



بعد الانتقال إلى دار الرعاية: التكيف لمقدمي الرعاية

التجارب والمشاعر حول الانتقال لدار الرعاية

وهذا لا يجعل التكيف مع إنتقال مصاب الخرف لدار الرعاية أو لجميع التغييرات سهلاً بل قد يجعله أكثر صعوبة.

تجربتك فريدة من نوعها

يكون في الغالب الانتقال إلى دار الرعاية سريعاً للغاية , ويجب عليك التكيف مع المكان والأشخاص والروتين الجديد , و ستقوم أيضاً بالعديد من الواجبات والمسؤوليات: مثل التكيف مع التغييرات في حياتك لمساعدة فرد عائلتك أو قريبك أو صديقك المصاب بالخرف على التكيف, ورعاية الآخرين في عائلتك والعمل مع الموظفين والكثير غيرهم.

تشمل بعض الأمور التي قد يمر بها الكثيرون الاتي:

- الإجهاد والإرهاق.
- التعامل مع المشاعر المتنوعة, مثل:

فقدان السيطرة: هو الشعور بالضياع أو الإحساس بإنك مُهمل , أو يجب عليك الآن الإعتماد على الآخرين لتوفير الرعاية وضمان سلامة فرد عائلتك أو قريبك أو صديقك المصاب بالخرف.

الغضب والإستياء: من نفسك لعدم بذل المزيد من الجهد أو عدم تحمل مسؤولية إتخاذ قرارات , وكذلك الغضب و الإستياء من أفراد الأسرة الآخرين لعدم مشاركتهم, أو من الموظفين لعدم تقديم الرعاية بالطريقة التي تعتقد أنها يجب أن تُقدم بها.

الشعور بالذنب: لنقض وعودك التي قطعتها على نفسك بعدم نقل فرد عائلتك أو قريبك أو صديقك المصاب بالخرف إلى دار الرعاية . وكذلك لعدم القدرة على توفير الرعاية في المنزل لفترة أطول بالرغم من أن كل شيء يجب القيام به قد تم عمله.

الحزن: لفقدان العلاقة مع المصاب بالخرف , وفقد الشخص الذي اعتدت معرفته, وفقدان المستقبل الذي كنت تتوقعه معه وفقدان الصحة والدعم.

ليست كل علاقات الرعاية للمصاب بالخرف هي علاقات ودية: لذلك قد يكون لديك كمقدم رعاية غضب قديم , أو مشاكل لم تحلها مع المصاب , أو ربما لم تتفق معه سابقاً .

التكيف مع دورك الجديد

لا ينتهي دورك كمقدم رعاية بإنتقال المصاب بالخرف إلى دار الرعاية. بل قد يتغير دورك في بعض النواحي , وقد لا تكون متأكداً من الدور المناسب لك , أو من ما يجب عليك فعله أو ما لا يجب عليك فعله. خذ بعض الوقت للتكيف مع التغييرات. يحتاج موظفو الرعاية وقتاً للتعرف عليك وعلى فرد عائلتك أو قريبك أو صديقك المصاب بالخرف. سيستغرق الأمر بعض الوقت للشعور بالراحة وكأنك في منزلك.

يختلف كل فرد من أفراد العائلة أو القريب أو الصديق في مستوى مساهمته بالرعاية, إعتماداً على طبيعة علاقته السابقة مع المريض عبر السنين , وقدراته وما يستطيع القيام به وما لا يستطيع القيام به. يجب عليك محاولة قبول ذلك والعمل وعلى إنجاحه بغض النظر عن الاختلاف.

نصائح لمساعدتك على التكيف:

- **كُن إيجابياً:** الفكاهة هي أداة مفيدة للتعامل مع التغيير.
- **ضع خطة ليومك.**
- **كُن متعاطفاً مع نفسك.** قدير مشاعرك.
- **إبحث عن طرق لإعادة إستثمار وقتك وطاقتك.** دع مستويات طاقتك ترتفع مرة أخرى , واسترخ عندما تحتاج إلى الراحة.
- **أعد التواصل مع الأصدقاء.**
- **أعد اهتماماتك القديمة,** أو جرب إهتمامات جديدة.



- حافظ على توقعات واقعية من دار الرعاية وموظفيها.
- تطوع في دار الرعاية: أثناء أوقات وجبات الطعام والأنشطة المقامة في دار الرعاية وما إلى ذلك.
- ساعد موظفي دار الرعاية بالمهام الصغيرة.
- احضر الاجتماعات و مؤتمرات الرعاية، إلخ.
- كن عضواً في مجلس العائلة أو مجموعة الدعم في دار الرعاية.
- اقرأ كتيب المعلومات المقدم من دار الرعاية كمصدر دائم للمعلومات.
- ناقش مع أفراد الأسرة الآخرين. كيف تكيفوا مع إنتقال المريض إلى دار الرعاية ؟

الدور الجديد "كشريك في الرعاية"

أنت تبني حياةً جديدةً لنفسك، وتغير دورك هو جزءٌ من ذلك. أنت الآن عضو مهم في فريق الرعاية: يجب أن تتعاون مع موظفي الرعاية طويلة الأمد من خلال إبلاغهم بما يحدث وتقديم المشورة والتوصية وإتخاذ القرارات. أنت الآن شريك في التخطيط لرعاية فرد عائلتك أو قريبك أو صديقك المصاب بالخرف . ومن المهم أن تعلم موظفي الرعاية طويلة الأمد بالمعلومات حول إحتياجاته والطريقة التي يمكن من خلالها توفير الرعاية له .

الإستنتاج

قد يبدو كل شيء غريباً في البداية وقد لا تشعر بالراحة، لكن ينبغي أن تصبح الأمور أسهل وأسهل كلما تعرفت على الموظفين وأصبحت على دراية أكبر بدار الرعاية والروتين فيها وحياتك الجديدة.

المصادر

Caring Partnerships Help Sheet, Alzheimer's Australia

Letting Go Without Giving Up, Alzheimer Scot-land

Understanding the Experience of Moving a Loved One to a Long term Care Facility: Fami-ly Members ' Perspectives, Reuss, Dupuis & Whitfield, Journal o f Gerontological Social Work, 2005

Further information on this topic:

- Family Caregiver Alliance caregiver.org
- American Health Care Association aha.org
- When Home is no Longer an Option dementiahelp.ca