

نصائح للحياة اليومية

بصفتك شخصًا يعيش في المرحلة المبكرة من مرض الزهايمر، فمن الممكن أن تساعدك مهارات التكيف للتعامل مع مشاكل الذاكرة وغيرها من المشاكل الإدراكية في الحفاظ على جودة حياتك. ويعدّ تعلّم كيفية احتفاظ الأشخاص باستقلاليتهم لأطول فترة ممكنة أحد أكثر الطرق فعالية لتطوير إستراتيجيات التكيف.

فيما يلي نصائح مقدّمة من أشخاص يعيشون في المرحلة المبكرة من المرض:

المهام اليومية	إستراتيجية التكيف
التعامل مع تناول الأدوية	• جهّز علبة الأدوية كل ليلة لتناولها في اليوم التالي. • اطلب من شريك الرعاية أو صديق لك تذكيرك بمواعيد تناول الأدوية. • اضبط منبه هاتفك المحمول على مواعيد الجرعات أو اربط المواعيد بأوقات الوجبات. • ضع ملاحظة لاصقة مكتوبًا عليها "لا تتناولني" على دواء معين. • لتذكيرك بأنك قد تناولته بالفعل.
تقبّل التغييرات في قدراتك	• عليك الاعتراف بأن بعض المهام قد تصبح أكثر صعوبة عليك. • حاول أن تتقبّل أن هذه التغييرات خارجة عن إرادتك وركّز على الأمور التي لا تزال قادرًا على القيام بها.
نسيان ما إذا كنت قد غسلت شعرك أم لا أثناء الاستحمام	بعد غسل شعرك، انقل زجاجات الشامبو والبلسم من جانب إلى آخر في مكان الاستحمام لتعرف أن المهمة قد اكتملت.
صعوبة الكتابة	• استخدم الكمبيوتر أو الهاتف المحمول أو الكمبيوتر اللوحي لكتابة الرسائل وإرسالها. • استعن بشريك الرعاية أو صديقك في كتابة الشيكات أو الأوراق الأخرى قبل التوقيع عليها.
تذكر أرقام الهواتف	سجل أسماء الأشخاص وأرقام هواتفهم وصورهم، إن أمكن، على هاتفك المحمول.
صعوبة أداء مهام متعددة	حاول إنجاز المهام والتعامل مع عوامل التشنيت واحدة تلو الأخرى، بدلاً من فعل كل شيء في وقت واحد.
الالتزام بجدول زمني/روتين	إستراتيجية التكيف
تذكر المهام اليومية/إدارة قائمة المهام	استخدم تقويمًا شهريًا يتضمن جدولاً زمنيًا لكل ساعة لتخطيط قائمة المهام وتنفيذها.

التخطيط لليوم التالي	• اكتب كل ليلة ملاحظة تتضمن خططك مع أوقات تنفيذها في اليوم التالي. • ضع جدولاً لمواعيد اليوم التالي وراجع قبل النوم واترك الجدول بجوار السرير لتتمكن من مراجعته في الصباح. • استعن بمنبه للاستيقاظ مبكراً كل يوم واحرص على ترك وقت إضافي كمتسع في حالة الطوارئ.
نسيان موعد	• تواصل مع الشخص / المنظمة، وشرح ما حدث واعرض عليهم إعادة تحديد الموعد. • أعد تحديد المواعيد وخصّص بقية اليوم لأداء الأمور التي تستمتع بها.
قيادة السيارة	إستراتيجية التكيف
التحضير للتوقف عن قيادة السيارة	• افتح حواراً مستمرًا مع شريك رعايتك عن موضوع التوقف عن قيادة السيارة. • اجلس في مقعد الراكب كطريقة للاعتياد على عدم كونك السائق. • استخدم وسائل نقل أخرى، أو اطلب من شريك رعايتك أو أفراد عائلتك أو أصدقائك إيصالك.
التعب	إستراتيجية التكيف
عدم القدرة على التركيز في أواخر النهار	• أنجز المهام التي تتطلب يقظة ذهنية خلال ساعات الصباح الباكر. • حدّد مواعيد الفعاليات والسفر في وقت مبكر من اليوم. • تعلّم كيفية تمييز مشاعر التعب التي تظهر في أواخر النهار. • احصل على قيلولة في الوقت نفسه كل يوم. • خصّص وقتاً أطول للنوم ضمن جدولك الليلي.
التغييرات في العلاقات	إستراتيجية التكيف
الشعور بالإحباط من شريك الرعاية أو المقربين منك	حاول أن تتذكر أنهم لم يختاروا التواجد في هذا الموقف أيضاً، وأن لديهم مخاوفهم وإحباطاتهم الشخصية. اعملوا معاً لجعل الموقف أفضل.
ابتعاد الأصدقاء القدامى	سابقاً أصدقاؤك المخلصون الحقيقيون معك. خصص وقتك وطاقتك لهم.
الشعور بأن الآخرين لا يدركون مشاعري أو كيف تؤثر بعض الأفعال عليّ	• تحدث بصراحة مع الآخرين. واحرص على أن يكون شريك رعايتك وأصدقاؤك على دراية بالمرض

وتأثيره تمامًا عليك. • أخبر الشخص الآخر عما فعله وكيف جعلك تشعر.	
التواصل المستمر أمر بالغ الأهمية. ابحث عن التوازن / منطقة وسطى مع شريك رعايتك والآخرين من خلال طلب المشاركة في الحوارات.	الشعور بأن آرائي لا تحظى بالتقدير أو أن فرص إبداء الرأي محدودة ويتم تجاهلها
استراتيجية التكيف	التعامل مع التوتر
- ابتعد عن المهمة أو الموقف الصعب قبل أن يزداد مستوى التوتر. وإذا لم تسر الأمور على ما يرام، فلا تجبر نفسك؛ حاول مرة أخرى لاحقًا. - خذ استراحة وقيم الموقف. وقد يساعدك ذلك في إيجاد حل. - توقف وافعل شيئًا تستمتع به. - لا تضغط على نفسك أكثر من اللازم. وقد تؤدي العودة إلى المهمة أو الموقف لاحقًا إلى نتائج أفضل.	صعوبة إنجاز المهام
قد تساعد الأنشطة البدنية المنتظمة، مثل العناية بالحدائق أو المشي أو ممارسة اليوغا، في تقليل التوتر.	تقليل التوتر
- حاول تضيق مجال رؤيتك قدر الإمكان وحجب الضوضاء المحيطة بك. وقد تكون سدادات الأذن مفيدة في ذلك. - قم بشراء احتياجاتك من البقالة في الصباح الباكر خلال أيام الأسبوع عندما تكون المتاجر أقل ازدحامًا.	الشعور بالإثارة الزائدة عند التواجد في مجموعات كبيرة أو أماكن مزدحمة للغاية.
- ارتد قميصًا بنفس لون قميص شريك رعايتك أو صديقك عند الخروج إلى الأماكن العامة. ويمكنك البحث عن لون قميصه إذا شعرت بالقلق أو لم تتمكن من العثور عليه. - احتفظ بهاتفك المحمول معك في جميع الأوقات لمساعدتك على الشعور بالراحة في الأماكن العامة وأثناء وجودك وحدك. - قم ببرمجة جهات الاتصال الخاصة بالطوارئ في هاتفك المحمول.	الخوف من الانفصال عن شريك رعايتك أو صديقك، أو الشعور بالوحدة في الأماكن المزدحمة
استراتيجية التكيف	وصمة العار المرتبطة بالمرض
- تحل بالصبر واللباقة وطمئن الآخرين أنك لا تزال الشخص نفسه. - شارك قصتك، فقد تغير نظرة الآخرين إلى مرض الزهايمر والأشخاص الذين يعانون منه. - حاول ألا تأخذ ردود الآخرين بشكل شخصي.	مواجهة وصمة العار المتمثلة في المعاملة المختلفة

• اطلب من شريك الرعاية الخاص بك تقديمك للآخرين. وسيظهر ذلك أنك قادر على الإجابة على الأسئلة. • أظهر وجودك وتحدث مباشرة إلى الشخص. وسيشجع هذا غيرك على التحدث إليك مباشرة.	حين يتحدث الناس إلى شريك الرعاية الخاص بي بدلاً من التحدث إلي مباشرة
ثقف غيرك عن مرض الزهايمر الذي يصيب الشباب.	وصمة العار المرتبطة بمرض الزهايمر باعتباره مرضًا يصيب كبار السن فقط
إستراتيجية التكيف	الصحة العاطفية
انتبه لردود الفعل السلبية. وافهم أن انفعالاتك ناتجة عن المرض.	التقلبات المزاجية السريعة أو سهولة الغضب
وضّح سبب شعورك بذلك. اطلب مساعدة الأصدقاء والحلفاء للحصول على آرائهم. وتذكر أن الشعور بالذنب غالبًا ما يكون نابغًا من داخلنا.	الشعور بالذنب
حاول ألا تركز على ما تفتقده أو ما فقدته. واستمتع باللحظة الحالية.	أي جانب من جوانب هذا المرض

TS-0033 | تم التحديث في يناير 2023