتدل):** زيادة فقدان الذاكرة، والارتباك في الأماكن المألوفة، وتغيرات ملحوظة في الشخصية والسلوك، والحاجة إلى مساعدة في بعض الأنشطة اليومية.
- 3. المرحلة المتأخرة (الخرف الشديد):** عدم القدرة على التعرف على الأقارب، وفقدان القدرة على الكلام أو الحركة، والاعتماد الكلي على الآخرين في العناية الشخصية.

## سؤال تفاعلي:

1. هل الخرف حالة طبيعية مرتبطة بالعمر؟ (صح/خطأ)
2. هل الخرف يؤثر على الذاكرة فقط؟ (صح/خطأ)
3. هل للخرف أنواع؟ وما هي؟

# الخرف

**الأعراض المميزة**

- التشوش
- تراجع القدرة على التنظيم
- الأفكار والتصرفات
- الترنح في المشي
- الرغبة الملحة أو صعوبة في التبول

**الأعراض المميزة**

- فقدان الذاكرة التدريجي
- صعوبة التفاعل مع البيئة
- الإكثار من تكرار نفس العبارات والأسئلة
- التقلبات المزاجية
- تغير عادات النوم

**السبب الرئيسي**

انخفاض تدفق الدم إلى الدماغ، مما يسبب مشكلات في التفكير المنطقي، والتنظيم، وإصدار الأحكام والذاكرة

**السبب الرئيسي**

تتراكم بروتينات غير طبيعية في الدماغ مما يسبب تقلصاً في الدماغ وموت خلاياه

## الخرف الوعائي

## الزهايمر

## الخرف المختلط

## الخرف الجبهي الصدغي

**السبب الرئيسي**

مزيج من أنواع الخرف، وغالباً ما يجمع بين داء الزهايمر وبيم الخرف الوعائي

**السبب الرئيسي**

تدهور الفصوص الأمامية والصدغية، حيث ترتبط هذه المناطق من الدماغ بالشخصية والسلوك واللغة

**أعراض متنوعة من أكثر من نوع**

**الأعراض المميزة**

- تناول كميات كبيرة من الطعام، وتفضيل تناول الحلويات والكربوهيدرات
- صعوبة استخدام اللغة المكتوبة والمنطوقة وفهمها
- ضعف التناسق الحركي
- الرعاش أو التصلب
- السولكيات القهرية المتكررة

## الخرف الوعائي

- تحسين صحة القلب والأوعية الدموية: وذلك بدعم المريض على اتباع نظام غذائي صحي وممارسة الرياضة للحد من تطور المرض
- التشجيع على النشاط البدني والعقلي: كالمشي وتمارين التوازن والأنشطة الذهنية التي يمكنها أن تساعد في الحفاظ على الوظائف الإدراكية
- إدارة التغيرات المزاجية من خلال تقديم الدعم العاطفي والتحدث مع الطبيب بشأن الأدوية أو العلاجات المساعدة
- التواصل المباشر والبصري باستخدام لغة واضحة مع التمهّل في الحديث مما يسمح للمريض بمعالجة المعلومات ببطء
- تنظيم الأدوية: مراقبة تناول الأدوية التي تعزز تدفق الدم إلى الدماغ والحد من عوامل الخطر مثل ارتفاع ضغط الدم والسكري

## الزهايمر

- تحفيز الذاكرة: وذلك باستخدام الصور العائلية، والموسيقى المألوفة، والمحادثات الهادئة لتذكير المريض بأحداث حياته
- إنشاء روتين يومي ثابت يساعد على تقليل التوتر والارتباك مثل: تحديد أوقات منتظمة للوجبات والنوم
- التواصل البسيط والواضح باستخدام جمل قصيرة والتحدث ببطء وتجنب الأسئلة المفتوحة التي قد تربك المريض
- توفير بيئة آمنة: إزالة المخاطر من المنزل مثل: الأدوات الحادة وتأمين الأبواب لمنع التجوال، وتركيب إضاءة جيدة لتجنب سقوط المريض
- إدارة تغيرات السلوك: عند ظهور القلق أو العدوانية يجب التعامل بهدوء والبحث عن مسببات التوتر لتجنبها مستقبلاً
- التشجيع على الأنشطة المحببة مثل: الرسم أو الاستماع إلى فالموسيقى لمساعدة المريض على البقاء نشطاً ذهنياً

## دور مقدمي الرعاية

## الخرف المختلط

- اتباع نهج متكامل: دمج أساليب العناية المتبعة في كل نوع من أنواع الخرف حسب الأعراض المسيطرة
- التعاون مع فريق طبي متعدد التخصصات: يشمل أطباء الأعصاب، وأخصائيي التغذية والعلاج الطبيعي لضمان أفضل رعاية ممكنة
- إدارة الأعراض تدريجياً: وذلك بالتركيز على المشكلات الأكثر تأثيراً على جودة الحياة والعمل على تحسينها أولاً
- تعزيز الدعم العائلي والاجتماعي: لأن المرض قد يكون أكثر تعقيداً ويحتاج إلى تكاتف أفراد العائلة وتوزيع مهام الرعاية بينهم

## الخرف الجبهي الصدغي

- فهم التغيرات السلوكية وإدراك أن السلوكيات الغريبة ليست إرادية، بل نتيجة تلف الدماغ
- توفير بيئة آمنة بإزالة المثيرات التي قد تسبب نوبات الغضب أو تصرفات غير لائقة
- وضع حدود واضحة وقواعد بسيطة ومتكررة يمكن للمريض فهمها والالتزام بها
- استخدام وسائل تواصل بديلة عندما يفقد المريض القدرة على الكلام، وذلك باستخدام الإيماءات أو الصور أو التطبيقات الصوتية
- تقديم أنشطة تناسب قدرات المريض مثل: الرسم أو الاستماع إلى الموسيقى لتهدئة التوتر وتحفيز العقل

## مؤشرات تحذيرية

يَعَدُّ الخرفُ من الاضطرابات العصبية التي تؤثر في الذاكرة والتفكير والسلوك، مما يؤدي إلى تراجع القدرة على أداء المهام اليومية. وبينما يتطور المرض تدريجياً، فإن اكتشاف العلامات المبكرة يُسهم في تحسين جودة حياة كبار المواطنين المصابين، ويُتيح الفرصة للتدخل المبكر الذي قد يُبطئ من تقدّم الأعراض. ومن هنا تبرز أهمية وعي أفراد الأسرة والقائمين على الرعاية بالمؤشرات التحذيرية التي قد تستدعي استشارة المختصين. فما أبرز هذه المؤشرات؟

الموضوع	المؤشر التحذيري	المثال التوضيحي
فقدان الذاكرة والتكرار المستمر للأسئلة	نسيان الأحداث القريبة أو تكرار الأسئلة	يسأل الشخص عن موعد زيارته للطبيب، ثم يعيد السؤال بعد خمس دقائق وكأنه لم يسأل من قبل
الصعوبة في أداء المهام اليومية المعتادة	فقدان القدرة على إنجاز أنشطة كانت سهلة في السابق	شخص اعتاد على إعداد وجبته اليومية ل كنه لم يعد يتذكر كيفية طهو الطعام أو ترتيب المكونات بشكل صحيح
الارتباك وفقدان التركيز في الزمان والمكان	الخلط بين التواريخ أو عدم تذكر الأماكن المألوفة	الذهاب إلى متجر قريب، ثم نسيان كيفية العودة إلى المنزل
وضع الأشياء في أماكن غير مناسبة	فقدان الأشياء بشكل متكرر والعثور عليها في أماكن غير منطقية	وضع المفاتيح في الثلاجة أو الهاتف داخل الفرن
الصعوبة في إيجاد الكلمات أثناء التحدث	نسيان الكلمات المناسبة أو استبدالها بكلمات غير ملائمة	عند طلب الماء، يقول الشخص "أريد الشيء الذي نشربه" بدلاً من "أريد كأس ماء"
التغيرات المزاجية والسلوكية المفاجئة	التحول غير المبرر في المزاج، مثل القلق أو العصبية	شخص كان هادئاً أصبح فجأة غاضباً أو يشك في نوايا أفراد عائلته دون سبب

الموضوع	المؤشر التحذيري	المثال التوضيحي
الانعزال وفقدان الاهتمام بالأنشطة الاجتماعية	عدم الرغبة في التفاعل مع الآخرين أو ممارسة الهوايات السابقة	شخص كان يحب قضاء الوقت مع أصدقائه أصبح يرفض الدعوات ويجلس بمفرده لفترات طويلة
اتخاذ قرارات غير منطقية أو متهورة	فقدان القدرة على التمييز واتخاذ قرارات غير مناسبة	إنفاق مبلغ كبير من المال على مشتريات غير ضرورية أو تقديم معلومات شخصية لأشخاص غير معروفين
صعوبة في فهم الإشارات البصرية والمكانية	مواجهة مشكلات في تقدير المسافات أو تمييز الألوان والأشكال	عدم القدرة على صعود السلالم بسهولة أو التعثر عند المشي بسبب صعوبة تقدير الارتفاعات
الإهمال في النظافة الشخصية والمظهر الخارجي	نسيان الاستحمام أو ارتداء ملابس غير مناسبة	شخص يخرج من المنزل مرتدياً ملابس غير متناسقة أو غير نظيفة



إذا وجدت هذه المؤشرات، ماذا علينا أن نفعل؟  
نعم، صحيح، يجب استشارة المختصين.  
فمن هم المختصون الذين نتوجه إليهم؟

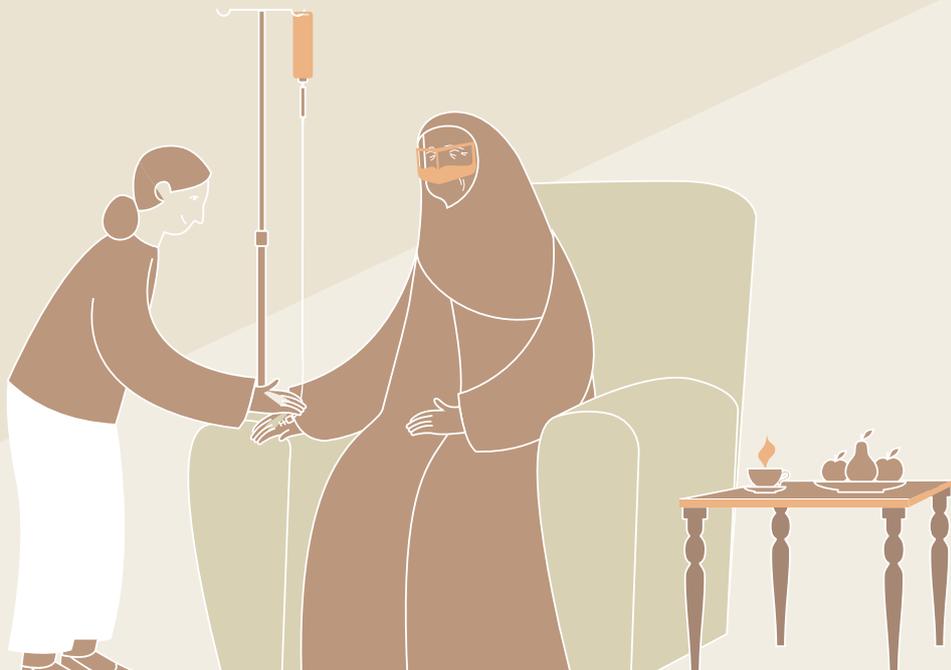
- ▶ **طبيب الأسرة/الطبيب العام:** التقييم الأولي للحالة.
- ▶ **طبيب الأعصاب:** تشخيص الأمراض العصبية المرتبطة بالخرف.
- ▶ **الأخصائي النفسي:** تقييم الجوانب النفسية للخرف، مثل القلق والاكتئاب.
- ▶ **أخصائي التغذية:** تصميم نظام غذائي مناسب للمسن، خاصة إذا كان لديه مشكلات مرتبطة بالتغذية.

### أسئلة تفاعلية:

في حال الحاجة إلى تقييم الوضع النفسي للمسن المصاب بالخرف نتوجه إلى:  
**الإجابة:**  
إذا كان كبارنا يعانون من مشكلاتٍ غذائية، فإن المختص الذي يجب مراجعته هو اختصاصي التغذية.

### استراتيجيات الدعم والمساندة لكبار المواطنين المصابين بالخرف

مع تقدم المرض، قد يعاني كبارنا من صعوبة في تذكر المواعيد، وتناول الأدوية، أو حتى القيام بالأنشطة اليومية البسيطة. لذا نقدّم لك استراتيجيات عملية تساعدك في تقديم الدعم والمساندة لكبارنا المصابين بالخرف، وتقليل التحديات التي قد تواجهك في رحلتك كقائم على رعايتهم:



## العناية الصحية الشاملة

### متابعة الأدوية والمواعيد الطبية:

- إعداد جدول منظم للأدوية يوضح الجرعات وأوقات تناولها.
- استخدام صناديق الأدوية ذات الفواصل اليومية لتجنب نسيان الجرعات.
- متابعة الفحوصات الدورية وزيارات الأطباء لضمان السيطرة على الأمراض المصاحبة.

### تقديم تغذية صحية متوازنة:

- تحضير وجبات غذائية غنية بالعناصر المفيدة مثل الأوميغا-3 والبروتينات لتعزيز صحة الدماغ.
- مراقبة كمية السوائل لمنع الجفاف، خاصة عند أولئك الذين ينسون شرب الماء بانتظام.
- تجنب الأطعمة التي قد تسبب الاختناق أو صعوبة في البلع، خاصة في المراحل المتقدمة من المرض.



## توفير بيئة آمنة ومريحة

### إزالة المخاطر المنزلية:

- إزالة الأسلاك المكشوفة أو الأثاث الذي قد يشكل خطراً على الحركة.
- تثبيت قضبان الدعم في دورات المياه والممرات.
- استخدام سجاد غير قابل للانزلاق للوقاية من السقوط.

### تحسين الإضاءة وعلامات التوجيه:

- استخدام إضاءة قوية في الأماكن التي يتنقل فيها كبارنا ليلاً.
- وضع علامات واضحة داخل المنزل، مثل: الصور والألوان المميزة للدلالة على الغرف ودورات المياه.
- إبقاء المنزل مرتباً لتقليل الارتباك.

## التواصل الفعّال مع المسن

### استخدام لغة بسيطة وواضحة:

- التحدث بجمل قصيرة، مثل: "حان وقت الغداء" بدلاً من "هل ترغب في

### تناول الطعام الآن؟"

- التحدث ببطء مع النظر مباشرة إلى كبارنا لإيصال الرسالة بوضوح.

### إظهار الصبر وتجنب النقد:

- عند تكرار الأسئلة، يمكن الرد بهدوء وإعادة الإجابة بدلاً من إظهار الضيق.
- تجنب تصحيح الأخطاء البسيطة التي لا تؤثر على سلامته، مثل ذكر أحداث غير صحيحة من الماضي.

## تعزيز الاستقلالية والأنشطة اليومية

### تشجيع كبارنا على المشاركة في الأنشطة اليومية:

- السماح لهم بأداء مهام بسيطة مثل ترتيب الطاولة أو طي الملابس، مما يمنحهم شعوراً بالإنجاز.
- ممارسة أنشطة محفزة للذاكرة مثل حل الألغاز أو الاستماع إلى الموسيقى المفضلة لديهم.

### تقسيم المهام إلى خطوات صغيرة:

- إذا كان من الصعب عليهم ارتداء الملابس بمفردهم، يمكن إعطاؤهم قطعة واحدة في كل مرة بدلاً من تقديم جميع الملابس دفعة واحدة.
- تقديم التوجيه خطوة بخطوة عند أداء الأنشطة المعقدة مثل غسل اليدين أو تنظيف الأسنان.

## الحفاظ على الروتين اليومي

### جدولة الأنشطة اليومية في أوقات محددة:

- تحديد أوقات ثابتة للاستيقاظ وتناول الطعام والأنشطة اليومية يساعد في تقليل التوتر والارتباك.
- تجنب التغييرات المفاجئة التي قد تؤدي إلى القلق أو الانزعاج.

### تحديد مهمة واحدة لكل ساعة:

- تخصيص أوقات للاستراحة والنشاط بشكل متوازن، مثل المشي في الصباح ثم الجلوس للاستماع إلى القرآن أو الموسيقى الهادئة بعد الظهر.
- التخطيط لزيارة الأقارب أو الخروج في نزهة خفيفة خلال أوقات النهار لتجنب العزلة.

## الدعم النفسي والعاطفي لكبارنا

### توفير الدعم النفسي والعاطفي من خلال:

- الحفاظ على الروابط الاجتماعية عن طريق ترتيب لقاءات عائلية أو محادثات هاتفية منتظمة مع الأحفاد.
- تشجيعهم على التعبير عن مشاعرهم حتى لو لم تكن الكلمات واضحة.
- الاحتفال بالمناسبات الخاصة بطريقة بسيطة تبعث السرور في نفوسهم.
- إظهار الاهتمام من خلال اللمس اللطيف مثل الإمساك باليد أو العناق.
- التفاعل معهم بلغة الجسد مثل الابتسام أو الحفاظ على التواصل البصري لإشعارهم بالأمان.
- استخدام كلمات مشجعة تعزز من ثقتهم بنفسهم وتجعلهم يشعرون بالتقدير.



## سؤال تفاعلي:

هل هناك استراتيجيات أخرى استخدمتها وكانت ذات فاعلية؟

## الإجابة:

المخطط الشهري لرعاية كبارنا المصابين بالخرف أعدّ هذا المخطط الشهري بهدف مساعدة القائم على الرعاية في تلبية احتياجات كبارنا المصابين بالخرف في مختلف الجوانب (النفسية، والاجتماعية، والترفيهية، والغذائية، والصحية). ويساعد هذا المخطط في توفير رعاية متكاملة تعزّز جودة حياتهم، وتدعم استقلاليتهم قدر الإمكان، وتخفف من الأعراض المصاحبة للخرف.

## هدف المخطط:

- تحقيق التوازن بين الاحتياجات النفسية والجسدية والاجتماعية لكبار المواطنين
- إيجاد جدول منظم يسهل على مقدم الرعاية تنظيم المهام والأنشطة اليومية
- تحسين جودة حياة كبار المواطنين من خلال أنشطة تفاعلية وممارسات صحية وغذائية
- متابعة حالة كبار المواطنين وإجراء تعديلات على الرعاية بناءً على استجاباتهم

## طريقة استخدام المخطط:

تقسم الرعاية إلى أربعة محاور رئيسية:

- الجانب النفسي:** أنشطة تعزز الراحة النفسية وتخفف من التوتر
- الجانب الاجتماعي:** تحفيز التفاعل مع العائلة والأصدقاء لمنع العزلة
- الرعاية الصحية والغذائية:** ضمان تلبية الاحتياجات الصحية والتغذوية اليومية
- الأنشطة الترفيهية:** تقديم أنشطة ترفيهية مناسبة للقدرات الإدراكية والبدنية للمسن

لنصمم معاً مخطط هذا الشهر، ثم تبدأ بتصميم مخططاتك الخاصة

الأسبوع	الجانب النفسي	الجانب الاجتماعي	الرياضة	التغذية	الرعاية الصحية
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>التحدث عن ذكريات كبارنا المفضلة</li> <li>الاستماع إلى القرآن الكريم أو الموسيقى</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>الحديث مع أفراد العائلة</li> <li>زيارة عائلية قصيرة</li> <li>دعوة أحد أصدقاء كبارنا</li> </ul>	المشي 15-10 دقيقة	تقديم وجبات متنوعة غنية بالعناصر الغذائية	<ul style="list-style-type: none"> <li>زيارة الطبيب</li> <li>متابعة أدوية المسن وجدولة مواعيدها</li> </ul>
2	تخصيص وقت للحديث مع المسن	المشاركة في الأنشطة الجماعية مثل ألعاب الطاولة	أنشطة حركية مثل: الجلوس والوقوف	التركيز على الأطعمة التي تعزز صحة الدماغ مثل الأسماك، والجوز، والتوت	متابعة أي تغيير في السلوك أو الحالة الصحية العامة لكبارنا
3	ممارسة نشاط محبب لكبارنا وإن كان بسيطاً	مشاهدة فيلم عائلي	تمارين توازن مثل الوقوف على قدم واحدة	إدخال أطعمة جديدة ومغذية	مراجعة النظام الدوائي
4	<ul style="list-style-type: none"> <li>تقييم مستوى استجابة كبارنا للأنشطة المقدمة له</li> <li>إلغاء الأنشطة غير المحببة واستبدالها بأخرى</li> </ul>	نزهة خارجية	تمارين تساعد في تحسين التنسيق الحركي مثل صعود ونزول السلم، وحمل الأشياء الخفيفة	مراجعة عادات الطعام وضمان تنوع النظام الغذائي	متابعة الأنشطة العلاجية المخصصة لكبارنا

ملاحظة: يمكنك كتابة ملاحظاتك بشكل يومي أو أسبوعي لإجراء التعديل وفقاً لاحتياجات كبار المواطنين.



## صمم مخططك الخاص

الأسبوع	الجانب النفسي	الجانب الاجتماعي	الرياضة	التغذية	الرعاية الصحية
1					
2					
3					
4					

ملاحظات:

## هل للتكنولوجيا دور في خدمة كبار المواطنين المصابين بالخرف؟

التكنولوجيا يمكن أن تكون أداة قوية لمقدمي الرعاية تساعد في تقديم رعاية أفضل لوالديهم المصابين بالخرف، كما يمكن أن تساهم في تحسين من جودة حياة كبارنا وتوفير وسائل تحفيزية وتقليل شعورهم بالعزلة.

### أدوات وتطبيقات للقائمين على رعاية المصاب بالخرف:

#### 1. التطبيقات المساعدة في تنظيم الرعاية والمتابعة

- **Pill Reminder-Meds Alarm**: يساعد القائمين على الرعاية في تتبع الأدوية، والمواعيد الطبية، والتغييرات الصحية لكبارنا.
- **Medisafe**: ينبه القائم على الرعاية عند اقتراب موعد تناول الأدوية لضمان عدم نسيانها.
- **Google Calendar / Apple Reminders**: يمكن استخدامها لإنشاء جدول يومي للأنشطة والرعاية الصحية.

#### 2. التطبيقات والبرامج المساعدة في الطوارئ

- **Life360**: يسمح للقائمين على الرعاية بمراقبة موقع كبارنا في الوقت الفعلي وإرسال تنبيهات في حال مغادرتهم المنزل دون إشراف.
- **Apple AirTag / Tile Tracker**: يمكن وضعها في المتعلقات مثل: (الحقيبة أو المفتاح) لمساعدتهم في العثور عليها بسهولة.
- **Fall Detection** (ميزة متوفرة في **Apple Watch** و**Samsung Galaxy Watch**): تنبه القائم على الرعاية في حال التعرض للسقوط.

3. الاستفادة من التكنولوجيا في تقديم الدعم العاطفي والتواصل  
• **WhatsApp / Zoom / Google Meet**: لإجراء مكالمات فيديو مع أفراد العائلة، مما يقلل من مشاعر العزلة لدى كبارنا.  
• **StoryWorth**: تطبيق يسمح للقائم على الرعاية بجمع ذكريات كبارنا وتحويلها إلى قصص مكتوبة يمكن مشاركتها مع العائلة.

4. منصات التعليم والتدريب للقائمين على الرعاية  
• **Alzheimer's Society Online Training**: يوفر دورات تعليمية حول كيفية التعامل مع مرضى الخرف.  
• **Dementia Care Central**: موقع يقدم مقالات وفيديوهات تثقيفية حول استراتيجيات التعامل مع كبار المواطنين المصابين بالخرف.  
• **Coursera / Udemy** (دورات متعلقة برعاية كبار المواطنين): تقدم دورات في علم النفس والتعامل مع مرضى الخرف

ونظراً لتفاوت احتياجات مقدمي الرعاية، تتنوع هذه التطبيقات بين المجاني والمدفوع، والداعم للغة العربية وغير الداعم، وبتكلفة متفاوتة وسهولة استخدام مختلفة، لتناسب مختلف الفئات



## نصائح للقائم على رعاية كبار المواطنين المصابين بالخرف

- خذ استراحات منتظمة: خصص وقتاً للاسترخاء والعناية الذاتية.
- اطلب المساعدة عند الحاجة: تواصل مع المختصين أو أفراد العائلة.
- كن مرناً: جرب استراتيجيات مختلفة معهم.
- الصبر والتفهم: تحلى بالصبر والتفهم إذا ظهرت تقلبات سلوكية أو عاطفية.
- حافظ على الروتين اليومي: الروتين يقلل من التوتر والقلق عند كبارنا.
- تعرف على الخرف باستمرار: اطلع على ما يخص الخرف من كتب، وفيديو..
- استمع جيداً: الشخص المصاب بالخرف يعبر عن مشاعره ومخاوفه بطريقة غير مباشرة، استمع بانتباه واستفسر بلطف.

قمة العطاء في تقديم الرعاية والدعم والحب للآخرين



## مواقف حياتية شائعة لدى كبار المواطنين المصابين بالخرف وكيفية التعامل معها

**الموقف الأول:** ارتداء الشخص ملابس غير مناسبة للطقس أو غير متناسقة.

### طريقة التعامل:

- لا تنتقد اختياراته، بل قدّم بدائل بطريقة إيجابية: "ما رأيك أن نجرب هذا القميص الجميل؟"
- قلّل من عدد الخيارات المتاحة في خزانة الملابس.
- حضّر طقمًا كاملاً مسبقاً وساعده خطوة بخطوة على ارتدائه.

**الموقف الثاني:** يكرر الشخص نفس السؤال مرات متتالية خلال وقت قصير.

### طريقة التعامل:

- أجب بصبر في كل مرة، لأن التكرار نتيجة للنسيان.
- جرّب استخدام صور أو بطاقات معلومات لتوضيح المعلومة.
- شتّت انتباهه بلطف إلى نشاط آخر (مشاهدة صور قديمة أو الاستماع لموسيقى يحبها)

**الموقف الثالث:** يستيقظ الشخص في منتصف الليل معتقداً أن الوقت صباح ويستعد

للخروج.

### طريقة التعامل:

- استخدم نبرة هادئة: "لا بأس، ما زال الوقت مبكراً. بإمكاننا الاستعداد لاحقاً."
- قلّل الإضاءة المسائية لتشجيع النوم.
- ثبت ستائر قاتمة وساعة رقمية واضحة تُظهر "اصباح/مساءً".

**الموقف الرابع:** إذا اتهمك بسرقة شيء ما فقدته (مثل المال أو النظارات).

### طريقة التعامل:

- ابقَ هادئاً ولا تأخذ الاتهام بشكل شخصي.
- طمئننه وقل: "دعني أساعدك في البحث عنه."
- وفرّ مكاناً دائماً للأغراض المهمة ليسهل الوصول إليها.

**الموقف الخامس:** نسيان الشخص تناول وجبته للتو، ويطلب الطعام مجدداً.

**طريقة التعامل:**

- لا تجادله أو تخبره بأنه قد تناول الطعام.
- قدّم وجبة خفيفة صحية بدلاً من وجبة كاملة (مثل قطعة فاكهة أو لبن).

**الموقف السادس:** رفض الشخص تناول الدواء واعتقاده أنه لا يحتاج إليه.

**طريقة التعامل:**

- حاول ربط الدواء بشيء مألوف: "هذا يساعدك في النوم بهدوء مثل ليلة الأمس"
- قدّم الدواء في وقت هادئ بعيداً عن الضغوط أو الأصوات.
- استخدم صناديق أدوية ملونة أو ذات مؤقت صوتي للمساعدة في التذكير.

**الموقف السابع:** يطلب الشخص زيارة أشخاص توفوا منذ سنوات (أم، أب، صديق...)

**طريقة التعامل:**

- لا تذكر الوفاة بشكل مباشر: "والدتك مشغولة اليوم، سنحدثها قريباً."
- وجه الحديث إلى ذكريات جميلة عن الشخص: "تذكرين كيف كانت تطهو لك؟"
- يمكن فتح ألبوم صور أو تسجيل صوتي مرتبط بالماضي لتهدئته.

**الموقف الثامن:** التحدث عن رغبته بالموت أو يظهر إحباطاً شديداً

**طريقة التعامل:**

- لا تتجاهل كلامه أو تغير الموضوع فجأة.
- أظهر تعاطفك واطرح أسئلة بلطف: "ما الذي يزعجك؟"
- راجع الطبيب النفسي/الاجتماعي فوراً لتقييم حالته النفسية.



## المصادر والمراجع:

- القاسمي، ج. (2023). التقنيات المساعدة لذوي الاحتياجات الخاصة وكبار المواطنين. مجلة التربية والتطوير، العدد 7، 63 - 45
- الجابري، م.س. (2022). الأسباب النفسية والاجتماعية المؤدية إلى الإصابة بالخرف. بيروت: دار النهضة العربية للنشر.
- العبيدي، أ. (2021). دور الأسرة والمجتمع في تعزيز جودة حياة كبار المواطنين المصابين بالخرف. مجلة العلوم الاجتماعية والإنسانية، العدد 5، 105-88
- العوضي، ن. (2020). مدخل شامل لدراسة الصحة العامة لدى كبار المواطنين. القاهرة: دار الفكر العربي.
- منظمة الصحة العالمية. (2022). التكنولوجيا المساعدة ودورها في تحسين جودة حياة كبار المواطنين. جنيف.
- منظمة الصحة العالمية. (2023). التقرير العالمي لمرض الزهايمر لعام 2023. جنيف.
- مؤسسة قطر. (2021). دعوة إلى العمل: استراتيجيات دعم مرضى الخرف في الرعاية المجتمعية. الدوحة: مؤسسة قطر للنشر.
- MSD Manuals. (2021). الخرف - اضطرابات الدماغ والجل الشوكي والأعصاب.
- نفاذ. (2019). التكنولوجيا المساعدة الذكية لفائدة الأشخاص المصابين بالخرف. أبوظبي: نفاذ.
- نفاذ. (2021). التكنولوجيا المساعدة وتقديم الرعاية لمرضى الخرف: عدد من الاعتبارات. أبوظبي: نفاذ.

www.fdf.gov.ae



fdfuae

التنمية الاجتماعية المستدامة لأسرة واعية ومجتمع متماسك

2025