

## القيادة والخرف

تتطلب القيادة القدرة على الاستجابة السريعة لمجموعة متنوعة من الظروف. ولهذا السبب، يصبح الشخص المصاب بمرض الزهايمر أو أي نوع آخر من الخرف، في مرحلة ما، غير قادر على القيادة. وقد يساعد التخطيط المسبق لتسهيل هذه المرحلة الانتقالية.

### إجراء المحادثة عن التوقف عن القيادة

خطط لمناقشة كيفية التعامل مع مسألة التوقف عن القيادة قبل أن تتحول إلى مشكلة. توحّ التعاطف عند تناول هذا الموضوع؛ إذ إن التوقف عن القيادة، وما يصاحبه من شعور بفقدان الاستقلالية، يُعدّ أمراً صعباً على الكثيرين. ومن المهم مراعاة مشاعر الشخص والحفاظ على استقلاليته، مع ضمان سلامته وسلامة الآخرين في الوقت ذاته.

### لبداء المحادثة

- بادر بفتح حوار للتعبير عن مخاوفك، وركّز على الجوانب الإيجابية مع طرح بدائل.
- تعامل مع أي مقاومة قد تواجهها، مع التأكيد مجدداً على حبك ودعمك غير المشروط.
- ناشد حسن المسؤولية لدى الشخص المعني.
- اطلب من طبيبك أن ينصح الشخص بعدم القيادة؛ فإشراك الطبيب في جلسة نقاش عائلية حول موضوع القيادة قد يكون أكثر فاعلية من محاولتك إقناع الشخص بعدم القيادة بمفردك. اطلب من الطبيب كتابة خطاب أو وصفة طبية تنصّ بوضوح على وجوب امتناع الشخص المصاب بمرض الزهايمر عن القيادة. وحينها، يمكنك الاستعانة بهذه الوثيقة لتذكير الشخص المعني في عائلتك بما تمّ الاتفاق عليه.
- ضع في اعتبارك إجراء تقييم للحالة على يد طرف ثالث محايد وموضوعي.
- ضع في الحسبان أن هذه المحادثة قد تكون الأولى ضمن سلسلة من المحادثات المتعددة التي ستدور حول موضوع القيادة.

### عندما لا تسير المحادثة على ما يرام

يتخلّى بعض الأشخاص عن القيادة بسهولة، إلا أن هذا التحول قد يكون صعباً للغاية بالنسبة لآخرين. لذا، كن مستعداً لاحتمال أن يغضب منك الشخص المعني، وذلك نظراً لمشاكل الذاكرة والبصيرة التي تُعدّ جزءاً من أعراض مرض الزهايمر.

- تحلّ بالصبر والحزم في آن واحد، وأظهر تفهماً وتعاطفاً مع الموقف.
- اعترف بمدى الألم الذي يسببه هذا التغيير، وناشد رغبة الشخص في التصرف بمسؤولية.
- اطلب من شخصية عائلية تحظى بالاحترام والتقدير، أو من محاميك الخاص، أن يتدخل لتعزيز الرسالة المتعلقة بضرورة التوقف عن القيادة.
- إذا لم تسر المحادثة على ما يرام، لا تلم نفسك؛ فمن شأن هذا المرض أن يُضعف البصيرة والقدرة على الحكم السليم، مما يجعل من الصعب على المصابين إدراك أن قيادتهم لم تعد آمنة. كما قد يتسبب المرض في حدوث تغييرات في المزاج والشخصية، مما يجعل ردود الأفعال أكثر حدة.
- وكحل أخير، قم بإخفاء مفاتيح السيارة، أو تعطيل المركبة، أو فكّر في بيعها. وعند اتخاذ أي من هذه الخطوات، احرص كل الحرص على توفير وسيلة نقل بديلة تكون آمنة وموثوقة.

#### التخطيط للمستقبل

بالنسبة للأشخاص في المراحل المبكرة من مرض ألزهايمر، ليس من المبكر أبداً البدء بالتخطيط لكيفية التنقل عندما يتعذر عليكم القيادة مستقبلاً؛ إذ يُعد وضع خطة محكمة وسيلةً تمكينيةً تتيح لكم إسماع صوتكم.

#### نصائح للتخطيط المسبق

- تذكر أن لكل حالة ظروفها الخاصة؛ فما يناسب شخصاً قد لا يناسب شخصاً آخر. يمكنك الحصول على المعلومات والدعم الذي تحتاجه من "جمعية الزهايمر" (Alzheimer's Association) بالاتصال على الرقم 272-3900-800.
- أشرك أفراد العائلة والأصدقاء المقربين في وضع الخطة.
- تعامل مع أي مقاومة قد تواجهها؛ وأبدِ تعاطفاً مع أولئك الذين يشعرون بعدم الارتياح تجاه إجراء هذا النقاش، مع التأكيد على أهمية الاستعداد للمستقبل.
- عندما يكون الشخص لا يزال في المراحل المبكرة من مرض الزهايمر، اطلب منه التوقيع على "عقد القيادة" (انظر الصفحة 3)، الذي يمنحك إذناً لمساعدته على التوقف عن القيادة عندما يحين الوقت المناسب لذلك.

#### خيارات النقل

القيادة ليست الخيار الوحيد المتاح للتنقل. هناك العديد من الخيارات التي يمكن للأفراد استكشافها والتي تُمكنهم من مواصلة التنقل باستقلالية والتحكم في حركتهم.

- انقل مسؤولية القيادة إلى الآخرين. نتق مع أفراد العائلة والأصدقاء لتوفير وسيلة نقل.
  - احجز سيارة أجرة.
  - استخدم خدمات النقل الخاصة بكبار السن. استخدم الموارد المحلية المجتمعية أو أداة تحديد مواقع رعاية المسنين المجانية للبحث عن خدمات النقل.
  - قلّل الحاجة إلى القيادة عن طريق توصيل الأدوية، ومشتريات البقالة، والوجبات.
- للمزيد من المعلومات: (PDF) National Transportation Resources

## علامات القيادة غير الآمنة

- يتطلب تحديد متى يصبح الشخص غير قادر على القيادة بأمان مراقبةً دقيقةً من قبل أفراد الأسرة ومقدمي الرعاية. وتُقدّم القائمة التالية علامات تحذيرية تشير إلى أنه قد حان الوقت للتوقف عن القيادة:
- نسيان كيفية الوصول إلى الأماكن المألوفة.
  - عدم الانتباه إلى إشارات المرور.
  - اتخاذ قرارات بطيئة أو خاطئة أثناء القيادة وسط حركة المرور.
  - القيادة بسرعة غير مناسبة.
  - الشعور بالغضب أو الارتباك أثناء القيادة.
  - الاصطدام بحواف الأرصفة.
  - ضعف التحكم في المسار أثناء القيادة.
  - ارتكاب أخطاء عند التقاطعات.
  - الخلط بين دواستي الفرامل والوقود.
  - العودة من رحلة قيادة اعتيادية في وقت متأخر أكثر من المعتاد.
  - نسيان الوجهة التي تقصدها أثناء الرحلة.

## تقييم القدرة على القيادة

- في المراحل المبكرة من مرض ألزهايمر، قد يبدأ الشخص في مواجهة صعوبات عند أداء المهام المعقدة، مثل قيادة المركبات. ورغم أن أفراد الأسرة ومقدمي الرعاية يمكنهم مراقبة العلامات التي تنم عن قيادة غير آمنة، إلا أن

الاستراتيجية الأكثر استباقية تتمثل في الخضوع لتقييم شامل للقدرة على القيادة، يُجرىه أخصائي في إعادة تأهيل القيادة ضمن مجال العلاج الوظيفي.

- يوفر هذا التقييم فهماً أكثر موضوعية وتجرداً للتأثير الحالي للمرض على كفاءة القيادة، ويفضي إلى وضع خطة تتضمن مجموعة من الخيارات المتاحة. ويتمثل الهدف الأسمى دائماً في الحفاظ على أعلى مستويات الاستقلالية والقدرة على التنقل والحركة داخل المجتمع. وقد تتضمن التوصيات الأولية استراتيجيات تهدف إلى الحد من مخاطر القيادة خلال المراحل المبكرة من تطور المرض.
- بإمكان أخصائي العلاج الوظيفي تقديم استراتيجيات مصممة خصيصاً لتلائم أهداف الفرد واحتياجاته الشخصية. ويحتوي الموقع الإلكتروني للجمعية الأمريكية للعلاج الوظيفي على قاعدة بيانات وطنية تضم قائمة بأخصائيي القيادة، فضلاً عن ثروة من الموارد والمعلومات الموجهة لكل من الأشخاص المصابين بمرض ألزهايمر وأفراد عائلاتهم.

## معلومات عن القيادة وعقد القيادة

تتطلب القيادة القدرة على الاستجابة السريعة لمجموعة متنوعة من الظروف. ولهذا السبب، سيصبح الشخص المصاب بمرض ألزهايمر أو أي نوع آخر من الخرف، في مرحلة ما، غير قادر على القيادة. وقد يساعد التخطيط المسبق لتسهيل هذه المرحلة الانتقالية.

### خطّط مبكراً للتوقف عن القيادة.

- خطّط لمناقشة كيفية التعامل مع التوقف عن القيادة قبل أن يتحول الأمر إلى مشكلة.
- تحلّ بالتعاطف عند طرح هذا الموضوع؛ لأن التوقف عن القيادة وما يتبعه من شعور بفقدان الاستقلالية يعدّ أمراً صعباً على الكثيرين.
- تفضل زيارة موقع [alz.org/driving](http://alz.org/driving) للحصول على معلومات وأدوات مفيدة تم إعدادها بدعم من الإدارة الوطنية لسلامة المرور على الطرق السريعة.
- احتفظ بسجل مكتوب لملاحظاتك لمشاركتها مع الشخص المصاب بالخرف وأفراد الأسرة وأخصائي الرعاية الصحية.

### نصائح لمساعدة الشخص المصاب بالخرف على التوقف عن القيادة.

- انقل مسؤوليات القيادة إلى الآخرين. وأخبر الشخص أنك ستقود السيارة، أو رتّب مع شخص آخر ليقود السيارة، أو استعن بخدمات سيارات الأجرة أو خدمات النقل الخاصة لكبار السن.
- ابحث عن طرق لتقليل حاجة الشخص إلى القيادة. واطلب توصيل الأدوية والمواد الغذائية والوجبات.
- اطلب الدعم من الآخرين. واطلب من طبيبك تقديم المشورة للمريض بضرورة التوقف عن القيادة. وقد يكون إشراك طبيبك في اجتماع عائلي حول القيادة أكثر فعالية من محاولة إقناع الشخص بعدم القيادة بنفسك. واطلب من الطبيب أن يكتب خطاباً أو وصفة طبية تنص على أن الشخص المصاب بالخرف يجب ألا يقود السيارة. ويمكنك بعد ذلك استخدام الوثيقة لتذكير أحد أفراد أسرتك بما تم الاتفاق عليه.

- اطلب من شخصية عائلية مرموقة أو من محاميك المساعدة في تأكيد ضرورة التوقف عن القيادة. وحين يكون الشخص لا يزال في المراحل الأولى من الخرف، اطلب منه التوقيع على عقد قيادة (مرفق في نهاية هذا المستند) يمنحك الإذن لمساعدته على التوقف عن القيادة عندما يحين الوقت المناسب.

## ماذا لو كان الشخص مترددا في التوقف عن القيادة؟

- جَرِّب طرقاً مختلفة لصرف انتباه الشخص عن القيادة. واذكر أن شخصاً آخر يجب أن يقود السيارة لأن الطريق قد تغير، أو لأن ظروف القيادة خطيرة، أو لأنك تريد منحه فرصة للاسترخاء والاستمتاع بالمناظر الطبيعية.
- قد ترغب كذلك في الترتيب لوجود شخص آخر يجلس في المقعد الخلفي لصرف انتباه الشخص المعني أثناء قيادة شخص آخر للسيارة. وإذا كان المرض في مرحلة متقدمة، أو كان هناك تاريخ من الغضب والعوانية، فمن الأفضل عدم القيادة مع هذا الشخص بمفرده.
- إذا كان الشخص المصاب بالخرف يميل إلى التجول والشرود، فقد يقوم بذلك أيضاً باستخدام السيارة. لذا، فكّر في الاشتراك في إحدى خدمات الإستجابة لحالات التجول والشرود. يمكنك التواصل مع خط المساعدة التابع لجمعية الزهايمر (Alzheimer's Association)، والمتاح على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع، على الرقم (800-272-3900) للحصول على مزيد من المعلومات. ومع تفاقم المرض وعجز الشخص عن اتخاذ القرارات، استبدل رخصة القيادة الخاصة به ببطاقة هوية تحمل صورته الشخصية. ومع ذلك، لا تفترض أن سحب رخصة القيادة سيمنعه بالضرورة من القيادة؛ فقد لا يتذكر الشخص أنه لم يعد يمتلك رخصة، أو قد يغيب عن ذهنه أصلاً أن امتلاك رخصة يُعد شرطاً قانونياً للقيادة.

## ماذا لو رفض الشخص التوقف عن القيادة؟

إذا أصّر المريض على القيادة، فيمكن التفكير في الخطوات التالية كحلّ أخير:

- التحكم في الوصول إلى مفاتيح السيارة. كلف شخصًا واحدًا بمسؤولية القيادة بالكامل، وامنحه وحده الحق الحصري في الاحتفاظ بمفاتيح السيارة.
- قم بتعطيل السيارة. أزل غطاء الموزع أو افصل البطارية أو سلك بادئ التشغيل. واطلب من ميكانيكي تركيب "سلك قاطع" يمنع تشغيل السيارة ما لم يتم تفعيل المفتاح الخاص به. أو أعط الشخص مجموعة مفاتيح تشبه مفاتيحه القديمة، لكنها لا تعمل على تشغيل السيارة.
- فكر في بيع السيارة. وقد يتيح لك ذلك توفير مبالغ كافية من أقساط التأمين وتكاليف الوقود والصيانة لتغطية نفقات وسائل النقل العام، بما في ذلك رحلات سيارات الأجرة.

تفضل بزيارة [alz.org/driving](http://alz.org/driving) لمعرفة المزيد.

للاطلاع على عقد القيادة، انظر الصفحة التالية.

## عقد القيادة

## الجزء الأول.

أنا، \_\_\_\_\_ ، أفهم أنه نظرًا لطبيعة مرض الزهايمر أو الخرف،  
(اسم الشخص المصاب بمرض الزهايمر أو الخرف)

سيأتي يوم لن يعد من الأمان بالنسبة لي أن أقود السيارة. ويُعد الغرض من هذا المستند هو إيضاح تعليماتي بشأن ما أُرغب في حدوثه عندما لا أعود قادرًا على القيادة.

أدرك أنه بسبب مرض الزهايمر أو أي نوع آخر من الخرف، قد لا أتمكن من معرفة إذا لم أعد قادرًا على القيادة بأمان. وفي هذه الحالة، طلبت من الشخص التالي (أو الأشخاص التاليين) إخباري أنه لم يعد من الأمان بالنسبة لي قيادة السيارة.

---

أفهم أنني قد أنسى أنني لم أعد قادرًا على القيادة وقد أحاول الاستمرار في القيادة. وإذا حدث ذلك، يُرجى أن تعلموا أنني أؤيد جميع الإجراءات المتخذة، بما في ذلك سحب سيارتي أو تعطيلها، للمساعدة في ضمان سلامتي وسلامة الآخرين.

---

توقيع الشخص المصاب بمرض الزهايمر أو نوع آخر من الخرف التاريخ

الجزء الثاني.

|                                                                                                                                                                                |         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| أنا، _____، أتعهد بأن أخبر _____،<br>(اسم الشخص المصاب بمرض الزهايمر أو الخرف) (اسم الشخص المعين أعلاه)                                                                        |         |
| عندما يصبح من غير الآمن له/لها قيادة السيارة. وأتعهد باتخاذ جميع الإجراءات الضرورية من ذلك الوقت فصاعدًا للمساعدة في ضمان سلامته/سلامتها وسلامة الآخرين، بناءً على طلبه/طلبها. |         |
| توقيع الشخص المعين أعلاه                                                                                                                                                       | التاريخ |
| توقيع الشخص المصاب بمرض الزهايمر أو نوع آخر من الخرف                                                                                                                           | التاريخ |

TS-0022 | تم التحديث في يوليو 2024

<https://www.alz.org/help-support/caregiving/safety/dementia-driving>