



Alzheimer's Disease
International

The global voice on dementia

نصائح لمقدمي الرعاية،
والوكالات الإنسانية،
والمجتمعات،
والأشخاص الذين
يعيشون مع مرض
النسيان خلال الأزمات



Alzheimer's Disease
International

The global voice on dementia



قُم بالمساعدة في تحديد الأشخاص الذين يعيشون مع مرض النسيان

نصائح لمقدمي الرعاية، والوكالات الإنسانية، والمجتمعات، والوكالات المحلية،
والأشخاص الذين يعيشون مع مرض النسيان.



Alzheimer's Disease
International

The global voice on dementia



قد يكون من المفيد معرفة مَنْ يحتاج مساعدة

من المهم أن يعرف الآخرون، ومن ضمنهم
مستجيبى الرعاية الصحية وخدمات المساعدة
الإنسانية، أن شخصًا ما يعيش مع مرض
النسيان من أجل تقديم أفضل دعم ورعاية له،
وخاصة في حالات التفرقة.



Alzheimer's Disease
International

The global voice on dementia



تحديث معلومات الهاتف المحمول

إذا تم تلقي المساعدة من قبل مستجيبى الرعاية الصحية والإنسانية، قم بإبلاغهم بحالة الشخص.

إذا توفر لدى الشخص هاتف ذكي، قم بتخزين المعلومات الطبية، والمعلومات المحدثة للاتصال في حالات الطوارئ.



Alzheimer's Disease
International

The global voice on dementia



قُم بكتابة المعلومات

في حال عدم توفر هاتف محمول لدى الشخص،
قُم بكتابة المعلومات على ورقة، شاملاً بذلك
إسم الشخص ومعلومات الاتصال في حالة
الطوارئ، ومعلومات تشير بأن الشخص مصاب
بمرض النسيان.

ضع هذه الورقة في محفظة، أو جيب، أو في
مكان حيث لن تضيع أو تتلف فيه.



**Alzheimer's Disease
International**

The global voice on dementia



التواصل الواضح أمر ضروري

نصائح لمقدمي الرعاية، والوكالات الإنسانية، والمجتمعات،
والوكالات المحلية، والأشخاص الذين يعيشون مع مرض النسيان.



Alzheimer's Disease
International

The global voice on dementia



قم باستخدام التواصل واضح

تحدث بوضوح، وهدوء، وبجمل بسيطة،
ومختصرة لشرح ما الذي يحدث، أو لإعطاء
التعليمات. وقم باستخدام لغة العيون.

قم باستخدام اسم الشخص، أو العلاقة التي
تربطك به.

تحلى بالصبر لمنح الشخص الوقت لفهم ما الذي
يقال له.



Alzheimer's Disease
International

The global voice on dementia



أمثلة على التواصل الواضح

بدلاً من قول: "لا يمكنك أن تكون قريب من
الشباك الآن لأنك قد تتعرض للأذى."

قُل: "الاسم، سنذهب إلى مكان (مثالاً الطابق
السفلي أو الخارج). يمكننا العودة لاحقاً."



Alzheimer's Disease
International

The global voice on dementia



أمثلة على التواصل الواضح

بدلاً من قول: "سنبقى في هذا المَلْجأ لبعض الوقت، لأننا لا نستطيع العودة إلى ديارنا بعد."

قل: "الاسم، نحن في مكان. وهذا مكان آمن. أنت بأمان. وسنعود إلى المنزل قريبًا."



Alzheimer's Disease
International

The global voice on dementia



أمثلة على التواصل الواضح

بدلاً من قول: "يجب علينا المغادرة، لأننا سنكون في خطر في حال بقينا هنا."

قُل: "الاسم، سنغادر مكان (مثلاً غرفة النوم أو المنزل أو الملجأ). سنذهب إلى مكان. أنا هنا. وأنت بأمان."



Alzheimer's Disease
International

The global voice on dementia



لغة الجسد

خُذ بعين الاعتبار لغة جسدك وإيماءاتك، أثناء
محاولة نقل المعلومات.

التواصل الغير لفظي هو أسلوب مهم للشخص
المصاب بمرض النسيان، للتواصل والتعبير عن
مشاعره.



Alzheimer's Disease
International

The global voice on dementia



أمثلة على لغة الجسد

قد يكون من المفيد لمس يد الشخص أو الإمساك بها، لأن الاتصال الجسدي الدافئ قد يكون مطمئنًا.

التبسم قد يكون مطمئنًا أيضًا.

إن أمكن، تحدث معهم وجهًا لوجه ليتمكنوا من التركيز على تعبيرات وجهك.



**Alzheimer's Disease
International**

The global voice on dementia



توجيه ودعم

نصائح لمقدمي الرعاية، والوكالات الإنسانية، والمجتمعات،
والوكالات المحلية، والأشخاص المصابين بمرض النسيان.



Alzheimer's Disease
International

The global voice on dementia



توجيه ودعم إضافي

قد يكون لدى الأشخاص المصابون بمرض النسيان ردود أفعال غير نمطية تجاه الأزمات، وقد يحتاجون لدعم وتوجيه إضافي للاستعداد والحماية والتعافي من حالات الطوارئ.

قد يرفض بعض الأشخاص المصابون بمرض النسيان مغادرة البيئات الخطرة، لأنهم لا يستطيعون فهم مدى التهديد الذي يواجههم.



Alzheimer's Disease
International

The global voice on dementia



توجيهه ودعم إضافي

إذا كان الشخص غير مستعدّ لترك بيئة غير
أمنة، **لا تحاول** استخدام المنطق حول ضرورة
مغادرته، حيث قد يخيفه ذلك ويزيد من إرباكه.

إقتراح أنك بحاجة إلى أن تذهب برفقتهم إلى
مكان آخر مألوف من قبلهم، وبأنكم ستعودون
قريبًا.



Alzheimer's Disease
International

The global voice on dementia



مثال على محادثة

بدلاً من قول: "علينا مغادرة المكان، لأننا قد
بتعرض للأذى في حال بقينا لفترة أطول."

قُل: "الاسم، هل ستأتي معي إلى مكان مألوف؟
وسنعود قريباً."



Alzheimer's Disease
International

The global voice on dementia



الاستجابة للسلوك المتوتر

يمكن للشخص المصاب بمرض النسيان أن تظهر عليه علامات قلق أو توتر بسبب التغيير في بيئته.

إن أمكن، قم بإزالة الأصوات العالية أو المزعجة. قم بإعطائهم سدادات أذن أو سماعات رأس.

قم بإلهائهم، علي سبيل المثال عن طريق الطلب منهم سرد قصة من ماضيهم، لأن ذلك يمكنه أن يساعد في تقليل مشاعر أو سلوكيات الضيق.



Alzheimer's Disease
International

The global voice on dementia



اشرح الموقف لجهات المساعدة الخارجية

من المهم التحلي بالصبر، والهدوء، والتحدث بوضوح مع الشخص المصاب بمرض النسيان.

إذا كان هناك أشخاص آخرون يساعدونك برعاية الشخص المصاب بمرض النسيان، فأكد لهم لماذا قد يحتاج الشخص إلى مزيد من الوقت لفهم المعلومات أو الموقف.



Alzheimer's Disease
International

The global voice on dementia



التحضير حسب القدرة على التنقل

نصائح لمقدمي الرعاية، والوكالات الإنسانية، والمجتمعات،
والأشخاص المصابون بمرض النسيان خلال الأزمات.



Alzheimer's Disease
International

The global voice on dementia



تحديد أولويات وسائل التنقل والدعم

إذا كان الشخص المصاب بمرض النسيان يعاني من صعوبات في الحركة، قم بالاستعداد للحضول على الأجهزة المساعدة على الحركة والتنقل، مثل العصي والكراسي المتحركة.

إذا كنت في مجموعة أكبر، قم بإخبار الآخرين أنه قد يكون هناك حاجة للمساعدة الشخص في حالة الإخلاء الطوارئ.



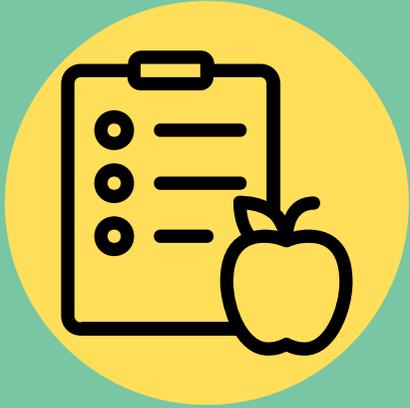
**Alzheimer's Disease
International**

The global voice on dementia



الطعام والشراب والنظافة

نصائح لمقدمي الرعاية، والوكالات الإنسانية، والمجتمعات، والوكالات المحلية،
والأشخاص المصابين بمرض النسيان.



تناول الأَطعمة الغنية بالمغذيات عند الإمكان

قم بالبحث عن الأطعمة الغنية بالمغذيات عند توفرها، حيث قد يكون لنقص المغذيات الدقيقة عواقب وخيمة على الصحة العقلية والبدنية، ونظام المناعة، والقدرات العامة لكبار السن.

وقد يضعف ذلك من إمكانية البقاء على قيد الحياة والتعافي من الأزمات، وخاصة بالنسبة للأشخاص المتصابين بمرض النسيان.



Alzheimer's Disease
International

The global voice on dementia



تذكيرات بتناول الطعام والشراب

قد يكون الإضطراب في الحياة الروتينية واليومية أمراً صعباً على الأشخاص المصابين بمرض النسيان. ويمكن أن تصبح هذه المهام أكثر صعوبة خلال حالات الطوارئ.

قم بتذكير ومساعدة الشخص على الأكل والشرب بانتظام، حيث أمكن.



Alzheimer's Disease
International

The global voice on dementia



ممارسة النظافة

قم بمساعدتهم في القيام بالأنشطة المتعلقة
بالنظافة عند الأمكان، مثل غسل اليدين
وتنظيف الأسنان.



Alzheimer's Disease
International

The global voice on dementia



أمن ورفاهية مقدمي الرعاية

نصائح لمقدمي الرعاية للأشخاص المصابين بمرض النسيان.



Alzheimer's Disease
International

The global voice on dementia



الأولوية لرفاهية مقدمي الرعاية

إنَّ سلامة ورفاهية مقدمي الرعاية لا تقلُّ أهميةً
عن سلامة ورفاهية الشخص المصاب بمرض
النسيان.

من المهم القيام بتناول الطعام والشراب والراحة
كلما أمكن ذلك.



Alzheimer's Disease
International

The global voice on dementia

ممارسة الرعاية الذاتية



حاول القيام بتقنيات التنفّس، مثل فعل
الاستنشاق عبر الأنف والزفير عبر الفم.

إن أمكن، قم بمشاركة مسؤوليات الرعاية مع
شخص آخر. وقم بأخذ فترات راحة عندما يكون
ذلك ممكنًا.



Alzheimer's Disease
International

The global voice on dementia



ممارسة الرعاية الذاتية

من الممكن أن يكون مفيدًا التحدث مع
الآخرين، ومشاركة ما عشته وتشهده.

ومن الممكن أن يكون مفيدًا أيضًا كتابة المشاعر
على الورق أو على الهاتف.