



غَيْرَ مَفَاهِيمِكَ عَنِ الْخَرَفِ

دليل
لفهم
سلوكيات الخرف

مقدمة

إن الأشخاص المصابين بالخَرَف هم مثلنا. كل شخص لديه قصة، وشخصية فريدة من نوعها، وتجارب حياتية واهتمامات وأولويات. ومثلنا، فهم بحاجة إلى أشخاص مهتمين لمساعدتهم على البقاء دون توتر، والشعور بالأمان والحفاظ على كرامتهم. وعلى أية حال، فإن تصورهم للواقع قد يختلف عن تصورنا.

هذا الكتيب مخصص لعائلة وأصدقاء وجيران الأشخاص المصابين بالخَرَف والذين يتصرفون بطرق تسبب الضيق. وقد تم تصميم هذه النصائح والأدوات بحيث تساعدك على تحسين العلاقة مع شخص مصاب بالخَرَف والذي يُظهر سلوكيات متجاوبة أو صعبة.

ما هو الخَرَف؟

الخَرَف هو مصطلح شامل للعديد من اضطرابات الدماغ. قد تُشير التغيرات في سلوك شخص ما إلى تلف في الدماغ ناجم عن الخَرَف. يؤثر الخَرَف على كل شخص بصورة مختلفة، لكنه عادة يقلل من القدرات التالية:

- القدرات اللغوية
- التعرف على الأشياء
- الذاكرة (بما في ذلك المعرفة بالمرض)
- الحركة الهادفة
- الإدراك الحسي
- التعليل المنطقي

إخلاء المسؤولية: يهدف هذا الدليل إلى الأعراض التوعوية فقط، وليس المقصود منه أن يفسر أو أن يستخدم كمعيار للممارسة الطبية.

ما هي السلوكيات الاستجابية؟

السلوكيات الاستجابية هي مصطلح يستخدم لوصف السلوكيات التي تنطوي على التحدي والتي يُظهرها الأشخاص المصابون بالخرف، مثل التهيج، أو التجول على غير هدى أو الاكتئاب. يُظهر المصطلح كيف أن الأفعال، والكلمات والإيماءات الصادرة عن الأشخاص المصابين بالخرف تمثل استجابة لبيئتهم الحالية، والتي كثيرا ما تكون غير متوقعة ومتعمدة.

عند محاولة فهم سلوك صديقك أو قريبك، ضع في اعتبارك أن:

- كل الكلمات، والإيماءات والأفعال تعبر عن المعاني والاحتياجات والخاوف.

اسأل نفسك:

- ما هي العوامل الخارجية التي يمكن أن تؤثر على السلوك؟
- هل يمثل السلوك مشكلة للشخص الذي تم تشخيصه بالمرض أم لي؟
- هل سبب «الحل» قلنا أكثر من المشكلة ذاتها؟

في نهاية المطاف، لا يمكننا أن نتوقع أن يتغير الشخص المصاب بالخرف ؛ وبالتالي علينا أن نتغير نحن. علينا أن نتقبل الفرد كما هو في هذه اللحظة.

” ليس هو المشكلة.

بل إن لديه مشكلة“.

~ Sharron Cooke ، صوت أحد المقيمين

لماذا تحدث هذه السلوكيات؟

عندما يُظهر الشخص المصاب بالخرف سلوكيات تجاوبية،
اطرح على نفسك الأسئلة التالية حول ما حدث قبل، وأثناء، وبعد
وقوع الحدث.

الجوانب الجسدية: هل يبدو أنها تعاني مشقة أو ألم؟

الجوانب الذهنية: هل عانى تغيرات في الذاكرة؟

الجوانب العاطفية: هل يبدو وحيدا أو هل تصرف بطرق غير مألوفة،
مثل التشكك في الآخرين، أو أنه يسمع أو يرى أشياء نحن لا نسمعها أو
نراها؟

القدرات: هل يمكنه أن يفعل أكثر مما تُدرك؟

البيئة: هل هناك قدر كبير من الضجيج أو يوجد حشد ضخم على مقربة
منه؟

الجوانب الاجتماعية: هل تزودنا طفولتها، أو عملها السابق أو شبابها
الباكر بأية أدلة؟

تصرفات الآخرين: ما الذي أفعله أو لا أفعله للمساهمة في سلوكها؟

” إذا استطعت إيقاف هذا السلوك -
فسوف أفع.“

~ Art Garrison ، شخص مصاب بالخرف

فيما يلي أمثلة على السلوكيات التجاوبية، مع اقتراحات لما
يجب القيام به وتجنبه عند وقوعها.

التهيج

خلال زيارة مع زوجته ، جيم يتململ ، يختار في ملابسه ولا يهدأ.

لا تفعل ❌

- أن تطلب منه التوقف.
- أن تطالبه بأن يهدأ.
- أن ترفع صوتك.

افعل ✅

- اعطه شيئاً يمسه.
- شتت انتباهه بواسطة الموسيقى.
- حدثه عن لحظة سعيدة في حياته.
- هل البيئة صاخبة أو ساطعة للغاية؟
- هل بدأ يشعر بالتعب؟



التجول على غير هدى

تنهض من سريرها في الليل وتتجول في أروقة دار الرعاية الطويلة الأجل.

لا تفعل ❌

- أن تطلب من الممرضة إعطاء سوزان حبة منومة قبل أن تخذل إلى النوم، مما يؤدي إلى نومها طوال معظم اليوم.

افعل ✅

- أسألها لم فعلت ذلك: هل تحتاج لاستخدام الحمام؟ هل تشعر بالعطش.
- أبعد الشيشب ومعطف المنزل عن ناظرها.
- تأكد من قيام سوزان بممارسة بعض التمارين الخفيفة أثناء النهار.

السلوكيات الجنسية

يُعرّض على باهر وهو يستمني كل صباح في المنطقة المشتركة.

لا تفعل ❌

- أن تطلب منه التوقف.
- أن تخبره بأن هذا أمر غير مقبول.
- أن تقيّد ذراعيه.
- أن تجعله يشعر بالإحباط.

افعل ✅

- اصطحبه إلى غرفته، وأغلق الباب وامنحه الخصوصية.
- اعرض عليه نشاطا يشغل به يده وذهنه مثل فصل بعض المسامير عن الصواميل، أو طي الغسيل، إلخ.

يقترّب جمال من النزليات الإناث ويحاول ملامسة أجسادهن أثناء مرورهن.

لا تفعل ❌

- أن تخبره بأن أفعاله غير لائقة.
- أن تغضب منه.
- أن تقيّد ذراعيه.
- أن تُشعره بالحرج.

افعل ✅

- أبلغ الموظفين بمخاوفك وبكل موقف جديد.
- تجنّب استخدام نفس الحيز ومرافقته عندما يتوجب عليك المرور به.
- عندما تراه قادما ولا يستطيع الخروج، تحدث معه عن حياته.

”إن هذا السلوك [الجنسي] هو أمر طبيعي. وقد يحدث. يظن البعض أنه سلوك سيء، لكنه ليس كذلك.“

متلازمة الغروب

بعد زيارة قصيرة، وعند حوالي الساعة 4:30 مساءً، تصاب هناء بالانزعاج، وتسير بخطوات سريعة في أرجاء الغرفة وتقول: ”أريد الخروج من هنا الآن.“

لا تفعل ❌

- اطلب أن يوصف لهناء دواء لتهدئتها، والذي من شأنه أن يؤدي إلى جعلها تنام معظم النهار.

افعل ✅

- في وقت متأخر من فترة بعد الظهر، أشعل الأنوار وأية مصابيح موجودة.
- أعلق الستائر لتقليل الظلال.
- اطلب برنامجاً للتمارين الرياضية الخفيفة في فترة الصباح.
- اطلب منها إعداد المائدة لوجبة العشاء.
- فُمُ بزيارتها في الصباح.

أثناء العشاء، تبدأ في تقطيع طعام والدك. وهو يسمح لك بذلك لمدة دقيقة، وبعد ذلك يقوم فجأة بإمساك معصمك ويهدد ”بصفعك إذا حاولت ذلك مرة أخرى!“

لا تفعل ❌

- أن تُمسك بذراعه وتجبره على تركك.
- أن تصرخ في دهشة.
- أن تشرح له أنك كنت فقط تحاول مساعدته.

افعل ✅

- ابق هادئاً ولا تنفعل.
- دع ذراعك يترنح، واعتذر له واخترق موضوعاً للحديث أو اعثر على شيء لأصرف انتباهه.
- وبمجرد أن يترك ذراعك، ابتعد عنه ببطء.
- فكّر في سبب شعوره بالغضب. هل شعر بالحرَج؟

الهلاوس

صارت كريمة تشعر بالخوف والقلق ليلا لأنها ترى عنكب
تزحف على جدران منزلها.

افعل ✓

- أيد مخاوفها، قائلا ”لابد أن ذلك أمر مخيف“.
- تخلص من الظلال التي يمكن أن يساء تفسيرها (مثل زيادة الإضاءة).
- شتت انتباهها بواسطة الموسيقى، أو ممارسة الرياضة، أو لعب الورق أو مشاهدة الصور. قد يكون من المفيد معرفة ما إذا كانت تعاني من مشكلات في السمع أو الرؤية.



لا تفعل ✗

- أن تخبرها بأنه لا يوجد شيء على الجدران. ”انظري، لا يوجد شيء هناك. لقد حان وقت الخلود إلى النوم“.
- أن تغضب منها.
- أن تجادلها.

جنون الارتياب (البارانويا)

سميرة مقتنعة بأن شخصا ما قد سرق حقيبتها.

افعل ✓

- قم بتأكيد صحة مشاعرها.
- قلّل شعورها بالضيق بالبحث عن الحقيبة "المسروقة" ومن ثم تشتيت انتباهها بواسطة نشاط آخر.
- استقص الشكوك التي قد تكون حقيقية. فقد تكون ضحية.
- إذا استمر جنون الارتياب هذا، احتفظ بعدد من الحقائب المشابهة كبدائل.



لا تفعل ✗

- إخبارها بأن أحدا لم يسرق حقيبتها، وأنها أضاعت حقيبتها مثل المرة السابقة.

” إن أكبر درس تعلمته على الإطلاق هو أن أرى الأشياء من منظور زوجي، وليس من منظوري الشخصي.“

~ Judy Southon ، شريكة في الرعاية الأسرية

”أريد العودة إلى المنزل“

انتقل فريد مؤخرًا إلى دار للرعاية الطويلة الأجل، ولا يتوقف عن طلب العودة إلى ”المنزل“.

لا تفعل ❌

- إخباره بأن هذا هو منزله الجديد وأنه ليس هناك مكان آخر يمكنه التوجه إليه.

افعل ✅

- قم بتأكيد صدق مشاعره.
- إسأل عن موطنه أو المكان الذي نشأ فيه.
- استغرق في الذكريات، حتى لو كنت تعلم جميع الأجوبة.

صارت درية مضطربة وأمسكت بزوجها بقوة عندما كان يستعد لمغادرتها بعد زيارته لها.

لا تفعل ❌

- اشرح لها أنك ستعود في غضون بضعة أيام وأنه لا داع لبكائها.

افعل ✅

- اعطها سببًا لمغادرتك.
- اصطحبها إلى نشاطها التالي، وشاركها فيه لبضع دقائق ثم ودعها بسرعة.
- لا تقل لها ”وداعاً“. وبدلاً من ذلك، قل لها ”أراك قريباً“ أو ”إلى اللقاء“.

”لست بحاجة لأن تكون كاملاً لكي تكون محبوباً“.

Alice Walker ~

التحدث إلى شخص مصاب بالخرف

كلما تفاهم الخرف زادت صعوبة التحدث مع المصابين به. برغم أن الشعور بالإحباط هو أمر طبيعي، لا تتوقف عن المحاولة! فيما يلي بعض النصائح المفيدة التي يمكنها تحسين العلاقات.

لا تفعل ❌

- أن تجادلها.
- أن تطلب منها تعليل الأمور أو حل المشكلات.
- أن تقول "ألا تتذكرين".
- أن تصحح أفكاره أو توبخه.

افعل ✅

- فم بتعريف نفسك، حتى لو بدا ذلك غريباً.
- استخدم المرح والابتسام.
- تصرف وفقاً لاستجابتها.
- استخدم التلميحات والإيماءات البصرية للإرشاد.
- تقبل الإجابات غير الملائمة أو الكلمات غير ذات المغزى.



قد ينسون ما قلتهم، لكنهم لن ينسوا أبداً كيف جعلتهم يشعرون.“

Carl W. Buechner ~

يتوفر مزيد من المعلومات، بالإضافة إلى نسخة كاملة من
هذا الدليل، على الموقع التالي:

www.ShiftingFocus.ca

أو الاتصال بجمعية ألزهايمر على الرقم 211

Alzheimer Society

ONTARIO

www.alzheimerontario.ca



FINDING Your Way®

الوصول إلى طريقك

كل خطوة مهمة،
للشخص المصاب بالزهايمر.



**Alzheimer
Knowledge
Exchange**

www.akeontario.org



Behavioural Supports Ontario