

# مساعدة فرد مصاب بالخرف للحفاظ على صحته خلال فترة تفشي جائحة فيروس كورونا



٥ رسائل بالغة الأهمية لأفراد الأسرة أو الأصدقاء الذين  
يقدمون الرعاية لأحد الأقارب أو الأصدقاء

تحتل الجميع مسؤوليات إضافية مع تفشي جائحة فيروس كورونا، ولا سيما الذين يقدمون الرعاية لشخص مصاب بالخرف. وتتناول هنا بعض النصائح البسيطة لمساعدتك على إدارة الأمور بسهولة ويسر. وجدير بالذكر أن كل حالة تختلف عن الأخرى، لذا ستجد بعض النصائح مفيدة حسب الطرف الذي تمر به.

ترد عبارة "مقدمي الرعاية" في هذه النشرة، ونقصد بها أفراد الأسرة أو الأصدقاء الذين يقدمون الرعاية لأحد الأقارب أو الأصدقاء المصابين بالخرف.

سوف ننجح معًا في تخطي الأزمة وسنعود إلى بعض مرة أخرى.

## الحفاظ على السلامة والصحة

عليك اتباع الإرشادات التي أصدرتها الحكومة بخصوص الحفاظ على السلامة، بما في ذلك الإرشادات الخاصة لمقدمي الرعاية على موقع Carers UK الإلكتروني. واحرص على وضع خطة تحدد الإجراءات التي ستأخذها إذا أصابك المرض وفكر في الشخص الذي يمكنك التحدث إليه إذا بدأت تشعر بالتعب.



## الحفاظ على التواصل

حافظ على تواصلك المعتاد مع الأصدقاء والأسرة وشجع الشخص الذي تقدم له الرعاية على الحفاظ على هذا التواصل.



## السعي وراء تحقيق الهدف

اكتب قائمة بالمهام والأنشطة الممتعة وحاول وضع روتين يومي تستمتع بإنجازه. وقد يتضمن ذلك ممارسة الهوايات أو استكشاف الهوايات القديمة.



## الحفاظ على النشاط

حافظ على نشاطك بطريقة ممتعة. ومارس بعض التمارين اليومية خارج المنزل إذا كان ذلك ممكناً أو داخل المنزل إن أمكنك.



## الحفاظ على الروح الإيجابية

من المرجح أن الموقف الحالي يركز الضغوطات والإحباط على مقدمي الرعاية ويزيد من صعوبة الأمر. لذا تجنب الشعور بالمعاناة وحدك. واطلب الحصول على الدعم إذا كنت بحاجة إليه وحاول تخصيص بعض الوقت لنفسك.



واصل القراءة للحصول على المزيد من الاقتراحات...

## الحفاظ على السلامة والصحة



● ضع نصب عينيك دائمًا الحفاظ على صحة نفسك وسلامتها وصحة الشخص الذي تقدم له الرعاية وسلامته. وأصدرت الحكومة الكثير من الإرشادات حول كيفية إجراء ذلك، بما في ذلك النصيحة الموجهة إلى مقدمي الرعاية على الموقع الإلكتروني لجمعية Carers UK.

● ضع خطة لاتباعها إذا أصابك مرض بحيث تتضمن أنواع الرعاية والدعم المطلوبين المطلوبة وبيانات التواصل مع الأشخاص الذين يمكنهم تقديم المساعدة، وتذكر تحديث هذه الخطة كلما دعت الحاجة إلى ذلك.

● حدد الشخص الذي يمكنك التحدث إليه إذا أصبح الوضع لا يُحتمل، وقد يكون هذا الشخص أحد الأصدقاء أو الأسرة أو مسؤول في مؤسسة محلية يمكنه تقديم المساعدة لك أو مسؤول في جمعية Carers UK أو خدمة الرعاية الاجتماعية للبالغين التي يقدمها مجلس المدينة المحلي أو حتى الكنيسة أو المعبد أو دار العبادة التي تذهب إليها.

● ضع علامات في جميع أرجاء المنزل تذكر الشخص الذي تقدم له الرعاية باحتياجات الحفاظ على السلامة، بما في ذلك الحفاظ على الأمان وغسل اليدين بانتظام. وقد تحتاج إلى ضرب مثال عملي على إجراءات السلامة، كأن توضح التعليمات أثناء غسل يديك.

● إذا كنت لا تعيش في المنزل نفسه مع الشخص الذي تقدم له الرعاية...

● تذكر أن التكنولوجيا مفيدة في هذا الوضع. فيمكنك استخدام منبه معلق أو تركيب نظام كاميرات مرتبط بتطبيق على الهاتف الذكي. ويمكنك أيضًا الترتيب للحصول على خدمات توصيل الطعام والأدوية على الإنترنت خلال أوقات محددة. وقد تكون هناك مجموعة من المتطوعين المجتمعيين لمساعدتك أيضًا من مجلس المدينة المحلي أو المؤسسة التي توفر لك الدعم.



## الحفاظ على التواصل



● أكد مجددًا للشخص الذي تقدم له الرعاية أنه في أمان وأتم صحة وتذكر معه ذكرياته الماضية من حياته. وتبادل معه أطراف الحديث في الموضوع الذي يحب التحدث عنه. وحاول أن تكون صبورًا في هذا الأمر إذا كان هناك بعض التكرار في الحديث. وإذا كنت مخالطًا للأشخاص الذين يتحدث عنهم أو تعرف تلك الأماكن أو الأوقات، فتجنب تصحيح الأخطاء إذا كان ذلك يشعره بالإزعاج.

● هناك عدد كبير من الأشخاص يمكنك الاتصال بهم للحصول على الدعم والنصيحة، مثل المؤسسات المحلية التي تقدم لك المساعدة أو خط المساعدة التابع لجمعية Alzheimer's Society Dementia Connect التي توفر خدمة الترجمة عند الاتصال بها.

إذا كنت لا تعيش في المنزل نفسه مع الشخص الذي تقدم له الرعاية...

● حاول البقاء على تواصل مع الشخص المصاب بالخرف وشجع الأصدقاء الآخرين والأسرة على فعل ذلك أيضًا. وقد يكون من المفيد تحديد جدول بحيث يكون التواصل بانتظام طوال اليوم.

● هناك أشخاص يمكنهم تقديم التواصل الاجتماعي عن بُعد، مثل الجيران أو الأخوة في الدين أو مجموعة مجتمعية أخرى موثوق بها. وتذكر أن تقديم أشخاص جديدين للشخص الذي تقدم له الرعاية قد يشعره بالارتباك.

● تواصل مع أصدقائك وأسرتك بشكل طبيعي. واكتب قائمة بالأشخاص الذين تتصل بهم والوقت المفضل للاتصال بهم. وتذكر أنه يمكنك التحدث مع الجيران على بُعد مسافة آمنة. ويمكنك أيضًا مقابلة شخص آخر من خارج منزلك مع الحفاظ على مسافة مترين بينكما (٦ أقدام).

● إذا كان لديك هاتف ذكي أو مشترك في مجموعات مثل مجموعات WhatsApp، فيمكنك الاستفادة من ذلك للحفاظ على التواصل. وإذا كان لديك اتصال بالإنترنت، فيمكنك التواصل مع الأسرة والأصدقاء باستخدام Skype أو Zoom. ويمكنك أيضًا العثور على مجموعات على الإنترنت ودخول منتديات نقاش مع أفراد آخرين تهتم بشأنهم في مجتمعك.

● قدّم مساعدة للشخص الذي توفر له الرعاية لمواصلة التواصل مع الآخرين من خلال الاتصالات الهاتفية أو كتابة الخطابات أو الرسائل الإلكترونية أو عقد مكالمات الفيديو. وتحدث معه عن أقرب الأشخاص إليه وشاهد معه بعض الصور الفوتوغرافية وأعرضها أمامه. وإذا كان لديه بعض أفراد الأسرة والأصدقاء يعيشون في الخارج، فيمكنك مساعدته على التواصل معهم باستخدام Skype أو Zoom وأعرض الصور أمامه.



## السعي وراء تحقيق الهدف

- وإذا كنت تفضل الوعظ الديني، فيمكنك البحث على الإنترنت عن تجمعات للوعظ أو العبادة في ديارتك. ويمكنك الترتيب للذهاب إلى الكنيسة أو المسجد أو المعبد في الوقت الذي تشاهد فيه الوعظ برفقة الشخص الذي تقدم له الرعاية. وإذا كنت تصلي بمفردك ليلاً، فعليك البحث عن شيء لشغل الشخص الذي تقدم له الرعاية حتى لا يزعجك أثناء الصلاة.
- حدد موعدًا للبرامج التلفزيونية والراديو في برنامجك اليوم وتحقق من الخدمات المتوفرة عند الطلب لإمكانية الحصول على الأشياء التي تستمتع بها أو يستمتع بها الشخص الذي تقدم له الرعاية.
- إذا كنت لا تعيش في المنزل نفسه مع الشخص الذي تقدم له الرعاية...
- شجع الشخص الذي تقدم الرعاية على ممارسة بعض الأنشطة السابقة. ومن خلال الاتصال ليلاً بالشخص الذي تقدم له الرعاية، يمكنك أن تعرف منه خطته للجدد واقتراح أي أنشطة أخرى ويمكنك أيضًا تذكيره بأشياء أخرى مفيدة مثل خدمة توصيل الطلبات. وهناك فائدة كبيرة تعود عليك والأخرين من الاتصالات المنتظمة لأنها تشعر بالترفيه وتساعد على بدء أنشطة جديدة.
- اكتب خطة بالمهام التي تريد إنجازها يوميًا. وقسم يومك إلى فترات قصيرة وخطط للأنشطة التي تريد إنجازها، سواء كانت مألوفة أو جديدة عليك. واستبدل المهام الروتينية بأنشطة يمكن الاستمتاع بها.
- ويمكنك استخدام التقويم أو السبورة لمساعدتك على تذكر ما خططت له.
- عليك إنجاز المهام المنزلية المتأخرة وأن تضع علامة بجوارها في قائمة "المهام". ويمكنك أيضًا منح نفسك مكافئة بسيطة مثل الاستحمام أثناء الاستحمام أو طهي وجبتك المفضلة أو تناول مشروبك المفضل.
- حاول استكشاف الأشياء الموجودة في المنزل من جديد أو مشاهدة الصور والزيارات والتحدث حول قصة اقتنائها ويمكنك قراءة الكتب من جديدة والموسيقى التي تفضلها أو لعب ألغاز الصور المقطعة أو ممارسة ألعاب مثل أحجار الدومينو أو لعب الورق.



## الحفاظ على النشاط



● احرص على أن تتال قدرًا كافيًا من التمارين البدنية. ويمكنك التجول في الشارع يوميًا إن أمكن أو ابحث عن طرق لممارسة التمارين داخل المنزل. ولا تكثر من التمارين أيضًا، وحرص على تمارين الإحماء وتمرين قبل كل جلسة وبعد الانتهاء منها، ويمكنك زيادة وقت التمارين وشدتها تدريجيًا.

● ساعد الشخص الذي تقدم له الدعم في ممارسة التمارين بانتظام. وقد تكون ممارسة الجري الخفيف في الحديقة أفضل ما يمكنك القيام به، وهناك الكثير من الأنشطة اليومية التي يمكنك متابعتها على الإنترنت أو البرامج الصباحية على التلفزيون. وإذا كان الشخص الذي تقدم له الرعاية لائقًا بدنيًا بالقدر الكافي، فيمكنك تجربة الإقاعات الراقصة من التمارين.

● يمكنك التجول خارج المنزل برفقة الشخص الذي تقدم له الرعاية أو أن تذهب معه إلى المتاجر أو الكنيسة أو المقهى على سبيل المثال. وتذكر أن عليكما ارتداء كمامة في حال دخول مكان كالمتاجر التي يجب فيها ارتداء الكمامة. إذا كان من الصعب جدًا على الشخص الذي تقدم له الرعاية ارتداء الكمامة، فلا يجب عليه ارتدائها. تذكر أيضًا الحفاظ على التباعد لمسافة مترين (6 أقدام) عن الآخرين.

إذا كنت لا تعيش في المنزل نفسه مع الشخص الذي تقدم له الرعاية...

● شجعه على الحفاظ على نشاطه بأي طريقة آمنة ويستمتع بها. وإذا كان يمكنك التحدث إليه عبر رابط فيديو، فيمكنك أن تشارك معه جلسة التمارين التي تمارسها. يستجيب كبار السن إلى الصغار بشكل أفضل ويحبون روح الفكاهة التي يتمتعون بها، لذا حاول إشراك أي أحفاد أو أقارب آخرين صغار في السن إن أمكن.



## الحفاظ على الروح الإيجابية



قد يكون من الصعب تحمل مسؤولية تقديم الرعاية في أفضل الأوقات، وعليك الآن أكثر من أي وقت مضى الحفاظ على الروح الإيجابية. وإذا حافظت على الروح الإيجابية وساعدت الشخص الذي تقدم له الرعاية على فعل ذلك أيضًا، فإنها ستساعدكما على تخطي هذا الوقت العصيب. والأفوال سهلة في هذا الصدد على عكس الفعل، فإذا كنت تشعر بالمعاناة، فعليك التحدث مع شخص تعرفه أو مؤسسة محلية تقدم لك المساعدة أو اتصل بجمعية Carers UK أو فرق الرعاية الاجتماعية للبالغين التابعة لمجلس المدينة المحلي.

● حاول ممارس أنشطة ممتعة في يومك وتخصيص وقت لها، وتوقع وجود أيام أصعب من الأيام الحالية، مثل الأوقات التي يكون فيها الشخص الذي تقدم له الرعاية مضطربًا أو مستاءً أو الأوقات التي تشعر فيها بالإحباط. وحاول إيجاد وسائل إلهاء مفيدة وتخصيص وقت لنفسك.

● يستخدم الكثير من الأشخاص الاسترخاء وتمارين "التركيز الكامل للذهن" بهدف إدارة مشاعرهم، وستجد الكثير من الأدلة البسيطة حول البدء على الإنترنت.

● إذا كنت لا تعيش في المنزل نفسه مع الشخص الذي تقدم له الرعاية...

● يمكنك مساعدة الشخص الذي تقدم له الرعاية في الحفاظ على الروح الإيجابية من خلال التأكيد على أن الوضع الحالي مؤقت وتشجيعهم على التحدث عن مشاعرهم. ويمكنك أيضًا تنزيل نسخة من النشرات الأخرى التي تحدد الرسائل الخمس الأساسية لمن يعيشون مع أشخاص مصابين بالخرف خلال فترة تفشي فيروس كورونا (كوفيد-19).

[www.racequalityfoundation.org.uk/health-care/covid-19-translated-materials-resources](http://www.racequalityfoundation.org.uk/health-care/covid-19-translated-materials-resources).

● إذا كنت تشعر بالقلق بسبب المال، فيمكنك التعرف على المعلومات والمزايا وكيفية تقديم طلب على [www.carersuk.org/help-and-advice/financial-support/help-with-benefits](http://www.carersuk.org/help-and-advice/financial-support/help-with-benefits) and [www.gov.uk/carers-uk](http://www.gov.uk/carers-uk).

● قد تجد يد العون في الصلاة والتأمل والمناسبات الدينية إذا كنت شخصًا متدينًا.



# الحصول على معلومات يمكنك الاعتماد عليها

يجب أن يكون لديك مصادر موثوق بها للمعلومات. ويمكنك الاطلاع على أحدث المستجدات من خلال متابعة شبكة BBC على التلفزيون أو الراديو، أما إذا كنت تريد التحدث مع شخص، فيمكنك التواصل مع:

- جمعية Carers UK على الرقم 0808 808 7777
- خط المساعدة التابع لجمعية Alzheimer's Society Dementia Connect على الرقم 0333 150 3456
- خط مساعدة مصابي الخرف من Dementia UK Admiral Nurse على الرقم 0800 888 6678
- للحصول على مشورة صحية من NHS، يمكنك الاتصال بالرقم 111 (أو زيارة [www.111.nhs.uk](http://www.111.nhs.uk)) إذا كنت متاحًا على الإنترنت، ويمكنك الوصول إلى الكثير من المعلومات المفيدة والمواقع الإلكترونية الموثوق بها.
- جمعية Carers UK [www.carersuk.org](http://www.carersuk.org)
- صندوق Carers Trust [www.carers.org](http://www.carers.org)
- جمعية Alzheimer's Society على الموقع الإلكتروني [www.alzheimers.org.uk](http://www.alzheimers.org.uk)
- Dementia UK [www.dementiauk.org](http://www.dementiauk.org) (البريد الإلكتروني: [helpline@dementiauk.org](mailto:helpline@dementiauk.org))
- مؤسسة Age UK على الموقع الإلكتروني [www.ageuk.org.uk](http://www.ageuk.org.uk) / جمعية Age Cymru الخيرية على الموقع الإلكتروني [www.ageuk.org.uk/cymru](http://www.ageuk.org.uk/cymru)
- هيئة NHS على الموقع الإلكتروني [www.nhs.uk](http://www.nhs.uk)
- الموقع الإلكتروني للحكومة [www.gov.uk](http://www.gov.uk) / [www.gov.wales](http://www.gov.wales)
- وكالة الصحة العامة في إنجلترا على الموقع الإلكتروني [www.gov.uk/government/organisations/public-health-england](http://www.gov.uk/government/organisations/public-health-england)
- مجلس المدينة المحلي
- مؤسسة Race Equality Foundation
- مجموعة المتطوعين Covid Mutual Aid UK [www.covidmutualaid.org](http://www.covidmutualaid.org)

تم تعديل هذه النشرة وترجمتها بموافقة الأستاذة الجامعية ليندا كلير. تم إنتاج النشرة الأصلية بالإنجليزية والويلزية بتمويل من المعهد الوطني لأبحاث الصحة (NIHR) ضمن مشروع بقيادة جامعة إكسستر، ووحدة الأبحاث المتعلقة بسياسة التعامل مع الضعف وكبار السن في معهد NIHR، ووحدة التعاون البحثي التطبيقي في NIHR جنوب غرب شبه الجزيرة، بالتعاون مع شركاء مثل جمعية Alzheimer's Society، ومجتمع Innovations in Dementia، وجامعة مانشستر، وجامعة برنستون، وجامعة برنستون، وجامعة بروني لندن. هذه النشرة مرتبطة ببرنامج "تحسين تجارب الخرف وتعزيز الحياة الفعالة" (IDEAL) الذي تم تمويله من مجلس الأبحاث الاجتماعية والاقتصادية ومعهد NIHR (ES/L001853/2) ومركز التفوق المجتمعي التابع لجمعية Alzheimer's Society (IDEAL-2, 348, AS-PR2) [www.IDEALproject.org.uk](http://www.IDEALproject.org.uk) لزيارة كاملة، يُرجى زيارة