



كيف تتعامل مع مريض الزهايمر؟

لتحميل الكتيبات :
www.dimaghy.com
توزع و تنشر مجانا

تحقيق :
اللجنة العلمية و الطبية
لموقع دماغي

الفهرس

- 01 ماهو مرض الزهايمر.....
- 02 كيف تحفز قدرات المريض ؟.....
- 04 داخل البيت: وفر بيئة آمنة.....
- 05 خارج البيت: احذر من الضياع.....
- 06 لا تنسوا النشاطات الممتعة.....
- 07 كيف تتواصل مع مريض الزهايمر ؟.....
- 09 كيف يتناول المريض طعامه ؟.....
- 11 التمارين الرياضية.....
- 12 كيف تتعامل مع بعض أعراض الزهايمر ؟.....
- 15 انتبه لمضاعفات الزهايمر.....
- 17 نصائح لمرافق مريض الزهايمر.....

ماهو مرض الزهايمر ؟

- يعتبر الزهايمر من أكثر أمراض الخرف انتشارا.



- سبب المرض ليس معروفا لحد الان.

- ينتج عن تلف تدريجي لخلايا الدماغ.

- يبدأ تدريجيا باضطرابات في الذاكرة ثم في التخطيط و الإدراك.

- يظهر عادة فوق سن الـ 65، و في حالات نادرة قبل سن الـ 40.

- يحتل الزهايمر المرتبة 3 عالميا في أسباب الوفاة عند المسنين.



- هناك حوالي 50 مليون حالة في العالم.

كيف تحفز قدرات المريض ؟

1 - تعزيز المهارات الحركية و قوة العضلات :



عن طريق الترويض الطبي الحركي .

2 - الحفاظ على المهارات الحسية :

من خلال تعويد المريض على برنامج يومي للأعمال

اليدوية، مثلاً :

- غسل و ترتيب الفواكه، الخضار، الصحنون...
- تحضير الكعك وطي الفسيل وترتيبه .
- الاعتناء بنباتات المنزل وريها .



يلعب أخصائي العلاج الوظيفي

دوراً هاماً في تدريب المريض ومرافقه .

كيف تحفز قدرات المريض ؟



3 - تشجيع ذاكرة المدى البعيد:

- تذكير المريض بسيرة حياته، ترتيب صور عائلته في ألبومات.
- مشاهدة أحداث تاريخية أو فيديوهات عائلية قديمة.

4 - تحفيز الذاكرة الإجرائية:

- يستعمل حين ينسى المريض كيفية استخدام الأدوات ذات الاستعمال اليومي .



- مثلا، حين ينسى المريض طريقة الأكل، توظف "إيماءات" إما:

- **لفظية:** شرح طريقة الأكل للمريض.
- **بصرية:** استعراض طريقة الأكل أمام المريض ليقوم بتقليدها.
- **جسدية:** وضع اليد فوق يد المريض وتحريكها باتجاه الفم .

داخل البيت: وفر بيئة آمنة

- ضع علامات للتعرف على الأماكن (الحمام، المطبخ).

- تجنب مخاطر السقوط:



• تخلص من الأثاث الذي يعرقل تحركات المريض.

• حافظ على وضع الأغراض الكثيرة الإستعمال في

المكان ذاته (المفاتيح، الهاتف).



- قلل من عدد المرايا:

• قد يتخوف المريض من رؤية صورته في المرآة .

- عند الاستحمام:

• انتبه لخطر الانزلاق و من خطورة الماء الساخن.



- احتفظ بالأدوية في مكان آمن بعيد عن المريض .



خارج البيت: احذر من الضياع



قد يخرج المريض من بيته ثم لا يستطيع العودة إليه
لذا ينصح بما يلي:

- **حمل بطاقة** فيها: الإسم، العنوان، أرقام هواتف أقاربه.
- **ارتداء سوار** " التتبيه الطبي " الذي يتوفر على تطبيق تحديد المواقع **-GPS-**، أو حمل هاتف ذكي.
- **إخبار الجيران** عن حالته.
- تدريبه على تذكر علامات بارزة في الطريق (شجرة، دكان).



لا تنسوا النشاطات الممتعة



- إنشاء حديقة داخل أو خارج البيت:
سقي الأزهار، تنظيف الأوراق اليابسة.



- نزهات في الخارج:
جولة في الحدائق و ملاهي للأطفال.

- مشاهدة التلفاز:

برامج الطبيعة و الحيوانات، بدل البرامج الكلامية
و الترفيهية التي تحتاج إلى التركيز.



- الإستماع إلى القرآن الكريم:

" وَنُنزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ .. "

سورة الإسراء - الآية 82 - .



أظهرت عدة دراسات أن النشاطات
الممتعة تبطئ تطور المرض وتحسن المزاج .

كيف تتواصل مع مريض الزهايمر ؟

- استخدم **كلمات بسيطة** وتكلم معه ببطء.
- اترك له الوقت الكافي للرد بعد السؤال.
- عندما يجد صعوبة في النطق بكلمة ما، **اقترح عليه خيارات**.
- **لا تقلل** من كرامته : "إنك مخطئ"، "إنك متناقض"...
- **لا تحاول** إقناعه بالمنطق .
- **إذا غضب** و بدأ في السب و الشتم، ابتسم في وجهه و غير الموضوع .
- **استعمل أسلوب المرح و التكيت للترويح عنه**.



كيف تتواصل مع مريض الزهايمر ؟



- لا تصارحه بحقيقة مرضه .

- اجتنب التكلم عن مرضه مع الآخرين في حضوره،
فقد يفهم بعض الكلمات.

- لا ينصح بكثرة زيارة الأشخاص الذين لا يعرفهم جيدا.

- يحب المريض زيارة الأطفال، ويستحسن تتيههم
مسبقا بعدم السخرية من تصرفاته.

- لا تُذكره بوفاة شخص قريب له، فهو يعتقد أنه حي.



- لا تخبره بموعد حتى يحين وقته (الطبيب،
حضور ضيوف).

يعين أخصائي علاج النطق والتخاطب،
على إيجاد أساليب فعالة للتواصل .

كيف يتناول المريض طعامه ؟

- تناول الطعام معه وقدم له التشجيع المناسب .

- اجتنب ما يصرف انتباهه أثناء تناول وجبته (التلفاز، الهاتف) .



- قدم له وجبات صغيرة وعديدة في اليوم (4 أو 5 وجبات بدلا من 3) .



- نوع له الأطعمة: فواكه، خضروات لحوم...

- أكثر من السوائل للوقاية من الجفاف: لترين يوميا على الأقل .



- راقب وزنه وصحة فمه باستمرار

قد ينسى المريض أنه قد أكل وجبته ،
و قد ينسى حتى كيفية الأكل الطبيعية .

كيف يتناول المريض طعامه ؟

مع تقدم الزهايمر تبدأ صعوبات في البلع عند المريض لذا يجب:



• أن يكون الطعام مهروسًا ومتناسكًا.

• اجتناب الأطعمة الصلبة والمكسرات التي يمكن أن تسد الحنجرة أو مجرى التنفس.

• أن يكون الرأس منحنيًا للأسفل مع انحناء الجسم للأمام.

• تثقيف السوائل والأطعمة لتجنب الإختناق:



إضافة سائل كثيف أو مثقلات صناعية كالجيلاتين البقري إلى الأطعمة.

انتباه: قد تصل حالة المريض إلى تناول كل شيء يراه أمامه .

التمارين الرياضية

يمارسها المريض بحسب قدرته، وتلعب دورا مهما في:

- **تنشيط القلب** وتسهيل تدفق الدم إلى الدماغ.
- الحفاظ على **وظائف العضلات** والمفاصل.
- الحفاظ على نمط **نوم صحي** وتحفيز الشهية.
- خفض نسبة الدهون.



• **تحسين المزاج.**

• **التواصل الإجتماعي**

• **مع الأصدقاء.**

أمثلة: المشي، السباحة، الجري، رفع الأثقال،

استعمال الدراجة الثابتة.

كيف تتعامل مع بعض أعراض الزهايمر ؟



- التأخر في النوم (الأرق):

يجب:

- أن يستيقظ المريض في نفس الوقت صباحاً.
- تعريضه لضوء الصباح فور استيقاظه.
- أن ينشغل بأعمال يديه بالنهار.
- القيام بتمارين رياضية بعيداً عن موعد النوم بـ 4 ساعات على الأقل.
- الحدّ من أخذ القيلولة ما أمكن.
- توفير ظروف نوم مريحة ابتداءً من أول الليل.



كيف تتعامل مع بعض أعراض الزهايمر ؟

- عند الإمساك يجب :

- الإكثار من الأطعمة الغنية بالألياف والمحافظة على شرب السوائل .
- ممارسة الرياضة باستمرار .



- سلس البول :

- اذهب بالمريض إلى الحمام كل 3 ساعات، و قلل من شربه للسوائل ليلا .

- اجعل سروال المريض سهل الارتداء والخلع، ويمكن الاستعانة بحفاظات للكبار .



كيف تتعامل مع بعض أعراض الزهايمر ؟



- الهلوسة :

- هي رؤية المريض لأشياء أو سماع لأصوات لا وجود لها في الواقع.
- لا تحاول إقناعه بعدم وجودها، وغير الموضوع.

- الإكتئاب :

- من علاماته: حب الإنعزال، الحزن، قلة تعابير الوجه، قلة الشهية...
- تحاور معه، شجعه، زاوّل معه أنشطة ممتعة.

- العدوانية (اللفظية أو الجسدية) :

- كن هادئًا معه، لا تجادله، وغادر المكان لبضع دقائق...

توجد أدوية مساعدة للسيطرة على كل
هذه الأعراض. استشر طبيبك.

انتبه لمضاعفات الزهايمر!

تظهر مضاعفات في المراحل المتقدمة من المرض:



- التعفنات الرئوية:

قد تسبب صعوبة بلع الطعام و السوائل تسرب بعضها في الممرات الهوائية، و بالتالي تعفن الرئتين.

- التعفنات البولية:

عدم السيطرة على التبول تستدعي استخدام أنبوب (catheter) الذي قد يزيد من خطر التعفنات في المسالك البولية.



- الإصابات الناجمة عن السقوط:

قد يؤدي سقوط المريض إلى حدوث كسور أو إلى إصابات خطيرة في الرأس (نزيف في الدماغ).

انتبه لمضاعفات الزهايمر!

يصبح الإحساس بالعطش و الجوع ضعيفا بسبب المرض و التقدم في السن، مما قد يؤدي إلى:



- الجفاف من الماء:

قد يسبب ارتباكا في السلوك أو غيبوبة لا قدر الله.

- سوء التغذية يؤدي إلى:

ضعف عضلي، مما يزيد من احتمالات السقوط و الكسور. ضعف في المناعة و فقر الدم، مما يجعل الجسم أقل قدرة على مقاومة الأمراض و شفاء الجروح.



أغلب المرضى لا يموتون بسبب

مرض الزهايمر في حد ذاته، و لكن بسبب تأثير مضاعفاته.

نصائح لمرافق مريض الزهايمر

بعد سنوات، يُحس المرافق بالإرهاق و الملل، لذا يجب أن:

• لا يقوم بكل شيء مكان المريض.

• يشاركه الآخرون في رعاية المريض: أفراد العائلة،

أصدقاء، جيران ...



• يترك وقتا لراحته ونومه.

• يكون هادئا ومتفهما أمام المريض لكي يشعره

دائما بالأمان.

• يتحدث عن ضغوطه النفسية مع شخص مقرب منه

أو مع أخصائي نفسي.



تذكر أن الله سبحانه سيأجرك
كثيرا على صبرك.

تهدف سلسلة كتيبات دماغي إلى التوعية الصحية

حول الجهاز العصبي عبر:

- نشر معلومات طبية مبسطة و مركزة.
- توضيح طرق التعامل و الوقاية من الأمراض.
- الإطلاع على أحدث المستجدات الطبية و العلمية.
- توجيه المريض و عائلته.

لتحميل هذه الكتيبات، و للمزيد من المعلومات،

زوروا موقعنا:

www.dimaghy.com

تواصلوا معنا و تابعونا على صفحاتنا:



dimaghy

الطبعة الأولى : 2021

© جميع الحقوق محفوظة

توزع و تنشر مجانا

