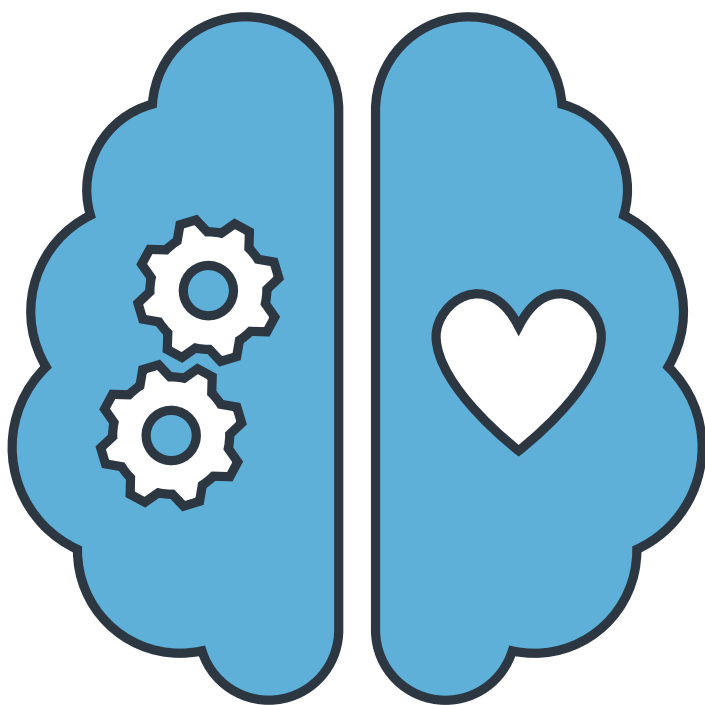


دليل للأنشطة الملائمة لمرضى الخرف

دليل لإشراك الأشخاص المصابين
بالخرف



LIVE WELL
SAN DIEGO

شكر وتقدير

يوفر هذا المورد لك الفريق المعني بمرضى الخرف وفريق المشاركة الاجتماعية التابعان لبرنامج Age Well San Diego. تتألف فرق Age Well من مسنين وممثلين من مختلف المنظمات المجتمعية. إذ تتولى وكالة الصحة والخدمات الإنسانية بمقاطعة سان دييغو وخدمات الشيخوخة والاستقلالية تنسيق الفرق. لمعرفة المزيد عن Age Well San Diego ومدى اندماجها في إطار العمل الشامل بالمقاطعة، فيما يتعلق ببرنامج خدمات الشيخوخة Aging Roadmap، قم بزيارة الموقع الإلكتروني www.livewellsd.org/agingroadmap.

ملاحظة بشأن كوفيد-19:

تم وضع هذا الدليل من قبل فريق العمل المعني بمرضى الخرف وفريق المشاركة الاجتماعية في Age Well San Diego قبل تفشي فيروس كوفيد-19. فقد أدى هذا الوضع المستجد إلى إحداث تغييرات عدة في الحياة اليومية، بما في ذلك توصيات وأوامر الصحة العامة التي تطالب الأفراد الذين لا يعيشون في نفس المنزل بالتباعد الاجتماعي. ونظرًا للوضع الراهن، فقد يصعب تنفيذ الأنشطة المذكورة في هذا الدليل في كل وضع. وباعتبار سلامة المجتمع وصحته أولوية قصوى، نحن نشجع مستخدمي الدليل على التفكير بإبداع في سبل للمشاركة في الأنشطة التالية، مع الالتزام [بأمر الصحة العامة المحلية](#).

لمعرفة أحدث المعلومات حول كوفيد-19 والحصول على توجيه مقاطعة سان دييغو، قم بزيارة الموقع الإلكتروني www.coronavirus-sd.com.

للاطلاع على البرامج والخدمات والموارد الخاصة بالمسنين والبالغين من ذوي الاحتياجات الخاصة لتقديم المساعدة أثناء كوفيد-19، قم بزيارة صفحة AIS الإلكترونية من على www.aging.sandiegocounty.gov. في أعلى الصفحة، يوجد رابط للموارد المجتمعية الخاصة بكوفيد-19. تتضمن الصفحة الإلكترونية الموارد والمعلومات اللازمة لشركاء الرعاية، فيما يتعلق بكوفيد-19، ودعم للأشخاص المصابين بالخرف. ستجد موارد من مقاطع فيديو تحتوي على نصائح حول كيفية التحدث مع شخص عزيز عليك مصاب بالخرف بشأن كوفيد-19، وممارسات الزيارات الآمنة وعادات النظافة الصحية (مثلًا، غسل اليدين)، للحد من انتشار كوفيد-19، وغيرها الكثير.

جدول المحتويات

1.....	المقدمة
3.....	نشاط المشاركة الاجتماعية
5.....	النشاط الفني
7.....	النشاط البدني
9.....	النشاط الموسيقي
11.....	نشاط الطهي
13.....	نشاط البستنة
15.....	الأنشطة المستقلة
17.....	موارد وأفكار لأنشطة أخرى

المقدمة

من المهم الحفاظ على النشاط البدني والذهني بغض النظر عن أعمارنا أو قدرتنا الإدراكية. قد يعود هذا بالنفع في صورة علاقات أقوى، وصحة نفسية أفضل، وجسد أكثر قوة، وتحسين جودة الحياة إجمالاً. أما في حالة الأشخاص المصابين بالخرف، فقد يصبح الحفاظ على النشاط أمراً صعباً، نظراً لما يواجهونه من مشاكل في قدرتهم على التذكر والإدراك وأداء المهام.

تؤدي العائلات ومقدمو الرعاية دوراً بالغ الأهمية في مساعدة الأشخاص المصابين بالخرف في إبقائهم منخرطين، مع ذلك فقد يشكل إيجاد أنشطة ملائمة تحدياً. لذا، تم وضع هذا الدليل لتسهيل البحث عن أنشطة. علاوةً على ذلك، يوضح الدليل الممارسات الملائمة لمرضى الخرف، أو سبل تحسين التواصل مع أولئك الذين يعانون من الخرف ودعمهم. سيتحسن التواصل من خلال تطبيق منظورات ملائمة لمرضى الخرف، على الأنشطة وأوجه التفاعل، وربما يقل الشعور بالإحباط، وسيصبح الوقت الذي تمضونه سوياً أكثر متعة.

يمكن العثور على المزيد من المعلومات حول الأفكار والموارد في نهاية هذا الدليل.

إدراج ممارسات ملائمة لمرضى الخرف

ما هي الممارسات الملائمة لمرضى الخرف بالضبط؟ تدعم هذه الممارسات احتياجات الأشخاص الذين يعانون من الخرف، وتساعد في الشعور بالتقدير، وتسهل عليهم مواصلة نشاطهم في المجتمع. مثال على ذلك، منح وقت كافٍ للشخص للاستيعاب والاستجابة عند طرح سؤال. يدرج هذا الدليل الممارسات الملائمة لمرضى الخرف في الأنشطة المقترحة. يمكن العثور على المزيد من المعلومات من خلال مراجعة الموارد الموجودة في نهاية هذا الدليل.

من خلال المشاركة مع أولئك الذين يعانون من الخرف بأسلوب ملائم لهم، فإنك تساعد في بناء مجتمع ملائم لمرضى الخرف. نأمل أن يدعم هذا الدليل جهودك في تقديم أنشطة وأوجه تفاعل هادفة ومحترمة وتعاطفية، سواء في المنزل أو في برنامج يومي أو في مرفق رعاية سكني. يمكن لأي شخص تطبيق المبادئ والممارسات الملائمة لمرضى الخرف، من أجل تهيئة بيئة يستمتع بها الجميع. حينما يساهم المزيد منا في هذه الجهود، ستصبح مجتمعاتنا أكثر شمولاً للجميع.

نصائح سريعة لمساعدتك في البدء

التركيز على الشخص – وفّق بين الأشخاص والأنشطة التي تلائم قدراتهم ومهاراتهم وشخصياتهم واهتماماتهم الأخرى.

ممارسة مهارات التواصل الملائمة لمرضى الخرف

- **الانتباه إلى مشاركتك** - استخدم تعابير وجه ونبرة صوت إيجابية وهادئة وودية أثناء التحدث.
- **تجنّب المجادلة أو التصويب** - انصت وحاول إيجاد المغزى فيما يقولونه، فضلاً عن أي مشاعر كامنة كالخوف أو الحزن.
- **كن مستمعاً نشطاً** - ابدِ اهتمامك بما يقولونه وشجعهم على مواصلة الحديث.
- **شجّع على التواصل غير اللفظي** - اطلب من الشخص الإشارة أو الإيماء للمساعدة في التواصل.

توفير بيئة داعمة

- **تيسير الوصول للملائم** - احرص على أن تكون الممرات ذات مستوى متماثل، وتمنع الانزلاق، وبلون واحد.
- **ابق الأمور مبسطة** - احرص على أن يتسم نشاطك بنسق واضح مع تعليمات واضحة وبسيطة.
- **مواد وأدوات سهلة الاستخدام** - فكّر في استخدام أدوات مريحة (على سبيل المثال، أحواض مرتفعة عند زراعة الحديقة).
- **إتاحة فرصة للراحة** - وفّر بيئة هادئة تحتوي على مكان للجلوس لكي يحظى ذلك الشخص والآخرين بفرصة للاستمتاع باللحظة.
- **انتبه إلى الراحة البدنية** - تفقد درجة الحرارة والصوت والإضاءة وغيرها من عوامل الإجهاد المحتملة في البيئة.

تذكّر أثناء القيام بالأنشطة:

- ليس القصد من الأنشطة أن يتم اتباعها بشكل صارم. كن مرناً وقم بإجراء تعديلات عند اللزوم.
- انتبه إلى السبل الأنسب (على سبيل المثال، أنشطة أو مكان مفضل).
- يمكن استخدام بعض الأنشطة بشكل فردي، بينما قد تكون الأنشطة الأخرى مناسبة لمجموعات صغيرة.
- يتمثل الهدف من ترتيب نشاط ملائم لمرضى الخرف في تحفيز التجارب العاطفية والاتصال بها، وليس استعادة الذكريات.
- مارس الأنشطة معهم، وليس لهم أو لأجلهم.

نشاط المشاركة الاجتماعية

تعد المشاركة الاجتماعية عنصرًا أساسيًا في الحفاظ على نوعية حياة جيدة. ربما لا يزال الأشخاص الذين يعانون من مرحلة مبكرة من مرض الزهايمر أو الأمراض المرتبطة بالخرف، يقضون وقتًا ممتعًا بالخروج إلى أماكن كانوا يستمتعون بها في الماضي كحديقة أو مطعم أو متحف مفضلين، أو يستمتعون فقط بوجود عائلة وأصدقاء يقومون بزيارتهم.



صورة التقطتها مؤسسة سان دييغو لمرض الزهايمر: نزهة تعزيز الروابط.

"...تحب أُمي ممارسة جميع الأنشطة، وأن تكون حرة، وتعيش حياتها".

— مشارك في نشاط التنزه الاجتماعي —

فكرة النشاط: المشاركة الاجتماعية

أثناء التخطيط:

- قم بالتخطيط لأنشطة في أماكن مغلقة أو مفتوحة:
- الأماكن المغلقة - احضر كتب تلوين أو مجلات أو أفلام أو ألغاز أو ألعاب.
- الأماكن المفتوحة - خصص بعض الوقت للسير، أو اقض الوقت في حديقة.
- قم بدعوة الأصدقاء والأقارب للانضمام إليك، أو احضر أعمالاً فنية خاصة بالأحفاد.
- يمكنك استخدام بعض الأنشطة المشار إليها في هذا الدليل أو التوسع فيها.

نصائح لإجراء محادثة:

- تواصل مع الشخص بالعين وناديه باسمه لكي تلفت انتباهه.
- تحدث ببطء وبشكل واضح، وكرر المعلومات عند اللزوم.
- تجنب طرح الأسئلة. قد يكون تذكر الماضي صحيًا، لكن تجنب طرح سؤال "هل تتذكر متى؟"

نصائح إضافية بشأن الترتيب لزيارة:

- خطط للقيام بأنشطة خلال اليوم - قد لا يكون الأشخاص المصابون بالخرف بأفضل حالاتهم في وقت متأخر بعد الظهر.
- التزم بجدول - تجنب أن تصبح النزاهات طويلة ومرهقة جدًا.
- عند الخروج في المجتمع، احمل بطاقة بحجم بطاقة العمل، تحتوي على نصائح ورسائل تذكيرية حول كيفية التعامل مع شخص مصاب بمرض الخرف. يمكن مشاركة هذه المعلومات مع أفراد المجتمع (مثلاً، موظفو المتاجر، الصرافون، الجيران) لإجراء مزيد من التفاعلات الإيجابية.
- - على سبيل المثال، يمكن أن تقول البطاقة: "هذا الفرد من عائلتي يعاني من الخرف. فقد يقول أو يفعل أمورًا غير متوقعة. نشكرك على تفهمك".

النشاط الفني

من الممكن أن تخلق المشاريع الفنية شعورًا بالإنجاز والغاية. إذ من الممكن أن تمنح هذه المشاريع الفنية الشخص المصاب بالخرف ومقدمي الرعاية فرصة للتعبير عن الذات.



صورة التقطتها مؤسسة سان ديفغو لمرض الزهايمر: تكوين الذكريات.

"أصبح ذهن أُمِّي نشيطًا، وبوسعها رؤية أنها ما تزال قادرة على ابتكار شيء فني. يمكنها أيضًا أن تستمتع بالتواصل مع الناس. إنها بيئة إيجابية للغاية لها ولي".

— مشارك في نشاط فني —

فكرة النشاط: التلوين الإبداعي

المواد:

1. أقلام تلوين، أقلام تحديد، ألوان شمعية
2. كتب تلوين أو رسومات مطبوعة



الخطوات:

1. ابدأ بتهيئة بيئة مريحة. فكر في تشغيل موسيقى هادئة في الخلفية.
2. اختر شيئاً لتلوينه. استخدم كتاب تلوين أو أوراق مطبوعة تناسب أعمارهم.
3. اختر لوازم تلوين وضعها على الطاولة.
4. ابدأ بالتلوين.
5. قَدِّم التشجيع، وناقش ما الذي يبتكره الشخص أو يحاول تذكره.

التعديلات:

- استخدم رسومات أكثر بساطة مع أولئك الذين يعانون من الزهايمر أو مصابون بأمراض مرتبطة بالخرف في مراحل متأخرة.

نصائح:

- تجنَّب القيام بأي شيء طفولي جداً.
- اختر صوراً يمكنهم تمييزها (قطط، زهور، طيور، وغير ذلك).
- يمكن مواءمة هذا النشاط لجعله نشاط فردي أو نشاط مشترك بين الأجيال.

النشاط البدني

يساعد نشاط الجسم الأشخاص الذين يعانون من مرض الزهايمر والأمراض المرتبطة بالخرف، لكي يشعروا بتحسن. تساعد ممارسة التمارين في الحفاظ على عضلاتهم ومفاصلهم وقلوبهم بصحة جيدة. يمكنكم التمرن سويًا لجعل الأمر أكثر مرحًا ومتعة.



صورة التقطتها مؤسسة سان ديبغو لمرض الزهايمر: الحركة والنشاط.

"أحب الجو الإيجابي وتلك الابتسامات".

— مشارك في النشاط البدني —

فكرة النشاط: تمارين على المقاعد

المواد:

1. كرسي بذراعين
 2. منشفة
 3. أوزان (اختياري)
- انهض للقيام بالتمارين لإضافة مزيد من التحدي، إن أمكن ذلك.
 - زد الأوزان لكي يصبحوا أقوى.

الخطوات:

1. اقض 5 دقائق للقيام بالإحماء قبل ممارسة روتينك الرياضي (مثلاً، السير أو الرقص).
2. قم بأداء تمارين رياضية متنوعة (مثلاً، رفع الساق، تمرين عضلات الذراع الأمامية، رمي الكرة) والتي تناسب قدراتهم.*



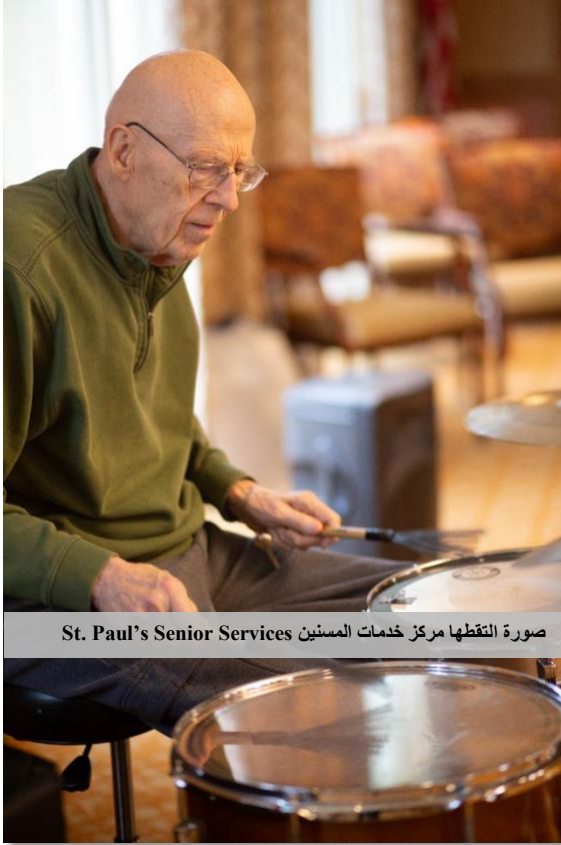
3. اهدأ بعد الروتين الرياضي، وقم بأداء بعض تمارين التمدد السهلة.
- * اطلع على الموارد في قسم النشاط البدني الموجودة في هذا الدليل.

نصائح:

- راقب المشاركين للتأكد من تنفسهم بشكل منتظم، وانتبه إلى علامات الألم أو الضيق.
- استخدم علب الحساء أو بديل مشابه في حال لم يتوفر لديك أوزان بسهولة.
- اشرح كل تمرين مسبقاً.
- قد يكون روتين المشي البسيط مفيداً أيضاً.

النشاط الموسيقي

قد تكون الموسيقى مؤثرة لما توفره من وسيلة للتواصل، حتى بعد أن يصبح التواصل اللفظي صعباً. فقد أثبتت الدراسات أنه من الممكن أن تخفف الموسيقى من الانفعال، وتحسن المشاكل السلوكية.



صورة التقطها مركز خدمات المسنين St. Paul's Senior Services

"تستطيع والدتي زوجي أن تؤلف الموسيقى، وتستمع إلى أغاني مألوفة، إذ يحفز الأمر دماغها".

— مشاركون في النشاط الموسيقي —

فكرة النشاط: تذكر الذكريات الموسيقية

المواد:

1. قرص مدمج، أو شريط، أو مشغل موسيقى آخر (آي بود، إم بي 3)
2. سماعات أو مكبرات صوت
3. وسائل بصرية ذات صلة (مثلاً، أغلفة الألبومات)



الخطوات:

1. ابتكر قائمة أغاني، مع مراعاة اختيار الأغاني المألوفة وذات المغزى بالنسبة للفرد.
2. احرص على وجود بيئة مريحة.
3. شغل القائمة وراقب ولاحظ رد فعل الفرد على كل اختيار موسيقى أو أغنية.
4. استخدم وسائل بصرية ذات صلة لإثارة الارتباط بالذكريات، واستفسر عن أنشطة وأحداث وتجارب سابقة، حسب الحاجة.

نصائح:

- شجّع الأطفال والأحفاد أو كليهما على الاستمتاع بجلسات الموسيقى مع أحبائهم.
- استخدم الموسيقى لخلق المزاج المرغوب الذي تريده.
- قد تساعد الموسيقى الهادئة في تهيئة بيئة مريحة، في حين ترفع الأغنية ذات الوتيرة السريعة المعنويات.
- شجّع على الغناء والحركة.
- لتجنب حدوث ارتباك، اختر مصادر غنائية متتابعة (بدون إعلانات)، وانتبه لدرجة الصوت.
- اطلع على الموارد الموجودة في نهاية هذا الدليل للحصول على روابط لقوائم الأغاني.

نشاط الطهي

يقضي العديد من الأشخاص الكثير من الوقت في تحضير الطعام أو تجهيزه طوال السنين. قد يمنح إتاحة الفرصة لمواصلة هذا النشاط شعورًا بالغاية وأداء أمر ذي فائدة، وهو الأمر الذي يعزز الثقة وتقدير الذات، إلى جانب تعزيز الاهتمام بالطعام وأوقات تناول وجبات الطعام.



فكرة النشاط: تحضير سلطة فواكه

المواد:

1. مجموعة متنوعة من الفاكهة
2. قشارة فاكهة/خضروات
3. حوض لغسل الفاكهة
4. ملاعق وأواني



الخطوات:

1. دَعِ الشخص المصاب بمرض الخرف يختار الفواكه التي سيضيفها إلى سلطة الفواكه بنفسه.
2. شَجِّعِ المشارك على شم الفاكهة ولمسها والتحدث عن رائحتها ومذاقها.
3. دَعِهِم يساعدون في غسل الفاكهة وغيرها من مهام التحضير.
4. شارك في الحوار بالتحدث عن المصدر الذي تأتي منه الفاكهة في العالم.
5. شَجِّعِهِم على غرف سلطة الفواكه في الأواني لأنفسهم وللآخرين.

التعديلات:

- إذا كان القيام بذلك آمناً، دَعِ الشخص العزيز عليك يساعد في مهام أكثر صعوبة، مثل تقشير الفاكهة أو تقطيعها.

نصائح:

- اربط النشاط بفكرة أو عيد أو مناسبة مثل عيد الفصح أو الكريسماس أو الهالوين.
- اكتشف الروابط التي تجمع الشخص بالطعام وأوقات تناول وجبات الطعام، في تجارب حياتهم.
- اجعل هذا النشاط بين الأجيال من خلال إشراك طفل أو مرافق في تحضير الطعام.

نشاط البستنة

تعتبر الطبيعة ذات خصائص علاجية. فمن الممكن أن تترك البستنة والزراعة أثرًا إيجابيًا على صحة الأفراد، بما في ذلك أولئك المصابين بمرض الخرف وغيرها من حالات العجز.



صورة التقطها مركز خدمات المسنين St. Paul's Senior Services: يقوم المشاركون في مركز الرعاية النهارية بزرع حدائقهم الحضرية والاعتناء بها.

"تستطيع والدّة زوجي التعبير عن نفسها، وتكون على طبيعتها مع أشخاص يفهمونها ويتسمون بالعطف والرحمة".

— مشارك في نشاط البستنة —

فكرة النشاط: البستنة

المواد:

1. التربة
2. صواني أو أواني (اختياري)
3. بذور أو شتلات
4. أدوات البستنة (مثلاً، مجارف ومعاول وفؤوس)

الخطوات:

1. قم بدعوة الشخص المصاب بالخرف لاختيار البذور أو النباتات التي يود أن يزرعها.
2. اعملوا سوياً لزرع البذور بناءً على التعليمات التي تراقفها. قد ترغب بالتناوب في صنع ثقوب في التربة، والربط على التراب حول النبتة.
3. اسقِ النبتة بانتظام.
4. اعتن بالحديقة وأشرك المساهمين في العملية (سقى النباتات والتقليم).

التعديلات:

- في حال لم يكن المكان المفتوح متاحاً، قم بزراعة بعض النباتات في الداخل. فقد تمنح فكرة الاعتناء بنبتة واحدة فقط إحساساً بالغاية والمتعة.

نصائح:

- الغرس – اختر نباتات تنثير الحواس بألوان نابضة بالحياة، وروائح رائعة، وملمس مميز.
- نباتات يوصى بها – القرنفل، زعتر الليمون، إكليل الجبل.
- البيئة – اختر النباتات التي يمكنها النمو في البيئة المحيطة بك.
- فرصة للاسترخاء – وقّر ملاذاً ومقعداً في البستان، لكي يتمكن الشخص من الجلوس والاستمتاع وقضاء وقت ممتع مع العائلة والأصدقاء.

الأنشطة المستقلة

لا بأس إن مرّت عليك أيام لا تستطيع التفاعل مع أحبائك بنشاط. توجد العديد من الأنشطة المحفزة التي تتيح لأحبائك العمل بشكل مستقل، بينما تعتني بمهام أخرى. تعتبر الأنشطة المستقلة مفيدة أيضًا حينما يكون وقتك محدودًا، أو عندما تحتاج إلى العناية بنفسك.



"عندما يشارك والدي بسعادة في أنشطة مستقلة، يمكنني قضاء وقت مميز مع أفراد آخرين من عائلتي".

— مقدم رعاية —

فكرة النشاط: الفرز والمطابقة

المواد:

1. يمكن فرز أي مادة متاحة بسهولة، مثل أزرار وبطاقات ومعالق وجوارب وغيرها من المواد.



الخطوات:

مثال الجوارب -

1. وفرّ جوارب بألوان عدة.
2. اطلب منهم فرز الجوارب حسب اللون. قد تختلف هذه الخطوة بناءً على المواد التي توفرها.
3. قدم لهم المساعدة عند الضرورة.
4. استمر في تكرار المهمة طالما أنهم يستمتعون بذلك.
5. حاول تغيير المهام أو المواد لو أرادوا نشاطًا جديدًا.

نصائح:

- احرص على أن لا تكون جميع المواد المقدمة سهلة البلع.
 - دعهم يتصرفون على سبيلهم. الهدف من النشاط هو إثارة الاهتمام.
 - لا يهم إن تمت الأمور بشكل "صحيح".
- أفكار لأنشطة مستقلة أخرى: لعبة بينغو سهلة، ألغاز، ألبومات صور، مواد سمعية، كتب، فيديوهات قديمة للعائلة

موارد وأفكار لأنشطة أخرى

ملائمة لمرضى الخرف:

1. مؤسسة Dementia Friendly America: www.dfamerica.org
2. برنامج Dementia-Friendly التابع لمؤسسة Age Well San Diego: www.livewellsd.org/dementiafriendly

الفن والموسيقى:

1. <https://www.alz.org/help-support/caregiving/daily-care/art-music>
2. <https://www.alzheimers.org.uk/dementia-together-magazine/dec-jan-2018-2019/activity-ideas-enjoying-music>
3. BBC Music Memories: يقدم حوالي 1,800 مقطع موسيقي من السنوات الـ 100 الماضية، والتي قد تساعد في استكشاف ما يحب الشخص تشغيله على قائمة الأغاني الخاصة به. (<https://musicmemories.bbcrewind.co.uk/>)
4. PlayList for Life: <https://www.playlistforlife.org.uk/>

النشاط البدني:

1. <https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/ConditionsAndTreatments/dementia-activities-and-exercise>
2. https://go4life.nia.nih.gov/sample_workout/6-flexibility-exercises-older-adults/
3. <https://www.nia.nih.gov/health/staying-physically-active-alzheimers>

الطهي:

1. <https://www.scie.org.uk/dementia/living-with-dementia/eating-well/activities-around-food.asp>

البستنة:

1. <https://lakesidemanor.org/dementia-gardens-help-people-alzheimers-dementia/>
2. <https://www.understandtogether.ie/bloom/Detailed-garden-design-info-final.pdf>

الأنشطة المستقلة:

1. <https://www.nccdp.org/resources/AlzheimersDementiaActivityIdeas.pdf>

الموارد المستخدمة الأخرى:

1. <https://championsforhealth.org/wp-content/uploads/2019/09/09.20.19-CFH-Alzheimer-Project-BookletEMAIL.pdf>
2. <https://www.alz.org/help-support/caregiving/daily-care/activities>
3. <https://www.alzsd.org/services/social-activities/>
4. <https://www.alzheimers.org.uk/blog/steves-story-paradise-lodge-singing-with-dementia>
5. <https://www.nia.nih.gov/health/adapting-activities-people-alzheimers-disease>