الاعتناء بنفسك

كيفية التعرف على إجهاد مقدمي الرعاية والتعامل معه

10 علامات شائعة تشير إلى إجهاد مقدمي الرعاية

1. إنكار وجود المرض وتأثيره على الشخص المصاب به.
أعلم أن أمي سوف تتحسن.

2. الغضب من الشخص الذي يعاني من الخرف أو الإحباط لأنه لا يستطيع القيام بالأشياء التي كان يقوم بها طبيعيًا في السابق.
هو يعرف كيف يرتدي ملابسه، هو فقط عنيد.

3. الانسحاب الاجتماعي من لقاءات الأصدقاء والأنشطة.
لم أعد أهتم بزيارة الجيران.

4. القلق بشأن المستقبل.
ماذا سيحدث عندما يحتاج إلى رعاية أكثر مما أستطيع تقديمه؟

5. الاكتئاب الذي يؤثر على القدرة على التأقلم.
أنا فقط لم أعد أهتم.

6. الإرهاق الذي يتعارض مع المهام اليومية.
أنا متعب للغاية.

7. الأرق الناتج عن القلق.
ماذا لو خَرَجَت من المنزل؟

8. الانفعال المفرط الذي يثير ردود فعل سلبية.
اتركني وحدي!!

9. قلة التركيز التي تعطل أداء المهام المألوفة.
لقد كنت مشغولاً جداً، نسيت موعدي.

10. المشاكل الصحية التي تبدأ بالتأثير على العقل والجسد.
لا أستطيع أن أتذكر آخر مرة شعرت فيها بحالة جيدة.

©2023 Alzheimer's Association®. جميع الحقوق محفوظة. هذا منشور رسمي صادر عن Alzheimer's Association لكن يمكن توزيعه مجانًا ودون مقابل بواسطة المنظمات والأفراد غير المنتسبين إليها. لا يشكل هذا التوزيع مصادقة لهذه الأطراف أو لأنشطتها من قبل Alzheimer's Association.

10 طرق لإدارة الإجهاد ومحافظة مقدم الرعاية على صحته
هل أنت منهك من رعاية شخص آخر لدرجة أنك أهملت صحتك الجسدية والعقلية والعاطفية؟ لتجنب تعريض صحتك للخطر، فكر في النصائح التالية.

1. خذ قسطًا من الراحة.
فكر في الاستعانة بخدمات الرعاية قصيرة الأمد للسماح لك بالحصول على راحة مؤقتة من تقديم الرعاية بينما يستمر الشخص المصاب بمرض الزهايمر أو أي نوع آخر من الخرف في تلقي الرعاية في بيئة آمنة. تفضل بزيارة **alz.org/care** لمعرفة المزيد.

2. ابحث عن الموارد المجتمعية.
تفضل بزيارة **Alzheimer's Association (جمعية الزهايمر) وباحث موارد المجتمع AARP (alz.org/CRF)** للوصول إلى قاعدة بيانات الخرف والموارد المتعلقة بالشيخوخة في منطقتك. علمًا بأن البرامج اليومية للبالغين والمساعدة المنزلية والمرافقين وتوصيل الوجبات ليست سوى بعض من الخدمات التي يمكن أن تساعدك في إدارة المهام اليومية.

3. كن مقدم رعاية مطّلع.
مع تقدم المرض، قد يصبح من الضروري اتباع مهارات جديدة في تقديم الرعاية. وتقدم الجمعية برامج لمساعدتك على فهم التغيرات السلوكية والشخصية الشائعة التي قد تحدث والتعامل معها بشكل أفضل. تفضل بزيارة **alz.org/care** لمعرفة المزيد وللوصول إلى الموارد والبرامج القريبة منك.

4. احصل على المساعدة وابحث عن الدعم.
يعد **خط المساعدة الخاص بنا والذي يعمل على مدار 24 ساعة طوال أيام الأسبوع (800.272.3900)**، **ALZConnected®** ومجتمع الشبكات الاجتماعية عبر الإنترنت **(alzconnected.org)** ومجموعات الدعم المحلية **(alz.org/CRF)** من الموارد الجيدة. وإذا شعرت بالإرهاق بشكل كبير، فاطلب المساعدة من طبيب أو مستشار.

5. اعتني بصحتك.
حاول أن تأكل جيدًا، وتمارس الرياضة، وتحصل على قسط وافر من الراحة. وحفاظك على أن تكون بصحة جيدة يمكن أن يساعدك على أن تكون مقدم رعاية أفضل.

6. سيطر على الضغوطات المحيطة بك.
يمكن أن تسبب الضغوطات مشاكل جسدية) عدم وضوح الرؤية، وتهيج المعدة، وارتفاع ضغط الدم (وتغيرات في السلوك) الانفعال الشديد، وعدم التركيز، وتغير الشهية). انتبه لأعراضك وناقشها مع طبيبك عند الحاجة.

7. تقبل التغييرات عند حدوثها.
يتغير الأشخاص المصابون بالخرف مع مرور الوقت، وكذلك تتغير احتياجاتهم. وقد يحتاجون إلى رعاية تتجاوز ما يمكنك تقديمه بنفسك. كن على علم بانه يمكن لموارد المجتمع - من خدمات الرعاية المنزلية إلى الرعاية السكنية - أن تجعل عملية الانتقال أسهل.

©2023 Alzheimer's Association®. جميع الحقوق محفوظة. هذا منشور رسمي صادر عن Alzheimer's Association لكن يمكن توزيعه مجانًا ودون مقابل بواسطة المنظمات والأفراد غير المنتسبين إليها. لا يشكل هذا التوزيع مصادقة لهذه الأطراف أو لأنشطتها من قبل Alzheimer's Association.

وكذلك الدعم والمساعدة ممن حولك.

8. ضع خطط قانونية ومالية.
وضع الخطط القانونية والمالية بعد تشخيص مرض الزهايمر أو غيره من أمراض الخرف يسمح للشخص المصاب بالمرض بالمشاركة في اتخاذ القرار. كما يمكن ان يساعد وجود هذه الخطط في توفير الراحة لجميع أفراد الأسرة. ويمكن إعداد العديد من المستندات، بما في ذلك التوجيهات المسبقة، دون مساعدة مختص قانوني. ومع ذلك، إذا لم تكن متأكدًا من كيفية إكمال المستندات أو وضع الخطط المالية، فقد ترغب في طلب المساعدة من محامٍ متخصص في قانون المسنين، أو مستشار مالي على دراية بتخطيط رعاية المسنين أو الرعاية الطويلة الأجل، أو كليهما.

9. اعلم أنك تبذل قصارى جهدك.
تذكر أن الرعاية التي تقدمها تحدث فرقًا وأنك تبذل قصارى جهدك. وقد تشعر بالذنب لأنك لا تستطيع فعل المزيد، ولكن احتياجات الرعاية تزداد مع تقدم المرض. وبغض النظر عن كيفية تقديم الرعاية، يمكنك التأكد من أن الشخص المصاب بالخرف يحظى برعاية جيدة وآمنة.

10. ينبغي زيارة طبيبك بانتظام.
خصص وقتًا لإجراء فحوصات منتظمة وانتبه لأي إرهاق أو إجهاد أو أرق أو تغيرات في الشهية أو السلوك. يمكن أن يؤدي تجاهل الأعراض إلى تدهور صحتك البدنية والعقلية.

TS-0058 | تم التحديث في نوفمبر 2022

©2023 Alzheimer's Association®. جميع الحقوق محفوظة. هذا منشور رسمي صادر عن Alzheimer's Association لكن يمكن توزيعه مجانًا ودون مقابل بواسطة المنظمات والأفراد غير المنتسبين إليها. لا يشكل هذا التوزيع مصادقة لهذه الأطراف أو لأنشطتها من قبل Alzheimer's Association.