

الحفاظ على الصحة خلال فترة تفشي جائحة فيروس كورونا



5 رسائل مهمة للأشخاص المصابين بالخرف

تحمل الجميع مسؤوليات إضافية مع تفشي جائحة فيروس كورونا، ولا سيما الأشخاص المصابين بالخرف. إذا كنت أنت أو أحد أفراد أسرتك أو صديقك مصابًا حاليًا بالخرف، فإليك بعض النصائح البسيطة لمساعدتك على إدارة الوضع بسهولة.

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

الحفاظ على السلامة والصحة

حافظ دائمًا على الابتعاد لمسافة ثلاث خطوات (متران / 6 أقدام) عن أي شخص لا يعيش معك. واغسل يديك بانتظام. وإذا ظهر عليك السعال أو ارتفعت درجة حرارتك إلى 38 درجة مئوية على الأقل أو بدأت الشعور بصعوبة التنفس، فاتصل هاتفياً على الرقم 111. تقبل حاجتك إلى المساعدة ولا تطلبها سوى من الأشخاص الذين تعرفهم وتتق بهم أو المتطوعين المسجلين.

الحفاظ على التواصل

هناك الكثير من الطرق تساعدك على التواصل مع الأصدقاء والعائلة، ومنها الاتصال الهاتفي وكتابة الخطابات ومكالمات الفيديو على الإنترنت. ويمكنك أيضًا الشعور بالقرب من الأشخاص المقربين من قلبك من خلال التفكير فيهم ومشاهدة صورهم الفوتوغرافية.

السعي وراء تحقيق الهدف

اكتب قائمة بالمهام المفيدة والأنشطة المسلية التي يمكنك إنجازها بالقرب من المنزل. واتبع روتينًا يوميًا تستمتع به. ويمكنك الحفاظ على أداء الأنشطة اليومية المعتادة، مثل الغسيل وارتداء الملابس وتناول الطعام والتنظيف والصلاة والاعتناء بالحديقة والقراءة وسماع الموسيقى أو الراديو ومشاهدة البرامج التلفزيونية التي تفضلها.

الحفاظ على النشاط

حافظ على نشاطك بطريقة ممتعة. ومارس تمارين يومية خارج المنزل إن أمكن أو مارس بعض التمارين البسيطة داخل المنزل مثل تمارين التمدد، إذا لم تتمكن من الخروج.

الحفاظ على الروح الإيجابية

هذا الوقت يثير الشعور بالإحباط، لكن عليك الصبر والتفكير وأن ندعم بعضنا. ستمر عليك أيام عصيبة وأيام سعيدة، وإذا كنت تشعر بالقلق، فحاول اتباع أساليب للاسترخاء أو اتباع استراتيجيات لمواكبة الوضع أو الاتصال بمؤسسة تقدم لك المساعدة أو الاتصال بخط المساعدة، مثل خط مساعدة جمعية Alzheimer's Society.



واصل القراءة للحصول على المزيد من الاقتراحات...

الحفاظ على السلامة والصحة

● ضع نصب عينيك دائماً الحفاظ على صحتك. وعليك دائماً اتباع الإرشادات التي أصدرتها الحكومة للحفاظ على السلامة. ويمكنك التعرف على ما يمكنك فعله من خلال الاستماع إلى الأخبار على شبكة BBC على التلفزيون أو الراديو أو قراءة الجرائد أو الاطلاع على الأخبار على الإنترنت.

● ضع لافتات في جميع أرجاء المنزل لتذكيرك، مثل أن تضع لافتة في المطبخ لتذكيرك بغسل يديك أو لافتة على الباب الأمامي للمنزل لتذكرك بالابتعاد عن الآخرين لمسافة ثلاث خطوات (مترين) عندما تخرج من المنزل. وفي حال السعال أو العطس، عليك وضع المرفق أو المنديل سريعاً على الفم ثم إلقاء المنديل في سلة المهملات.



● حاول الحصول على خدمة توصيل الطعام إلى المنزل. توفر الكثير من المتاجر المحلية خدمة الطلبات عبر الهاتف ويمكنك أيضاً الطلب على الإنترنت إذا كان لديك وسيلة وصول إلى الإنترنت.

● تقبل حاجتك للمساعدة واطلبها من الأشخاص الذين تثق بهم. قد يساعدك مجلس المدينة المحلي في التواصل مع مجموعات الدعم المحلية، وما عليك سوى الاتصال بهم أو زيارة موقعهم الإلكتروني. إذا كنت تشعر بالتعب، فعليك الحصول على مساعدة من أخصائي صحي للترتيب لتقديم الدعم من خلال خدمة المتطوعين في هيئة NHS.

● حافظ على جميع إجراءات السلامة المعتادة، مثل إغلاق الأبواب أو تعليق المنبه في رقبته لاستخدامه إذا سقطت على الأرض. لا تعط أحداً لا تعرفه نقوداً أو بطاقتك المصرفية، ولا تفصح عن أي معلومات شخصية على الهاتف.



الحفاظ على التواصل

رغم أنه من الصعب مقابلة الأسرة أو الأصدقاء وجهاً لوجه في هذه الفترة، إلا أنه يمكنك التواصل معهم عبر الهاتف أو البريد. وإذا كان يمكنك الوصول إلى الإنترنت، فإنك ستجد الكثير من الطرق المتاحة للتواصل. وبإمكانك الاستفادة كثيرًا من استخدام تقويم لتذكر الأحداث المهمة، مثل الوقت الذي حددته للاتصال بشخص أو تحديد أعياد الميلاد أو الذكريات السنوية أو الاحتفالات والأعياد الدينية أو ساعات التسوق الخاصة أو الوقت المحدد لاستلام طلب.

عبر الهاتف:

- اكتب قائمة بالأشخاص الذين تريد الاتصال بهم هاتفياً والوقت المفضل للاتصال بكل شخص منهم.

- تحتوي الكثير من الهواتف على خيارات الاتصال السريع للأرقام التي تتصل بها كثيراً، ويمكنك طلب المساعدة في ضبط هذه الخيارات.

- استخدم خدمة مكالمات الفيديو إن أمكن على تطبيقات مثل Skype أو Zoom للتواصل مع الأسرة والأصدقاء.

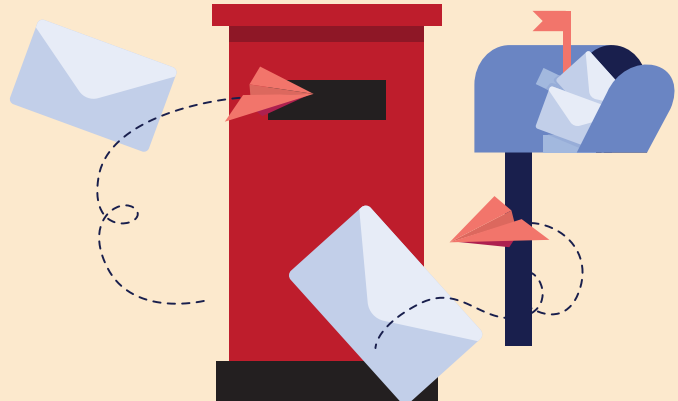
- هناك عدد كبير من الأشخاص يمكنك الاتصال بهم للحصول على الدعم والنصيحة، مثل المؤسسات المحلية التي تقدم لك المساعدة أو خط المساعدة التابع لجمعية Alzheimer's Society Dementia Connect التي توفر خدمة الترجمة عند الاتصال

www.alzheimers.org.uk/get-support/dementia-connect-support-line

عبر البريد:

- اكتب خطابات أو بطاقات بريدية إلى أحبائك واطلب من شخص إرسالها بالبريد إليهم. ويمكنك أن تطلب المساعدة من أحد الأقارب الصغار كحفيدك في كتابة هذه الخطابات والبطاقات.

- إذا كنت تتلقى خطابات أو طرودًا، فتذكر غسل يديك بعد استلامها أو فتحها.



الحفاظ على التواصل



عبر الإنترنت:

التواصل بالأفكار:

- يوفر إرسال رسائل إلكترونية إلى الأصدقاء طريقة سهلة للحفاظ على التواصل ومشاركة الصور والفيديوهات.
- وإذا كان يمكنك الوصول إلى الإنترنت، فيمكنك الانضمام إلى مجموعة على الإنترنت أو منتدى نقاش مع أفراد آخرين في مجتمعك.
- يعتمد عدد كبير الآن على البقاء في المنزل، لذلك زادت سبل التواصل على الإنترنت أكثر من أي وقت مضى. وقد يتمكن الأصدقاء أو الأسرة من مساعدتك في التواصل معهم باستخدام الخدمات الأكثر رواجًا مثل Zoom أو WhatsApp أو Skype.
- عند التفكير بالأشخاص القريبين من قلبك ويعيشون بعيدًا عنك، تشعر بأنك قريب منهم طوال الوقت.
- ويمكنك القيام بذلك من خلال الاطلاع على ألبوم الصور أو إنشاء دفتر لصور تقص حياتك ونصوص بجوارها. ويمكنك أن تطلب المساعدة من أحد الأقارب الصغار كحفيدك في إنشاء هذا الدفتر.
- حاول التفكير في الأوقات السعيدة، مثل تذكر عطلة سعيدة ثم اكتب بطاقة بريدية وأرسلها إذا مررت بالمكان الذي قضيت فيه تلك العطلة.
- وابدأ في كتابة دفتر يوميات للتعبير عن أفكارك ومشاعرك، سواء بالكتابة اليدوية أو الكتابة على الكمبيوتر.

وسائل لزيادة التواصل:

- قد يكون ما زال بإمكانك التحدث مع الآخرين من خلال النافذة أو الباب الأمامي أو خلف الحديقة. وطالما أنك تبعد عن الآخرين مسافة مترين، فلا تقلق من التواصل معهم.
- يمكنك انتهاز هذه الفرصة للتواصل مع أشخاص لم تتواصل معهم منذ فترة بعيدة.
- حاول تزيين نافذتك أو باب منزلك الأمامي أو مدخل الحديقة لإضفاء منظر مبهج على المكان.
- يضع الكثيرون صورة لقوس المطر على النافذة للتعبير عن الأمل. ويمكنك رسمه بنفسك أو طباعته أو قص صورته واستخدامها.



الحفاظ على النشاط

● حاول الموازنة بين أنشطة التحفيز والاسترخاء. وقد يكون لدى المؤسسات التي تقدم لك المساعدة اقتراحات بأنشطة مناسبة لك. وإذا كان يمكنك الوصول إلى الإنترنت، يمكنك العثور على عدد كبير من الأنشطة المقترحة على الموقع الإلكتروني لجمعية Alzheimer's Society.

● خصّص عدة أماكن في المنزل لممارسة الأنشطة المختلفة.

● يمكنك عادة العثور على جلسات التمارين على التلفزيون أو على الإنترنت، لذا خصّص وقتاً لإجراء بحث وإيجاد أنشطة مناسبة لك.

● استمر في ممارسة الأنشطة التي كنت ستمارسها خارج المنزل إن أمكن الخروج. على سبيل المثال، يمكنك التجول والتحدث على طاولة واحدة مع شخص تعيش معه مع تحديد الموضوع الذي تريد التحدث بشأنه.

● احرص على تلقي كمية وفيرة من ضوء الشمس والهواء المنعش. فمجرد الجلوس في نافذتك أو على عتبة باب منزلك الأمامي سيشعرك بدفعة من الصحة.

● راقب ما يحدث وحاول الشعور بقيمة ما تطل عليه من نافذتك.

● ضع بعض الطعام خارج المنزل للطيور إن أمكن، حتى تتمكن من مشاهدتها من نافذتك.

● إذا كان لديك حديقة يمكنك الخروج فيها، فحاول الاستمتاع بقضاء وقت في التجول ومراقبة النباتات وهي تنمو.

● يمكنك التجول خارج المنزل إلى المتاجر أو المقهى على سبيل المثال. وتذكر ارتداء كمامة في حال دخول مكان كالمتاجر التي يجب فيها ارتداء الكمامة. إذا كان من الصعب جداً عليك ارتداء الكمامة، فلا يجب ارتدائها. تذكر أيضاً الحفاظ على التباعد لمسافة مترين (6 أقدام) عن الآخرين.



السعي وراء تحقيق الهدف

● ضع خطة لليوم التالي في المساء دائماً، حتى تكون جاهزة للعمل عليها حين تستيقظ.

● يمكنك أيضاً لصق الجدول على الثلاجة أو الجدار، ويمكنك أيضاً استخدام سبورة لهذه المهمة.

● سواء كانت هذه الخطة ليوم واحد أو لأسبوع كامل، أضف كل المهام التي تريد إنجازها والوقت المخصص لها.

● اكتب قائمة بالمهام التي تريد إنجازها وضع علامة بجوار كل مهمة تنجزها. وأضف أنشطة تتطلع لممارستها والمهام التي يجب إنجازها.

الحفاظ على الروح الإيجابية

● إذا كنت تشعر بالاضطراب أو الاستياء، فيمكنك ممارسة بعض تمارين التنفس والاسترخاء أو سماع بعض الموسيقى. تمرين التنفس: عد إلى ثلاثة وأنت تستنشق نفساً عميقاً من أنفك، ثم عد إلى ثلاثة مرة أخرى وأنت تفر الهواء من فمك. كرر هذا التمرين ثلاث مرات. تمرين الاسترخاء: حاول رفع كتفك حتى أذنيك بأفضل ما يمكنك ثم إرخاء كتفك. كرر هذا التمرين ثلاث مرات.

● لا تقلق بشأن المهام التي لا يمكنك إنجازها، واستخدم المهارات التي لديك وفكر فيما يمكنك فعله.

● استمر في ممارسة الأنشطة التي تستمتع بها كلما أمكن.

● قد تجد يد العون والمساندة في الصلاة والتأمل والمناسبات الدينية إذا كنت شخصاً متديناً.

● مارس الأنشطة التي تقلل من حاجتك للخروج إلى التسوق، مثل صنع الخبز.

● حدّد هدفاً وتحدي نفسك لتحقيقه. وجرب أنشطة جديدة. وإذا كنت تهتم بشيء ما ولكنك أهملته، فما المانع من أن تعود إليه مرة أخرى؟



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:

- خط المساعدة التابع لجمعية Alzheimer's Society Dementia Connect على الرقم 0333 150 3456
- خط المساعدة The Silver Line على الرقم 0800 4 70 80 90
- للحصول على مشورة صحية من هيئة NHS، اتصل على الرقم 111 (أو يمكنك زيارة www.111.nhs.uk).
- إذا كان يمكنك الوصول إلى الإنترنت، فيمكنك الحصول على الكثير من المعلومات المفيدة والمواقع الإلكترونية الموثوق بها.
- جمعية Alzheimer's Society على الموقع الإلكتروني www.alzheimers.org.uk
- مؤسسة Age UK على الموقع الإلكتروني www.ageuk.org.uk / جمعية Age Cymru الخيرية على الموقع الإلكتروني www.ageuk.org.uk/cymru
- هيئة NHS على الموقع الإلكتروني www.nhs.uk
- شبكة BBC على الموقع الإلكتروني www.bbc.co.uk
- الموقع الإلكتروني للحكومة www.gov.uk / www.gov.wales
- وكالة الصحة العامة في إنجلترا على الموقع الإلكتروني www.gov.uk/government/organisations/public-health-england
- مجلس المدينة المحلي
- مؤسسة Race Equality Foundation
- www.raceequalityfoundation.org.uk/blog/better-support-for-bame-people-living-with-dementia
- مجموعة المتطوعين Covid Mutual Aid UK 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 برنستون، وجامعة برنستون. 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 لزيارة (16-001). للاطلاع على التفاصيل كاملة، يرجى زيارة

Arabic

