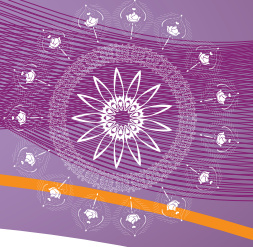


Dementia



العتة

1. ما هو؟

العتة هو كلمة لوصف مجموعة من الأمراض. هذه الأمراض تؤثر على دماغ الشخص وكيف يعمل. تزداد هذه الأمراض سوءاً مع مرور الوقت.

ما الذي يسبب العتة؟

يعمل العلماء على معرفة المزيد حول ما يسبب تغيرات في الدماغ تؤدي إلى العتة. تسبب أمراض مختلفة تغيرات مختلفة في الدماغ.

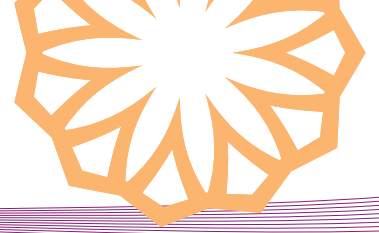
بعض الأمثلة على ذلك:

- مرض ألزهايمر
مرض ألزهايمر يسبب تغيرات في كيمياء وبنية الدماغ وتموت خلايا الدماغ. يبدأ المرض ببطء ثم ينخفض تدريجياً على مر السنين.
- العتة الوعائي
يتسبب العتة الوعائي من مشاكل ترتبط بوصول الدم إلى الدماغ. يجلب الدم الغذاء والأكسجين إلى الدماغ لتمكينه من العمل، لذلك فإن تعطيل إمدادات الدم يؤدي إلى تلف خلايا الدماغ. هذا المرض مماثل للسكتة الدماغية الصغيرة التي قد لا يلاحظها الشخص. وهو يزداد سوءاً بالتدريج، وأحياناً يحدث فجأة تماماً.
- العتة بسبب أجسام ليوي
يتسبب هذا عن طريق البروتينات الصغيرة جداً التي تتراكم في الدماغ وتعطل كيفية عمله. قد تتقلب قدرات الأشخاص وقد يرون أشياء ليست هناك.
- العتة الجبهي الصدغي
يؤثر هذا النوع من العتة على أجزاء معينة من الدماغ تساعدنا على اتخاذ القرارات، والسيطرة على سلوكنا، وعواطفنا وقدرتنا على التواصل.

مرض ألزهايمر هو النوع الأكثر شيوعاً من العتة، يليه العتة الوعائي. هناك العديد من الأشكال الأخرى. يمكن أن يصاب أي شخص بأكثر من نوع واحد من العتة. على سبيل المثال، في بعض الأحيان قد يعاني بعض الأشخاص من مرض ألزهايمر ويكون مصابين بالعتة الوعائي أيضاً.

يصيب العتة أساساً كبار السن ولكنه يمكن أن يؤثر على الناس الأصغر سناً أيضاً.





2. كيف يتطور العته؟

تتحقق اكتشافات جديدة في كل وقت. نعرف القليل عن ما الذي يجعل بعض الناس أكثر عرضة لتطور العته:

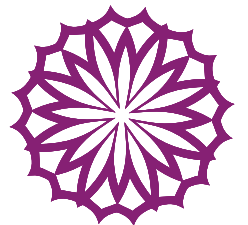
- مرض الزهايمر أكثر شيوعاً في النساء
- العته الوعائي أكثر شيوعاً في الرجال
- يمكن الربط بين مشاكل ضغط الدم غير المعالجة أو ارتفاع نسبة الكوليسترول والعته
- كلما تقدمت في السن كلما زاد احتمال تطور العته عندك
- الأشخاص الذين يعانون من متلازمة داون معرضون خاصة لخطر الإصابة بالعته

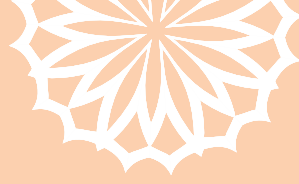
الأشياء التي قد تقلل من فرص الإصابة بالعته

- الأكل بشكل جيد
- تجنب الإفراط في شرب الكحول
- شرب الكحول بكميات قليلة
- عدم التدخين أو التوقف عن التدخين

هل هو وراثي؟

تجرى أبحاث دائماً حول ما إذا كان للجينات الوراثية دور في تطور العته. بالنسبة لبعض أشكال العته هناك اتجاه لدى أفراد الأسرة الواحدة لتطور العته، وهو ما يعرف بالمرض العائلي. بعض أنواع العته المبكرة هي مثال على هذا. ولكن هذا لا يعني أنه مرض وراثي. مرض هنتنغتون (وهو حالة نادرة يمكن أن تسبب العته) وراثي حيث توجد فرصة 50:50 لوراثة المرض من أحد الوالدين المصاب به.





3. ما الصعوبات التي يسببها العته؟

يؤثر العته في الدماغ الذي هو مركز التحكم بكل ما نقوم به. وهو يمكن أن يسبب:

- فقدان الذاكرة، على سبيل المثال نسيان مكان شيء ما، أو نسيان أسماء أو وجوه
- صعوبات في الاتصال على سبيل المثال صعوبة فهم الأشياء، وصعوبة في العثور على الكلمات الصحيحة
- الارتباك، على سبيل المثال التشوش حول الوقت، اليوم أو التاريخ، الخلط بين الناس ، صعوبة في العثور على الطريق إلى أماكن ما أو تذكر أين هي
- تغيرات المزاج
- رؤية أو سماع أشياء غير موجودة

يختلف كل شخص عن الآخر لذا فإن العته يؤثر على الجميع بشكل مختلف. أيضاً، فإن لأجزاء معينة من الدماغ وظائف معينة. إذا تأثر جزء ما من الدماغ من المرض فيمكن أن يسبب ذلك أنواعاً معينة من الصعوبات.

تؤثر الصعوبات التي يسببها العته في قدرة الشخص على التكيف مع الحياة اليومية وإدارة الأشياء التي يحتاجها أو يريد القيام به. ويمكن أن:

- يكرر نفسه عند الحديث
- يكرر الأفعال أو المهام
- ينسى العناية بنفسه، على سبيل المثال ينسى أن يتغسل، وتغيير الملابس أو تناول الطعام
- يشعر بالأسى أو الغضب

العلامات والأعراض المبكرة

في المراحل المبكرة، قد يفهم الشخص ما يحدث له. وقد يشعر بالضعف أو القلق والحاجة إلى الطمأنة والدعم. ويمكن أن يريد فعل أشياء لنفسه. ويبدو أنه:

- غير راغب في محاولة أشياء جديدة
- أقل اهتماماً بممارسة الهوايات أو الأنشطة
- بطيء في فهم المعلومات / الأفكار المعقدة
- أكثر تركيزاً على نفسه
- على استعداد لإلقاء اللوم على الآخرين لأشياء مثل سرقة الأشياء المفقودة أو وضعت في غير محلها
- غير مهتم بالأشياء



Dementia



4. ما لا يعتبر عنها؟

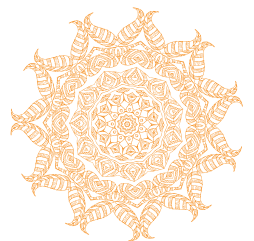
وهناك الكثير من الأمراض أو الصعوبات التي ليست عنها والتي يمكن أن تؤثر على ذاكرة شخص ما ووظائف أخرى في الدماغ. بالنسبة لبعض هذه الأمراض يمكن تحسين حالة الشخص بالحصول على العلاج الصحيح، ولذلك فمن المهم التحدث إلى الطبيب. هذه بعض الأمثلة من هذه الأمراض التي يمكن أن تسبب أعراضاً تشبه أعراض العته:

- الشعور بالإعياء بسبب مرض جسدي. مثلاً، قد يكون ذلك راجعاً إلى الإصابة بعدوى، أو وجود مشكلة في الغدة الدرقية، أو بسبب تعاطي مزيج من الأدوية أو نقص في الفيتامينات
- الشعور بالاكتئاب (الشعور بمزاج منخفض في كل وقت) بسبب أعراضاً مثل ضعف التركيز والنسيان، وفقدان الاهتمام بالأشياء وقلة النوم أو الشهية
- الشعور بالتشوش بسبب الارتباك الحاد، وهو أمر يأتي بسرعة كبيرة أحياناً. قد يكون سببه مرض مثل الالتهاب الرئوي، ومرض في القلب، الإصابة بعدوى أو بسبب الآثار الجانبية لبعض الأدوية

من المهم جداً الحصول على المشورة الطبية في هذه الحالات، خاصة إذا كانت تمثل تغييراً مفاجئاً في حالة الشخص العادية.

ماذا إذا قلق الشخص حول ذاكرته؟

التحدث إلى العائلة والأصدقاء قد يساعده. يجب على الشخص مراجعة الطبيب في حال قلقه حول التغيرات في ذاكرته، أو إذا ازدادت ذاكرته سوءاً تدريجياً مع مرور الوقت، أو إذا كان يواجه صعوبة في إدارة المهام المألوفة. يمكن أن يتحدث الطبيب مع الشخص حول هذا الموضوع والحصول على مزيد من المعلومات. قد يرغب الشخص في الرجوع إلى خدمة متخصصة للمساعدة ولمزيد من الفحوص والمشورة. قد يكون ذلك طبيباً متخصصاً أو ممرضة، في عيادة الذاكرة.



5. ما الذي يساعد؟

الدعم والعلاج

على الرغم من أنه لا يوجد علاج للعتة لكن يمكن العيش مع العتة بشكل جيد بتلقي الدعم الصحيح والعلاج. الكشف المبكر والتشخيص مسالة مهمة لأنها تعطي الشخص وعائلته وقتاً للتصالح مع المرض، وقد يستطيع الشخص بدء العلاج. الحصول على التشخيص في أقرب وقت ممكن يعني أن الشخص يصبح قادراً على التخطيط للمستقبل. ومن المهم أن يحصل على المعلومات والدعم للقيام بذلك.

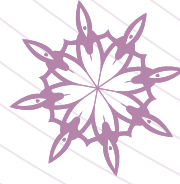
أسلوب التركيز على الشخص

رؤية الشخص أولاً والتركيز على الأشياء التي لا يزال يمكنه القيام بها مهم جداً. يتركز هذا الأسلوب على الشخص، وهو يهدف إلى الحفاظ على الرفاه العاطفي والاجتماعي، ويعترف أننا جميعاً كيانات فريدة. يؤثر العتة على كل شخص بشكل مختلف وسنكون له طريقته في الاستجابة للمرض. معرفة الشخص، وخلفيته، وما يحب وما يكره وغير ذلك يساعد على تقديم الدعم له أو لها بطريقة إيجابية. من المهم أن يفهم الناس أن المرض يؤثر على دماغ الشخص وأنه ليس لديه السيطرة على هذه الصعوبات التي يسببها له المرض. محاولة فهم كيف يشعر الشخص يمكن أن يساعد على منحه الدعم المناسب ومعرفة كيفية الرد.

العتة يمكن أن يسبب صعوبات في الاتصال، على سبيل المثال تكرار الكلمات أو العبارات، صعوبة في العثور على الكلمات المناسبة، وصعوبة التفاهم مع الآخرين، وصعوبة في القراءة أو الكتابة. من المهم محاولة العثور على أفضل الطرق للتواصل مع هذا الشخص. الالتفات الى تعابير الوجه ولغة الجسد مهم. كذلك، التأكد من أن الشخص لديه وسائل الدعم الصحيحة لبعده وسمعه مثل النظارات ومعينة السمع. يمكن أن تؤثر البيئة المحيطة على الاتصال، على سبيل المثال، الكثير من الضوضاء في الخلفية قد يكون صعباً بالنسبة للشخص. أيضاً، قد تؤثر مستويات الضوء على إمكانية رؤية الوجوه. لغة التخاطب مهمة فضلاً عن الكلمات التي نستخدمها، لكي يفهم الشخص.

بعض الأشياء التي قد تساعد على التواصل مع شخص يعاني من العتة:

- إتاحة الوقت للشخص كي يفهم
- تخصيص وقت للرد عليه
- المحافظة على الهدوء
- استخدام جمل قصيرة
- إعطاء مؤشرات لمساعدة الشخص على فهم ماذا تعني، مثل الإشارة إلى الأشياء، والتفكير في استخدام الإيماءات
- التأكد من انتباه الشخص
- تجنب طرح الأسئلة التي تختبر الذاكرة
- تجنب الجدال مع الشخص
- التركيز على ما يمكن للشخص القيام به



أحياناً قد يتصرف الشخص الذي يعاني من العته بطريقة مربكة للآخرين. معرفة الشخص ومحاولة معرفة ما قد يكون جعله يتصرف بطريقة معينة يمكن أن يساعد. ما يفعله الشخص هو وسيلة للاتصال. على سبيل المثال، قد يشعر الشخص بالخوف، أو بالألم، أو قد يشعر أنه يفقد استقلاليتته مما يعني أنه يتصرف بطريقة معينة. محاولة فهم المشاعر الكامنة وراء سلوك ما يمكن أن تساعد الآخرين على الاستجابة بطريقة مفيدة. على سبيل المثال إذا كان خائفاً من شخص، فإن طمأنته قد تساعد.

قد يجد الشخص الذي يعاني من العته هذه الأشياء مفيدة:

- الحفاظ على الروتين والعادات المفيدة.
- الحفاظ على النشاط بقدر الإمكان بالقيام بالأشياء التي يجد فيها متعة وتكون ذات معنى بالنسبة له.
- التمرين
- المساعدة العملية للاستمرار في فعل الأشياء التي يحتاجها أو يرغب في القيام بها.
- الأكل جيداً
- البيئة المحيطة يمكن أن تكون هامة جداً في مساعدة الشخص. البيئات المألوفة هي الأفضل، والأشياء مثل مستويات الإضاءة والضوضاء والتصميم يمكن أن تكون هامة وكذلك البيئة المريحة
- بالنسبة لبعض أنواع العته ولبعض الناس هناك علاجات بالعقاقير التي تساعد على إبطاء تدهور المرض.
- معينات الذاكرة، على سبيل المثال التقويم أو لوحة الاعلانات
- علاج التحفيز الإدراكي، وهو برنامج خاص للأنشطة التي يتم القيام بها في مجموعة والتي تساعد على تحفيز الذاكرة والاتصال.
- رواية قصة الحياة - الحديث عن وتسجيل أشياء مثيرة للاهتمام ومهمة حدثت في حياة الشخص، مثل كتاب قصة حياة أو صندوق أو مواد خاصة

من المهم أن نلاحظ أن كل شخص يختلف عن الآخر وأن هذا المرض يؤثر على الجميع بشكل مختلف. لكل شخص طرق مختلفة للتعامل مع المرض، وربما يحتاج إلى أنواع مختلفة من الدعم. دعم الشخص ومقدمي الرعاية له والأسرة مهم جداً.



6. ما هو الدعم المتاح؟

قد يكون عند الأشخاص الذين يعانون من العته وأسره وأصدقائهم الكثير من الأسئلة، وربما يكونون قلقين أو خائفين، ولهم الحق في الحصول على المعلومات والدعم لمساعدتهم. قد تأتي هذه من الخدمات الصحية، أو الخدمات الاجتماعية أو المنظمات التطوعية أو الخيرية. قد يختلف نوع الخدمات والدعم المتاح من مكان إلى مكان. هذه يمكن أن تشمل:

- عيادات الذاكرة
- فرق معنية بالصحة العقلية مثل ممرضات الصحة النفسية في الجالية (CPNs)
- الأطباء العموميون وغيرهم من المهنيين الصحيين
- الأخصائيين الاجتماعيين أو مديري الرعاية وعمال الدعم
- خدمات الرعاية المنزلية (الأشخاص الذين يزورون لتقديم الدعم في المهام العملية في المنزل)، والرعاية النهارية
- الرعاية عن بُعد/تكنولوجيا يمكن أن تساعد على إبقاء الناس مستقلين وتمكنهم من الحفاظ على سلامتهم (مثل جرس الإنذار في حالات الطوارئ الذي ينبه الآخرين عندما يحتاج شخص إلى المساعدة، على سبيل المثال في حال سقوطهم
- الإعانات (حقوق الرعاية)
- مجموعات الدعم للأشخاص ومقدمي العناية لهم

لكل شخص الحق في الحصول على تقييم لوضعه واحتياجاته والحصول على الدعم المتوفر لتلك الاحتياجات.





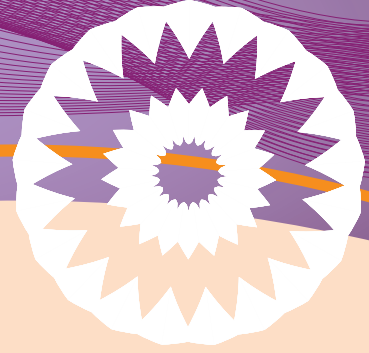
7. رعاية الأشخاص الذين يعانون من العته

مقدمو الرعاية هم الأشخاص الذين يساعدون شخصاً ما على التأقلم مع الحياة اليومية والدعم العاطفي. مقدم الرعاية قد يكون أحد أفراد الأسرة، جاراً أو صديقاً. ويجوز لهم تقديم أنواع مختلفة من المساعدة، على سبيل المثال الدعم العاطفي، أو المساعدة في المهام العملية مثل التسوق، ووجبات الطعام أو ارتداء الملابس. ويمكنهم مساعدة الشخص بين الحين والآخر، أو تقديم مساعدة منتظمة، وقد يعيشون مع الشخص ويقدمون المساعدة على مدار 24 ساعة في اليوم، 7 أيام في الأسبوع.

لمقدمي الرعاية أهمية كبيرة في حياة الناس الذين يعانون من العته. يمكن أن يكون تقديم الرعاية لشخص يعاني من العته مجزياً جداً ولكن يمكن أن يؤدي إلى مشاكل عاطفية ونفسية وجسدية. يمكن أن يصاب مقدمو الرعاية بالتعب، ويشعرون بالقلق والعزلة أو الضغط. من المهم بالنسبة لمقدمي الرعاية أن يعرفوا أنهم ليسوا وحدهم وأن الدعم متوفر لهم. لمقدمي الرعاية الحق في إجراء تقييم لاحتياجاتهم يعرف باسم Carer's Assessment الغرض منه هو التأكد من أن مقدم الرعاية يتلقى الدعم الذي يحتاجه لمساعدة شخص يعاني من العته. قد تكون هذه المساعدة عملية، على سبيل المثال الاتصال لمساعدة الشخص المصاب بالعتة على ارتداء الملابس، وقد يكون لإعطاء مقدم الرعاية قسطاً من الراحة أو السماح له ببعض الوقت ليفعل أشياء أخرى. قد يكون الدعم عاطفياً أيضاً، وقد تكون هناك حاجة لمقدمي الرعاية إلى التحدث مع شخص أو اجتماع مع الآخرين الذين هم في وضع مماثل وهو أمر مفيد جداً. قد تكون هناك مجموعات دعم لمقدمي الرعاية في المنطقة التي يمكن أن تقدم هذا.



Dementia



8. لمزيد من المعلومات

هناك الكثير من المنظمات التي يمكن أن توفر المعلومات والدعم لمقدمي الرعاية. قد يكون الاتصال ببعض المنظمات المذكورة أدناه مفيداً:

Dementia Services Development Centre
www.dementia.stir.ac.uk | 01786 467740

Alzheimer's Scotland www.alzscot.org | Helpline 0808 808 3000

The Charter of Rights for People with Dementia and their Carers in Scotland
(2009) Cross Party Group on Alzheimer's, Alzheimer's Scotland
www.dementiarights.org

The Scottish Dementia Working Group (an independent group run
by and for people with dementia) www.sdwg.org.uk

Scotland's National Dementia Strategy (2010) Scottish Government
www.scotland.gov.uk/Resource/Doc/324377/0104420.pdf

Care Information Scotland
www.careinfoscotland.co.uk | Telephone 08456 001 001

NHS Inform www.nhsinform.co.uk | Telephone 0800 22 44 88

The Princess Royal Trust for Carers
www.carers.org/home | 0141 221 5066

