

التحضير للمساعدة والدعم في المنزل

طرق لجعل المساعدة والدعم في المنزل تجربة إيجابية

كيف تجهز قريبك المريض

قد يستغرق الأمر بضعة أشهر قبل أن يشعر المريض بالراحة إزاء الوضع الجديد. وكثيراً ما يصعب على المرضى قبول المساعدة لأنها تعني الاعتراف بالمرض والتغيرات البدنية والعقلية التي تصاحبها، وخاصةً إذا كانت هناك حاجة إلى رعاية شخصية. هذه المشاكل تعتبر عادية، ويجب أن لا تمنعك من الحصول على المساعدة في المنزل.

ما الذي يجب عمله:

- التعريف المسبق. عرف مقدم الرعاية إلى المريض قبل بدء الرعاية حتى يصبح الشخص مألوفاً لديه.
- إبدأ بفترات إستراحة قصيرة. خذ بعين الإعتبار أن يأتي مقدم الرعاية في المرات القليلة الأولى عندما يكون أحد أفراد العائلة (أو شخص ما يثق به المريض) في المنزل. غادر لفترة قصيرة ثم ارجع. وفي المرة التالية غادر لفترة أطول قليلاً. كرر ذلك حتى يبدأ المريض بالشعور بالراحة مع مقدم الرعاية بمفرده.
- ركز على نفسك. في بعض الأحيان يكون المريض أكثر تقبلاً للمساعدة المنزلية إذا تم تقديم الموظف كمعين لأحد أفراد الأسرة. على سبيل المثال شخص للمساعدة في تنظيف المنزل.
- استخدم لغة "أنا" لجعل الوضع يخصك بدلاً من الشخص المريض. على سبيل المثال أن تقول: "أنا أعلم أنك مستقل للغاية، ولا تحتاج إلى رعاية إضافية في المنزل، ولكنني أهتم بك كثيراً وهذا من شأنه أن يساعدني على الإطمئنان عليك عندما لا أكون متواجداً."
- الإتصال المنتظم والطمأنة. تعاطف وتفهم الخوف والحساسية المرتبطة بالتغيير. خذ وقتاً للإستماع وإعلم أن أول مرة قد لا تنجح.

قد يصعب تلبية إحتياجات المريض الذي ترعاه، ففي بعض الأحيان يكون من الضروري كمقدم رعاية أسرية إحضار آخرين للمساعدة في "الرعاية المشتركة". من الشائع عند المصابين بالخرف أن يشعروا بالقلق من الأشخاص الجدد والبيئة الجديدة. لهذا السبب من المهم التخطيط للمستقبل للحصول على نتيجة إيجابية. وقد وجدت العديد من الأسر ومقدمي الرعاية أنه من المفيد:

- استخدام المساعدة والدعم في المنزل بانتظام في أقرب وقت ممكن بحيث يتمكن الجميع من التعود على المشاركة برعاية المريض.
- أخذ إستراحة قصيرة والعمل على زيادتها لفترات أطول.
- إختيار الوقت المناسب لك لتوضيح برنامج المساعدة والدعم في المنزل للمريض عندما يكون هادئاً، وبناءً على مزاجه وسلوكه.
- طمأنة المريض إذا كان قلقاً، والتأكد من فهمه أن فترة الراحة ضرورية لك.
- التحدث مع أسر ومقدمي رعاية آخرين حول الطرق التي مكنتهم من جعل هذه التجربة إيجابية، فقد تعطيك بعض الأفكار العملية. فكر بالإنضمام إلى مجموعة جمعية دعم الزهايمر.

عند مواجهة رفض من المريض

إن أول خطوة مهمة هي محاولة فهم سبب معارضة قريبك للمساعدة. قد يكون السبب أن المريض غالباً ما "يخشى" الأوضاع الجديدة ويصبح مضطرباً ويصرح "بأنه لا يحتاج المساعدة".

بعض الإعتبارات النهائية

- قد تحصل على بعض الأفكار العملية من خلال التحدث مع أشخاص آخرين في وضع مماثل حول الطرق التي مكنتهم من تقديم المساعدة في المنزل وتقديم الدعم لجعل تجربتك إيجابية. إتصل بجمعية الخرف للحصول على معلومات حول الخدمات المجتمعية ومجموعات الدعم المتوفرة.
- الإستمرار في المساعدة والدعم في المنزل هو تغيير لجميع الأسر ومقدمي الرعاية وكذلك للمريض بالخرف, ويمكن أن يستغرق وقتاً طويلاً لبناء الثقة. وإذا كنت غير راض عن التجربة حاول مرة أخرى.

معلومات إضافية عن هذا الموضوع
قم بزيارة المواقع التالية:

- Alzheimer Society of Australia:
alzheimers.org.au
- Caregiving Guide:
Caregiver.org
- Alzheimer Society of UK:
Alzheimers.org.uk

(September 2017)

العمل مع مقدم الرعاية ومكتب الخدمات

- عند التخطيط لإستخدام المساعدة والدعم في المنزل, تعرف على نوع المساعدة المتاحة وما يناسبك ويناسب المريض. قد يكون مفيداً جعل المساعدة المنزلية والدعم كشراكة بينك وبين مقدم الرعاية والتعاون معاً لإنجاح التجربة. ولجعل هذه تجربة إيجابية:
 - وضح إحتياجاتك وإحتياجات المريض بشكل صريح. قد تكون هناك طريقة للتدوين في سجل العناية الشخصية الذي يستخدمه مقدم الرعاية والمختص بالحالة.
 - إعطاء معلومات هامة للموظف المعين أو دار الرعاية. معرفة ما يحب وما يكره المريض سيساعد ويسهل عمل موظفي الرعاية, ويساعد على تقليل أثر التغييرات على المريض كتبادل المعلومات عن تاريخ حياتهم. يجد بعض الناس أن إرسال ألبوم صور عن قصة حياتهم يسهل المحادثة بينهم.
 - وضح ما هو المهم بالنسبة لك وللمريض حول الرعاية التي يتلقونها. على سبيل المثال قد يفضل المريض صابوناً خاصاً للإستحمام.
- ### ماذا تفعل عندما يكون المصاب بالخرف يعيش وحيداً
- إستخدم الحكمة بزياراتك. إلتق مع موظفي مكتب مقدمي الرعاية لمناقشة الإحتياجات. حدد أي مواعيد تحتاج إليها مع المتخصصين بما في ذلك الأطباء. حاول أن تكون في الغرفة مع المريض في أول زيارة للطبيب لتأسيس علاقة وثيقة وبينهما. تحدث وإستمع إلى قريبك المريض قبل وبعد الزيارات.
 - إتجه إلى الآخرين للمساعدة. قم بإنشاء نظام دعم لقريبك المريض ولنفسك يمكن أن يشمل الأصدقاء والجيران والمجموعات الدينية والمجتمعية, وإستخدم موارد المجتمع المتاحة.