



# (1) خرف الشيخوخة والسلوكيات الصعبة DEMENTIA AND DIFFICULT BEHAVIOUR

إذا كنت ممن يقومون بالعناية بشخص يعاني من خرف الشيخوخة، فقد تجد أنه أحيانا يتأثر بشدة من أبسط الأشياء ، فقد يصرخ أو يصيح أو يوجه اتهامات غير واقعية، وقد يتصف سلوكه بالعناد و يفقد القدرة على السيطرة على سلوكه اليومي، فتراه يبكي أو يضحك بشكل غير مناسب، ويميل الى التأثر الشديد عند عدم القدرة على تذكر الأشياء، ويسمى ذلك "التأثر الفاجع". أنه ليس من السهل معالجة تلك السلوكيات والتصرفات، وغالبا ما تعتمد على التعلم من التجربة والخطأ. لكن من المؤكد أن هذه التصرفات غير مقصودة بل خارجة عن تحكم المريض بها، وربما يشعر بالخوف منها، وهذا يتطلب إشعار المريض بالطمأنينة داخل محيطه.

إن المريض المصاب بالخرف يجد صعوبة بالغة في إدراك البيئة المحيطة به، وتصبح الأعمال البسيطة كالاستحمام وارتداء الملابس وتناول الطعام عمليات معقدة وصعبة، والمريض يوجه غضبه وعدوانيته لأقرب شخص في محيطه.

## إرشادات مفيدة

- تقرب من الشخص ببطء وهدوء، وحاول أن لا تعكس ضيقك أو خوفك أو فزعك.
- توقع بأنه من الممكن للشخص أن لا يعرفك، فحاول إعطائه معلومات قد تساعده كاسمك وعلاقتك به.
- حاول النظر في عينيه وأن تناديه باسمه.
- استعمال طريقة اللمس أثناء المحادثة قد يكون مساعدا ومطمئنا، لكن البعض لا يرغب به.
- تكلم بوضوح واستعمل جملا بسيطة ولا تتسرع لطلب الاستجابة.
- حاول أن تسأل أسئلة تتطلب الإجابة ب " نعم" أو " لا".
- حاول التحدث في مكان خال من الإزعاج.
- حاول التركيز على المهارات المألوفة التي يستطيع الشخص عملها .
- قدم اختيارات محددة لتجنب الإرباك.
- قسم العمل إلى خطوات بسيطة وغير معقدة .
- عدل هذه الخطوات كلما قلت قدرة المريض على القيام بها.
- وضح الشخص بالإشارة على ما تحاول قوله.
- إذا أصبح فهم ما يقوله المريض صعبا، حاول التركيز على كلمة أو تعبير مفهوم أو جاوب على الشعور الذي يحاول التعبير عنه.
- ممكن أن يصبح من الضروري إبعاد نفسك عن المريض لفترة وجيزة لكي يهدأ.

## تعديل البيئة

- غالبا ما يصبح المريض حزينا جدا إذا وجد نفسه في حالة غريبة أو بين مجموعة من الناس غير معروفة لديه، وسيشعر حينها بالارتباك وعدم القدرة على تدبير أموره.
- يجب أن تكون مدركا للحالات التي تؤدي الى تصرفات غير طبيعية مثل العدوانية وحاول تجنبها.
- حاول القيام بالأعمال الصعبة عندما يكون المريض في أفضل مزاج مثل عملية الاستحمام وحلاقة الشعر أو الذهاب إلى مشوار قصير.
- ستساعد الصور والبطاقات واختلاف الألوان على الأغراض في تعريفها وإيجاد موقعها.
- حاول أن تتجنب تغيير البيئة المحيطة بشكل مفاجئ.
- إسمح للمريض بالمشي في فناء المنزل إذا أراد ذلك، واغلق أقساما معينة من المنزل من باب الاحتياط.
- حاول تبسيط البيئة المحيطة، فمثلا وضع أدوات المائدة اللازمة فقط على الطاولة.
- استعمل الحواس الأخرى للمريض مثل حاسة اللمس والشم.
- تذكر بأن التصرفات غير الطبيعية قد تشتد عندما يحصل تغييراً ملحوظاً في الحياة كتغيير السكن أو الانتقال الى أماكن جديدة ومزدحمة.

## تحويل الانتباه

- حاول تجنب الهيجان والانفعال لدى المريض بشكل مبكر، واستعمل طريقة التهنية.
- حاول تهدئة المريض وطمأنته بلطف، وحول انتباهه إلى شيء آخر، وأخيرا امدحه على النجاح.
- أحيانا يتطلب منك تجاهل حالة الجيشان واشغل نفسك بشيء آخر.

- حاول صرف المريض عن البكاء أو الضحك بدون تحكم، لأن هذه التصرفات ليست دليل على عواطف حقيقية وقد تكون مرهقة للمريض.

#### أمور يجب تجنبها

- حاول ألا تجادل الشخص عندما يصبح منزعجا أو في حالة هياج، لأنه لا يملك القدرة على التفكير المنطقي وليس هناك فائدة في محاولة استعمال المنطق. وركز على أن تكون هادئا.
- تذكر بأن انزعاجك وتأثرك سيؤدي الى تأزم الوضع بشكل أكبر.
- حاول أن لا تتأمر على المريض.
- لا توبخ أو تعاتب أو تعاقب المريض أبدا، لأنه ليس مسؤولا عن ذلك وليست لديه القدرة على التعلم والتذكر.
- لا تركز على الأشياء التي لا يتمكن المريض من القيام بها، بل ركز على الأشياء الايجابية والتي يستطيع المريض أن يؤديها.
- لا تكون ساخرا ومهينا في التعامل مع المريض.
- تجنب الأسئلة التي تتطلب الاعتماد على الذاكرة.
- تجنب كبت المريض واستعجاله وأخذ كلامه على محمل شخصي.

#### العنف والعدوانية

- قد تجد المريض يوما ما يظهر تصرفات تتصف بالعنف لفترات قصيرة، ومن المحتمل أن يتلفظ ببعض الشتائم ويسبب ضررا للآخرين، وقد يصاب بالشكوك. فحاول أن تبقى هادئا وأن لا تظهر خوفك أو فزعك. وعدم اعتبار هذه التصرفات كإهانة موجهة لك أو للآخرين.

#### الأسباب المؤدية الى العنف

##### (1) التصرفات الدفاعية

المريض المصاب بالخرف قد يشعر أحيانا بالاهانة والكبت، ويجب عليه القبول بالمساعدة وخاصة إذا كانت هذه المساعدة تمس جوانب خصوصية مثل الاستحمام واستعمال المراض والاختسال وارتداء الملابس الداخلية.... وغيره، وهذا ما يجعله يتفاعل بالغضب ويفقد خصوصيته.

##### (2) فشل المقدرة

إحساس المريض بالعجز لعدم القدرة على ممارسة أعمال معينة ، وهذا ما يجعله يشعر بالفشل.

##### (3) الشعور بالحيرة وعدم الفهم

مع تعاضم المرض قد يحترق المريض في تفسير وفهم الأحداث، فيبدأ باتهام الآخرين بمحاولة سرقة، محاولا التغطية لعدم قدرته وقبوله بأنه لا يتذكر أين وضع أشياءه التي فقدها.

##### (4) الخوف

قد يصاب بالخوف جدا إذا فشل في تمييز الناس والأماكن، فيعتقد أن الشخص الذي يرافقه غريب، ومحتمل أن يكون معتقدا بأنه يجب أن يكون في مكان آخر مثل المنزل الذي عاش فيه أثناء طفولته. والأصوات المفاجئة واقتراب الأشخاص من الخلف تسبب له رد فعل عدواني.

(5) السعي للفت انتباه الآخرين.

(6) الشعور بالاضطراب أو الألم أو المرض.

(7) الشعور بالفشل في السيطرة على بعض التصرفات مثل التيهان.

## (2) خرف الشيخوخة والأسى DEMENTIA AND GRIEF

إن الأسى هو ردة فعل عاطفية لخسارة ما مثل خسارة علاقة أو الانتقال من منزل لآخر أو خسارة الصحة الجيدة أو الطلاق والانفصال أو الوفاة. فإذا أصيب أحد أفراد العائلة بمرض الخرف فإن الآخرين سيواجهون خسارة هذا الإنسان بشكل مستمر وتدرجي، لكونه شريك حياة أو أب أو أم أو أحد الأجداد. وإذا كان الشخص المصاب أحد والديك قد تشعر بالكرب من جراء فقدان الشخص الذي كنت تعتمد عليه ، فعليك الآن التصرف كوالده.

### الشعور المتغير

من المحتمل أن تمر بتجربة الشعور بالأسى المتراوح في الاختلاف وغالبا والمصحوب بحزن شديد، فيشكل ذلك صعوبة كبيرة، لأن مرض الخرف يسبب تغيرات تدرجية في مقدرة المريض وشخصيته ، وتتأثر بذلك العلاقة الثنائية. فلا تلبث أن تتأقلم على تغيرات معينة حتى تحدث تغيرات مستجدة وهذا ما يؤدي الى تغير العلاقة مرة أخرى. إن هذا الشعور طبيعي ويقيك تتأرجح بين الأمل واليأس وبين التحسن والتهور، وتبدأ تتطلع نحو الماضي عندما كان المريض في مرحلة مبكرة وكان وقتها مسؤولا أكثر من الآن.

### الاستياء

رغم استعدادك لتولي واجب العناية، ولكن يغالبك شعور باليأس بسبب القيود التي تطرأ على حياتك، وتأتي الظروف عكسية في بعض الأحيان. وهذا الوضع يجعلك تقلل من أعمالك ونشاطاتك الاجتماعية، وتحرم أحيانا من التنوع والاثارة اليومية، وتقلل من هواياتك، وهذا ما يجعلك تشعر بالاستياء. إن الاستياء عملية متقلبة، قد تشعر أحيانا بأنك تتغلب على المشاكل وتفعل الأفضل، وفي حين آخر قد تشعر بالحزن والغضب والاستياء والذنب. إن هذه المشاعر طبيعية ومن المهم أن تدرك أنك مصاب بضغط هائل. يجب عليك الحصول على دعم عاطفي لنفسك، كما يجب عليك التعبير عن شعورك بدلا من كبتها.

### تخفيف التوتر

من الجائز أن تجد نفسك تعتني بشخص لم تنسجم معه أبداً أو شخص قد أصبح من الصعب العيش معه، فيسبب ذلك زيادة بالشعور بالاستياء والغضب. إن التحدث مع بعض المتخصصين أو المرشدين أو الأصدقاء الموثوق منهم من شأنه أن يقلل من درجة الإحباط واليأس، وممارسة عملية الاسترخاء التي تساعدك في تخفيف هذا الوضع.

### الدعم من الآخرين

يرى الآخريين بأن المريض يبدو طبيعيا ولا يتوقعون مدى معاناتك، فلا يفكرون في تقديم المساعدة. فحاول أن تفسر وتشرح الوضع لأقربائك وتبلغهم بكيفية تقديم المساعدة لك. إن إبقاء الاتصال الاجتماعي بينك وبين محيطك بشكل منظم سيساعدك على تخفيف الشعور بالوحدة ويرفع من معنوياتك. إذا شعرت بأن هذا اليأس قد تحول تدريجيا الى حالة من الكآبة والقلق والحزن واضطراب في النوم فيجب استشارة الطبيب في أسرع وقت.

### الذنب

إذا اضطرتك الظروف لنقل المريض لدور كبار السن أو المستشفى في المراحل الأخيرة من المرض فقد تشعر بالذنب لهذا التصرف، حتى لو كنت تعلم أنك فعلت كل شيء ممكن، وإن هذا القرار لصالح الجميع. وفي البداية ستشعر بالوحدة والاشتياق لوجود المريض معك وهذا ما يزيد حزنك وخاصة إذا وجد المريض صعوبة في التأقلم مع الوضع الجديد. في المراحل الأخيرة من الخرف سيجد المريض صعوبة بالغة في التعرف على أقرب الناس إليه، وهذه من أصعب فترات المرض وسيشعر المحيطين بأن علاقتهم انتهت مع المريض ولكنهم لا يستطيعون رثاءه لأنه مازال حيا.

### الفرح

إننا جميعا عندما نفقد شخص عزيزا علينا فسوف نصاب بالصدمة رغم توقعنا لذلك، ونصاب بنوع من التخدر، ونحاول إنكار الواقع وتتوقع ظهور الشخص المفقود من جديد وينتابنا الغضب والذنب ، ومن المحتمل أن نلوم الآخرين على ذلك.

ان جميع هذه المشاعر طبيعية وتحصل لمعظم الناس. إن الزمن يساعدنا على التأقلم ونشعر بالراحة مع مرور الوقت وستتذكر الشخص بوضوح كما كان قبل أن يسيطر عليه المرض.

(3)

## سلس البول والغائط لدى كبار السن INCONTINENCE IN ELDERLY

السلس هو فقدان التحكم بعمل الأمعاء أو المثانة. إن العقل يقوم بإرسال رسائل عصبية الى الأمعاء والمثانة عند ضرورة إفراغهما. إن التحكم بهذه العمليات يعتمد على إدراك الشخص بالأحاسيس الجسدية (كالإحساس بامتلاء المثانة) وعلى تذكر الشخص كيف ومتى وأين يمكنه الإجابة على تلك الأحاسيس؟ وعند الإصابة بمرض "الزهايمر" أو أمراض الخرف الأخرى، فيصاب المريض بضعف في الذاكرة والإدراك، ووقتها يمكن حدوث السلس. وهناك أسباب أخرى مثل الالتهابات والإمساك وتضخم البروستات ممكن أن تؤدي الى نفس المشكلة، فيجب استشارة طبيب مختص في هذا الأمر. عندما تعنتي بشخص يعاني من الخرف فيصبح السلس أحد الأعراض المزعجة الى أقصى حد. وسنحاول التحدث عن الإجراءات التي يجب عملها لتخفيف هذه المشكلة. وإن التحلي بالصبر والهدوء والعزم والتغلب على الخجل لتدخلك في خصوصيات المريض تعتبر عوامل إيجابية في التعامل مع المريض.

### اقتراحات لمعالجة المشكلة

- تأكد من أن الشخص يشرب بما فيه الكفاية من السوائل (5-8 كؤوس يوميا)، فمعظم المرضى ينسون الإحساس بالعطش.
- قلل من تناول (الكافيين) التي يشربها الشخص مثل القهوة والشاي، واستعمل القهوة الخالية من مادة (الكافيين).
- نظم أوقات معينة للشرب مع الطعام أو بعد الطعام بشكل منتظم.
- يجب أخذ المريض إلى المرحاض قبل وبعد تناول الطعام وقبل النوم.

### المحادثة

- يجب تسهيل الخطوات للذهاب الى المرحاض.
- استعمل كلمات بسيطة وقصيرة لتوصيل التعليمات في كل خطوة على حدة.
- استخدم دائما كلمات يعرفها المريض.
- لا تحاول استعجال المريض وحاول باستمرار طمأنته.

### البيئة

- يجب أن تكون المسافة الى المرحاض قريبة.
- يجب ألا يكون السرير عاليا جدا.
- يجب أن يكون لون الأرضية مختلف عن لون المرحاض.
- قدم المساعدة للمريض في خلع وارتداء الملابس إذا وجدت ضرورة لذلك.
- إترك الإضاءة والباب مفتوحا في المرحاض.
- حاول إزالة أي غرض يعتقد بأنه مرحاضا بالخطأ.

### الملابس

- يجب إختيار الملابس البسيطة للارتداء وتجنب استعمال الأزرع والسحابات ، وقد يكون سهلا استعمال اللاصق.
- غير الملابس مباشرة عندما تبتل، ولا تدع المريض يتعود على الملابس المبتلة.
- ممكن اختيار الملابس التي لا تحتاج الى كوي.
- إستعمل الملابس التي تحمي من الببلل أو الفوط والحفاظات التي تستعمل لمرة واحدة.

### ملاحظات هامة

- إن المقعد المرتفع وقضبان المسك تساعد المريض على الجلوس والقيام بسلام في المرحاض.

- تأكد من ثبات المقعد على المراض بأمان لكي لا ينزلق.
- إذا واجه المريض صعوبة في التبول، فحاول إعطاء كأس من الماء للشرب أو فتح حنفية الماء.
- إذا شعرت بأن المريض غير متعاون ويرفض الجلوس على المراض ، فاسمح له بالجلوس والقيام عدة مرات حتى يهدأ.
- يجب الاهتمام بنظافة الجلد وخاصة مرضى السكر، وحاول إبقاء الجلد نظيفا وجافا.
- من المهم احترام خصوصية وكرامة المريض، لأن فقدان التحكم يكون مخجلا ومهينا للشخص، فغالبا ما يكون المريض حساسا لهذا الشعور.

(4)

## المحادثة وخرف الشيخوخة

### COMMUNICATION AND DEMENTIA

يعتبر فقدان الإنسان المقدرة على المحادثة من أصعب المشاكل وأكثرها إزعاجاً له وللآخرين، وحين يصاب الإنسان بخرف الشيخوخة ومن ضمنها مرض "الزهايمر" أو أية أمراض أخرى تؤثر على اللغة، فإنه يعجز عن استقبال وتوصيل المعلومة ويتوقف التعبير. ويثير هذا العجز عند المريض شعور بالإحباط والانفعال والعصبية.

#### اضطراب اللغة لدى مريض خرف الشيخوخة

- قد يجد صعوبة في إيجاد كلمة مناسبة فيقول كلمة أخرى بدلا عن الكلمة التي نسيها.
- إذا كان يتكلم لغة معينة، ولكنها ليست اللغة الأم، فسيعود الى لغته الأصلية.
- ممكن أن يتكلم بطلاقة ولكن بلا معنى.
- غالبا لا يفهم ما تقوله أو محتمل أن يفهم ويدرك جزءا منه فقط.
- تندهور الكتابة الخطية وإمكانيات الفهم.
- غالبا ما يتحدث عن الماضي البعيد، لكن ليس عن الأحداث قريبة المدى.
- غالبا ما يفقد التقاليد الاجتماعية للحديث فيقاطع أو يتجاهل المتحدث أو يصمت.
- يفقد أحيانا التعبير عن المشاعر بطريقة ملائمة.

#### اقتراحات لكيفية إدارة الحديث مع المريض

#### المرونة

- حاول تقبل المشكلة كواقع، وبالتجربة تكتشف ما يناسب الطرفين.
- حاول تعديل توقعاتك في كل مرحلة.
- ليس الكلام هو الطريقة الوحيدة للمحادثة، بل تستطيع الاعتماد أكثر على الإشارات مثل نغمة الصوت والملامسة وطرق الحركة.
- الاستماع للمريض ذو أهمية كبيرة وتعلم تمييز الشعور والعواطف بدلا من الكلمات.

#### الاعتزاز بالنفس

- يجب أن لا يعامل المريض كطفل.
- تحدث دائما بلغة بسيطة وملتينة بالاحترام والتقدير.
- استمر في المشاركة في الهوايات والنشاطات التي تناسب قدرات المريض.
- حاول دائما صيانة كرامة المريض واعتزازه بنفسه.
- تأكد بأن المريض يحتفظ بشعوره وعواطفه حتى وان فقد قدرة فهم ما يقال له.
- لا تتحدث عن المريض أمام الآخرين وكأنه غير موجود أو أنك تعتقد أنه لا يفهم.

#### طريقة الكلام

- تحلى دائما بالهدوء واللطف.
- حاول توصيل فكرة واحدة في آن واحد وبشكل مبسط.
- تحدث عن أحداث يمكن للمريض أن يتذكرها.
- اسمح بمتسع للوقت لفهم الحديث.
- تحدث دائما ببطء ووضوح دون أن ترفع صوتك.
- تأكد دائما من قدرة السمع لدى المريض.
- ممكن تكرار المعنى بكلمات مختلفة.

- وصل معلومات للمريض عن مكان وجوده وما يحصل حوله، وهذا يشعره بالأمان.
- استعمل وكرر أسماء أفراد العائلة والأصدقاء والجيران.
- انسجم مع الشعور المتبادل بدلا من محتويات الحديث.
- لا تحاول مناقشة مواضيع معقدة وحافظ دائما على بساطة المعلومات.
- إن مسك اليد والملازمة الدافئة تساعدان بالمحافظة على الانتباه وإظهار الحرص.
- تجنب إعطاء خيارات متعددة في نفس الوقت، فالتركيز على خيار واحد يسهل المهمة.

#### البيئة الملائمة

- تجنب وضع المريض في بيئة صاخبة.
- تأكد من أن تكون النظارات والسماعات والأسنان الاصطناعية مركبة بإحكام.
- حافظ على التحرك بهدوء وببطء.
- المحافظة على الروتين المنتظم يساعد على تخفيف الإرباك ويجسن من مستوى المحادثة.
- دائما يجب أن تجلس بجانب المريض، ولا تقف بجانبه عندما يكون جالسا، ولا تقف وتنظر إليه من أعلى أبدا.
- أنظر في عينيه عندما تتكلم.
- خلال الجلسات واللقاءات الاجتماعية، تأكد من ألا يكون المريض في آخر الصف، لكي لا يشعر بالإهمال والضجر.

#### تبسيط النشاطات

- قسم كل معلومة ونشاط الى مركبات بسيطة، فمثلا تسمى قطعة الثياب بدلا من الاقتراح بارتداء الثياب.
- فسر ما يجب عمله خطوة بخطوة.
- ركز على النشاطات والأعمال المألوفة لأن غير ذلك يسبب الإرباك.
- حاول تسهيل المحادثة بحيث تتطلب الإجابة "نعم" أو "لا".

#### إيجاد الكلمات

- إذا واجه المريض صعوبة في إيجاد كلمة ما، حاول تخمين ما يقصده وأسأله إذا كان تخمينك صحيحاً.
- إذا واجه المريض صعوبة في تذكر كلمة ما، فحاول استعمال إشارات ودلائل ووصف ما يقصده.

#### الجدال

- تجنب المواجهات والجدال المزعج، وتجنب إظهار الضيق والإحباط.
- حاول صرف الانتباه لبدل آخر في حالة عدم الرضى وهذا ما يساعد على تخطي الإحباط.
- لا يحبذ الجدال حول أفكار غير واقعية وغير صحيحة قد تصدر من المريض، وهذا ما يثير الإزعاج للطرفين.

#### وسائل مساعدة

- استعمال الصور والأغراض القديمة تساعد المريض على التذكر، وقد ثبت علميا بأن الموسيقى تعتبر وسيلة مناسبة للمحادثة وإدخال الشعور بالبهجة وتساعد على التذكر.
- الاستماع الى الأغاني والفلكلور والقصص القديمة تساعد على إثارة الذاكرة القديمة.



(5)

## تعاظم مرض "الزهايمر"

### PROGRESSION OF ALZHEIMERS DISEASE

لقد سمي مرض "الزهايمر" بهذا الاسم تخليداً لذكرى الطبيب الألماني ألوا الزهايمر الذي وصف المرض لأول مرة عام 1907م. ويسبب هذا المرض لوحده ما يقارب من 60% من مجمل أمراض خرف الشيخوخة. أما خرف الشيخوخة الناتج عن الانسداد المضاعف للشرايين فيشكل حوالي 15%.

وينقسم مرض "الزهايمر" إلى ثلاث مراحل كالتالي:

#### المرحلة الأولى ( الخرف الخفيف)

وتستغرق هذه المرحلة من عامين إلى أربعة أعوام. وفي هذه المرحلة يعاني المريض من:

- الكسل واللامبالاة.
- قلة الاهتمام بالهوايات والنشاطات.
- عدم الاستعداد لفعل وتجربة أشياء جديدة.
- رفض أي تغييرات وصعوبة التعود على ما هو جديد.
- صعوبة أخذ قرارات صائبة.
- أكثر بطأ في إدراك الأفكار المعقدة.
- لوم واتهام الآخرين بشكل غير واقعي مثل سرقة الأغراض الخاصة.
- زيادة الأتانية وعدم الاهتمام بشعور الآخرين.
- أكثر نسياناً لتفاصيل أحداث تمت حديثاً.
- تكرار الأشياء وانقطاع حبل الأفكار أثناء الحديث.
- سريع الانفعال عند الشعور بالفشل لفعل شيء ما.
- السعي الدائم للمألوف وتجنبه لغير المألوف.

#### المرحلة الثانية ( مرحلة الإرباك)

إن هذه المرحلة هي أكثر المراحل طولاً ، فقد تستغرق من عامين إلى عشرة أعوام. ويتميز المريض في هذه المرحلة بما يلي:

- يحتاج إلى المساعدة والإشراف في الأعمال اليومية.
- كثرة النسيان وخاصة للأحداث القريبة، والخلط بين الذاكرة القريبة والبعيدة ونسيان التفاصيل.
- الخلط بين الزمان والمكان، فقد يذهب إلى السوق في منتصف الليل.
- النسيان في الأماكن غير المألوفة.
- نسيان أسماء أفراد العائلة والأصدقاء القريبين ويخلط فيما بينهم.
- نسيان الأدوات والملابس والأباريق على النار، ونسيان إطفاء الغاز.
- التجول في الشوارع بدون هدى في فترات مختلفة وقد يضيع إضاعة كاملة.
- يتصرف بشكل غير مناسب ، فمثلاً يخرج من المنزل بملابس غير مناسبة.
- ممكن أن يسمع ويرى أشياء غير واقعية وغير موجودة.
- يصبح أكثر ميلاً للتكرار وبصورة مستمرة.
- يشعر بالأمان أكثر في المنزل ولذلك يتجنب الخروج وزيارة الآخرين.
- إهمال النظافة الشخصية ووجبات الغذاء، ويكرر بأنه قد استحم وتناول الأكل ولكنه لم يقم بذلك.
- يصبح سريع الغضب والانفعال والحزن ، وقد يعاني من الإكتئاب النفسي.

#### المرحلة الثالثة ( الخرف الشديد)

وتعتبر هذه المرحلة الأخيرة من المرض، وقد تستغرق حوالي ثلاث أعوام أو أكثر. وتتطلب هذه المرحلة العناية الكاملة.

ومن أعراض هذه المرحلة:

- فقدان الذاكرة القريبة والبعيدة. فلا يستطيع أن يتذكر بأنه منذ دقائق بسيطة قد تناول غذائه.
- يفقد القدرة على الإدراك والكلام.
- لا يستطيع التحكم في البول والغائط.
- لا يستطيع التعرف على أفراد العائلة والأصدقاء.
- يحتاج الى مساعدة دائمة لتناول الطعام، والاختسال، والاستحمام، وارتداء الملابس واستعمال الحمام.
- يكون منزعا ومضطربا أثناء الليل ويعاني من اضطراب في دورة النوم والاستيقاظ.
- يفشل في معرفة أعراضه وحاجاته الخاصة.
- أحيانا يبحث وينادي أقرباء له توفوا منذ زمن بعيد.
- يجد صعوبة في المشي وقد يضطر الى استعمال كرسي متحرك ويصبح مقعدا في نهاية الأمر.
- غالبا ما يتعرض الى ظهور التهابات مختلفة مثل التهاب ذات الرئة والبول وتقرحات الجلد.

#### كلمة أخيرة

إن هذه المراحل الثلاث من مرض "الزهايمر" التي قد يخوضها أحد أقربائك تستوجب منك طلب المساعدة من الذين يعملون في هذا المجال، فالتشخيص المبكر للمرض ومعرفة الأسباب وراء هذه الأعراض قد تساعد في وضع الخطة العلاجية المناسبة التي قد تقلل من نسبة معاناة المريض ومن المحتمل أن توجّل المضاعفات، ولا شك بأن من يعتني بهؤلاء المرضى يحتاج الى دعم من جهات مختلفة لتخفيف معاناته. فلا تتردد في الاتصال والاستفسار في المستقبل.

(6)

## الإكتئاب النفسي لدى كبار السن DEPRESSION IN ELDERLY

الاكتئاب النفسي ليس معناه الشعور بالحزن بصورة عارضة فحسب، فهو أحد الأمراض النفسية التي تواجه الإنسان منذ الخليقة، ويصيب هذا المرض الإنسان في حياته شأنه شأن الأمراض الأخرى كمرض السكر والضغط وأمراض القلب والشرايين. يجب أن نتذكر دائما بأن الشعور بالاكتئاب ليس نتيجة التقدم في السن، ويجب أيضا ألا نخجل أو نشعر بالذنب لأنك مكتئب أو ترافق إنسان قريب لك يعاني من هذا المرض. فالإصابة بالاكتئاب النفسي لا يعني ضعفا في شخصية المريض، ولكنه إذا لم يتم علاجه بشكل مبكر فسوف يتحول إلى عجز في الوظائف العامة للجسم وفقدان العلاقات العائلية والاجتماعية والعملية.

### ماهي أعراض الاكتئاب النفسي؟

قد تصاب بالدهشة عندما يقول لك طبيبك بأنك مصاب بالاكتئاب النفسي، في الوقت الذي أنت ذاهب للشكوى من أعراض جسمانية. وأحيانا قد نجد اختلاف في الأعراض المرضية بين كبار السن والبالغين. ولذلك يجب أن نتعرف على أعراض الاكتئاب النفسي والتي هي عبارة عن:

- الشعور بالحزن بصورة مستمرة.
- فقدان الرغبة والاهتمام بالحياة اليومية.
- زيادة شهية الأكل أو نقصانها.
- اضطراب في النوم.
- القلق المتزايد غير الطبيعي وسرعة الانفعال.
- الشعور بعدم القيمة الذاتية، والإحساس المتنامي بالذنب.
- ضعف في الذاكرة والتركيز.
- الإحساس بالتعب الجسماني والشعور بالأم متفرقة والتوجس بوجود أمراض خطيرة.
- فقدان الاهتمام بالحياة.
- توارد الأفكار السوداوية والانتحارية.
- العزلة الاجتماعية والابتعاد عن أفراد العائلة والأصدقاء.

### ما هي أسباب الاكتئاب النفسي؟

يعتقد بأن أسباب الاكتئاب النفسي متعددة، وأحد الأسباب يعود إلى عدم التوازن الكيميائي في الدماغ. وتوجد أسباب أخرى مثل العامل الوراثي والحزن لفقدان عزيز، واستعمال بعض الأدوية والعقاقير لمعالجة أمراض أخرى. وعند كبار السن لوحظ عدد من التغيرات في الدماغ نتيجة التقدم في السن، وهذه التغيرات قد تكون السبب وراء نشوء الاكتئاب النفسي. وهناك أسباب أخرى مثل فقدان حاسة السمع والبصر قد تساعد على ذلك.

### العلاج

إن التأخير في علاج الاكتئاب النفسي لدى كبار السن له انعكاسات قد تكون خطيرة وأحيانا مميتة. فمراجعة طبيب العائلة أو الطبيب النفسي مبكرا تعتبر ذات أهمية بالغة لتشخيص الحالة ووضع الخطة العلاجية. ويجب التأكيد بأن الأدوية المضادة للاكتئاب لا تؤدي إلى الإدمان كما هو شائع، ولا تسبب أي أعراض جانبية خطيرة. ومضادات الاكتئاب تشبه في أداؤها المضادات الحيوية التي تستعمل في التغلب على الالتهابات البكتيرية وتحتاج لتناولها فترة محددة، أما بالنسبة لمضادات الاكتئاب فتحتاج إلى مدة أطول من ذلك لعلاج المرض والتأكد من عدم عودة الاكتئاب، وهذا يتطلب من 6-9 شهور.

إن الانتظام على العلاج واستعمال الأدوية حسب إرشادات الطبيب، ومحاولة تغير التفكير والسلوك من السلبية إلى الإيجابية، والتعلم كيفية مواجهة المرض بممارسة الرياضة والتغذية الجيدة والانطلاق نحو الحياة من منطلق إيجابي، سيؤدي في نهاية الأمر إلى التحسن والرجوع إلى الحياة الطبيعية، وهذا يتطلب دعم من الناحية النفسية من قبل المحيطين من الأهل والأصدقاء.

## هل ممكن معاودة الاكتئاب مرة أخرى؟

إن معاودة الاكتئاب قد تكون ممكنة مستقبلا ، وأحيانا يعاود المرض بعض المرضى بعد شهور وأحيانا سنوات، والبعض لا يعاودهم. وهذا يعتمد على عدة أسباب :

- مدى الفترة الزمنية التي استمر فيها الاكتئاب.
- كم مرة عانى المريض من الاكتئاب خلال حياته.
- وجود تاريخ مرضي في العائلة للاكتئاب النفسي.
- مدى التغيرات الدماغية نتيجة التقدم في السن أو أمراض أخرى.
- مدى الدعم العائلي.
- الحالة الصحية العامة للمريض.
- عدم الانتظام على العلاج.

## (7) ماذا تعني الصحة النفسية؟

يعتبر المرض النفسي مشكلة كبرى من منظور الصحة العامة، ويقدر عدد الأفراد الذين يعانون من شكل من أشكال الاضطرابات النفسية بحوالي 500 مليون نسمة على مستوى العالم، وأن حوالي 40% من إجمالي الإعاقات تنجم عن الاضطرابات النفسية حسب إحصائيات منظمة الصحة العالمية عام 1995م. ولقد عرفت منظمة الصحة العالمية الصحة النفسية بأنها " حالة من الراحة الجسمية والنفسية والاجتماعية لدى الفرد، وهي التوافق التام بين الوظائف النفسية المختلفة، مع القدرة على مواجهة الأزمات النفسية العادية التي تطرأ على الإنسان، ثم الإحساس الايجابي بالسعادة والرضا". يؤثر المرض النفسي على كيفية التفكير والشعور وعلى كيفية التصرف وعلى الطريقة التي نرى بها العالم، ولذلك تصبح المشاعر قوية جدا وتدوم لفترة طويلة بحيث يصبح من الصعب على الناس التعامل معها والسيطرة عليها. وعندما تصبح المشاعر طاغية بهذا الشكل، فإنها قد تمنع الناس من متابعة حياتهم العادية، ويمكن أن تغير بعض هذه الأمراض الطريقة التي ينظر بها أحدهم للعالم ويمكن أن يعطي الشخص شعورا بالذعر والعزلة والوحدة.

### ماذا يمكن أن نفعل لنحصل على صحة نفسية جيدة؟

نحن جميعا مختلفون ولدينا طرق مختلفة لتساعدنا على الشعور بصورة أفضل عندما نكون تحت وطأة الضغوط النفسية والشعور بالحزن وعدم الإحساس بالسعادة والإجهاد، فالبعض يفضل الاسترخاء أو ممارسة التمارين أو الانزواء أو التحدث الى قريب.

### ماذا نفعل إذا لم نشعر بالتحسن؟

إذا لم تشعر بأنك أفضل حالا، وتعاني من تدهور مستمر، فمن المحتمل أنك تعاني من مشكلة نفسية. وهذا الوضع يتطلب مساعدة متخصصة من أجل الشفاء. ويجب في هذه الحالة التحدث مع طبيب العائلة في المركز لكي يستطيع علاجك أو تحويلك الى مختص في الطب النفسي.

### هل يبقى الناس الذين يعانون من هذه الأمراض النفسية مرضى كل الوقت؟

يأتي المرض النفسي عادة بشكل "نوبات" وهي تشبه الموجات التي تأتي وتذهب. وقد تكون هذه النوبات بشكل متباعد أو متقارب، وقد يصاب البعض بنوبة واحدة فقط خلال حياتهم. فعلى سبيل المثال قد يتعرض الإنسان الى نوبة واحدة من الالتهاب الرئوي ويحتاج الى علاج لمرة واحدة فقط، بينما مريض السكر يحتاج العلاج لفترة زمنية طويلة.

### ماهي أسباب الأمراض النفسية؟

أسباب الأمراض النفسية معقدة جدا. أن الأسباب المحتملة قد تكون وراثية أو جسدية أو اختلال في التوازن الكيميائي في الدماغ أو عوامل بيئية واجتماعية. وقد يكون المرض النفسي سببه عدة عوامل مجتمعة.

### ما الذي يمكن عمله لمساعدة المريض النفسي؟

يجب حصول المريض على مساعدة متخصصة وعلاج هذه الأمراض بأسرع ما يمكن. وكلما كانت المساعدة مبكرة، كلما ازدادت فرص التحكم بالمرض النفسي والتمتع بحياة أفضل.

## (8) الأمراض النفسية وكيفية الحصول على المساعدة

عندما يصاب الإنسان بمرض نفسي ، فهو قد يواجه صعوبة في طريقة التفكير والإحساس والسلوك، وقد تختلط الأمور، وهذا من شأنه أن يؤثر تأثيرا ملموسا على علاقة الإنسان بمحيطه وعلاقاته وعمله وعلى طريقة تمتعه بالحياة. وقد يكون أمرا صعبا بالنسبة للشخص وبالنسبة لعائلته على السواء، ولكنه ليس بالشيء الذي يستوجب الخجل منه.

### ماهي أسباب المرض النفسي؟

إن إصابة أي شخص بمرض نفسي لا يعتبر نتيجة خطأ من جانب أحد. وقد كان يعتقد أنه نتيجة لدم فاسد أو عقابا أو إصابة بعين فاسدة. أما اليوم الأطباء يعتقدون بأن هناك عددا من العوامل قد تساهم في الإصابة بالمرض النفسي، منها:

- عدم التوازن الكيميائي في الدماغ
  - عوامل وراثية
  - الضغط النفسي والمشاكل اليومية
  - التعرض لتجارب قاسية
  - تأثير الأمراض الجسدية
- و للعلم بأن الأمراض النفسية غير معدية.

### ماهي أنواع الأمراض النفسية الرئيسية؟

#### (1) القلق النفسي

وأعراض القلق تشمل ارتفاع ضغط الدم وزيادة دقات القلب واضطراب المعدة والرعدة والشد العضلي والشعور بالتململ والأرق.

#### (2) الإكتئاب النفسي

وأعراض الإكتئاب تشمل:

- الحزن العميق أو اليأس
- فقدان الاهتمام بعمل أي شيء مثل العمل والهوايات والنظافة الشخصية
- مشاكل النوم
- فقدان أو زيادة الشهية
- نقص الوزن
- الافتقار للطاقة
- التفكير بالانتحار
- الإحساس بالذنب
- فقدان الأمل
- الإحساس بضياع القيمة الذاتية

#### (3) الفصام الذهاني

وأعراضه قد تشمل:

- الإحساس بالاضطراب في نمط التفكير
- الانعزال عن العائلة والأصدقاء والمجتمع ككل
- سماع أصوات أناس غير موجودين
- الاعتقاد بأن الناس يريدون إيذائهم
- الاعتقاد بأنهم مشاهير أو أقوياء
- عدم توافق الأفكار مع الأحاسيس، مثل الضحك في المناسبات المحزنة
- عدم القدرة على القيام بالواجبات اليومية والعناية بالنظافة الشخصية

إن على الناس الذين يعانون من مثل هذه الأعراض المبادرة الى طلب المساعدة النفسية، والمرض النفسي له طرق معالجة مثل الأمراض البدنية، وتلقي العلاج المبكر يساعد على الشفاء المبكر.

#### من أين يمكنك الحصول على المساعدة؟

- 1) أطباء العائلة العاملين في المراكز الصحية
- 2) مستشفى الطب النفسي
- 3) أقسام الحوادث والطوارئ في المستشفيات للحالات الطارئة
- 4) المستشفيات والعيادات الخاصة التي تقدم خدمات في الطب النفسي

(9)

#### السياقة وكبار السن

تعتبر السياقة إحدى المهارات التي تعلمها الإنسان منذ أن تم تصميم أول سيارة بخارية عام 1769م من قبل نيكولاس جوزيف. وقد تم إدخال أول سيارة في منطقة الخليج قد بدأ في البحرين عام 1914م. والسياسة عبارة عن عملية مركبة تتطلب تفاعلاً بين الرؤية والدماغ والعضلات والقدرة على إيجاد حلول للمشاكل التي قد تواجه السائق بشكل حاسم وفعال.

إن التقدم في السن لا يعني أبداً التوقف عن السياقة، ولكن تحدث تغيرات طبيعية في هذه المرحلة قد تؤثر على مهارات السواق من كبار السن منها:

- ضعف العضلات وتصلب المفاصل.
- ضعف في الرؤية وزيادة الاحتياج إلى مزيد من الضوء لرؤية الأشياء بوضوح.
- تباطؤ في الاستجابات اللاإرادية ومستوى التركيز، وهذا يؤدي إلى البطء في عمل عدة أشياء في آن واحد.

ما هي الأمراض التي قد تؤدي إلى تدني مستوى السياقة لدى المسنين؟

- الروماتيزم ومرض الروماتويد.
- داء باركنسون.
- مضاعفات السكر.
- الاكتئاب الشديد.
- الجلطة الدماغية الشديدة.
- استعمال العقاقير التي تؤثر على الجهاز العصبي

#### السياقة وداء الزهايمر

يتميز داء الزهايمر والأنواع الأخرى من الخرف بتدهور في الذاكرة ، ويبدأ بالذاكرة القصيرة المدى، وعند تقدم المرض بشكل تدريجي تصبح السياقة غير آمنة للمريض وللآخرين، ومن أهم مظاهر السياقة غير الآمنة ما يلي:

- نسيان الأماكن الاعتيادية والمعروفة.
- تجاوز الإشارات المرورية.
- اتخاذ قرارات بطيئة وخاطئة أثناء السياقة ، والإصابة بحالات من الغضب والارتباك.
- نسيان مكان توقف المركبة وضياع المفاتيح بشكل يومي ومتكرر.
- عدم القدرة على تقدير المسافات بين الأجسام.
- فقدان القدرة على التنسيق بين الحركة والرؤية.
- السياقة والوقوف في الأماكن والاتجاهات الخاطئة والمعاكسة.
- وجود هلاوس سمعية أو بصرية.

إن قرار التوقف عن القيادة يكون صعباً على بعض المرضى من كبار السن، وقد يؤدي إلى الشعور بالإحباط والغضب وعدم تقبل الواقع، ولكن يجب على عائلات المرضى الاتصال بالطبيب المختص في الأمراض النفسية لكبار السن أو بإدارة المرور لحماية المريض وحماية الآخرين من عواقب قد تكون وخيمة.

#### توصيات عامة ومفيدة للسائق من كبار السن

- اسلك الطرق والشوارع المعتادة والمعروفة لديك.
- قلل من استعمالاتك للمركبة في اليوم الواحد أن أمكن ذلك.
- اسلك الشوارع الرئيسية التي تقل فيها الإشارات والازدحام المروري.
- إعط نفسك متسع من الوقت لزمن الرحلة، ولا تتعجل الوصول عن طريق زيادة السرعة.
- لا تحاول القيادة حينما تشعر بالإرهاق الجسدي والذهني، أو تكون تحت تأثير الأدوية المنومة.
- تجنب القيادة الليلية والأجواء الممطرة.
- استعمل دائما حزام السلامة.
- أثناء القيادة حاول التركيز على قيادة المركبة، وتجنب استعمال الهاتف النقال.
- اترك مسافة مناسبة بينك وبين المركبات الأخرى.
- اختر المركبات ذات القيادة الأوتوماتيكية، والتي تحتوي على وسائل السلامة كالوسادات الهوائية.
- حافظ على صيانة المركبة بصورة دورية.
- المراجعة الدورية لطبيبك العائلي ستساعدك في التأكد من خلوك من الأمراض التي قد تعيق القيادة الآمنة.