

## الدليل لفهم مرض "الزهايمر"

ترجمة زين جاسم بوعلاي  
أخصائية نفسية  
مستشفى قوة دفاع البحرين

مراجعة الدكتور عادل العوفي  
رئيس وحدة الطب النفسي لكبار السن-وزارة الصحة  
استشاري في الطب النفسي-مستشفى قوة دفاع البحرين  
أستاذ مساعد في جامعة الخليج العربي

المقدمة  
أعزائنا المرضى ومقدمي الرعاية

الهدف من فهم مرض "ألزهايمر" هو أن نعطيكم معلومات عامة عن المرض وأنواع "فقدان الذاكرة" أو "الخرف" الأخرى وسيساعدك أيضا في تعريف العلامات والأعراض التي تحدث في بداية المرض. هذا الكتيب يقدم لك العديد من الوسائل المفيدة في معرفة إذا كنت أنت أو أي شخص قريب لك يعاني من مشاكل في الذاكرة، ويوجد أيضا في الدليل قياس أولي للذاكرة ممكن تطبيقه في حالة وجود ضعف في الذاكرة و، ولكنه ليس قياس نهائي. وستجد في الدليل أيضا تفاصيل عن الخطوات اللازمة التي يلزم اتخاذها إن كنت أنت أو شخص قريب لك يعاني من مرض "ألزهايمر" ويحدد لك العديد من طرق العلاج المتوفرة.

يركز هذا الكتيب أيضا على أهمية دور مقدمي الرعاية وبشرح نوعية الإجهاد الذي قد يتعرضون له، ويوفر بعض الاقتراحات المفيدة لتخفيف ذلك الإجهاد الذي يزداد عندما تهتم بشخص مريض بصفة يومية. نتمنى أن يوفر لك هذا الكتيب أجوبة للأسئلة الأكثر ترددا ويعطيك فهما أكثر عن مرض "ألزهايمر" و"خرف الشيخوخة" بشكل عام.

وإذا أردتم مزيدا من المعلومات فنرجو الاتصال بنا على خط المساعدة رقم 3945525 أو زيارة موقعنا الإلكتروني [www.moh.gov.bh/alz](http://www.moh.gov.bh/alz)

إننا نقدم لكم اعتذارنا عن أي تقصير يخص الترجمة، وقد حاولنا جهدنا أن تصل المعلومة المترجمة بشكل سلس ومفهوم للقارئ.

الدكتور عادل العوفي  
رئيس وحدة الطب النفسي لكبار السن  
وأستاذ مساعد في جامعة الخليج العربي  
مارس 2008

## المحتوى

1. خرف الشيخوخة
2. مرض "الزهايمر"
3. "الخرف الوعاني"
4. أعراض مرض "الزهايمر"
5. خطوات للمساعدة
6. تطور المرض
7. التشخيص
8. ماذا يجب أن تفعل؟
9. العلاج ومدى فائدته
10. مقدمي الرعاية
11. توتر مقدم الرعاية
12. نحن هنا لمساعدتك
13. قائمة قياس الذاكرة
14. المصادر

## (1) "خرف الشيخوخة"

هي عبارة شاملة تستعمل لتصف العديد من الظروف الصحية التي تتسبب في موت خلايا المخ، مما يؤدي إلى تدهور تدريجي في الذاكرة والقدرة على القيام بالأنشطة اليومية مثل الغسول والاستحمام وارتداء الملابس وتناول الأكل، وإنجاز المهام المعقدة الأخرى. إن "فقدان الذاكرة" أو "الخرف" يمكن أن يؤثر أيضا على مزاج الشخص وشخصيته. هناك العديد من الأنواع المختلفة من "الخرف" لكن مرض "ألزهايمر" و "الخرف الوعائي" هما الأكثر شيوعا.

## (2) مرض "ألزهايمر"

مرض "ألزهايمر" هو مرض عصبي تدريجي يحدث عندما تتراكم البروتينات في الدماغ وتسمى اللوحات (plaques) و "المتشابكات" (tangles)، هذه البروتينات تضر الخلايا العصبية تدريجيا مما يؤدي إلى تدميرها، مما يزيد صعوبة التذكر عند الإنسان واستخدام المنطق واللغة، وبالتالي يصبح الإنسان مرتبكا وتائها ويعاني من صعوبة في القيام بالمهام اليومية البسيطة مثل استخدام الهاتف وتحضير الأكل، وإدارة الأعمال. إن خطورة الإصابة بمرض "ألزهايمر" تزداد مع تقدم العمر لأن نسبة انتشاره ترتفع من حوالي 1٪ في السكان من 65 عاما من العمر إلى أكثر من 25٪ بالنسبة لأكثر من 80 عاما في العمر. ورغم أن المرض نادر هو أكثر شيوعا بين كبار السن، لكنه من الممكن أن يحدث لمن هم في الأربعينات والخمسينات.

## (3) "الخرف الوعائي"

"الخرف الوعائي" يحدث عندما يكون هناك تقييد في تدفق الدم إلى الدماغ وحرمان الخلايا العصبية من الأكسجين، مما يتسبب في موت الخلايا. إن عوامل الخطر المحتمل تشمل ارتفاع ضغط الدم، ارتفاع الكولسترول، وتقدم السن، وهي مرتبطة أيضا بمرضى السكتة الدماغية. إن أعراض مرض "الخرف الوعائي" تشبه مرض "ألزهايمر"، وخلافا لمرض "ألزهايمر"، فإن "الخرف الوعائي" يؤثر على أجزاء معينة في الدماغ وبالتالي تتأثر قدرات معينة دون الأخرى. وعلى عكس مرض "ألزهايمر" الذي يتطور بشكل تدريجي، فإن أعراض مرض "الخرف الوعائي" قد تبقى نفسها لبعض الوقت ثم تتناقص أو تترادف فجأة.

## (4) أعراض مرض "ألزهايمر"

رغم أن بوادر وأعراض مرض "ألزهايمر" قد تختلف من شخص لآخر، فإن زيادة فقدان الذاكرة مع مرور الوقت غالبا ما يكون أول الأعراض الملحوظة. فيما يلي هناك قائمة من 10 علامات تظهر في المرحلة المبكرة من مرض "ألزهايمر":

- عجز في إيجاد الكلمات أو الصعوبات اللغوية
- نسيان الأمور - الأسماء والتواريخ والأماكن والوجوه
- فقدان الاهتمام في بدء مشاريع أو فعل الأشياء
- صعوبة في حل المشاكل أو القيام بحل الألغاز
- صعوبة في أداء المهام اليومية
- عدم القدرة على وضع الأشياء في محلها بصفة يومية
- نقص أو انخفاض في القدرة على التحكم
- التغيرات في المزاج والسلوك
- التخبط في محيط مألوف
- التغيرات في الشخصية

## (5) خطوات للمساعدة

إذا كنت تظن أن شخص قريب منك يعاني من بعض بوادر مرض "ألزهايمر"، إليك بعض النصائح للمساعدة في تنظيم اليوم:

- خطط الأنشطة اليومية كل صباح
- حاول الاحتفاظ بجدول يومية
- إتاحة الوقت لإنجاز المهام وعدم التسرع في القيام بها
- علم على الأماكن والرفوف بالمحتويات التي فيها
- احتفظ بقائمة بجانب الباب بالأشياء اللازم القيام بها قبل مغادرة البيت مثل إطفاء الفرن وإطفاء الأضواء وقفل الباب
- محاولة استخدام الأجهزة التي تطفئ من نفسها
- استخدم صندوق حبوب لمساعدة التنظيم وتذكرك عندما تأخذ الأدوية
- ضع أرقام الهواتف المهمة بجانب الهاتف
- ترك نسخة من المفاتيح مع جار تثق فيه
- الاحتفاظ بمجموعة من صور الأصدقاء وأفراد الأسرة ووضع أسمائهم على الصور عند الضرورة.
- اتصل بنا على خط المساعدة 39425525

من المفيد الاحتفاظ بمذكرة تسجل فيها أي تغييرات أو صعوبات تعاني منها أو يعاني منها شخص قريب لك. قد يتغير الإنسان من يوم إلى آخر ولكي يتم تشخيصك وعلاجك في العيادة بالطريقة المناسبة، من الضروري أن يكون للعيادة المعالجة معلومات كافية عن هذا المرض. في ظهر هذا الكتيب، ستجد مذكرة حيث يمكنك تتبع وتسجيل الأعراض والتغيرات التي تلاحظها.

## (6) تطور المرض

عموما يتطور مرض "ألزهايمر" من خلال ثلاث مراحل: خفيف ومعتدل وحاد. تقدم المرض من شخص لآخر يختلف بالنسبة للمراحل الثلاث ومن الممكن أن يكون هناك تداخل في الأعراض من مرحلة إلى أخرى.

المرحلة الأولى: مرض "ألزهايمر" الخفيف:  
المرحلة الخفيفة من مرض "ألزهايمر" يمكنها أن تستمر من 2 إلى 4 سنوات أو أكثر. المرضى في هذه المرحلة من المرض يعانون من التالي:

- يقولون الشيء نفسه مرارا وتكرارا
- يفقدون الاهتمام في الأمور التي كانوا يستمتعون بها من قبل
- الصعوبة في العثور على أسماء الأشياء المعروفة
- تفقد الأشياء أكثر من المعتاد
- يعانون من تغييرات في الشخصية
- لديهم صعوبة في استيعاب الأفكار المعقدة

يكون الناس في هذا المرحلة منتبهين واجتماعيين ويتمتعون بالحياة ولكن من الممكن أن النسيان يتدخل في حياتهم اليومية وربما يربطهم. لهذا السبب من الممكن أن يكونوا عاطفيين ومزاجيين أو يشعرون بعدم الاهتمام أو اللامبالاة.

المرحلة الثانية: مرض "ألزهايمر" المعتدل:  
غالبا في المرحلة المعتدلة من مرض "ألزهايمر" يستمر المرض لأطول مدة: من 2 إلى 10 عاما. في هذه المرحلة، من المحتمل أن الشخص:

يضيع بسهولة (حتى في الأماكن التي يعرفها جيدا)

- لا يتذكر الأحداث الأخيرة جيدا
- يحتاج إلى مساعدة أو إشراف مع المهام مثل ارتداء الملابس أو الاستحمام
- يتشاجر أكثر من المعتاد
- يتخيل أن بعض الأحداث حدثت ولكن في الواقع لم تحدث
- يعاني من الأرق والاضطراب
- الصعوبة في النوم ومن الممكن أن يتجول

المرحلة الثالثة: مرض "ألزهايمر" الحاد:  
من الممكن أن المرحلة الحادة تستمر من 1 إلى 3 سنوات أو أكثر. في هذه المرحلة من المرض، من المحتمل أن الشخص ليس لديه القدرة على:

- استعمال أو فهم الكلمات
- التعرف على أفراد الأسرة
- مراعاة نفسه
- التحرك بمفرده

في هذه المرحلة، من الضروري على الإنسان أن يراعي المريض بصفة مستمرة لمدة 24 ساعة في اليوم وسبعة أيام في الأسبوع .

## (7) التشخيص

ليس هنالك تحليل أو فحص محدد لمرض "ألزهايمر" مما يسبب صعوبة في التشخيص وخاصة في المراحل الأولى من المرض. عادة يتم التشخيص باستبعاد أسباب أخرى مثل الالتهاب، ونقص في الفيتامينات، ومشاكل في الغدة الدرقية، وورم في المخ، والاكتئاب، والآثار الجانبية للأدوية وكلها لها نفس الأعراض المشابهة لمرض "ألزهايمر".

إذا كنت قلقا بأن أحد أفراد الأسرة قد يعاني من الأعراض المبكرة من مرض "ألزهايمر"، فعليك الاتصال بالعيادة الخاصة بك. إن الطبيب المختص في الطب النفسي لكبار السن أو المختص في الأمراض العصبية أو المختص في أمراض الشيخوخة سيناقش الوضع معك وجنبا إلى جنب ستخطون الخطوات التي ينبغي اتخاذها. وسيتم إجراء تقييم كامل لمحاولة تحديد سبب الأعراض التي تعاني منها. من الممكن أن هذه العملية تتضمن تقييما مفصلا لذاكرة الشخص وأشعة الدماغ (MRI,CT)، وتحاليل الدم، والتاريخ الطبي والعائلي الكامل. وبعد التقييم سوف يجمع الطبيب المختص الأدلة والنتائج وإذا اقتضى الأمر، وسيتم تأكيد التشخيص.

## (8) ماذا يجب أن تفعل؟

**كن إيجابيا:**

ركز على الأشياء التي تقدر (أو الشخص المصاب بالخرف) فعلها وليس على ما لا يمكنك فعله. هنالك أدوية متوفرة تقدر أن تساعدك وهنالك بحوث جارية عن أسباب هذا المرض وعن أنواع العلاج التي تستعمل في الأوضاع الطبية.

**وضع خطط للمستقبل:**

إن الطبيب المختص ومجموعة المساندة لمرضى "ألزهايمر" في مملكة البحرين يستطيعون تقديم المساعدة وتوفير المعلومات عن المسائل التي ينبغي مراعاتها عندما تخطط للمستقبل بما فيها القضايا المالية والقانونية، وتستطيع أيضا استشارة محامي في هذا الخصوص.

اشترك في مجموعة المساندة لمرضى "ألزهايمر" في مملكة البحرين وهذا يمنح المجموعة صوتا أكبر ودعم للمرضى المصابين وعوائلهم.

## (9) العلاج ومدى فائدته

من خلال البحث المتواصل نحن نتعلم المزيد عن كيفية تأثير مرض "ألزهايمر" على الدماغ وأغلب الظن هذا سيساعدنا في تطوير طرق جديدة في العلاج في المستقبل. حاليا لا يعرف كيفية الوقاية ولا العلاج التام ولكن هناك العديد من طرق العلاج المتوفرة لتساعد على ادارة الأعراض. معرفة وتعريف الأعراض المبكرة من المرض يتيح لك الوقت للنظر إلى القضايا المختلفة مثل: الأمور الطبية (طرق العلاج المتوفرة)، والأموال المالية (مثل ادارة الأموال)، والأموال القانونية (مثل إحضار توكيل). من المهم على الشخص أن يتبع حياة صحية ويمارس الرياضة والتحدث مع شخص آخر فكل هذا الأساليب تساعد على التغيير، بالنسبة إلى الحالة الطبية والنفسية.

من المهم أن نتذكر أنه لا يوجد شخصان متشابهان وبالتالي لا يعاني شخصان من نفس الأعراض. كل دواء له فوائده وسيناقشها معك الدكتور الخاص بك وينصحك بطريقة العلاج التي هي أنسب لك إذا كنت مصاب بمرض "ألزهايمر" أو أحد أفراد عائلتك.

طرق العلاج ممكن أن تحسن في العناصر الآتية:

**الذاكرة والتفكير:** فقدان الذاكرة والنسيان هي البوادر المبكرة في مرض "ألزهايمر" ومعظم الناس يعتبرونهما أجزاء طبيعية من الحياة ومن مرحلة كبر السن. من السهل على الإنسان أن ينسى اسم أو وجه ولكن للشخص المصاب بمرض "ألزهايمر" فإن مشاكل الذاكرة تصبح أكثر تكرارا وشدة. هذه الطرق في العلاج تساعد في تحسين ذاكرة الإنسان و تمكنه من الاحتفاظ بمعلومات جديدة لمدة أطول.

**الأنشطة اليومية:** عندما يصاب الشخص بمرض "ألزهايمر" تصبح المهام العادية ذات صعوبة، و الأمثلة على ذلك تشمل استخدام التلفون، والقيام بالأعمال المنزلية، وارتداء الملابس، وإعداد الطعام، أو إدارة الأموال. بعض الأدوية يمكن أن تساعد بعض الناس على مواصلة إدارة أنشطتهم اليومية والمعيشة بطريقة مستقلة لفترة أطول.

**السلوك:** من الممكن على الشخص أن يتأثر من مرض "ألزهايمر" بطرق عديدة من ناحية السلوك. ويمكن الأعراض أن تشمل الهلوسة، والتجول، والعنف، والمزاجية، ويمكن أن تساعد الأدوية في تحسين بعض الأعراض، وهذا بدوره يمكن على الشخص البقاء في المنزل مع أسرته/ المعنني لفترة أطول. لذا من الممكن تأخير الحاجة إلى الرعاية المستمرة في المنزل.

## (10) مقدمي الرعاية

إن المصاب بمرض "ألزهايمر" سوف يحتاج إلى مساعدة من أناس آخرين عند نقطة ما، وفي معظم الحالات، أحد أفراد أسرته يلي هذه الحاجة بتحمل مسؤولية رعايته ودعمه معنويا. في أغلب الوقت، المعننين أنفسهم بحاجة إلى المساعدة من الآخرين أيضا. الأسرة والأصدقاء هم مصادر هامة للدعم وكذلك الرعاية النهارية الرسمية، والرعاية المنزلية، والخدمات الترفيهية.

غالبا، يضطر الأسر ومقدمي الرعاية إلى إجراء تغييرات كبيرة في حياتهم لرعاية الشخص المصاب بمرض "ألزهايمر". الخطوة الأولى هي أن تتعلم قدر ما تستطيع عن هذه الحالة الطبية ودراستها ووضع خطط للمستقبل.

رعاية أحد أفراد أسرته أو صديق لديك قد يكون متعبا ومرهقا عاطفيا.

عندما تبذل الكثير من الطاقة في رعاية شخص آخر، يصبح من السهل أن تهمل احتياجاتك الخاصة بك. أهم شيء هو أن تعتني بصحتك وبفكرك والمحافظة على هواياتك واهتماماتك. هذا يساعد على تخفيف التوتر ويساعدك على مواجهة الصعوبات اليومية التي تواجهها.

## 11) توتر مقدم الرعاية

عشر علامات من التوتر

إذا كنت تعاني من العديد من هذه الأعراض بطريقة منتظمة، استشر الطبيب الخاص بك واستخدم الخطوات التالية لمساعدتك في إدارة الإجهاد والتوتر في حياتك:

- عدم التقبل: من ناحية المرض وتأثيره على الشخص الذي تم تشخيصه.
- الغضب: على الشخص المصاب أو غيره: وعلى الناس، خصوصا أفراد الأسرة الذين لا يفهمون ما يحدث.
- الانسحاب الاجتماعي: من الأصدقاء والنشاطات التي استمتعت بها في الماضي.
- القلق: في مواجهة يوم آخر وما يخبئه المستقبل.
- الاكتئاب: عندما يبدأ في كسر نشاطك ويؤثر على قدرتك على التأقلم والتقبل.
- الإحساس بالإرهاق: يجعل من المستحيل عليك تقريبا إنجاز المهام اليومية الأساسية.
- عدم النوم: نتيجة التفكير في قائمة من اهتماماتك التي لا نهاية لها.
- التهيج: مما يؤدي للمزاجية وينتج ردود سلبية.
- عدم القدرة على التركيز: مما يسبب صعوبة في أداء المهام المألوفة.
- المشاكل الصحية: تبدأ في التأثير عليك عقليا وجسديا.

الطرق العشر لتخفيف التوتر:

**11.1** احصل على تشخيص في أقرب وقت ممكن  
قد تتطور أعراض مرض "ألزهايمر" تدريجيا، وإذا كان الشخص يبدو صحيحا، فمن السهل على الإنسان أن يتجاهل التصرفات الغير عادية أو ينسبها إلى شيء آخر. قابل الطبيب الخاص بك في أقرب وقت ممكن. بعدما تعرف ماذا بك يمكنك التقبل والتعامل مع الحاضر وبدء التخطيط للمستقبل.

**11.2** أعرف ما هو متاح لك لمساعدتك  
لمصلحتك ولمصلحة الشخص الذي ترعاه يستحسن أن تعرف ما هو متوفر للمصابين بمرض "ألزهايمر" في مملكة البحرين. من ضمن الخدمات التي قد تكون متاحة ومتوفرة لك للمساعدة هي: وحدة الطب النفسي لكبار السن، مراكز الرعاية النهارية، وخدمات الرعاية المنزلية، ومجموعة المساندة وغيرها.

**11.3** كن مقدم رعاية متعلم  
عندما يتقدم المرض، المطالب أيضا ستتغير. المعلومات ستساعدك على الفهم أفضل ومواجهة الكثير من الصعوبات والتغييرات التي غالبا ما تحدث نتيجة مرض "ألزهايمر".

**11.4** احصل على المساعدة  
محاولة أخذ جميع المهام والمسؤوليات على عاتقك سوف يسبب لك الإرهاق والتعب، وسوف تصبح غير قادر على التقبل والتأقلم مع مرور الوقت. إن البعض من مقدمي الرعاية تكون العائلة هي أكبر مصدر للمساعدة. للبعض الآخر تعتبر العائلة هي أكبر مصدر للتوتر. من الممكن أن دعم الأهل والأصدقاء ومصادر المجتمع تساعد أيضا. ومن المهم أن تقبل المساعدة من الآخرين وعدم تحمل كامل العبء في رعاية المريض بمفردك. إذا لم تتوفر لك المساعدة، اطلبها. وقد يكون من المفيد أن تدعو إلى اجتماع عائلي. لا تتردد في طلب مساعدة طبية أو نفسية. إذا كان وضعك لا يحتمل فاتخذ الإجراءات اللازمة، مثل مجموعات المساندة والخدمات المتوفرة لديك لدعم مقدمي الرعاية، والاتصال بخطط المساعدة قد تكون هذه جميعها مصدرا جيدا للراحة والاطمئنان بالنسبة لك.

**11.5** العناية بنفسك  
في أغلب الوقت ينذر مقدم الرعاية نفسه كليا لمريضه، ومن خلال هذه العملية، يهمل احتياجاته. انتبه لنفسك ومن الضروري أن تعطي نفسك وقت فراغ من رعاية المريض. هذا سيجلب لك الفرصة لقضاء بعض الوقت مع الآخرين والاستمتاع بالهوايات المفضلة لديك، والأهم من ذلك، للحصول على بعض الراحة. استخدم خدمات الدعم الموفرة لك

لنتيح لنفسك الفرصة للعلاقات الاجتماعية. إن المقربين لك والشخص الذي تعتني به يريدون منك أن تعتني بنفسك أيضا.

#### 11.6 إدارة نسبة الضغط والتوتر لديك

الضغط والتوتر يسبب أعراض طبية عديدة (مشاكل في النظر، ومشاكل في المعدة، وارتفاع في نسبة ضغط الدم) وتغييرات في السلوك (العصبية، وعدم القدرة على التركيز، وعدم وجود الشهية في الأكل، وعدم القدرة على التنفس نتيجة الارتباك والتوتر). كن منتهبا لهذه الأعراض. استشر الطبيب الخاص بك واستعمل تقنية الاسترخاء المناسبة لك من القرص الإلكتروني المتوفر لدى حقيبة "تواصل" الصادرة من وحدة الطب النفسي لكبار السن.

#### 11.7 تقبل التغييرات التي تحدث

المصابون بمرض "ألزهايمر" يتغيرون وكذلك تتغير احتياجاتهم. غالبا يحتاجون المرضى للرعاية التي تتعدى الرعاية المتوفرة في المنزل. يلزم التدقيق في الخيارات المتوفرة في الرعاية قبل أن تفرض على المريض لكي يكون التحويل للمرضى أفضل وأسهل ولتجنب قوائم الانتظار أو التأخير في تلقي خدمات الدعم الموجودة.

#### 11.8 التخطيط القانوني والمالي

استشر محاميك أو أحد المستشارين القانونيين وناقش معه عن احتمالات القيام بتوكيل، والرعاية الطبية في المستقبل، والوصية، والأمور المالية الأخرى. التخطيط المبكر سيقفل التوتر والضغط عليك في المستقبل، وإذا أمكن حاول أن تدخل المريض وأفراد أسرتك في عملية التخطيط المستقبلي.

#### 11.9 كن واقعا

ليس هناك علاج مؤكد وناجح حتى هذه اللحظة، وتطور مرض "ألزهايمر" شيء حتمي والرعاية التي توفرها قيمة جدا. لا أنت ولا المريض يستطيع التحكم في الظروف العديدة التي ستحدث. دع لنفسك الفرصة لتحزن على الحالة التي ستصادفها مع المريض، ولكن ركز أيضا على اللحظات الإيجابية التي تحدث واستمتع بالذكريات السعيدة.

#### 11.10 كافي نفسك وامنح لنفسك الثقة، ولا تحس بالذنب

أنت فقط إنسان. أحيانا، قد تفقد صبرك أحيانا وفي أحيانا أخرى قد لا تكون قادرا على تقديم كل الرعاية بالطريقة التي تريدها، تذكر أنك تفعل أفضل ما يمكنك أن تفعله فأمنح لنفسك الثقة، كونك مقدم هذه الرعاية، فأنت وفي ومخلص وهذا الشيء من المفروض أن لا يشعر بالذنب. الشخص المقرب إليك يحتاج إليك و أنت موجود له. لذا من المفروض أن تفتخر بهذا الشيء. وإذا كان المريض قادرا لكان شكرك على ذلك.

#### تذكر أن:

- تبني وتدبر روتين مناسب لك ومناسب للشخص المصاب الذي تراعيه، تشمل الشخص الذي تعتني فيه في العديد من الأنشطة التي يمكنه أن يفعلها.
- تبطنى وتيرة نظام حياتك قليلا إذا كان هذا سيساعد المصاب بمرض "ألزهايمر" على المشاركة.
- تشرح الأشياء بوضوح وبدقة، باستخدام حركات اليد حيثما أمكن.
- تظل هادئ قدر الإمكان وخاصة إذا كان الشخص الذي تعتني به منشغل، متوتر، أو مرتبك. تذكر أنه لا يدرك التغيير في مزاجه وسلوكه.
- تطمئن وتشجع الشخص الذي ترعاه عندما يحس بالأسى، وتحاول أن تبقى إيجابيا قدر الإمكان
- تحاول ألا تغير البيئة المادية (أي المنزل) إلا في وقت الضرورة المطلقة.
- تحافظ على سكن المعيشة وترتب المساحة بحيث أن تتجنب " الصدمات والسقطات" (تذكر أنه قد يتجول في المنزل في الليل).
- تحاول أن تحدد (أو تتجنب) إعطاء الكحول، والكافيين، وغيرها من المنشطات، وخاصة في وقت متأخر من الليل كما أن هذه المنشطات تتدخل في جودة نوم المريض.

#### (12) نحن هنا لمساعدتك

في مملكة البحرين توجد جهات توفر خدمات مختلفة للمسنين مثل وحدة الطب النفسي لكبار السن وخدمة الطب النفسي في المجتمع وذلك من خلال خدمات مستشفى الطب النفسي، وتوجد أيضا خدمة ممرضة المجتمع في المراكز الصحية، والوحدات المتنقلة لخدمة كبار السن في المنازل، ودار بوكو في منطقة الحد، ودار المنار للمسنين في مدينة عيسى، ومجموعة المساعدة لمرضى "الزهايمر"، وخط المساعدة على نقال رقم 39425525 ، أو تستطيع زيارة موقعنا الإلكتروني على: [www.moh.gov.bh/alz](http://www.moh.gov.bh/alz)

### 13) قائمة قياس الذاكرة

يمكن تطبيق قياس الذاكرة المدون في الجدول على نفسك أو على شخص قريب لك. إذا أجبت ب "نعم" على خمسة أو أكثر من الأسئلة، عليك أن تستشير الطبيب المختص. هذه الأسئلة ليست قاطعة لتشخيص مرض "الزهايمر" أو "خرف الشيخوخة".

لا	نعم	هل غالبا ما يكرر الشخص نفسه أو يطرح السؤال نفسه مرارا وتكرارا؟
		هل الشخص كثير النسيان أو يلقي صعوبة في "الذاكرة القصيرة المدى"؟
لا	نعم	هل الشخص يحتاج إلى أن تذكره بقيام المهام اليومية، مثل التسوق أو أخذ الدواء؟
لا	نعم	هل ينسى الشخص المواعيد المهمة، المناسبات العائلية، أو العطل؟
لا	نعم	هل الشخص يبدو حزينا، مكتئب أو يبكي أكثر من الماضي؟
لا	نعم	هل لدى الشخص صعوبة في عمل الحسابات أو إدارة أمواله؟
لا	نعم	هل فقد الشخص الاهتمام في ممارسة الهوايات والأنشطة المعتادة، مثل القراءة، مشاهدة/الاستماع إلى الأخبار أو أنشطة اجتماعية أخرى؟
لا	نعم	هل يحتاج الشخص إلى مساعدة في الأكل، ارتداء الملابس، الاستحمام، أو استخدام الحمام؟
لا	نعم	هل أصبح الشخص أكثر عصبية، أو متوترا، أو شكاكا، أو بدأ يرى أو يسمع أو يعتقد في أمور ليست حقيقية (أمور خيالية)؟
لا	نعم	هل لديك هموم تتعلق بسلامة الشخص عند السير؟
لا	نعم	هل يواجه الشخص صعوبة في العثور على الكلمات التي يريد أن يقولها: هل تجد نفسك تكمل له الجمل أو تسمي الناس أو الأشياء بالنيابة عنه؟

Adopted from Mundt JC, Freed DM, Griest JH. Lay person- based screening for early detection, development and validation of an instrument j Gerontol Psychol Sci Soc. 2000, 55B

### 14) المصادر:

تمت ترجمة هذا الدليل من THE ALZHEIMER SOCIETY of IRELAND  
"تواصل" - حقبة علمية تنقيفية لمرضى خرف الشيخوخة ومقدمي الرعاية - إعداد د/ عادل العوفي - 2007

ملاحظة

لقد تم تعديل بعض المواد في الترجمة لتناسب الخدمات المتوفرة في مملكة البحرين - المترجم