



Alzheimer's Disease
International

The global voice on dementia

התנהלות בתקופת
משבר: הצעות
למטפלים, לגופים
הומניטריים, לקהילות
ולאנשים עם דמנציה



**Alzheimer's Disease
International**

The global voice on dementia



איך לזהות אנשים עם דמנציה

הצעות למטפלים, לגופים הומניטריים, לקהילות, לגופים
מקומיים ולאנשים עם דמנציה



Alzheimer's Disease
International

The global voice on dementia



טוב לדעת מי זקוקים לעזרה

חשוב שאחרים, ובכללם צוותי עזרה ראשונה ושירותים הומניטריים, ידעו שיש לאדם דמנציה כדי שיוכלו להעניק לו את התמיכה והטיפול המתאים ביותר, במיוחד כשאדם זה מופרד מהאחרים.



Alzheimer's Disease
International

The global voice on dementia



דאגו שמספר הטלפון הנייד שלכם יהיה מעודכן

אם אתם כבר נעזרים בגורמים
הומניטריים, עדכנו אותם באשר
למצב של האדם עם דמנציה.
אם לאדם זה יש גישה לטלפון חכם,
העלו לטלפון את המידע הרפואי
שלו ואנשי קשר לזמן חירום.



Alzheimer's Disease
International

The global voice on dementia



הכינו מידע כתוב

אם אין לאדם גישה לטלפון נייד,
רשמו פתק ובו: שם האדם, מספר
ת"ז, אנשי קשר לזמן חירום,
והבהרה שלאדם זה יש דמנציה.
הניחו את הפתק בארנק או בכיס
של האדם.



**Alzheimer's Disease
International**

The global voice on dementia



חיוני: תקשורת ברורה

הצעות למטפלים, לגופים הומניטריים, לקהילות, לגופים
מקומיים ולאנשים עם דמנציה



שמרו על תקשורת ברורה

דברו ברור, ברוגע ובמשפטים קצרים
ופשוטים כדי להסביר מה קורה ומה
על האנשים לעשות. הקפידו על קשר
עין. קראו לאדם בשמו או במילים כגון
דודה או אבא על פי הקשר ביניכם.

היו סבלנים. לוקח זמן לאנשים להבין
מה אתם אומרים.



Alzheimer's Disease
International

The global voice on dementia



תקשורת ברורה: דוגמא

במקום להגיד "אסור לך להיות ליד
החלון עכשיו כי אתה עלול להיפצע"

אמרו "(שם), אנחנו נעביר אותך
ל(מקלט / חצר / ממ"ד). תוכל
להיכנס חזרה בעוד כמה זמן".



Alzheimer's Disease
International

The global voice on dementia



תקשורת ברורה: דוגמא

במקום להגיד "נהיה במקלט
בינתיים כי עוד אי אפשר להיכנס
הביתה"

אמרו "(שם), אנחנו עכשיו במקלט.
בטוח פה. אתה בטוח.
עוד מעט נחזור הביתה".



Alzheimer's Disease
International

The global voice on dementia



תקשורת ברורה: דוגמא

במקום להגיד, "אנחנו צריכים לעזוב
כי ממש מסוכן לנו להישאר פה"

אמרו, "(שם), עכשיו נצא (מהמקלט
/ מהבית / מהחדר) ונלך ל(ממ"ד /
הדשא הגדול / חדר המדרגות). אני
אתך. אתה בטוח."



Alzheimer's Disease
International

The global voice on dementia



שפת גוף

חשבו על שפת הגוף ועל תנועות הידיים שלכם כשאתם מנסים להעביר מידע. תקשורת לא-מילולית היא דרך חשובה לאדם עם דמנציה לתקשר ולבטא את רגשותיו.



שפת גוף: דוגמאות

אולי כדאי להחזיק את ידו של האדם,
או ללטף אותה – מגע גופני חם יכולה
להשרות ביטחון.
גם חיוך יכול להשרות ביטחון.
אם אפשר, דברו פנים אל פנים, כדי
שהשומע יוכל להתמקד בהבעות
הפנים שלכם.



**Alzheimer's Disease
International**

The global voice on dementia



הדרכה ותמיכה

הצעות למטפלים, לגופים הומניטריים, לקהילות, לגופים
מקומיים ולאנשים עם דמנציה



הדרכה ותמיכה: מקרה 1

תגובותיהם של אנשים עם דמנציה למשבר יכולות להיות שונות מהמקובל, וייתכן שהם יזדקקו להדרכה ולתמיכה נוספים כדי להתכונן למצבי חירום, להתגונן מפניהם ולהתאושש מהם. יש אנשים עם דמנציה שיתנגדו לעזוב סביבה מסוכנת כי אין הם יכולים לתפוס את הסכנה שבה הם נתונים.



Alzheimer's Disease
International

The global voice on dementia



הדרכה ותמיכה: מקרה 1

אם מישהו מסרב לעזוב מקום שאינו בטוח, **אל תנסו** לדבר בהיגיון ולשכנעו לעזוב. שיח כזה עלול להגביר את הפחד ואת הבלבול. אמרו שאתם זקוקים לעזרתם כדי להגיע למקום אחר, ושתשובו יחד בהקדם האפשרי.



Alzheimer's Disease
International

The global voice on dementia



שיחות לדוגמא

במקום להגיד "אנחנו צריכים לזוז
מפה עכשיו כי אם נישאר פה אולי
ניפגע".

אמרו "(שם)", אתה מוכן לביא אתי
ל(המקום)? עוד מעט נחזור".



Alzheimer's Disease
International

The global voice on dementia



תגובה להתנהגויות מצוקה

ייתכן שאדם עם דמנציה יפגין סימני
חרדה או מתח בגלל השינוי בסביבתו
החיצונית.

אם אפשר, השתיקו צלילים רועשים או
חודרניים. תנו לאנשים אטמי אוזניים או
אוזניות.

הסיחו את דעתם – למשל, בקשו מהם
לספר סיפור שקרה להם. אולי כך
תפחיתו את רגשות המצוקה ואת
התנהגויות המצוקה.



Alzheimer's Disease
International

The global voice on dementia



הסבירו את המצב למי שבאים לסייע

חשוב להיות סבלניים, להישאר רגועים ולהסביר בבהירות כשמדברים עם אדם עם דמנציה או מטפלים בו. אם אנשים אחרים עוזרים לכם בטיפול באדם עם דמנציה, הדגישו בפניהם את הסיבות שאותו אדם זקוק ליותר זמן לעבד מידע ולהבין את המצב.



**Alzheimer's Disease
International**

The global voice on dementia



תכננו על פי הניוד

פנייה למטפלים, גופים הומניטריים, קהילות, גופים מקומיים
ואנשים עם דמנציה



תיעדוף של אמצעי ניווד ותמיכה

אם לאדם עם דמנציה יש בעיות ניוודות,
תכננו תמיכה כגון עזרי הליכה (הליכונים,
מקלות, וכסאות גלגלים).

אם יש אנשים אחרים אתכם, או אם
אתם חלק מקבוצה גדולה, הודיעו
לאחרים שיייתכן שתזדקקו לעזרה
במקרה שתצטרכו להתפנות במהירות.



**Alzheimer's Disease
International**

The global voice on dementia



אוכל, שתייה, והיגיינה

פנייה למטפלים, גופים הומניטריים, קהילות, גופים מקומיים
ואנשים עם דמנציה



Alzheimer's Disease
International

The global voice on dementia



תזכורת: לאכול ולשתות

הפרעות לשגרה ובמטלות היום-יום
עשויות להקשות על אנשים עם דמנציה.
מטלות ופעילויות אלה עלולות להיות
קשות עוד יותר בזמן חירום הומניטרי.
כשאתם פונים לאדם עם דמנציה,
הזכירו לו או עזרו לו להמשיך לאכול
ולשתות כרגיל – ככל שהמצב מאפשר.



ככל שניתן, אכלו אוכל מזין

אם אפשר, חפשו ואכלו אוכל מזין. חוסר, גם מזערי, בחומרים מזינים יכול להשפיע באופן חמור על בריאותם הנפשית והגופנית של זקנים וזקנות, וכן לפגוע במערכת החיסונית שלהם ובתפקודם. פגיעה כזו יכולה להפחית את יכולתם לשרוד משבר ולהתאושש אחריו, במיוחד כשמדובר באנשים עם דמנציה.



Alzheimer's Disease
International

The global voice on dementia



שמרו על היגיינה

עזרו בפעולות הקשורות להיגיינה, כגון
צחצוח שיניים ושטיפת ידיים כשאפשר.



**Alzheimer's Disease
International**

The global voice on dementia



ביטחונם ורווחתם של המטפלים

פנייה למי שמטפלים באנשים עם דמנציה



Alzheimer's Disease
International

The global voice on dementia



יש לתעדף את רווחתם של המטפלים

ביטחונם ורווחתם של המטפלים
חשובה כמו אלה של האדם עם
דמנציה.

חשוב לאכול, לשתות ולנוח במידת
האפשר.



Alzheimer's Disease
International

The global voice on dementia



שמרו על עצמכם

השתמשו בטכניקות נשימה, כגון שאיפה דרך האף ונשיפה דרך הפה. אם אפשר, התחלקו במטלות הטיפול עם מישהו נוסף. נסו למצוא כמה רגעים לנוח מהעבודה ולנשום בשקט.



שמרו על עצמכם. ממש!

ייתכן שיהיה לכם לעזר לשוחח עם
מישהו אחר ולשתף בחוויותיכם ולספר
משהו על עצמכם.

עוד משהו שיכול להיות לעזר – לכתוב
כמה מילים על מה שעובר עליכם. אפשר
על גבי נייר ואפשר גם בטלפון.