

# نصائح مهمة لدعم صديقك المصاب بالخرف

يقدم هذا الكتيب نصائح حول كيفية دعم صديق مُصاب بالخرف وأسرته. لكل شخص مصاب بالخرف حالته الخاصة، لذلك ضع في اعتبارك قدرات الشخص وأعراضه وتأثير الخرف عليه عند قراءة هذه النصائح.

إذا كان لديك صديق مُصاب بالخرف، فهناك العديد من الطرق لدعمه هو وأسرته؛ إذ يمكنك إحداث فرق من خلال تقديم الدعم العملي والعاطفي. ولعلّ هذه هي الفترة التي يحتاج فيها صديقك إليك أكثر من أي وقت مضى.

سيكون لك دورًا رئيسيًا في:

- دعم صديقك
- الاستماع بدون إصدار أحكام
- احترامه وقبوله كما هو
- توفير حلقة وصل بين ماضيه ومستقبله.

على الرغم من أن الخرف يتسبب في تغيير بعض الأمور بمرور الوقت، إلا أنه يمكنك العثور على أنشطة تستمتعان بها سوياً ومساعدة صديقك على الاستمرار في فعل الأشياء التي يحبها.

## كيفية دعم الأصدقاء

يمكن أن يؤثر الخرف على قدرة صديقك على التواصل والتعبير عما يشعر به. وترد فيما يلي بعض النصائح حول دعم صديق مُصاب بالخرف.

### 1. ساعد صديقك في الحفاظ على استقلاليتته

قدّم الدعم اللازم له للحفاظ على استقلاليتته لأطول فترة ممكنة، وحاول عدم فرض شخصيتك عليه. بل امنحه الوقت والمساحة التي يحتاج إليها.

### 2. استمع جيداً

عندما تتحدثان سوياً:

- استمع له جيداً
- امنحه الوقت اللازم لتذكّر الكلمة التي يريد استخدامها

- حاول عدم إكمال الجملة له إذا تعثر في الحديث.
- فكّر فقط في عرض الدعم عليه بطريقة لائقة إذا فقد مسار حديثه
- إهتم اهتمامًا بالغًا بالبيئة المحيطة ومستويات الضوضاء؛ وحاول البحث عن أماكن هادئة لا يوجد بها ما يشنّت الانتباه.

### 3. كيفية طرح الأسئلة

- بالنسبة لشخص مُصاب بالخرف، قد يكون من المربك طرح أسئلة تحتاج إلى إجابة مُفصّلة. لذا إذا كانت لديك أسئلة تود طرحها على صديقك:
- اطرح أسئلة يمكنه الرد عليها بـ "نعم" أو "لا".
  - اطرح أسئلة تتضمن اقتراحات لمساعدته على الرد (مثل "هل ترغب في الجلوس هنا أم الجلوس هناك؟").

### 4. عندما تعرض عليهم المساعدة، اذكر الأمر الذي يمكنك مساعدتهم فيه بالتحديد

- إذا كان صديقك مُصابًا بفقدان الذاكرة، فقد لا يتذكر كل شيء، بما في ذلك الأحداث الأخيرة، لذا كن متفهمًا وذكّره برفق إذا نسي أمرًا مميزًا.

### كيفية دعم أحد أفراد أسرة الشخص المُصاب

- عندما يُصاب أحد الأشخاص بالخرف، فإنه يؤثر على كل فرد في أسرته بشكل مختلف، وقد يجد بعض أفراد الأسرة صعوبة في التعبير عن مشاعرهم أو طلب المساعدة. هناك العديد من الطرق التي يمكنك من خلالها تقديم الدعم اللازم لهم.

#### 1. ابقَ على تواصل

- احرص على التواصل بأي طريقة ممكنة، ويمكنك تقديم دعم عملي أو عاطفي من خلال التحدث والاستماع.

#### 2. افعل أشياء صغيرة - إنها تعني الكثير

- قدّم المساعدة اللازمة في الأنشطة اليومية. على سبيل المثال، إذا كنت تنجز مهمة خارج المنزل، فتتحقق لمعرفة ما إذا كان هناك ما يحتاجون إليه.

### 3. امنحهم استراحة

- اعرض قضاء بعض الوقت مع الشخص المصاب بالخرف لمنح أفراد الأسرة بعض الوقت للاستراحة.
- شجع أفراد الأسرة على الحفاظ على ممارسة هواياتهم أو اهتماماتهم.

### 4. كن محددًا عند عرض المساعدة

- قدّم المساعدة العملية.
- اسأل ما إذا كان يمكنك المساعدة في:
- زراعة حديقة المنزل
- الطبخ
- التسوق
- إنجاز مهمة معينة

أو يمكنك عرض اصطحاب الشخص المصاب بالخرف في نزهة أو لتناول القهوة.

### 5. استمع جيدًا

- حاول إخبارهم بأنك تعرف وتتفهم التغيرات التي يمر بها الشخص المصاب بالخرف هو وأسرته.
- استمع إليهم وتعاطف معهم. ولست بحاجة إلى تقديم إجابات. وإذا كنت تعتقد أنهم بحاجة إلى معلومات أو مشورة، فاقترح الاتصال بخط المساعدة الوطني بشأن الإصابة بالخرف على الرقم **1800 100 500**.
- حاول عدم التشكيك أو الحكم، بل قدّم الدعم والموافقة.

## التعرف على المزيد عن الخَرَف

هناك أنواع مختلفة من الخَرَف. سيساعدك التعرف على نوع الخَرَف الذي يعاني منه صديقك على أن تكون أكثر مساندة. تتوافر المعلومات على موقعنا الإلكتروني: [dementia.org.au](http://dementia.org.au).

## مطالعات وموارد إضافية

- خدمة مكتبة مؤسسة Dementia Australia  
[dementia.org.au/library](http://dementia.org.au/library)
- العائلة والأصدقاء مهمون  
[dementia.org.au/resources/family-and-friends-matter](http://dementia.org.au/resources/family-and-friends-matter)
- المجتمعات الصديقة للمصابين بالخرف  
[dementiafriendly.org.au](http://dementiafriendly.org.au)

## معلومات إضافية

توفر مؤسسة Dementia Australia الدعم والمعلومات والتوعية والاستشارات.

خط المساعدة الوطني للخَرَف: 1800 100 500

للحصول على مساعدة لغوية: 131 450

تفضلوا بزيارة موقعنا الإلكتروني: [dementia.org.au](http://dementia.org.au)