



رعاية مقدم الرعاية الصحية

رعاية نفسك هي أحد أهم الأشياء التي يمكنك القيام بها كمقدم الرعاية

وعلى الرغم من أن الجميع يستحق استراحة منتظمة ومستمرة من العمل بما في ذلك مقدمي الرعاية، فقد تشعر بالذنب تجاه الحاجة أو الرغبة في وقت للراحة والمرح والعلاقات الاجتماعية.

إدارة الضغط النفسي:

- تعرف على نقاط قوتك وحدودك. لدينا جميعاً حدود وقدرات مختلفة، لذلك حاول وضع الدعم المناسب في مكانه لتلك الجوانب من الرعاية التي تسبب لك معظم الضغط النفسي.
- تعرف على العلامات التحذيرية الخاصة بك. لا تنتظر حتى تغطي عليك، وإعمل على إجراء التغييرات المناسبة.
- حدد مصادر الضغط النفسي. إسأل نفسك، "ما الذي يسبب الضغط النفسي لي؟" قد تكون مصادر التوتر أن لديك الكثير مما يجب عمله، خلافات أسرية، الإحساس بعدم الكفاءة أو عدم القدرة على قول "لا".
- حدد ما يمكنك وما لا يمكنك تغييره. تذكر يمكننا فقط تغيير أنفسنا، ولا يمكننا تغيير شخص آخر. عندما تحاول تغيير أشياء لا تستطيع السيطرة عليها سوف تزيد إحساسك بالإحباط.
- إتخذ إجراءً. حدد ما يمكن أن يقلل الضغط النفسي لديك. مثل القيام بالمشي والبستنة والتأمل.

بعض النصائح العملية لتقديم الرعاية:

تعلم كل ما تستطيع:

- عن مرض الخرف وتطور أعراضه أو تفاقمه.
- خطط مسبقاً.
- تعرف على مصادر تقديم الرعاية المتاحة في مجتمعك.

أطلب المساعدة وإقبلها:

- كون "دائرة الرعاية" أو نظام الدعم المكون من أفراد العائلة والأصدقاء، للمساعدة في تقديم الرعاية في بعض المهام المحددة. وإذا عرضوا عليك مساعدة، لا ترفضها. أعد قائمة بالأشياء التي يجب القيام بها ثم اسألهم ماذا يمكنهم عمله.
- إطلب منهم الجلوس مع المريض أثناء أخذك قسطاً من الراحة لنفسك.
- تعرف على خدمات دعم المجتمع المحلي وكيفية الوصول إلى برامجهم.

إن تقديم الرعاية لمريض الزهايمر أو غيرها من أمراض الخرف يمكن أن يكون مجزياً وبنفس الوقت تحدياً لمقدم الرعاية. ومع تقدم المرض ستزداد احتياجات الرعاية مما يتطلب المزيد من الوقت والطاقة. ومن الطبيعي الشعور بالضغط من وقت إلى آخر.

يمكن أن يؤدي تقديم الرعاية إلى تقوية العلاقة بالمريض. ومن الطبيعي أن يصير مقدم الرعاية بما يلي:

- أنهم يقدرون الحياة أكثر نتيجة لتجربتهم.
- أن تقديم الرعاية يجعلهم يشعرون بالرضا عن أنفسهم.
- من المهم أن ندرك أنه مع زيادة احتياجات تقديم الرعاية يزيد الضغط على مقدم الرعاية، وهو أمر طبيعي، ويمكن أن يضع عبئاً على صحتك البدنية والعاطفية. من الممكن أن يصبح تقديم الرعاية أكثر سهولة في إدارته، ويكون مجزياً بالنسبة لك إذا كنت ملماً بالخطوات التي تساعدك على الحد من آثار الضغط النفسي.

علامات الضغط النفسي

- حددت جمعية الزهايمر في كندا 10 علامات تحذيرية للضغط النفسي:
 - الإنكار: إنكار المرض وتأثيره على المريض.
 - الغضب: تجاه المريض بالخرف وتجاه نفسك وتجاه الآخرين.
 - الانسحاب من المجتمع: عدم الرغبة في التواصل مع الأصدقاء أو المشاركة في الأنشطة التي كنت تستمتع بها.
 - القلق: القلق من مواجهة يوم آخر وما يحمله المستقبل.
 - الإكتئاب: الشعور بالحزن وفقدان الأمل معظم الأوقات.
 - الإرهاق: بالكاد لديك الطاقة لإستكمال المهام اليومية.
 - قلة النوم: الإستيقاظ في منتصف الليل أو الكوابيس والأحلام المزعجة.
 - تفاعلات عاطفية: البكاء لأسباب بسيطة والتوتر في كثير من الأحيان
 - قلة التركيز: صعوبة في التركيز وإستكمال المهام المعقدة.
 - مشاكل صحية: فقدان أولززيادة في الوزن، وقد تتعرض لبعض الأمراض: مثل (نزلات البرد، والزكام)، أو تصاب بمشاكل صحية مزمنة (مثل آلام الظهر أو ارتفاع ضغط الدم). يجب أن تعتني بنفسك من أجل أن تكون مقدم رعاية صحية فعال.



اعتنِ بنفسك:

- راجع طبيبك لإجراء الفحص الطبي: أخبره بأنك مقدم رعاية، وكذلك أخبره بأي أعراض إكتئاب أو مرض قد يكون لديك.
- حاول أن تكون نشيطاً جسدياً في معظم أيام الأسبوع، وتناول نظاماً غذائياً صحياً، واحصل على قسطٍ كافٍ من النوم.
- خصص وقتاً للقيام بشيء تريده.

كلمة عن الشعور بالذنب:

من الطبيعي أن تشعر بمشاعر الذنب أثناء تقديم الرعاية. هذه المشاعر قد تكون ناتجة عن التفكير بأنك من الممكن أن تكون مقدم رعاية أفضل (الشعور بأنك مقصر في أحد جوانب الرعاية)؛ وأنه يجب أن لا تأخذ أي فترات راحة لنفسك، أو للشعور بالغضب والإحباط من الشخص الذي ترعاه، أو عندما تفكر في وضعه في دار للرعاية.

إذا كنت تعاني من الشعور بالذنب، عليك أن تقول لنفسك:

- أنا أعمل أفضل ما أستطيع.
- هناك بعض الأشياء التي لا أستطيع السيطرة عليها.
- المرض هو الذي يتسبب في حدوث هذا التصرف السلوكي وليست الرعاية التي أقدمها.
- سأستمتع بلحظات الهدوء المشتركة معاً.
- سأطلب المساعدة عندما تخرج الأمور عن السيطرة.

تذكر ... كن واقعياً حول ما يمكن أن تتوقعه من نفسك، وإعلم بأن رعاية نفسك هو أهم شيء يمكنك القيام به كمقدم الرعاية. والخبر السعيد أنك لست وحدك. تواصل وإتصل مع جمعية Dementia المحلية. سوف يوفر لك المعلومات والدعم في مسيرتك لتقديم الرعاية.

قد تم نسخ بعض المعلومات الواردة في ورقة الحقائق هذه بإذن من جمعية الزهايمر في كندا 2013.

لمزيد من المعلومات حول هذا الموضوع قم بزيارة المواقع التالية على الانترنت:

dementiahelp.ca
www.alzheimerbc.org

- برامج الرعاية النهارية للبالغين توفر فرصة للشخص المصاب بالخرف للتواصل الإجتماعي في بيئة آمنة. كما يوفر لك إستراحة من تقديم الرعاية.
- خدمات صيانة المنزل مثل التدبير المنزلي، والوجبات التي يتم تسليمها في المنزل، وخدمات النقل للمواعيد الطبية يمكن أن تجعل حياتك أسهل.

تحدث مع الآخرين الذين يمرون بظروف مشابهة

- الإنضمام إلى مجموعة الدعم: إلى جانب كونها وسيلة رائعة لتكوين صداقات جديدة، يمكنك أيضاً إلتقاط بعض نصائح الرعاية من الآخرين الذين يواجهون نفس التحديات.
- إبقى على إتصال مع العائلة والأصدقاء: ساعدهم على فهم المزيد حول ما تمر به، وأكد لهم حاجتك لدعمهم لتمكن من الإستمرار بمهمتك.

أعطِ راحة لنفسك

- توفر "الرعاية المؤقتة" راحة قصيرة تخفف من توترك، وتساعد في إستعادة طاقتك، وتعزز التوازن في حياتك.
- إستفد من برامج المجتمع التي توفر الراحة والفرصة من أعمال الرعاية.
- لمزيد من المعلومات، إرجع إلى صحيفة بيان الحقائق: "لماذا من الضروري أخذ إستراحة".

قم بالتواصل بشكل بناء

- تعلم كيفية أن تقول "لا" لمطالب الآخرين عندما تكون تحت ضغط أو تحتاج فترة راحة. ومن حقك أن تقول "لا" لمطالبات على حساب وقتك، دون أن تشعر بالذنب.
- من المهم وضع حدود لمهام الرعاية الخاصة بك، والوقت المثالي لمناقشة هذا مع الشخص المريض هو المراحل الأولى من المرض.
- إستخدام كلمة "أنا" بدلاً من كلمة "أنت" يكون أكثر فاعلياً، ويسمح لك بالتعبير عن إحتياجاتك ورغباتك الخاصة مع إحترام إحتياجات ورغبات الآخرين.
- تذكر أن الأشخاص المصابين بالخرف كثيراً ما يتفاعلون مع مشاعرنا، أكثر من تفاعلهم مع كلامنا.