

الأصدقاء الأعزاء,

مرحبا بكم في المركز الطبي للذاكرة و صحة المخ بجامعة واشنطن. هدفنا هو الارتقاء بأمور المصابين بفقدان الذاكرة وأسرهم.

يتكون فريق العناية لدينا بعيادة الذاكرة من خبراء في الذاكرة و صحة المخ. نحن نهدف إلى تقديم عناية فائقة لك في كل خطوة في الطريق.

لقد قمنا بأصدار هذا الكتيب ليكون مرجع لك في حياتك بعد تشخيص حالتك. أن هذا الكتيب يحتوي على معلومات و أفكار من أعضاء فريقنا, و من شركاء المجتمع, و آخرين ممن يعيشون بفقدان الذاكرة و من أفراد أسرهم و أصدقائهم.

نتمنى أن هذا الكتيب يرشدك و يشجعك و يعينك في رحلتك القادمة.

نحن نرحب بأي أفكار أو آراء لديك حول هذا الكتيب حتى نتمكن أن من أن نجعله أكثر فائدة.

المخلص,



د. توم جرابوفسكي
مدير المركز الطبي للذاكرة و صحة المخ بجامعة واشنطن

" خطاب من مركز التجمع "

نحن نرغب في مشاركة خطاب موجه لك
من أعضاء مركز التجمع. مركز التجمع هو
مرحلة مبكرة من برنامج تدعيم فاقدى
الذاكرة الموجود فى مركز جرين وود لكبار
السن بسياتل بولاية واشنطن.

هذه المجموعة قضت عدة أشهر في
التفكير حول ما هو الشئ الضرورى الذى
يجب أن يخبروا به هؤلاء الذين تم
تشخيصهم حديثاً بفقدان الذاكرة أو
الخرف. فيما يلى رسالتهم الصادرة من
القلب:



أعضاء مركز التجمع

صديقنا العزيز،

نحن مجموعة من الأفراد نتعايش بنجاح مع مرض فقدان الذاكرة. نحن نعلم أنه قد تم تشخيص حالتك
بفقدان الذاكرة ونحن نرغب فى تقدير شجاعتك لأدراكك كيف تسير الأمور. من الطبيعى أنك تشعر بعدم الثقة
والغضب والخوف والأتكار ولكن ينبغى أن تعلم أنك لست وحدك.

قلوبنا معك .

من الممكن أنك تحاول أخفاء مرضك. لقد حاول كثير منا ذلك ولكننا أدركنا ان مشاركتنا لبعضنا البعض فيما
نعاني منه يخفف ثقل الحمل عنا. كما أنه يقلل من شعورنا بالأحراج من فقدان الذاكرة. نحن نشجعك على عدم
أخفاء مرضك. يجب أن تتواصل مع الآخرين الذين يتعايشون مع مرض فقدان الذاكرة، وأن تقوم
بتشجيع أسرتك أن تساندك. أن قبورك بأصابتك بهذا المرض مهم. نحن جميعا فى ذلك سوياً.

لقد تعلمنا أن نتعايش مع فقدان الذاكرة و مازال لدينا حياة مثمرة مع عائلاتنا و أصدقائنا. نحن نرغب أن
نعطيك أمل أنك أيضاً من الممكن أن تعيش حياة متكاملة. سوف تقابلك بعض العقبات، ولكن لديك فرصة أن
تعود إلى مجتمعك و لنفسك، وتتمكن من الاستمتاع بالجمال والسعادة والحنان .

المخلصين لك،

والت، روب، ساره، روجر، رون، هيلين، ريك، و ميدج .

UW Medicine

حياتي اليومية

ماذا أفعل لأتمتع بصحة جيدة قدرما أستطيع؟

من ماري، وهي تتعايش مع ضعف أدراكي
بسيط:

في مرحلة ما قال لي الطبيب ' يجب أن
تبقى نشيطة و اجتماعية،
"كانت هذه أفضل نصيحة وجهت
لي في أي مكان"



من ماريام، تتعايش مع مرض ذهني
يصيب الذاكرة:

" لقد قمت بأداء بحث مستفيض
عندما تم تشخيص حالتي لأول مرة
ووجدت أنه من المهم أن تبقى
اجتماعياً. تنظيم غذائك مهم
وحرصك على تناول أدوية الذاكرة
كما وصفها لك الطبيب أيضا مهم
كما أن ممارسة الرياضة أيضا مهم
لأنها تساهم في تدفق الدم إلى
المخ"



أن العادات الصحية في حياتك اليومية من الممكن أن تساعد ذاكرتك و تفكيرك. كما أنها أيضاً تجعلك تشعر بأنك أفضل عموماً .

من الطبيب كيميكو دوموتو-
ريللي, أخصائي أعصاب :
" أن تبقى نشيطاً جسدياً و
اجتماعياً و عقلياً هام جداً لصحة
المخ "

ستتعلم في هذا الجزء بعضاً من أفضل الأشياء التي يمكنك أن تقوم بها حتى تتمكن من تحسين صحة عقلك: أحرص على أداء الرياضة بصفة منتظمة, وأيضاً أحرص على تواصلك الاجتماعي, أبقى دائماً عقلك نشيطاً, أهتم بغذائك, أحصل على نوم كافي, و ابتعد عن التوتر. كما أنك ستجد بعض النصائح التي ستساعد ذاكرتك وتبقيك آمن.

كلمات مهمة في هذا الجزء

- أحرص على العادات الصحية لتعتني بأعراض مرضك.
- حاول أن تقوم بنشاط رياضي واجتماعي وعقلي كل يوم.
- بلغ عن أي اهتمامات تفيد سلامتك.

ماذا أفعل بقدر ما أستطيع لأتمتع بصحة جيدة ؟

واظب على ممارسة الرياضة

من المفيد ان تبقى نشيطاً جسدياً لأسباب عديدة. تفيد الدراسات أن التمارين الرياضية التي يصاحبها زيادة في معدل التنفس و زيادة ضربات القلب تساعد المخ أن يعمل بطريقة أفضل. ولكن أي نوع من الحركة, بشرط أن تكون آمنة لك, هي مفيدة لصحتك.

واظب على التمارين الرياضية بصفة منتظمة يومياً حتى تصبح أحدي عاداتك اليومية. أختار رياضة تكون مسروراً لأدائها و فكر أن تقوم بأداء هذه الرياضة مع صديق لك ليساعدك أن يبقى لديك حافزاً.

أحرص على التواصل الاجتماعي

أن تواصلك مع الآخرين له تأثير إيجابي على صحتك الجسدية والحالة المزاجية لك. في بعض الأحيان فقدان الذاكرة يجعلك ترغب أن تبقى وحيداً, ولكن أجعل من عاداتك أن تتواصل مع الآخرين. أقضي وقتاً مع هؤلاء الذين تستمتع بوجودك معهم, أو أبحث عن أصدقاء جدد يتشاركون معك في اهتماماتك.

أحتفظ بذهنك نشيطاً

تحدي ذهنك يومياً. هذا يعني أن تتعلم أو تدرس شيئاً جديداً, أو أن تمارس بعض الألعاب أو تحل الألغاز أو تمارس ألعاب علي الحاسب الآلي تجعلك تفكر. أفعل شيئاً تشعر أنه تحد لك, ولكن ليس بدرجة من الصعوبة تشعرك بالأحباط . أحدي الطرق التي تجعل من مهمة بسيطة شيئاً أصعب هو أن تؤدي هذه المهمة في وقت محدد لك.

أهتم بغذائك جيداً

الوجبة المفيدة لقلبك تكون أيضاً مفيدة لعقلك. أفضل الوجبات التي تحمي العقل هي حمية البحر الأبيض المتوسط وتشمل هذه الحمية الآتي:

• كثيراً من الخضراوات و البقوليات و الفواكه و الحبوب الكاملة و السمك و زيت الزيتون.

• قليلاً من السكريات و اللحوم الحمراء و منتجات الألبان.

يستطيع مقدم الخدمة الصحية لك ان يساعدك في اختيار العادات الغذائية الصحية و اختيار الحمية المناسبة لك و التي تناسب حالتك الصحية و تستطيع أنت أن تتعايش معها.

أحصل علي نوم جيد

إن النوم الجيد يحفظ صحتك وقد يساعد ذاكرتك وقدراتك الذهنية. يحتاج البالغين من 7 إلى 8 ساعات نوماً جيداً كل ليلة. إذا كنت تعاني من عدم حصولك علي النوم الكافي تستطيع أن تستشير طبيبك لتتأكد من عدم وجود سبب مرضي لذلك. قم بالأشياء البسيطة التالية لتحسن من نوعية نومك:

- مارس روتين يومي يساعدك علي الاسترخاء قبل النوم. قبل موعد نومك بثلاثون دقيقة أترك عملك وأغلق جهاز الحاسب الآلي والتلفزيون وقم بأداء شئ هادئ يساعدك علي الاسترخاء.
- تأكد من أن غرفة نومك تساعدك علي الاسترخاء والنوم. يجب أن تكون غرفة نومك هادئة ومريحة ومظلمة. تجنب استعمال التلفزيون أو الحاسب الآلي أو قارئات الكتب الرقمية بغرفة نومك. أنتبه ألا تكون الحيوانات الأليفة التي لديك تجعلك تشعر بصعوبة في النوم.
- أذهب لفراشك يومياً في نفس الموعد وأستيقظ أيضاً يومياً في نفس الموعد. أن هذا يساعدك في ضبط ساعاتك الداخلية للنوم. إذا اضطرت أن تأخذ قيلولة في أثناء النهار حاول ان تنام فيها أقل من ساعة وتكون هذه القيلولة قبل الساعة الثالثة عصراً.



حاول ان تجعل لك خطة للنوم, وأنتظم عليها لمدة شهر ثم قم بمراجعة نتائجك. تحدث مع أي فرد من طاقم العناية الطبية الخاص بك حول ما وجدت. نحن نستطيع ان نساعدك في تنظيم نومك. قد تصاب بالأرق في بعض الليالي من وقت لآخر, ولكن أغلب الناس يجدون أن هذه النصائح تعطيهم تغيير إيجابي.

قلل من الضغط العصبي

في بعض الأحيان يكون الضغط العصبي مفيداً و أن يفجر من طاقتك. ولكن إذا تواصل الضغط العصبي من الممكن ان يجعل من الصعب عليك أن تتذكر جيداً أو أن تفكر بوضوح. حاول إيجاد طرق تقلل بها الضغط العصبي عليك. فكر في ماذا يساعدك علي الاسترخاء. بعض الناس تجده في الاستماع للموسيقى أو قضاء بعض الوقت مع الأطفال أو الحيوانات الأليفة والبعض الآخر يجد الاسترخاء في ممارسة هواية معينة أو ممارسة هواية المشي أو القيام بالعمل في الحديقة أو بالضحك أو ممارسة التأمل أو القيام بالصلاة. أن تقليل الضغط العصبي سيساعد قدرة تركيزك وذاكرتك وأيضاً من الممكن أن يساعدك بأن تشعر أنك في حال أفضل .

UW Medicine

تدعيم شركاء العناية ماذا يجب علي عائلتي و أصدقائي أن يعرفوه؟

من جان, شريكة عناية سابقاً:

"يتعلق الأمر بأن تحفظ نفسك متزن العقل و بصحة جيدة. كان لدي قليل من الوقت للعناية بنفسي ولكن كان من المهم ان أقضي ثلاثون دقيقة يومياً في الصباح الباكر في النادي الرياضي. يجب أن تكون أنت بصحة جيدة حتي تستطيع أن تعني بالآخرين"



من كوني, شريكة عناية سابقاً:

"أحرص أن تجد مجموعة تساندك. من المهم أن تتواصل مع أشخاص يكونوا في نفس وضعك و يكون لديهم أفكار, وأيضاً تستطيع أن تمزح معهم. أنت في احتياج أن تضحك كثيراً, ولذلك أنت تحتاج أن يكون حولك أناس قادرين أن يساعدوك أن تضحك."



من جلوريا, شريكة عنايه سابقاً:

"أصبحت أنا مساندة ومؤيدة ومساعدة لزوجي منذ البداية, وحاولت أن أحتفظ بحياة طبيعية في علاقتنا سوياً. أخبرت زوجي: على الرغم من أنك مصاب بهذا التشخيص ألا أن ذلك لايجب أن يستنفذك, فأنتك ما زلت تملك حياة رائعة كما هي و سنقوم بأداء الأمور معاً."



كارين ماك, أخصائية
اجتماعية طبية

عندما يكون شريك العناية هو المساند

بواسطة كارين ماك, أخصائية اجتماعية طبية, مركز جرين وود للمسنين

عندما يتم تشخيص حالة شخص عزيز عليك بأنه مصاب بمرض عقلي أو بفقدان الذاكرة, فإنه عادة مايقوم فرد من العائلة بالدور المهم كمساند له. يشمل دور المساند قيادة التشجيع و التعليم والتنظيم والتخطيط. بينما يكون نوع التدعيم المطلوب من شريك العناية متطوراً كلما تطور المرض فإن دور المساند حيوى خلال هذا الوقت.

يعتبر قيام شريك العناية بدور المساند في الجلسات الطبية حرج ابتداء من وقت التشخيص. على شريك العناية ان يفهم المعلومات الدقيقة التى يذكرها فريق الرعاية الطبية.

كما أنه يقوم بتسجيل المواعيد والأدوية والنصائح. ويتم استدعاء شريك العناية للمستشفى ليحدد ما اذا كان قد تم تقديم الرعاية السليمة للمريض وأن أقامته مريحة وأنه على علم بخطوات العلاج. غالباً ما يكون شريك العناية قائداً للعائلة والمجتمع ليقوم بمساندة احتياجات المريض المصاب بمرض عقلي أو بفقدان الذاكرة, وهو يقوم بالمساعدة حتى يكون جميع أفراد العائلة متفقيين على خطة العلاج. وهذا يشمل جميع أفراد العائلة حتى المقيمين فى مدن أو ولايات أخرى. اللقاءات العائلية سواء كانت شخصية او عن طريق الهاتف أو شبكة الأنترنت وسيلة جيدة لمشاركة المعلومات والتخطيط للمستقبل.

عندما يكون المريض المصاب بمرض عقلي أو فقدان الذاكرة مستعد يقوم شريك العناية بالمساعدة فى اطلاع الأهلين فى المجتمع الدينى ومكان العمل والشبكة الاجتماعية الخاصة بالمريض بكل التغيرات التى ستحدث لمريضهم العزيز, وبهذا يتمكن الجميع من المشاركة فى المساعدة وتقديم المساندة الاجتماعية للمريض.

ويستطيع المتخصصين من مدراء الحالات ومحامين رعاية المسنين ومقدمى العناية الطبية والأخصائيين الاجتماعيين تقديم المعونة. وتعتبر مجموعات المساندة وسيلة جيدة لمعرفة مصادر المجتمع.

أن تكون مسانداً لفرد من العائلة أو لصديق فهذا عطية مجانية لهم وليس من المفترض ان تكون مثاليا ولكن عليك أن تتذكر أن تثق بأحاسيسك فأنت أكثر شخص يعرف مريضك العزيز!

كيف يمكنني أن أساند عزيز لدى بطريقة مثلى؟

تتغير طرق مساعدة شخص مصاب بفقدان الذاكرة أو اعتلال الذاكرة خلال رحلة العلاج ومن شخص لآخر.

نعرض هنا بعض الأفكار التي يمكنك من مساعدة الأعداء لديك ليكونوا بصحة جيدة:

أراء من جامعة واشنطن

خمس طرق لمساعدة الأعداء لديك للاحتفاظ بصحة جيدة

بقلم دكتور أبهيلاس ديساي, أخصائي الطب النفسي للمسنين وأستاذ مساعد بجامعة واشنطن بقسم الأمراض النفسية وعلم السلوك

أبقي في اللحظة

بقدر إمكانك حاول التركيز على ما يحدث الآن هنا فيما بينك وبين من هو عزيز لديك, وتناسي توقعاتك وذكرياتك لما هو معتاد أن يحدث, وتناسي القلق من المستقبل. تقبل الأمر كما هو وستكون أكثر حظاً إذا وجدت قليل من السرور وحديث ذو معنى.

التحقق من صحة الأفكار والمشاعر

عندما تقدر أفكار ومشاعر عزيز لديك فأنهم يعلمون أنهم قد تم سماعهم وتقديرهم واحترامهم. عندما يتحدث إليك عزيز لديك أو مأ برأسك وأعد صياغة ما قاله لك مثل: "يبدو أنك غاضب من ذلك" ومن الممكن أن تضيف بعض الكلمات التي تصف بها المشاعر التي أنت تشاهدها على وجه من يتحدث مثل: "يبدو أنك منزعج, أنا أعلم أن ذلك شيئاً صعباً."

أهتم بأى إضافة تأتي ممن تعتنى بهم

تاكد أن لدى كل من تعتنى به شئ ثمين قادر ان يقدمه, وقد يكون هذا مجرد كلمة أو إيماءة أو تعبيرات تظهر على وجوههم. قم بأبطاء سرعة حديثك معهم و أظهر اهتمامك لما يحاول أن يشارك به هذا الشخص العزيز, حتى لو حاول هو بطرق أخرى التواصل معك مثل اللمس وهذا يعتبر هبه يمكن أن يعطيها الشخص المصاب بفقدان الذاكرة للعلاقة فيما بينكما.



دكتور أبهيلاس ديساي



من كاتى، شريكة عناية

"نتحدث غالباً أنا وأمي عما نراه أمامنا مباشرة في نفس المكان والوقت. على سبيل المثال، أن ننظر من النافذة ونشاهد الطيور سوياً. "ماذا تشاهدين؟ و فيما يجعلك هذا تفكرين؟ هذه الأنواع من مشاركة 'اللحظات الحالية' طريقة عظيمة للتواصل فيما بيننا".

من المقبول أن لاتكون كاملاً

ليس هناك خارطة طريق لهذه الرحلة. دائماً ما يتغير محتواها ومن المستحيل أن تكون كاملاً.

أن تكون شريك عناية فهذا صعب. كن لطيفاً مع نفسك لأن هذ سيفيد الشخص العزيز لديك الذى تتعامل معه.

أحتفظ بروح الدعابة

حاول بقدر إمكانك أن تبحث عن طرق لأدخال روح الدعابة فى المواقف التى تحدث بينك وبين الشخص العزيز لديك. من الممكن أن يكون مشاركة الضحك معاً طريقة رائعة للتخلص من الشعور بالأرهاق لكل منكما، وأيضاً تساعدك علي أن تبقى على تواصل مع هذا الشخص.

كيف أعتنى بنفسى عندما أكون منشغلاً بالعناية بالشخص العزيز لذي؟

أن وجودك مع هذا الشخص العزيز لديك من الممكن أن يكون هو أفضل المكاسب لك وفى نفس الوقت أكثر الأمور تحدياً لك التى من الممكن أن تواجهك، وهذا يحتاج لمزيداً من الجهد، ومن الممكن أن يثير لديك مشاعر متعددة، مثل الحزن والغضب والأستياء والشعور بالذنب والقلق.

من الأمور الحيوية جداً أن تعتنى بنفسك طوال الطريق، لأنه حينما تعتنى بنفسك جيداً ستكون قدرتك على العناية بالشخص العزيز لديك أفضل كثيراً. وهنا بعض الأفكار للعناية بنفسك:

- إلتحق بمجموعة مساندة، من المفيد جداً أن يكون لديك أصدقاء يفهمونك ويستمعون لك ويقدمون المعونة لك. ليس من المفترض ان تفعل هذا وحدك.
- أحصل على فترات راحة ولا تشعر بالذنب عندما تفعل شيئاً لنفسك.
- قم بعمل قائمة بالمساعدات التى تحتاجها وأطلب من الآخرين ليساعدونك فى بعضها.
- أضحك!
- لا تحاول أن تكون كاملاً، أن تكون جيداً بمقداراً كافياً هو شيئاً جيداً .
- قم يومياً بأداء شيئاً واحداً على الأقل تكون تحبه.
- أهتم بالعناية بصحتك والأختيارات الصحية وكن دائماً نشيطاً وتغذى جيداً وأحصل على قسطاً كافياً من النوم، هذه الأشياء مهمة لك بنفس مقدار أهميتها للشخص العزيز الذى تعتنى به.



بأستخدام كلماتنا

من شريك عناية إلى زميل له.

عندما سألنا أعضاء في مجموعة تدعيم مساندة شركاء العناية في مركز جرين وود للمسنين بسياتل حول ما الذي يرغب أن يخبره لصديق أو أحد أفراد العائلة الذي سيبدأ هذه الرحلة؟ كان هذا ما شاركوا به:

• لا تقلق من الأشياء الصغيرة.

• كن صبوراً.

• "دعها تسير".

• ألتحق بمجموعة دعم مبكراً!

• توقع ما لا تتوقعه.

• تعلم وسائل تواصل جديدة.

• ركز اهتمامك على الشخص و ليس التشخيص.

• أعتنى بنفسك.

• تعلم بقدر المستطاع كل ما يختص بمرض الخرف.

• دائماً ذكر نفسك بذلك " هذا أيضاً، سوف يمر".

لديك أسئلة؟

أن أسئلتك مهمة لنا. لو كان لديك أي أسئلة أو تساؤلات تحدث مع طبيبك أو مع مقدم الخدمة الطبية لك.

• لتعرف أكثر عن الذاكرة ومركز صحة العقل قم بزيارة موقع

depts.washington.edu/
mbwc

• لتقوم بزيارة عيادة الذاكرة اتصل على الرقم 206 520 5000