

فن التعامل مع مريض الزهايمر

(قصتي مع والدي رحمه الله)



توفيق بن قاسم الشرهان

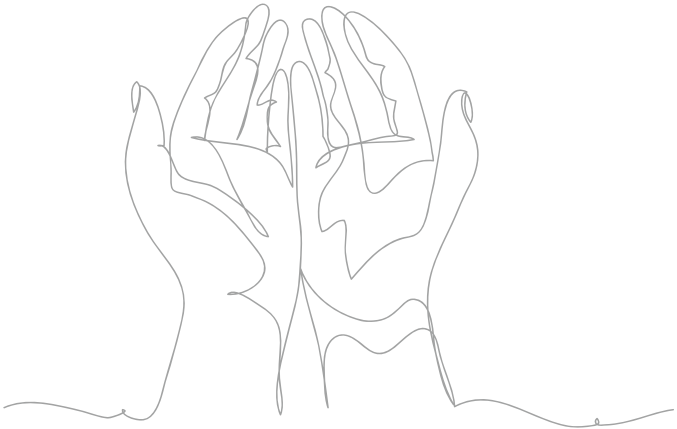
١٤٤٤هـ

المراجعة والتقديم : د. وليد عبدالله المالك

استاذ أمراض كبار السن المساعد - جامعة الملك سعود الصحية

أكثر من الدعاء بشفاء مريضك

اللهم رب الناس، أذهب البأس،
واشف أنت الشافي لا شفاء إلا شفاؤك



ح) توفيق بن قاسم الشهران ، ١٤٤٥هـ

الشهران . توفيق بن قاسم

قصتي مع والدي رحمه الله . / توفيق بن قاسم الشهران - ط١ .

الرياض . ١٤٤٥ هـ

٤٦ ص : .. سم

حقوق الطبع محفوظة للمؤلف

رقم الإيداع : ١٤٤٥/٩١٠٠

ردمك : ٦-٧٦٧٥-٤-٣-٦٠-٩٧٨

كن موجودا استمع جيدا

أكثر شيء يحتاجه المصاب بالخرف
هو أن تكون موجودا لدعمه والاستماع إلي



إهداء

إلى من تعلمت منه الصمود أمام الصعوبات ، إلى من شرفني بحمل اسمه ،

إلى أبي الغالي - رحمه الله - جزاك الله عنا خير الجزاء

إلى ينبوع الحب و الحنان و التضحية الذي لا يتوقف ، إلى أمي

- رحمها الله - و جزاها الله عنا خير الجزاء

إلى السند و العضد و الساعد (إخواني و أخواتي) وفقهم الله

إلى زوجتي الوفية و أولادي المخلصين حفظهم الله

أزف لكم هذا الإهداء حباً و رفة و كرامة و أجراً و جناناً

تجمعنا بإذن الله



ابق هادئاً ولا تجادل

تجنب اللغة السلبية، ودعه يعرف
أنك تفهم مشاعره وتحدث بهدوء إليه



الفهرس

٨.....	مقدمة
١٢.....	مقدمة المدقق والمراجع
١٦.....	الفصل الاول / تعاريف - وأرقام - ومعلومات
١٧.....	الزهايمر بين الأرقام والحقائق:
١٨.....	مراحل مرض الخرف
٢٠.....	الفصل الثاني / أعراض مرض الخرف
٢٨.....	الفصل الثالث / توجيهات لمرافق المريض
٣٢.....	الفصل الرابع / عبادات مريض الزهايمر وقصتي مع والدي
٤٢.....	الفصل الخامس / للفائدة العامة



مقدمة

الحمد لله القائل: (إما يبلغن عندك الكبر أحدهما أو كلاهما فلا تقل لهما أف ولا تنهرهما وقل لهما قولاً معروفاً)، أحمده وأستغفره وأستعينه وأستهديه، وأصلي وأسلم على من قال: (الوالد أوسط أبواب الجنة؛ فإن شئت فأضَع ذلك الباب أو أحفظه) أخرجَه الترمذي.

لقد أوصى الله سبحانه وتعالى عباده المؤمنين بحسن البر والصحة للأبوين الفاضلين، وحيث إن صفة الضعف ملازمة للإنسان الذي يمد الله في حياته، وكذلك من ابتلاه الله بمرض، فكيف بمن جمع بين الضعفين؟!، فلذا كانت المعونة له واجبة على من كانا سبباً في وجوده في هذه الحياة.

ولله الحمد والمنة فلقد أعانني ووفقني ربي لمرافقة والدي وملازمته حينما أُبلي بالضعف «الكبر ومرض الزهايمر» وأخذت على عاتقي في تلك الفترة أن أستشير وأستتير بمشورة أصحاب الرأي، وأقرأ في كتب ذوي الاختصاص، وأتصل بالأطباء المتخصصين خلال خمس سنوات من المرافقة والمعاشة لحالة والدي - رحمه الله - فاجتمعت لي مجموعة من الخبرات في كيفية التعايش مع مريض الزهايمر وآلية التعامل معه.

وبعد استشارة بعض الزملاء والمختصين، طُلب مني كتابة تجرّبي العملية مع والدي - رحمه الله - وبعد تأمل عميق وجدت نفسي أقرر تدوين تجرّبي للأسباب التالية:

- مرض الزهايمر يختلف عن بقية الأمراض؛ لأنه يجمع بين الضعف العقلي واختلال الإدراك والتصرفات.

- كثرة الأسئلة الواردة من بعض الزملاء في كيفية التعايش مع والديهم أو أحد المقربين المصابين بهذا المرض.

- وجود صعوبات لدى بعض الأسر تجاه رعاية مرضى الخرف.

- مساعدة مرافق مريض الخرف في طرح بعض الحلول لتسهيل سبل التعايش مع المريض.

- طرح أساليب متنوعة مجربة ناجحة في التعامل مع مرضى الخرف.

هذه الأسباب وغيرها دفعتني - مستعيناً بالله - لكتابة هذه السطور سائلاً الله - سبحانه وتعالى - أن ينفع بها ويجعلها خالصة لوجهه الكريم وأن يجعلنا وإياكم مفاتيح للخير.

واتقدم بالشكر والدعاء لكل من ساهم وتعاون معي خلال المعيشة الجميلة مع الوالد - رحمه الله - او في اثناء اعداد الكتاب واخص منهم

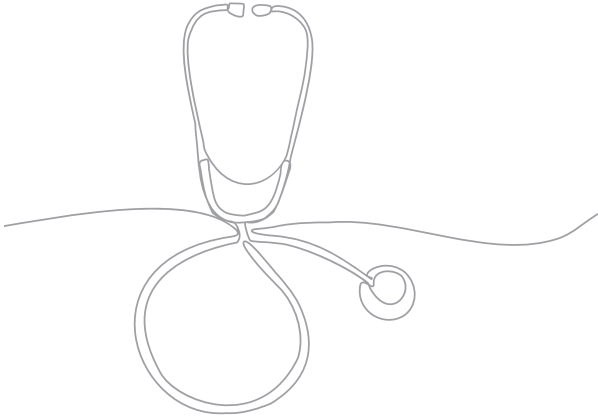
د. وليد المالك والاخ سليمان العتيبي والاخ ناصر البلالي وخالد الفليج حيث كانوا سندا في اخراج هذا الكتاب.

للتواصل على الأيميل : توفيق قاسم الشرهان
talsharhan@arrawdah.com



استشارة الطبيب مهمة

من المهم زيارة طبيب العائلة بصفة دورية للكشف
عن أي مشكلات صحية أو نفسية يعانيها المسن



مقدمة المدقق والمراجع

الحمد لله القائل (وَقَضَىٰ رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوا إِلَّا إِيَّاهُ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا، إِمَّا يَبْلُغَنَّ
عِنْدَكَ الْكِبَرَ أَحَدُهُمَا أَوْ كِلَاهُمَا فَلَا تَقُلْ لَهُمَا أُفٌ وَلَا تَنْهَرْهُمَا وَقُلْ لَهُمَا قَوْلًا كَرِيمًا).

أولت المملكة العربية السعودية كبارنا الغالين إهتمام كبير ومتزايد
وبذلت جهود كبيرة على

كافة الأصعدة الحكومية والأهليه (المجتمعيه والفرديه) لتلبية حاجاتهم
ورعايتهم ودعم

القائمين عليهم ماديا ومعنويا وفتياً عرفانا بفضلهم ومكانتهم وتأكيداً
لحقوقهم .

هذه الجهود ما فتأت تتكامل وتزدهر من سنة لأخرى وقد أصبحت
مثالاً يحتذى به في كل المحافل الاقليمية والعالمية .

هذه الجهود والتنظيمات انتجت الكثير من البرامج الرائدة والمبادرات
المتطورة والمنتكاملة

و المتاحه لهم بصوره سلسه وميسره على هيئة خدمات صحيه، إجتماعيه
، ماديه، قانونيه، فنيه وتقنيه.

وعلى صعيد الأسره والفرد ، لا يقل ذلك الحماس والشغف والتفاني عن
إهتمام وحماس الدوله حفظها الله فكل يكمل صاحبه والكل يأخذ حظه
وقدره من هذه المسئوليه الإنسانيه والأخلاقية والدينيه في صورة متناسقه
ومتناغمه يعلوها قول الباري عز وجل (وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَىٰ وَلَا تَعَاوَنُوا
عَلَى الْإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ شَدِيدُ الْعِقَابِ).

قصص الإحسان لكبارنا كثيرة لا تحصيها المجلدات ولا تحيطها الكلمات
ولا يرغب أغلب الناس بالحديث عنها لأسباب عديده أهمها وأكبرها هو

أن هذه الرعاية ليست مكافئته لهم أو فضلاً أو إمتاناً منا لما قاموا به في سابق حياتهم وما بذلوه وضجوا به لأجلنا ، بل هو الشعور المجرد بالحق الذي لهم علينا كونهم آباء وأمهات وأجداد .

وسبب آخر أراه حاضراً في كثير من الأحيان هو عدم الرغبة بضياع الأجر والثواب العظيم من الله كون نشر مثل هذه القصص قد يقدح بالنية ويخالط ما هو لله في الأصل فينقص الأجر بالحديث عنه أمام الملأ .

هذه الأسباب هي ذاتها ما منعت أخي وصاحبي الأستاذ الكبير والمربي الفاضل توفيق بن قاسم الشهران (أبو محمد) الذي تشرفت بأن أكون أحد مستشاريه في رحلته العظيمة في خدمة والده رحمه الله الذي أبتلاه الله بعد كبر بمرض الخرف منذ بداياته الأولى الى ان وافته منيته .

لقد مرّ أبو محمد بمنحةٍ ومحنةٍ على حدّ سواء وتجربه شخصيه مشرفه مليئه بالتحديات والمصاعب نازعته فيها كثير من الرغبات والنزعات الغريزية أن بدنه وأهله ونفسه لهم حق ونصيب من وقته لتثنيه عن الإستمرار في بذل الرعاية اللصيقة لوالده يرحمه الله ولكنها لم تتجح ولم تؤثر في عزمه على إكمال ما بدأ به وعاهد الله ونفسه عليه راجياً ما عند الله من الأجر العظيم .

ظل أخي أبو محمد بعد وفاة والده رحمه الله كاتماً لهذا العمل النبيل لا يحدث به ولا يذكره لأحد راجياً ان يكون خبيئاً له عند الله وخائفاً من الرياء والسמעه وفوات الثواب إن أظهر للناس ما كان يعمل لوالده .

أمّا محدثكم فقد كان له رأيٌ آخر ومطلبٌ جريئٌ وهو النشر والإعلام لزيادة الأجر والثواب . كيف لا وقد قال الله في كتابه العزيز (لَأَخْبِرَ فِي كَثِيرٍ مِّنْ نَّجْوَاهُمْ إِلاَّ مَنْ أَمَرَ بِصَدَقَةٍ أَوْ مَعْرُوفٍ أَوْ إِصْلَاحٍ بَيْنَ النَّاسِ ، وَمَنْ يَفْعَلْ

ذَلِكَ ابْتِغَاءَ مَرْضَاتِ اللَّهِ فَسَوْفَ نُؤْتِيهِ أَجْرًا عَظِيمًا .

وبين استخارة و أستشاره هدا الله صاحبنا لكتابة هذه التجربة ونشرها للناس لعل الله ينفع بها قارئها وربُّ مُبْلِغٍ أَوْعَى من سامع .

لن أُطِيل عليكم أكثر من هذا وأترككم مع قصّة وفاء رائعه ومسيرة بر و عطاء لا ينبغي إلا ان نقف جميعا إحتراما لها ونعلمها أبناءنا ومن نحب لعل الله يبارك فيهم ويرزقهم شرف بر والديهم .

ندعوا الله لوالد الاستاذ توفيق الشرهان بالرحمه والمغفره ولجميع موتانا وموتى المسلمين .

كتبه / الدكتور وليد بن عبدالله المالك

أستاذ أمراض كبار السن المساعد / جامعة الملك سعود الصحيه

١٠/ربيع الآخرة/ ١٤٤٥ هجرية



الفصل الاول

تعاريف - وأرقام - ومعلومات



ما مرض الزهايمر؟

مرض الزهايمر: هو ضمور في خلايا المخ السليمة، ينتج عنه تراجع مستمر في الذاكرة وفي القدرات العقلية والذهنية والعاطفية والسلوكية وهو السبب الأكثر شيوعاً في الخرف.

الزهايمر بين الأرقام والحقائق:

- ١٣٠ ألف مصاب بالزهايمر في المملكة العربية السعودية.
- بحلول عام ٢٠٥٠ يُتوقع أن تتضاعف أعداد المصابين بمرض الزهايمر.
- مرض الزهايمر سبب غير مباشر لوفاة الأشخاص بسبب الأخطاء التي يرتكبها المريض دون تقدير وإحساس منه.
- التشخيص والتدخل المبكر هما آليتان مهمتان يمكن من خلالهما إغلاق الفجوة العلاجية وتوفير أفضل سبل الحياة للمرضى.
- احتمال الإصابة بمرض الزهايمر يتزايد مع تقدم العمر، فنحو ٥ ٪ من الناس في سن ٦٥ - ٧٤ عاما يعانون من مرض الزهايمر، بينما نسبة المصابين بالزهايمر بين الأشخاص الذين في سن ٨٥ عاما وما فوق تصل إلى نحو ٥٠٪.

معلومات مهمة عن مرضى الزهايمر (الخرف)

- الزهايمر سبب حدوثه غير معروف، وهو أشهر أسباب الخرف، وهناك أسباب أخرى للخرف.
- لا يوجد علاج شافٍ في الوقت الحالي يعيد للمريض ذاكرته، ولكن العلاج متاح حالياً يساعد على المحافظة على استقرار

- وضع المريض لأكبر مدة ممكنة أي للإبطاء من تفاقم المرض.
- غالباً ما يصاحب رعاية الشخص المصاب بمرض الخرف صعوبات، كما يواجه أفراد العائلة ومقدمي الرعاية شيء من الضغط النفسي.
- يصاحب مرضى الخرف الاكتئاب وتغيرات في الحالة النفسية فيحتاج لأساليب رعاية متنوعة.
- يُنصح بأن يرعى مريض الخرف عدة أشخاص على سبيل التعاقب؛ تخفيفاً عليهم، وتغييراً لأسلوب التعامل مع المريض.
- الساعة البيولوجية لدى مريض الزهايمر غير منضبطة، ولذلك فإنه لا يميز بين الأوقات.
- نوم مريض الخرف متقلب، ربما ينام بالنهار ويستيقظ بالليل، والعكس كذلك.

مراحل مرض الخرف :

- المرحلة المبكرة - البسيطة - : لا تظهر الأعراض، ولا يعلم المصاب، ولا تحدد إلا بالفحوصات الدقيقة.
- مرحلة ضعف الإدراك - تلحق بالبسيطة - : تظهر تغيرات خفيفة في الذاكرة، ولا تؤثر على حياة الشخص.
- مرحلة الخرف البسيط - المتوسطة - : بداية ظهور الأعراض للعائلة، وتبدأ صعوبة كبيرة في الذاكرة والتفكير.
- مرحلة الخرف المعتدل (تلحق بالمتوسطة): اضطرابات كثيرة في الذاكرة، ويحتاج المريض إلى المساعدة والملازمة.
- مرحلة الخرف الشديد: التدهور الإدراكي الشديد يفقد المريض القدرة على تسيير أموره الحياتية.

ولكل مرحلة أسلوب تعامل مناسب مع المريض، وقد لاحظت علامات مرحلة الخرف الشديد على والدي في آخر حياته - رحمه الله - .

والعامل المشترك للتعامل في جميع المراحل:

المسايرة، وعدم الخوض في مناقشة أو اعتراض مع المريض، وإنما باستعمال الذكاء بعد الاستعانة بالله تعالى.

علامات الخرف البسيط والمعتدل:

هذه المرحلة أهم مراحل الخرف وبداية ظهور أعراض المرض على المريض، لذا وجب التنبيه على علاماتها، وعند ظهور علامة منها ينصح بشدة أن يعرض المريض على طبيب مختص؛ ليساعد المريض وأسرتة في تخفيف أعراض المرض.

ومن هذه العلامات:

- تصرفات خاطئة لمهارات متقنة سابقا، مثل الخطأ في الصلاة أو الصلاة بدون طهارة.
- النسيان الوقتي، مثل ترك النار وعدم إغلاق الموقد بعد انتهاء الطبخ.
- تصرفات غير منطقية، مثل قطع الإشارة الحمراء أثناء قيادة السيارة أو السير باتجاه المعاكس.
- تصرفات سلوكية، كغضب شديد وتلفظ بألفاظ غير جيدة والصراخ والبكاء وما شابهها.

الفصل الثاني

أعراض مرض الخرف



• فقدان الذاكرة الذي يعيق الحياة اليومية:

أحد أكثر أعراض مرض الخرف شيوعاً هو فقدان المريض القدرة على تذكر الأحداث القريبة.

أما الأعراض الأخرى فتتضمن: نسيان أحداث ومواعيد مهمة، وإعادة السؤال نفسه مراراً وتكراراً رغم حصوله على الإجابة.

ينصح في هذه المرحلة باعتماد المريض على وسائل مساعدة للتذكر (مثل المذكرات الورقية أو الإلكترونية)؛ أو اعتماد المريض على أفراد أسرته في أداء أعمال كان يعتمد على نفسه في أدائها.

ومن المهم معرفة أن الوسائل المساعدة نافعة في بداية المرض؛ لأنه يحتاج إلى وسائل التذكر أما عندما يتفاقم المرض فلا تنفع بل ربما تزيد في مشاكل المريض.

• صعوبات وتحديات في التخطيط وحل المشاكل:

قد يعاني بعض الأشخاص من تغيرات في قدرتهم على التخطيط وتسيير أمور حياتهم اليومية أو التعامل مع الحسابات والأرقام، وربما يعانون من مشاكل في تنفيذ وصفات بسيطة معتادة أو موازنة حساباتهم، كما أنهم قد يجدون صعوبة في التركيز ويأخذون وقتاً أطول بكثير في تنفيذ مهام اعتادوا تنفيذها من قبل.

صعوبة إتمام مهام مألوفة في البيت، أو العمل، أو أوقات الهوايات:

غالباً ما يجد الأشخاص المصابون بالخرف صعوبة في إنهاء متطلباتهم اليومية، فقد يجد المرضى صعوبات في قيادة السيارة إلى أماكن مألوفة لديهم، أو موازنة دفتر حساباتهم ومعاملاتهم المالية في العمل، أو تذكر قواعد لعبتهم الرياضية المفضلة.

في المرحلة الأولى من المرض يلاحظ على المريض عدم معرفة الطرق، ولا يستطيع الرجوع للمنزل إلا بمساعدة الآخرين، أما في المراحل المتقدمة فمن المهم جداً عدم تمكين المريض من قيادة السيارة، ومرافقته في إتمام الأعمال المهمة، ويقترح تغيير مفتاح السيارة بحيث يبرمج لفتح أبواب السيارة ولا يشغل السيارة ويكون بنفس شكل وتصميم المفتاح القديم وتجعله مع المريض ليحسّر بنوع من الاطمئنان.

ومن الأمور المهمة كذلك عدم ترك المريض وحده في عمليات استخدام النار؛ سواء المطبخ أو في موقد النار في الملاحق والخيام؛ لأن المريض لا يُقدّر خطورة النتائج المستقبلية للمخاطر.

• تشوش ذهني في الزمان أو المكان:

قد يفقد مرضى الخرف القدرة على تحديد التواريخ، والفصول، ومرور الوقت.

وقد يجدون صعوبة في استيعاب حدث ما إذا لم يكن قد حدث للتوّ. وفي بعض الأحيان قد ينسون تماماً أين هم وكيف وصلوا

إلى المكان؟

مثال ذلك: عندما يكون الوالد في إحدى غرف البيت، يسأل: لماذا نحن هنا؟ لماذا لا نذهب إلى بيتنا؟ ولماذا إخوانك ساكنين في هذا البيت؟

ببساطة .. نقوم أنا ومجموعة من الإخوة والأخوات بأخذه بجولة في السيارة لمدة ١٥ دقيقة تقريباً ثم نعود للبيت مرة أخرى فيطمئن أنه في بيته.
تتبيه مهم جدا .. لا تذكر للمريض أنه حدث كذا وكذا بعد انتهاء الجولة بالسيارة في المثال السابق.

• صعوبة في تفسير الصور البصرية وتحديد المسافات:

قد تشكل معاناة بعض الأشخاص من مشاكل النظر علامة على إصابتهم بمرض الخرف.

فقد يجد هؤلاء الأشخاص صعوبات في القراءة، والحكم على المسافات من حيث البعد والقرب، وتمييز الألوان أو انعكاساتها. أما في مجال استقبال الصور البصرية واستيعابها، فقد يمر الشخص المصاب بمرآة ويعتقد خاطئاً إن هناك شخصاً آخر في الغرفة، وغالباً لا يستطيع الشخص تمييز نفسه في المرآة، كواقع الوالد رحمه الله، فإنه ينظر إلى المرآة ويقول: هناك أشخاص ويتحدث معهم، وبعد أن أتكلم معه وأصرفه عن المرآة، أعطيه قطعة بسكويت مثلاً يأكل منها، فيبتعد عن المرآة، ويجلس على الكرسي فينسى كلامه مع الأشخاص في المرآة.

وفي بعض الأحيان يتخيل أنه جالس قبل قليل مع أشخاص سواء من العائلة أو الزملاء ويطلب وجودهم أو أين ذهبوا؟ ثم يرفع صوته في سبهم وشتمهم بأنهم خرجوا ولم يقدرهم، فلا

- تعارضه، وسائر الوضع لدقائق معدودة ثم ينتهي كل شيء .
مشاكل جديدة في اختيار الكلمات المناسبة في الحوار والكتابة:

قد يجد الأشخاص المصابون بالخرف صعوبات في المتابعة أو المشاركة في حوار أو نقاش قائم، فقد يتوقف المريض عن الكلام فجأة في وسط المحادثة، ومن ثم لا يقدر على مواصلة الحديث، أو يكرر نفس الجمل المرة تلو الأخرى. وقد يتلعثم في إيجاد الكلمات المناسبة، أو يسمي الأشياء بغير مسمياتها (أي يطلق على "الساعة" اسم منبه يد) وهذا ما حدث مع الوالد في مرحلة الخرف البسيط وتفاقت معه بمرور الزمن فكان التعامل معه بالاستماع والتوقف عن الاستمرار في الموضوع عندما يقف ويسمي بعض الأشياء بأسمائها القديمة، مثلاً يسمي المنشفة بالكشمير ويسمي الأحياء بأسماء الأحياء القديمة فتتعرف عليها وسمها بما ذكر ولا تحاول تحديث المسميات تركها على ما ذكر وسمها كما سماها.

- وضع الأشياء في غير أماكنها المفروضة وفقدان القدرة على اقتضاء أثر الأشياء

قد يضع مريض الخرف الأشياء في غير مكانها المعتاد، ومن ثم يفقد أغراضه ولا يستطيع استرجاع خطوات العثور عليها، وفي بعض الأحيان يتهم المريض الآخرين بسرقة أغراضه، وقد يتكرر هذا السلوك بمرور الوقت.

ومثال ذلك: الوالد - رحمه الله - يضع محفظة النقود في أماكن متفرقة خوفاً من السرقة، فمرة تحت الوسادة أو داخلها، وتارة

تحت السرير وأخرى في الدولاب وهكذا يومياً تقريباً، ونمثّل معه بالبحث عنها ونطمئنه بأننا سنجدها وبالفعل نخرجها له ونعطيه المحفظة فيفرح بذلك ويحصى المبالغ ويطلب منا عدها فنعدها بجواره بشكل بطيء.

لا تضجر من كثرة طلب عد ومراجعة النقود والحسابات وتذكر أن الإنسان مجبول على حب المال.

• انعدام سداة الرأي:

يعاني مرضى الخرف من تغيرات في أحكامهم أو صنع قراراتهم. فعلى سبيل المثال، قد يتخذون قرارات سيئة أو أحكاماً خاطئة فيما يختص بمعاملاتهم المالية وينفقون أموالاً طائلة على التسوق. كما أنهم قد لا يلقون بالاً لنظافتهم وهندامهم الشخصي فلذا لم نترك الوالد وحده في كل الأوقات حيث نقوم بالتناوب في ملازمته، فعند حدوث شيء غالباً نكون بجواره ونجعله يتصرف بحرية ثم نحن نقوم بتصحيح الأخطاء دون أن يشعر.

وكان رحمه الله يحب التسوق وشراء مستلزمات البيت فكانت فرصة سانحة للذهاب به وإخراجه من البيت لتغيير الجو وكان يستمتع بذلك التجوال ويسعد عندما نشاوره وهو بالسيارة بشراء بعض المستلزمات.

• العزلة الاجتماعية:

قد يبدأ المرضى الذين يعانون من أعراض مرض الخرف بالانعزال، والامتناع عن ممارسة الهوايات المحببة إليهم، أو نشاطاتهم الاجتماعية المعتادة، مثل زيارة العائلة والأصدقاء

أو المشاركة في مشاريع ترفيهية أو رياضية في محيط العمل أو الأسرة.

كما أنهم قد يجدون صعوبة في متابعة رياضتهم المفضلة، أو تشجيع فريقهم، أو حتى تذكر قواعد إتمام هوايتهم المفضلة. وربما يكون الانطواء خيارهم لإدراكهم للتغيرات التي طرأت على نمط حياتهم وصعوبة التأقلم معها.

ومن واقع تجربة فإن للوالد لقاء أسبوعيا منذ سنوات عديدة مع أبناء أخيه في منزله كل يوم اثنين بعد المغرب، ولوحظ على الوالد في بعض الأحيان أنه يطلب الرجوع إلى غرفته في بداية أو منتصف الجلسة وبعض الأحيان يرفض مقابلتهم فلا نعارض طلبه وننفذ ما يرى ويطلب دون أي اعتراض، فيبقى أحدهم مع الضيوف والآخر يجلس معه والحمد لله جميع معارف الوالد تقدر وضعه فلا نتخرج من تصرفاته.

• تغيرات مزاجية وشخصية:

قد يصبح مريض الخرف مشوشا، ومرتبكا، ومتشككا، ومحبطا، ومكتئبا، وخائفا ومتوجسا.

كما يمكن أن يحنقوا بسهولة في المنزل أو العمل أو في أماكن خارج نطاق بيئتهم الآمنة المعتادة.

جميع هذه الأمراض النفسية لها علاجات وأدوية مناسبة للحالة يصرفها الطبيب المختص وهي مهدئة ونافعة وواجهنا في البداية

بعض الصعوبات وبعد مراجعة الطبيب وتناول العلاجات خفت
الإعراض وبعضها اختفى من المهم تناول العلاج في وقته وحسب
ما صرفه الطبيب المختص

الأمور الحياتية المهمة:

أحيانا لا يرغب المريض تناول الوجبات، ويرفض الأكل، ويمكن
حل المشكلة برفع الأكل ثم إحضاره مرة ثانية بعد نصف ساعة
ونحوها، ويعطى له بشكل لقيمات صغيرة ومشروبات بكميات
قليلة، ويمكن استبدال الثلاث الوجبات اليومية بجعلها خمس
أو ست وجبات.

وفي حالة رفضه تناول الدواء أذب الدواء مع سائل محبوب إليه
بعد مشاورة الطبيب المختص فيتناول المريض الدواء مع المشروب
المفضل له (عصير - حليب - شاي).

ومنها رفض الاستحمام والنظافة الشخصية، ويمكن حل المشكلة
بتأجيله إلى وقت آخر، وعندما يلحظ المرافق الهدوء النفسي
لمريض يبادر بتظيف بدنه وتقليم أظافره وقص شعره .

الفصل الثالث توجيهات لمرافق المريض



- * الاستعانة بالله في هذه المهمة المباركة، فلا حول ولا قوة لك إلا بالله العلي العظيم.
- * دعاء الله تعالى أن يرزقك الإعانة واليسير.
- * الحرص على الإخلاص لله في عملك، وتعاملك، ومالك، وجهدك، ووقتك مع مريضك، والإلحاح على الله أن يجعل عملك خالصاً لوجهه الكريم.
- * إن كان المريض أحد والديك، فأبشر بالخير فإنما هو اصطفاء لك ولمن أعانك من أهلك، قال النبي: { رغم أنف، ثم رغم أنف، ثم رغم أنف من أدرك أبويه عند الكبر أحدهما أو كلاهما فلم يدخل الجنة } . (رواه مسلم).
- * تذكر أن إحسانك في تعاملك وعملك مع مريضك يكسبك محبة الله، قال تعالى: { وَأَحْسِنُوا إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ } (البقرة: ١٩٥).
- * الإلحاح بالدعاء لمريضك بالشفاء ورقيته بالرقية الشرعية من الكتاب والسنة من هدي النبي صلى الله عليه وسلم.
- * فهمك لمرض الخرف يساعدك على التعامل الصحيح مع المريض، فتزود بالقراءة والاطلاع في هذا المجال مع مشاورة أهل الاختصاص.
- * التخطيط الصحيح لرعاية مريض الخرف وتنفيذ مهامك وواجباتك الشخصية يجعل القيام بهما أسهل.
- * الحرص على أخذ الاستشارة الطبية من أهل الاختصاص.
- * استخدام الابتسامة بطريقة مستمرة تمنح المريض الإحساس بالراحة النفسية وتجعلك أكثر موثمة مع الواقع الذي تعيشه.
- * التحلي بالصبر واحتساب ذلك عند الله، وتذكر معية الله لك قال تعالى: { وَاصْبِرُوا إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ } (الأنفال: ٤٦).
- * التجميل بالرفق ولطيف العبارة أثناء تقديمك للرعاية لمريضك

- مطلب لإدخال السرور على قلبه.
- * مسايرة المريض وعدم التفاوض أو الاعتراض عليه، وعدم طرح أسئلة واستفسارات على المريض يريح المريض ويريحك.
 - * أبلغه بوضوح عن خطوات الإجراءات التي تريدها مع التركيز على جانب السلامة وان الأمور سهلة وبسيطة.
 - * تعريف الشخص بنفسه عند السلام على مريض الخرف وعدم طرح سؤال (من أنا؟)

أمور هامة للمرافق

- * عش حياتك، و نفذ مهامك وواجباتك الشخصية.
- * استمتع بأوقاتك، وتنزه عند وجود شخص آخر يرافق المريض.
- * اجعل مرافقتك للمريض متعة.
- * استفد من وقتك أثناء نوم المريض بقراءة القرآن والأذكار وأيضاً الاطلاع على الكتب النافعة عموماً أو الكتب الخاصة بمرض الخرف على وجه الخصوص.
- * تذكر أن مرافقتك للمريض لا تسقط عنك ما كلفت به من العبادات ولا تعذر بسببها في التقصير بالواجبات أد لكل حق حقه .



الفصل الرابع
عبادات مريض الزهايمر
وقصتي مع والدي رحمه الله



احرص على تعليم مريضك أمور دينه في مراحلها الأولى من المرض إن كان عاقلاً، مثل: الطهارة والصلاة وبعض الأذكار المهمة. وكذلك تذكيره بأوقات العبادة، كالصلاة والزكاة والصوم الحج ومتابعته في التنفيذ قدر استطاعته؛ لأن التكاليف الشرعية لا تسقط إلا بزوال العقل، وفي المرحلة الأولى للخرف المريض يملك القدرات العقلية.

في مراحل الخرف المتقدمة التي لا يملك المريض القدرات العقلية يكون وجوب العبادات كالآتي:

١. الصلاة والصيام يسقط وجوبها؛ لأنه فاقد للعقل، قال النبي صلى الله عليه وسلم: (رفع القلم عن ثلاث: الصغير حتى يبلغ، والمعته حتى يفيق، والنائم حتى يستيقظ) قال الشيخ ابن باز: إن كان عقله اختل فليس عليه صلاة ولا صوم. (مجموع فتاوى ابن باز ٥ / ٢٨١)
٢. الزكاة تُؤدى عنه؛ لأنها حق المال، ويخرجها عنه وليه، ويمكن للابن ميسور الحال أن يزكي من ماله الخاص عن والده؛ لأن مريض الخرف كثيراً ما يعد المال ويكرر السؤال عنه: كم المبلغ؟ ويطلبه من عدة أشخاص.
٣. الحج: إذا كان مريض الخرف قد وجب عليه الحج حال صحته وتمام عقله ولكنه فرط في أدائه فإنه يُحج عنه؛ لحديث: (يا رسول الله إن أبي شيخ كبير لا يستطيع الحج ولا العمرة ولا الظعن قال: حج عن أبيك واعتمر) صحيح النسائي حديث رقم ٢٦٢٦

ومن فضل الله ورحمته بعباده أن النبي صلى الله عليه وسلم يقول: } ما يصيب المسلم من نصب ولا وصب ولا هم ولا حزن ولا أذى ولا

غم إلا كفر الله بها خطاياها { صحيح البخاري (٥٦٤١) فمن نعمة الله على مريض الخرف أنه يكتب له أجر أعماله في صحته ونشاطه لحديث النبي صلى الله عليه وسلم: { إذا مرض العبد أو سافر كتب له مثل ما كان يعمل مقيماً صحيحاً } رواه البخاري (٢٩٩٦)

قصتي مع والدي رحمه الله

لوالد حق البر والتكريم مهما بلغ سنه، ويتحتم ذلك ويزداد عند كبر سنه وشيخوخته، قال الله تعالى: { إِمَّا يَلُغَنَّ عِنْدَكَ الْكِبَرَ أَحَدُهُمَا أَوْ كِلَاهُمَا فَلَا تَقُلْ لَهُمَا أُفٍّ وَلَا تَنْهَرَهُمَا، وَقُلْ لَهُمَا قَوْلًا كَرِيمًا - وَأَخْفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذَّلِّ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُلْ رَبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيَانِي صَغِيرًا } (الاسراء: ٢٤).. نعم، واخفض لهما جناح الذل من الرحمة .. الرحمة التي ترق وتلطف حتى لكانها الذل الذي لا يرفع عيناً، ولا يرفض أمراً.. وكأنما للذل جناح يخفضه الولد لوالده إيداناً بالسلام والاستسلام... { وَقُلْ رَبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيَانِي صَغِيرًا } . فهي الذكرى الحانية.. ذكرى الطفولة الضعيفة يرعاها الولدان، وهما اليوم في مثلها من الضعف والحاجة إلى الرعاية والحنان.. وهو التوجه إلى الله أن يرحمهما فرحمة الله أوسع، ورعاية الله أشمل.

بدأنا نلاحظ في البيت أن والدنا - رحمه الله - يسأل عن أشياء حدثت قبل أيام ونسيها، وكذلك يبحث عن بعض الأشياء الخاصة، مثل المفاتيح والمحفظة بالرغم من وجودها معه، والأصعب إذا خرج من البيت بسيارته فإنه يضل طريق العودة إلى البيت.

عندما تأكدنا من إصابة والدي - رحمه الله - بمرض الزهايمر كان حتماً عليّ أن أتفرغ لخدمته، وأتشرف بمرافقته في مرضه بمساعدة أخي وأخواتي وذريتي وزوجتي .

تمر على والدي -رحمه الله- أوقات لا يعرفنا، ولكن كنا ندرك تماماً أنه والدنا الشامخ الذي ربانا صغاراً وكباراً بتوجيهاته الحانية ورعايته اللطيفة وحبه الأبوي الذي تدفق في ردهات بيتنا العامر أيام حياته.

قررنا أن نتولى شرف رعايته وتمريضه في البيت ولا نسند الرعاية لشخص آخر، فنحن أولى برعايته والبر به من غيرنا، فهل جزاء الإحسان إلا الإحسان؟

بدأت رحلة جديدة من رحلات البر يتنافس فيها الإخوة والأخوات لنيل رضا الله عبر بوابة الإحسان لوالدنا في هذه المرحلة الحرجة من عمره الزمني.

وضعت خطة تقديم الرعاية لوالدنا -رحمه الله- بالتناوب مع أخي وبمساعدة من أخواتي الغاليات وذريتي وزوجتي عبر المحطات التالية:

محطة التواصل

إن كلمات وعبارات مريض الزهايمر قد تكون بلا معنى أو غير مفهومة جيداً بالنسبة لك، في المقابل قد تكون لدى المريض مشكلة في فك رموز كلماتك، ويمكن لسوء الفهم الناجم أن يزيد من حدة الانفعالات، مما يجعل التواصل أكثر صعوبة، وهذا ما وجدته مع والدي بالفعل.

من خلال تجربتي الشخصية، أعتقد يمكن التواصل بشكل فعال مع مريض الزهايمر، بالآتي:

- قدّم نفسك، وتكلم بطريقة واضحة ومباشرة.
- تَوَاصَلْ مع المريض بالعين مع مناداته باسمه.
- أمسك بيده أثناء الحديث معه.
- الإنصات لحديثه جيداً.

- استخدم عبارات قصيرة، حاول طرح أسئلة تتطلب إجابة نعم أو لا .
- قدّم اختيارات عند طلب أمر ما قد يرفضه المريض . على سبيل المثال، إذا كان المريض رافضاً للاستحمام، فيمكنك قول: «أتحبُّ الاستحمام قبل أو بعد تناول العشاء؟»
- تجنّب نقده، أو تصحيحه، أو مناقشته .
- لا تُصحِّح الأخطاء .
- تجنّب الجدل عندما يذكر المريض أمراً أنت تعلم وضوح خطئه فيه .

محطة الخوف

عانى والدي -رحمه الله- من الخوف والرهاب والفرع والتهبؤات فيخشى من النوم بمفرده، ويردد على مسامعنا: «لا تتركوني لوحدي» لذلك حرصت على المكث معه وقتاً طويلاً خاصة في وقت النوم مع مراعاة توفير إضاءة جيدة للمكان الذي يعيش فيه .

محطة الأدوية

كنت حريصاً على استشارة الطبيب المختص (طبيب أسرة «تخصص كبار السن») الذي أوصانا باستخدام أدوية معينة تقلل من الارتباك والاكئاب لدى والدي، وكذلك أوضح لنا بتوفر أدوية لضبط الأعراض السلوكية كالصراخ والاعتداء وغيرها .

عندما يحين وقت إعطاء الدواء لوالدي، أقدمه بطريقة حسنة مع عبارات لطيفة فيتناوله بسرعة، وفي حين آخر يرفض تناول الدواء بل يرميه أرضاً فألبي رغبته وأعاود تقديم الدواء بصورة مختلفة كوضعه في كوب من الشاي أو العصير بعد استشارة الطبيب المختص .

محطة النظافة

عندما تكون نفسية والدي هادئة، نستأذنه في نظافة المكان والفرش حتى يطمئن من رغبتنا في مساعدته فيسمح لنا فنقوم بالمهمة على وجه السرعة.

أما على مستوى النظافة الشخصية، فمن المعروف أن مريض الزهايمر يخاف من انهيار الماء على بدنه لذا كنت أحاول تهيئة والدي في أوقات هدوئه بغسيل بعض أطرافه مستخدمين قطعة قماش مبللة بالماء ونحاول المرور على كامل الجسم بقدر الإمكان.

وبالنسبة للباس فيُصر والدي على البقاء على لباسه كعادة مرضى الزهايمر فلا نحرص على مجادلته بل نضع له خيارين من اللباس المحبب لديه بجواره ونتابعه من بعد فيقوم بتغيير لباسه بنفسه وإذا احتاج للمساعدة قمنا بذلك؛ لأن الارشادات الطبية تؤكد على إعطاء مريض الزهايمر قدراً من الاستقلالية والاعتماد على النفس. أما بالنسبة للملابس الخارجية مثل الثوب والجاكيت نقوم بتغييرها عندما يكون نائماً ونضعها في نفس المكان في الدولاب الخاص به، وعند استيقاظه لا يلحظ هذا التغيير إطلاقاً.

وعند تقليم الأظافر نحرص تقليم الجزء البارز دون المساس بجلده لأنه يخشى ويتوقع الألم.

محطة التغذية

نقدم الوجبات الغذائية لوالدي بانتظام بقدر الإمكان، ولكن يمتنع عن تناول طعامه أحياناً فنحاول تقديم الطعام بكميات قليلة على دفعات متفاوتة من النوع المحبب إليه (شاي مع العسل / بسكويت / الموز / ..)

دون إلزامه بالأكل، وفي حالة استمراره الامتناع عن الأكل لمدة يومين أو أكثر نقنعه بالذهاب للمستشفى ويتم إعطائه مغذي.

لا يُستغرب أبداً أن يطلب الفطور في وقت العصر، وربما تناول الغداء في الصباح؛ لأنه لا يعرف الأوقات جيداً، وعند استيقاظه من النوم يطلب الإفطار فنقوم فوراً بتقديم الإفطار، والوقت يكون وقت الغداء أو عشاء لكن نقدم له وجبة إفطار.

الجدير بالذكر أننا نحرص على تناول الوجبات الغذائية معه لمؤانسته ولعلمنا أن هذا الأمر يسعده.

من المهم جداً توفير الغذاء المفضل للمريض في جميع الأوقات، فمثلاً الوالد كان يحب الحليب مع نوع من أنواع الخبز، فكنا نحرص على توفيرها دائماً في البيت.

الزيارات:

○ الزيارات الطبية:

نقوم بحجز موعد لدى الطبيب المختص ونراعي وقتاً تكون العيادة غير مزدحمة، لا نخبر والدي بالموعد إلا في نفس اليوم، مع التزود ببعض الأكلات الخفيفة التي قد يطلبها ويفضل الاستعانة بأحد أفراد العائلة.

○ زيارات الأقارب والأصدقاء:

مما لا شك فيه أن الزيارات للأقارب والأصدقاء تثير مشاعر السعادة، والراحة، والأمان لدى مريض الزهايمر، لذا كنا نحرص

على اصطحابه لزيارة أصدقائه الذين تربطه بهم روابط وثيقة من المحبة، سواء في منازلهم أو استراحاتهم، ونجد لذلك أثراً نفسياً جميلاً.

مهم جداً مرافقة المريض، ولا تتركه وقتاً طويلاً في المكان؛ لأنه يمل، فإذا ذهب بادر واجلس معه، وإذا طلب منك الانصراف فانصرف وارجع للبيت دون مناقشة.

في بعض الأحيان نصل إلى المكان ويجلس على الكرسي دقائق أو أقل منها ثم يطلب الرجوع ويقول: اليوم أطلنا المكوث في هذه الزيارة.

الترفيه والتسلية

من المعلوم أن الترفيه من خلال ممارسة بعض الأنشطة التي تكسر الروتين وتدخل البهجة والسرور على نفسية مريض الزهايمر، فكان من المناسب اصطحاب الوالد بالسيارة لمشاهدة الأماكن المألوفة لديه ثم أشجعه على المشي ولو قليلاً في الحدائق والمتنزهات، علاوة على ذلك أحرص على ذهابه للأسواق التي كان يرتادها وكذلك الذهاب به لتجمع أصدقائه والمهم مرافقته والبقاء معه.

أوقات النشاط

إذا رأيت من والدي نشاطاً فأعرض عليه التزود بالطاعات كالذهاب للمسجد القريب لأداء بعض الصلوات وترديد بعض الأذكار.

الحمد لله .. كان الوالد رحمه الله متعلقاً بالمسجد، ففي وقت نشاطه يطلب الذهاب للمسجد، وربما طلب ذلك في غير أوقات الصلاة، ومن المهم أن تذهب به للمسجد المجاور للبيت؛ لأن المصلين يعرفون طبيعة مرض الوالد.

مواقف وطرائف:

سأسرد في ختام هذا الكتيب بعضاً من المواقف والطرائف التي حدثت مع والدي رحمه الله، من خلال بعض التصرفات القولية والفعلية وردود أفعالنا كمراقبين تجاه تلك المواقف والتي نعرف أنها غير منطقية وغير شرعية ولكنه يُعذر لمرضه الذي أصاب عقله. وإنما نهدف من هذا السرد حسن التصرف تجاه تلك المواقف .

١ . يقف الوالد متجهاً إلى القبلة بقصد أداء الصلاة ثم يركع وبعد الرفع من الركوع يذهب للسريير لينام قبل إتمام الركعة.

يجب على المرافق تقبل الوضع وعدم إخباره بإتمام الصلاة؛ لأنه معذور لمرضه، بل يقوم بتغطيته لكي ينام. الأمر الجميل تعلق قلب الوالد بالصلاة في شبابه جعلته يذكرها عند كبر سنه وذهاب عقله.

٢ . عندما كان مستلقياً على السريير في المستشفى، حضر مجموعة من الممرضات لإجراء بعض الفحوصات الطبية، فأخذ يردد: هؤلاء لم يأتون لزيارتنا في هذا الوقت وهم لم يقوموا بزيارتنا منذ سنوات؟ ويبلغني بطردهم وإخراجهم من البيت، فأقوم بإفهام الممرضات بالخروج لوضع دقائق ثم العودة مرة أخرى وبالفعل عند عودتهم يكون الأمر طبيعياً.

٣ . عند مرافقتي له في غرفته في البيت، يسألني: لماذا أنت جالس هنا؟ ماذا تريد؟ اخرج من هنا (يتكرر هذا التصرف تقريباً أسبوعياً)

فأقوم بالانصراف من عنده، أو نجلس بالصالة بجوار غرفته ثم

يغلق الباب ويجلس مدة ثم يفتح الباب ويدخل ونسلم عليه دون ذكر أي شيء حدث قبل قليل.

٤. يبادرني الوالد رحمه الله بقوله: لماذا أنت منقطع عني مدة طويلة؟ على الرغم أنني مرافق له طول الوقت، فأتركه يتحدث حتى ينتهي ثم أنقله إلى موضوع آخر متسائلاً: هل الماء في الحمام متوفر؟ وهل الماء الحار يعمل؟ وهكذا حتى ينسى موضوعه الأول الذي يشغله. المواقف غير المنطقية كثيرة تحدث لمريض الزهايمر، والحل المناسب هو عدم المناقشة وإنما المسايرة وعدم الاعتراض والموافقة لمدة قصيرة ثم تقوم بتعديل الخطأ دون أن تشعره بخطئه.



الفصل الخامس للفائدة العامة

معلومات تفيدك



هذا هو مرض الزهايمر:



إرشادات مقدمي الرعاية:



الإرشادات الشرعية والقانونية لأسر مرضى الزهايمر:



التغذية والغذاء لمرضى الزهايمر:



الضغوط النفسية والعاطفية على مقدمي الرعاية:



دليل الأدوات المعينة على الرعاية:



عقاقير وأدوية الزهايمر:



كيف نعتني بأحبائنا مرضى الزهايمر:



إرشادات مفيدة لخدمة مريض الزهايمر:

مواقع تهمةك



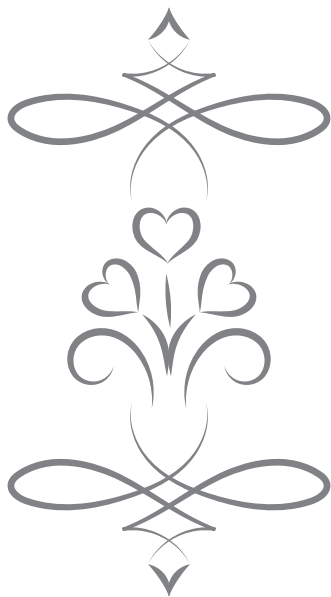
موقع وزارة الصحة:



موقع الجمعية السعودية الخيرية لمرض الزهايمر:



موقع جمعية بر الوالدين « أبرار »:



فن التعامل مع مريض الزهايمر

(قصتي مع والدي رحمه الله)

توفيق بن قاسم الشرهان

١٤٤٤هـ

المراجعة والتقديم : د. وليد عبدالله المالك

استاذ أمراض كبار السن المساعد - جامعة الملك سعود الصحية