

دليل مقدمي الرعاية

06	مقدمة
10	حول تقديم الرعاية
22	استبيان حول مسؤوليات الرعاية
40	الرعاية اليومية المثالية
50	التخطيط للمستقبل
64	الاعتناء بنفسك
76	روابط لمصادر إضافية
78	شارك قصتك
80	شكر وتقدير
82	ملحق أدوات ونماذج مقدمي الرعاية

مرحبًا بك

شكرًا لتحميلك هذا الدليل الخاص بمقدمي الرعاية. صُمم هذا الدليل لمقدمي الرعاية الذين يعتنون بأفراد متعايشين مع التصلب المتعدد والحالات المزمنة المشابهة، ويهدف إلى تقديم نصائح واستراتيجيات عملية لمساعدتك على اكتساب الثقة في هذا الدور.

وهذا الدليل هو جزء من سلسلة أوسع أطلقتها الجمعية الوطنية للتصلب المتعدد لدعم المتعايشين مع التصلب المتعدد والأمراض المزمنة الأخرى في دولة الإمارات. ويمكنك تحميل السلسلة كاملة عبر الروابط التالية:

▷ دليل الصحة النفسية ومفكرة التأمل الذاتي

▷ دليل التغذية للمتعايشين مع التصلب المتعدد وأمراض المناعة الذاتية

▷ دليل شرح التصلب المتعدد للأطفال

▷ دليل التحدث عن تشخيصك مع الآخرين

عن الجمعية الوطنية للتصلب المتعدد

الجمعية الوطنية للتصلب المتعدد، التي تعمل تحت إشراف وزارة تمكين المجتمع في دولة الإمارات العربية المتحدة، مكرسة لتحسين حياة الأشخاص المتعايشين مع التصلب المتعدد ومجتمعاتهم من خلال التعليم، والمناصرة، والمساهمة في الأبحاث العالمية لإيجاد علاج. كما تسعى الجمعية الوطنية للتصلب المتعدد إلى زيادة الوعي حول التصلب المتعدد، وإنشاء نظام دعم شامل لمجتمع المتعايشين مع التصلب المتعدد في الإمارات العربية المتحدة، وتوفير الموارد للأشخاص المتأثرين بهذه الحالة.



مقدمة

كيفية استخدام هذا الدليل

يقدم هذا الدليل أدوات ونصائح عملية للقائمين على رعاية المتعاشين مع التصلب المتعدد والحالات المزمنة المشابهة، من أجل مساعدتهم في القيام بدورهم ومنحهم ثقة أكبر في أدائهم.

يساعدك هذا الدليل في:

التعرف على مفهوم الرعاية، خصوصًا عند التعامل مع الأشخاص الذين تم تشخيصهم بالتصلب المتعدد والحالات المزمنة المشابهة.

اتباع النصائح والتوجيهات من أجل إنشاء خطة عملية لتقديم رعاية مثالية.



إشعار هام

يرجى الانتباه بشكل خاص إلى التذكيرات الهامة الواردة في هذا الدليل. حيث تم إدراج بعض الملاحظات داخل مربعات مميزة، من أجل التفكير فيها ودمجها في روتين الرعاية الذي تتبعه.



اضغط على العناوين التالية للانتقال مباشرة إلى أي من أقسام المحتوى المتضمنة في هذا الدليل:

- ↖ حول تقديم الرعاية
- ↖ رعاية المتعايشين مع التصلب المتعدد والحالات المزمنة الأخرى
- ↖ الرعاية اليومية المثالية
- ↖ التخطيط للمستقبل
- ↖ الاعتناء بنفسك
- ↖ روابط لمصادر إضافية

يرجى قراءة الملاحظة التالية قبل المتابعة:

يهدف هذا الدليل إلى تزويدك بمعلومات وأدوات عملية لمساعدتك في القيام بدورك كمقدم رعاية. وإذا وجدت نفسك عاجزاً عن السيطرة على مجريات الأمور، فيرجى طلب المساعدة فوراً.

طلب المساعدة في دولة الإمارات

تواصل مع خط دعم التصلب المتعدد،
المتاح يوميًا من الساعة 10 صباحًا إلى
10 مساءً، عبر الرقم 800677.

ارجع إلى دليل الجمعية الوطنية للتصلب
المتعدد للعثور على أقرب اختصاصي
للتصلب المتعدد بالقرب منك.

اتصل برقم الطوارئ الخاص ببلدك
إذا احتجت إلى مساعدة عاجلة - رقم
الطوارئ في دولة الإمارات العربية
المتحدة هو 999.

دليل الجمعية الوطنية للتصلب المتعدد





حول تقديم الرعاية

يورد هذا القسم معلومات عامة حول تقديم الرعاية، ويتضمن استبياناً للمسؤوليات الأساسية، ويعرض خبرات قيمة من مجتمع مقدمي الرعاية.

-
- ما مفهوم الرعاية؟
-
- التحديات والفرص
-
- فهم التصلب المتعدد
-
- استبيان حول مسؤوليات الرعاية
-
- دعم أكبر
-
- ملاحظات من مجتمع التصلب المتعدد



ما مفهوم تقديم الرعاية؟

يُقصد بتقديم الرعاية توفير الدعم الجسدي والنفسي والعملي لشخص غير قادر على العناية بنفسه بشكل كامل بسبب إصابته بحالة مزمنة أو مرض طويل الأمد أو مشكلة صحية.

ويتطلب تقديم الرعاية التحلي بالعطف والصبر مع الالتزام الجاد بتحسين جودة حياة الشخص الذي تُقدّم له الرعاية.

وتشتمل مسؤوليات مقدمي الرعاية على المساعدة في أداء المهام اليومية ومتابعة تناول الأدوية والمؤازرة النفسية والعمل على تحقيق احتياجات الشخص الذي يتلقى الرعاية.

من هو مقدم الرعاية؟

مقدم الرعاية هو أي شخص يتحمل مسؤولية دعم شخص مشخص بحالة مزمنة مثل التصلب المتعدد، أو السكري، أو مرض باركنسون، أو غيرها من المشكلات الصحية طويلة الأمد. وغالبًا ما يكون مقدمي الرعاية من أفراد العائلة، أو الأصدقاء، أو المقربين الذين يقومون بهذا الدور بدافع المحبة والالتزام.



رعاية شخص مشخص بحالة مزمنة مثل التصلب المتعدد هي رحلة مشتركة مليئة بالتحديات والنمو. ومن الطبيعي أن تشعر بعدم اليقين، خاصة إذا توليت الدور بصورة مفاجئة. ولكن من خلال العمل معًا، وطرح الأسئلة، والتقدم خطوة بخطوة، يمكنك التعامل مع الجوانب الجسدية والعاطفية والاجتماعية للحالة، وبناء القدرة على التكيف، وتعزيز علاقتك بالشخص الذي ترعاه على طول الطريق.

ونلقي فيما يلي نظرة عامة على بعض الأسئلة التي يمكنك أن تطرحها في إطار القيام بدورك كمقدم رعاية، مع الإشارة إلى أقسام الدليل المرتبطة بمواضيع هذه الأسئلة من أجل الحصول على مزيد من المعلومات والدعم.

قد تحتاج إلى بذل جهد أكبر عند تقديم الرعاية لأحد الأشخاص، إلا أنه يمكنك انتهاز هذه الفرصة في ممارسة العناية الذاتية وفهم طبيعة جسدك. كما أن منح الأولوية للراحة الجسدية وتخصيص بعض الأوقات لاستعادة النشاط، يساعد كلاً منكما على بناء روتين طويل الأمد يلبي احتياجاتكما.

كيف يمكنني أن أمد جسدي بالطاقة اللازمة للقيام بمسؤولياتي؟

راجع قسم "رعاية المتعاشين مع التصلب المتعدد والحالات المزمنة الأخرى" للاطلاع على نصائح قيمة حول استراتيجيات الرعاية طويلة الأمد.

تساعدك الموازنة بين تقديم الرعاية والوقت الشخصي في اكتساب مهارات مفيدة من خلال تحديد الأولويات ووضع روتين عملي. كما أن تخصيص بعض الوقت للقيام بأنشطة أو مشاريع هي فكرة جيدة تعود بالنفع عليكم.

كيف أجد الوقت للقيام بكافة المهام؟

يقدم لك قسم "الرعاية اليومية المثالية" نصائح وأدوات عملية تساعدك على إنشاء جدول رعاية مستدام.



تذكيرات هامة

من الطبيعي أن يراودك شعور بالتشكك في أدائك في البداية، خاصة إذا توليت دور تقديم الرعاية بصورة مفاجئة. ولهذا حاول أن توجه تركيزك نحو بناء الثقة وطرح الأسئلة وفهم الأمور خطوة بخطوة. وتذكّر أنك ستتعلم مع مرور الوقت ما دمت تتواصل بوضوح مع الشخص الذي تعني به حول احتياجاته وما يمكنك تقديمه.



ينطوي تقديم الرعاية لشخص يعيش مع حالة مزمنة على الكثير من التحديات النابعة من انعدام القدرة على التنبؤ بالتغيرات. ودائمًا ما يكون الحل هو التواصل المفتوح ومحاولة التأقلم، حيث يساعدكما ذلك على التعامل بمرونة مع أي تغييرات طارئة وإيجاد طرق مبتكرة للتغلب عليها.

تعرف على بعض الإرشادات حول كيفية الاستعداد للمواقف غير المتوقعة بالرجوع إلى قسم "التخطيط للمستقبل" الوارد في هذا الدليل.

كيف يمكنني السيطرة على شعوري بالقلق تجاه المستقبل؟

ان تقديم الرعاية لأحد الأشخاص خلال التحديات النفسية يزيد من قوة الرابطة بينكما. كما يمكن اعتبار هذه الرعاية بمثابة فرصة لتوسيع دائرتك الاجتماعية والتواصل مع الآخرين؛ سواء في المجتمعات الافتراضية أو بالقيام بهوايات مشتركة أو عن طريق دعوة الأصدقاء وأفراد العائلة للمشاركة في أنشطة متنوعة، حيث يمكنكما التعاون معًا في بناء شبكة دعم قوية. اطلع على بعض طرق العناية الذاتية في قسم "الاعتناء بنفسك" من هذا الدليل.

كيف أتعامل مع الضغط النفسي الذي أشعر به؟

رعاية المتعاشين مع التصلب المتعدد والحالات المزمنة الأخرى

الرعاية اليومية المثالية

التخطيط للمستقبل

الاعتناء بنفسك

فهم التصلب المتعدد

تقدم لك هذه الصفحة بعض المعلومات الأساسية حول التصلب المتعدد لمساعدتك على فهم هذه الحالة الطبية بشكل أفضل.

ما هو التصلب المتعدد؟

التصلب المتعدد هو حالة مزمنة وغير متوقعة تصيب الجهاز العصبي المركزي، وتؤثر على تدفق المعلومات بين الدماغ والحبل الشوكي. ولا يزال سبب التصلب المتعدد غير معروف.

وتختلف أعراض التصلب المتعدد بشكل كبير من شخص إلى آخر. ولا يوجد حتى الآن علاج نهائي للتصلب المتعدد، ولكن التشخيص المبكر وتناول الأدوية المتاحة هما أمران ضروريان لتحسين الصحة العامة على مدى طويل وتقليل معدل الانتكاسات. وتحقق العلاجات المتاحة تقدمًا فعليًا في مختلف مراحل المرض، ولا تزال الأبحاث مستمرة للوصول إلى أفضل العلاجات.



أنواع التصلب المتعدد

قد يظهر التصلب المتعدد في شكل انتكاسي دوري أو في شكل تقدمي. ما نوع التصلب المتعدد للشخص الذي تقدم له الرعاية؟ تعرّف على أنواع التصلب المتعدد وكيفية مراعاة نوع معين من التصلب المتعدد عند التخطيط لروتين الرعاية.

التصلب المتعدد الناكس

عبارة عن فترات من تفاقم الأعراض تتبعها فترات من التحسن الجزئي أو الكامل، وهو أكثر الأنواع شيوعًا.

المتلازمة السريرية المعزولة

نوبة أولية من أعراض مشابهة للتصلب المتعدد تستمر لمدة 24 ساعة على الأقل. قد تشير إلى احتمالية تطور المرض في فترات لاحقة، ولكنها لا تعتبر تشخيصًا نهائيًا.

التصلب المتعدد التقدمي الأولي

تتفاقم فيه الأعراض باستمرار منذ البداية، دون فترات واضحة من الانتكاس أو التحسن.

التصلب المتعدد التقدمي المرتقي الثانوي

يأتي بعد التصلب المتعدد الناكس، ويتميز بتفاقم الأعراض تدريجيًا بمرور الوقت، مع عدد أقل من الانتكاسات أو دون حدوث انتكاسات.

استبيان حول مسؤوليات الرعاية

تذكيرات هامة

حاول دائماً تقديم الدعم الذي يعزز قدرة الشخص الذي تعتني به على الاستقلالية.

يتمثل دورك كمقدم رعاية في توفير الدعم للمتعايش من أجل تحسين جودة حياته إلى أقصى حد. وتختلف تفاصيل المسؤوليات اليومية حسب الحالة الصحية وطبيعة الأعراض، ويعرض النشاط التالي نظرة عامة على بعض مسؤوليات الرعاية المتعارف عليها.

سيساعدك هذا الاستبيان على التفكير في الدعم الذي تقدمه بالفعل وتحديد المجالات التي قد تحتاج إلى دعم إضافي أو موارد مساندة لها.

الفئة	السؤال	نعم	لا	أحياناً
العناية الشخصية	هل تساعد المتعايش في الاستحمام أو ارتداء الملابس أو العناية بمظهره؟	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	هل تساعد في استخدام المراض أو العناية بصحة الفم أو العناية بالبشرة؟	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
تناول الأدوية	هل تساعد في إعطاء الأدوية أو تنظيم علب الأدوية؟	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	هل تتابع جرعاته الدوائية أو تراقب الآثار الجانبية أو تعيد تعبئة الوصفات الطبية؟	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
الأعمال المنزلية	هل تساعد في تنظيف أرجاء المنزل أو غسل الملابس أو غسل الأطباق؟	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	هل تتولى تنظيم غرف المعيشة أو مهام الصيانة المنزلية؟	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
الطعام والشراب	هل تساعد في تحضير الوجبات أو في الطهي؟	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	هل تساعد في إطعام الشخص الذي تعتني به؟	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	هل تتولى استيفاء الاحتياجات الغذائية ومتابعة شرب الماء؟	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

الفئة	السؤال	نعم	لا	أحياناً
دعم الحركة	هل تساعد الشخص المتعايش في التنقل أو في استخدام وسائل الحركة المساعدة مثل المشايات أو الكراسي المتحركة؟	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	هل تساعد في أداء تمارين رياضية أو القيام بأنشطة بدنية؟	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
المواصلات	هل تتولى قيادة السيارة عند التوجه إلى المواعيد الطبية أو لتلبية الاحتياجات المختلفة؟	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	هل تنسق وسائل مواصلات لنقل الشخص الذي تعتني به؟	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	هل ترافقه إلى الفعاليات الاجتماعية؟	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
التواصل	هل تمهّد للحديث مع الأصدقاء أو أفراد العائلة الآخرين؟	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	هل تشجع أو تساعد في استخدام أجهزة التواصل المساعدة؟	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
الدعم الإدراكي	هل تتولى التذكير بالمواعيد أو المهام المطلوبة؟	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	هل تساعد في اتخاذ القرارات أو تخصيص أدوات للتذكير؟	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
الدعم النفسي	هل تستمع دون أن تحكم مسبقاً وتحرص على تشجيع المواقف الإيجابية؟	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	هل تساعد في التعامل مع مشاعر التوتر والقلق وتقدم المؤازرة النفسية؟	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
الاندماج في المجتمع	هل تنظم فعاليات اجتماعية أو ترتب زيارات لأفراد العائلة والأصدقاء؟	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	هل تشجع على المشاركة في الهوايات أو الأنشطة المجتمعية؟	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
الدعم	هل تتواصل مع مقدمي الرعاية الصحية أو تحضر المواعيد الطبية؟	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	هل تتابع تنفيذ خطط الرعاية أو تناقش أي مخاوف مع الفريق الطبي؟	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
الجوانب المالية	هل تساعد في دفع الفواتير أو وضع الميزانية أو إدارة النفقات؟	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	هل تقدم طلبات للحصول على مساعدات أو برامج الدعم؟	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	هل تنظم الوثائق المالية؟	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ملاحظات من مقدم رعاية لشخص متعايش مع التصلب المتعدد

اقرأ المقابلة التالية مع الدكتورة دعاء المصري،
حيث تشارك بعضاً من تجاربها في رعاية ابنتها التي
تم تشخيصها بالتصلب المتعدد.

**كيف أصبحت تقدمين رعاية؟ وكيف أثر
هذا الدور على حياتك؟**

شُخصت ابنتي مؤخراً بالتصلب المتعدد، وهنا بدأت رحلتي في رعاية شخص عزيز متعايش مع هذه الحالة، ومما لا شك فيه أنها رحلة عميقة تعيد تشكيل حياة الفرد في جوانب عديدة. وتدفعني غريزتي كأم إلى إعطاء الأهمية الكاملة لاحتياجات ابنتي والعمل على تحقيق رفاهيتها، مما يؤدي إلى قيامي بإدخال تغييرات كبيرة في الروتين اليومي والأولويات وتغيير نظرتي إلى الأشياء. ويجب إدراك أن تقديم الرعاية يصاحبه الكثير من التحديات؛ مثل الشعور بالآثار والضغطات النفسية والقلق بشأن المستقبل، فهذه كلها أمور شائعة. واستيعاب هذه المشاعر والبحث عن الدعم، سواء من خلال دوائر الدعم أو طلب الاستشارة أو الرعاية، كلها أمور ضرورية لأتمكن من إستعادة طاقتي.

**ما أكبر التحديات التي تواجهينها
كمقدمة رعاية؟ وكيف تتعاملين معها؟**

يشكل التوفيق بين العمل بدوام كامل وبين القيام بمسؤوليات الرعاية تحدياً كبيراً، خاصة عند وجود مسافة طويلة تفصلني عن المكان الذي توجد فيه ابنتي. فأنا أم عاملة بدوام كامل وأقيم في أبوظبي، بينما تدرس ابنتي في دبي. ويساعد التواصل المنتظم عن طريق زيادة عدد المكالمات الهاتفية أو مكالمات الفيديو، في متابعة حالتها النفسية والجسدية وتقديم الدعم اللازم لها. أما من ناحية الموازنة بين العمل وتقديم الرعاية، فقد أوضحت مسؤولياتي كمقدمة رعاية لمديري في العمل، والذي منحني بدوره إجازة سنوية ممتدة، خاصة عند تشخيص ابنتي في البداية، مما ساعدني على إدارة مسؤوليات كلا الدورين بفعالية أكبر.



د. دعاء المصري

عندما دخلت ابنتي إلى المستشفى في أول مرة، ناقش الطبيب معها خيارات العلاج، ولكنها كانت مترددة ومتفاجئة من المعلومات التي استمعت إليها. وقد لاحظت هذا التردد فقمت بطرح بعض الأسئلة لاستيضاح فوائد العلاج وآثاره الجانبية المحتملة. مما ساعدنا في استيعاب أبعاد الحالة، والأهم من ذلك أن ابنتي شعرت بوجودي معها في هذه الرحلة وأنها ليست وحدها.

شهدت علاجات التصلب المتعدد طفرة كبيرة، حيث تساعد العلاجات المناعية في التنبؤ بمسار المرض وتوقع تطورات وآثاره. وبإمكان المتعايشين مع التصلب المتعدد عيش حياة متكاملة، يواصلون فيها مسيرتهم المهنية، ويكوّنون عائلات جديدة، ويحققون أهدافهم الشخصية. وبالتالي فإن متابعة هذه المستجدات يمكن أن تبعث روح الأمل وتساعد في إيجاد طرق أكثر فاعلية في القيام بدور الرعاية.

مما لا شك فيه أن تولي مسؤولية رعاية شخص متعايش مع التصلب المتعدد يمثل تحديًا كبيرًا، إلا أن توفر العديد من الموارد ومصادر الدعم يمكن أن يقلل من صعوبة هذا التحدي. ومن الموارد التي اعتمدت عليها بدرجة كبيرة هو خط المساعدة عبر الواتساب الخاص بـ "عيادة كليفلاند للتصلب المتعدد"، بالإضافة إلى دعم العائلة والأصدقاء الذين شكّلوا حلقة وصل بيننا وبين أشخاص آخرين من مجتمع الأمراض المزمنة.

هل يمكنك مشاركة موقف أو تجربة تبرز أهمية دورك في دعم من تحبين؟

ما هي النصيحة أو الرسالة التي توجهينها إلى شخص جديد في مجال تقديم الرعاية؟

ما هي الموارد أو الأدوات أو مصادر الدعم التي ساعدتك في القيام بمسؤولياتك كمقدمة رعاية؟

تعرف على كيفية مساعدة الشخص الذي تقوم برعايته في تعامله مع الأعراض النفسية والجسدية لحالته الصحية، وذلك من خلال الاستعانة بالمراجع القيمة التي أصدرتها الجمعية الوطنية للتصلب المتعدد.

دليل شرح التصلب المتعدد للأطفال وكتيب الأنشطة

يهدف هذا الدليل إلى مساعدة العائلات والأطفال على فهم مرض التصلب المتعدد، من خلال تقديم اقتراحات لكيفية التحدث عن الحالة، بالإضافة إلى أنشطة تفاعلية للأطفال من مختلف الأعمار.



دليل الصحة النفسية ومفكرة التأمل الذاتي

يهدف هذا الدليل إلى تمكين الأشخاص المتعايشين مع التصلب المتعدد والأمراض المزمنة الأخرى من تحسين صحتهم النفسية والعاطفية من خلال تزويدهم بالمعلومات وتعريفهم بطرق الرعاية الذاتية.



دليل التحدث عن تشخيصك مع الآخرين

يهدف هذا الدليل إلى إرشاد الأشخاص المتعايشين مع التصلب المتعدد والحالات المزمنة المشابهة ومساعدتهم في شرح حالتهم الصحية لأفراد عائلاتهم وأصدقائهم وزملائهم عن طريق تقديم مجموعة من النصائح القيمة والأنشطة العملية.

دليل التغذية للمتعايشين مع التصلب المتعدد وأمراض المناعة الذاتية

يهدف هذا الدليل إلى مساعدة الأشخاص المتعايشين مع التصلب المتعدد وحالات المناعة الذاتية الأخرى على اتخاذ قرارات غذائية مدروسة، من خلال تقديم نصائح مفيدة واقتراحات للتغذية.



دليل التحدث عن تشخيصك مع الآخرين

دليل الصحة النفسية ومفكرة التأمل الذاتي

دليل شرح التصلب المتعدد للأطفال وكتيب الأنشطة

دليل التغذية للمتعايشين مع التصلب المتعدد وأمراض المناعة الذاتية



رعاية المتعاشين مع التصلب المتعدد والحالات المزمنة الأخرى

يُركّز هذا القسم على تقديم معلومات إضافية حول رعاية شخص متعاش مع حالة مزمنة مثل التصلب المتعدد.

- ✎ علاج التصلب المتعدد والحالات المزمنة الأخرى
- ✎ فريقك الطبي
- ✎ حضور المواعيد الطبية
- ✎ التعامل مع الأعراض الشائعة
- ✎ تغيير الأدوار والعلاقات
- ✎ ملاحظات من مجتمع التصلب المتعدد
- ✎ دعم أكبر

تذكيرات هامة

رغم تركيز هذا الدليل على التصلب المتعدد، يمكن اعتباره مرجعًا مفيدًا لمقدمي الرعاية عمومًا لما يتناوله من أعراض وتحديات واستراتيجيات مشتركة. وهو يهدف إلى دعمهم بإرشادات عملية تساعد في التعامل مع متطلبات الرعاية طويلة الأمد بنهج واعي ومتعاطف.



تحدث مع الشخص الذي تدعمه عن علاجاته وتأثيرها عليه. ففي كثير من الأحيان، يكون دورك كمقدم رعاية في غاية الأهمية خلال الفترة التي تلي العلاج مباشرة.

تتطلب رعاية شخص متعايش مع التصلب المتعدد فهم مدى تأثير هذه الحالة على حياته اليومية. ويُعتبر التصلب المتعدد مرضًا متقلبًا تكتنفه اضطرابات غير متوقعة، حيث تختلف أعراضه بشكل كبير من شخص إلى آخر، بل وحتى من يوم إلى آخر.

وبهذا لا يقتصر دورك كمقدم رعاية على تقديم الدعم العملي، بل يجب أن يتسع ليشتمل على المساعدة في التعامل مع التحديات الجسدية والنفسية والاجتماعية المرتبطة بالتصلب المتعدد.

- خصص وقتًا للراحة لتفادي الاحتراق النفسي، الذي يؤثر على 80% من المتعايشين مع التصلب المتعدد.
- نتيجة ضعف العضلات واضطرابات التوازن، قد يحتاج الشخص المتعايش مع المرض إلى وسائل مساعدة مناسبة لتحسين قدرتهم على الحركة، بالإضافة إلى العلاج الطبي.
- قد يولد التصلب المتعدد لدى الشخص به شعور بالاكتئاب والقلق، مما يُبرز أهمية الدعم النفسي للتخلص من المشاعر السلبية.
- قد يؤثر الشعور بالألم وصعوبة الحركة على الأنشطة اليومية مثل المشي والعمل وأداء المهام المنزلية.



علاج التصلب المتعدد والحالات المزمنة الأخرى

توجد مجموعة متنوعة من علاجات التصلب المتعدد التي تساعد في كبح الأعراض وإبطاء تطور المرض وتحسين جودة الحياة. وتهدف هذه العلاجات إلى تقليل النشاط الالتهابي وتأخير تقدم المرض مع تلبية الاحتياجات الجسدية والنفسية والعملية.

نلقي فيما يلي نظرة عامة على العلاجات والأدوية والطرق التي يمكن من خلالها دعم المتعاشين مع التصلب المتعدد، وتنطبق العديد منها كذلك على الحالات المزمنة الأخرى.

إدارة الأعراض	يمكن أن تتسبب الحالات المزمنة في ظهور مجموعة واسعة من الأعراض، وهناك علاجات مختلفة للمساعدة في الحد منها.
العلاجات المعدلة للمرض (DMTs)	يمثل هذا النوع من العلاجات الأساس في علاج التصلب المتعدد، فهي تعمل على إبطاء تقدم المرض وتقليل النشاط الالتهابي.
الرعاية الدائمة	لا يقتصر تأثير الحالات المزمنة على الجسم فقط، بل يمتد ليشمل الحالة النفسية. وهنا يبرز دور الاستشارة والعلاج النفسي ومجموعات الدعم في مساعدة المتعاشين.
العلاجات التأهيلية	تؤدي بعض أنواع العلاجات التأهيلية مثل العلاج الطبيعي وعلاج النطق والعلاج الوظيفي دوراً رئيسياً في رعاية المتعاشين مع الحالات المزمنة.
العلاجات التجريبية	تستمر الأبحاث في استكشاف علاجات وطرق جديدة لعلاج التصلب المتعدد. وتبعث هذه العلاجات التجريبية الأمل في تحسين إدارة الأعراض.
تكييف نمط الحياة	يمكن أن يلعب نمط الحياة الصحي دوراً مهماً في السيطرة على أعراض الحالات المزمنة وتحسين الوضع العام.

التعريف بمهام أعضاء فريقك الطبي

تعرف على مزيد من التفاصيل حول هذه الأدوار وتواصل مع المتخصصين في مجال الصحة الموجودين في منطقتك بالاستعانة بالمصادر التالية من الجمعية الوطنية للتصلب المتعدد:

عن التصلب المتعدد

دليل الجمعية الوطنية للتصلب المتعدد

الدور	المسؤوليات	الأسئلة الموصى بطرحها
الطبيب العام	طبيب الرعاية الأولية الذي يقدم الرعاية الطبية العامة ويشخص الحالات الشائعة ويتابع الصحة العامة للمريض.	<ul style="list-style-type: none"> • ما الجوانب المتعلقة بالصحة العامة التي تحتاج إلى مراقبة؟ • كيف يمكن دعم الصحة العامة مثل جهاز المناعة وضغط الدم؟
أخصائي الأعصاب	طبيب متخصص في تشخيص وعلاج اضطرابات الجهاز العصبي والذي يشمل الدماغ والحبل الشوكي.	<ul style="list-style-type: none"> • ما التغيرات في الأعراض التي يجب الإبلاغ عنها فوراً؟ • كيف يمكن التعامل مع الآثار الجانبية للأدوية؟
ممرض التصلب المتعدد (والحالات المزمنة عمومًا)	ممرضة متخصصة تعمل كنقطة اتصال رئيسية بين الأفراد الذين يعانون من حالات مزمنة وعائلاتهم.	<ul style="list-style-type: none"> • كيف يمكن دعم الالتزام بخطة العلاج؟ • ما هي الإجراءات المناسبة في حال حدوث انتكاسة أو ظهور أعراض جديدة؟
أخصائي العلاج الطبيعي	متخصص في تقديم الرعاية الصحية في مجال الحركة وتمارين التمدد ووظائف الجسم من خلال التمارين والعلاجات البدنية الأخرى.	<ul style="list-style-type: none"> • ما التمارين المناسبة التي يمكن ممارستها في المنزل؟ • كيف يمكن الحفاظ على القدرة على الحركة والوقاية من السقوط؟

الدور	المسؤوليات	الأسئلة الموصى بطرحها
أخصائي العلاج الوظيفي	يساعد الأفراد على تطوير أو استعادة المهارات اللازمة لأداء الأنشطة اليومية؛ مثل: ارتداء الملابس والطهي والعمل.	<ul style="list-style-type: none"> • ما هي التعديلات المنزلية التي يمكن أن تسهّل أداء المهام اليومية؟ • هل هناك أدوات أو أجهزة يمكن أن تعزز الاستقلالية؟
أخصائي النطق واللغة	يعمل مع الأشخاص الذين يعانون من صعوبات في التواصل أو البلع أو النطق.	<ul style="list-style-type: none"> • إذا تأثرت القدرة على الكلام، كيف يمكن دعم التواصل؟ • هل هناك تمارين مناسبة للمساعدة، لتحسين الكلام أو البلع؟
الأخصائي النفسي	متخصص في مجال الصحة النفسية ويساعد الأفراد على التعامل مع الضغوطات النفسية ومشاعر التوتر أو الحالات النفسية.	<ul style="list-style-type: none"> • كيف يمكن دعم التواصل؟ • كيف يمكن تقديم الدعم في الأوقات الصعبة عاطفياً؟
أخصائي التغذية	خبير في مجال التغذية يقدم إرشادات حول كيفية الحصول على التغذية الصحية والتخطيط للوجبات الغذائية.	<ul style="list-style-type: none"> • ما الأطعمة التي ينبغي تناولها أو تجنبها لدعم الصحة؟ • هل يُوصى بمغذيات أو مكملات غذائية محددة؟



يحقّق التواصل الواضح والهادف مع الفريق الطبي للشخص الذي ترعاه فوائد جمّة.

يفتح التواصل الواعي سبل التعاون مع الفريق الطبي وييسر لهم تقييم العلاجات والقيام بتعديلات ضرورية من أجل الحفاظ على الوضع العام للشخص الذي تقدم له الرعاية بأفضل ما يمكن.

نعرض لك فيما يلي بعض النصائح القيمة حول كيفية مواءمة المواعيد الطبية مع نمط الحياة وتحقيق أقصى استفادة منها.

قبل الزيارة

حدّد أهداف الزيارة

ناقش هذه الأهداف مع الشخص الذي تقدم له الرعاية، وساعده في إعداد قائمة موجزة من الأسئلة أو المخاوف أو المواضيع التي يرغب في مناقشتها.

احتفظ بمفكرة للأعراض

يمكن أن يساعد تتبع الأعراض في التعرف على الأنماط والمحفزات المحتملة التي ينبغي أن يكون الفريق الطبي على علم بها. احرص على أخذ دفتر متابعة الأعراض والملاحظات الأخرى معك إلى موعدك مع الطبيب.

إدارة الوقت

حاول الوصول إلى المواعيد مبكرًا لتترك وقتٍ كافٍ لركن السيارة وإتمام إجراءات الدخول وتجنب التوتر الناتج عن أي تأخير غير متوقع.

سجّل الملاحظات

احرص على تدوين الملاحظات أثناء الموعد، حيث يمكن أن تشكل هذه الملاحظات مرجعًا مهمًا للشخص الذي تقدم له الرعاية.

كن دقيقًا. استخدم عبارات واضحة ومحددة عند شرح الأعراض مع سرد كافة التفاصيل اللازمة، ويمكنك الرجوع إلى ملاحظتك عند الحاجة.

اسأل عن خيارات العلاج. كن مطلعًا باستمرار على العلاجات المستجدة، وناقش الفريق الطبي حول مدى ملاءمتها لحالة الشخص الذي تقدم له الرعاية.

لا تخش من السؤال عن السبب. حاول فهم الأسباب الكامنة وراء أي نصائح طبية. ولا تتردد في طلب تكرار المعلومات أو تبسيطها عند الحاجة.

اطلب استشارات إضافية إذا احتجت إلى ذلك. قد تحتاج في الحالات المعقدة إلى استشارة متخصصين إضافيين لاتخاذ القرارات بطريقة واضحة.

راجع معلوماتك. استرجع المعلومات والتعليمات التي حدثك بها الطبيب، وإذا عجزت عن فهم أي شيء، فلا تتردد في التواصل مع الفريق الطبي للتوضيح.

اشرف على تناول الأدوية. احرص على صرف أي وصفات طبية جديدة، وتأكد من معرفة الشخص الذي تقدم له الدعم لحجم الجرعة والتوقيت والآثار الجانبية المحتملة.

نظم الملفات وخصص جدولًا للمتابعات. احتفظ بجميع المعلومات الطبية الجديدة ونتائج التحاليل وملاحظات الأطباء في مكان آمن ومنظم، وأنشئ جدولًا للمواعيد القادمة وأضفها إلى التقويم الخاص بك.

الدعم النفسي. قد يحتاج الشخص الذي تقدم له الرعاية إلى وقت لاستيعاب المعلومات بعد الموعد الطبي، قدم له المؤازرة النفسية وكن مستمعًا جيدًا.



يوضح لك الجدول التالي بعض الأعراض الشائعة الناتجة عن التشخيص بأمراض مزمنة، ويشرح كيفية تقديم الدعم في إطار دورك كمقدم رعاية.

تحدث مع الشخص الذي تقدم له الرعاية حول الطريقة الأنسب له لتلقي الدعم. وشجّعه على الاستقلالية من خلال إنشاء روتين يومي يمكنه من القيام بأكثر قدر من الأشياء بنفسه. واطلب دائمًا موافقته قبل اتخاذ أي إجراءات تتعلق برعايته.

الأعراض	الشرح	كيفية تقديم المساعدة؟
الإرهاق	شعور بالإجهاد أو التعب لا يتحسن مع الراحة، ويمكن أن يكون إرهاقًا جسديًا أو ذهنيًا أو كلا النوعين معًا، وغالبًا ما يُضعف القدرة على القيام بالأنشطة اليومية.	شجّع على تخصيص فترات راحة منتظمة وتقسيم المهام إلى أجزاء. ساعد في ترتيب الأولويات للحفاظ على الطاقة. قدّم المساعدة في الأعمال اليومية أو المهام التي تحتاج إلى بذل مجهود بدني كبير وحث على اتباع نظام نوم صحي ونمط حياة متوازن.
الشعور بالألم	يتراوح من الآلام الخفيفة وحتى الشعور بالألم الشديد، وقد يكون ناتجًا عن تلف الأعصاب أو تصلب العضلات أو غيرها من العوامل المرتبطة بالحالة المرضية.	قم بالإشراف على تناول الأدوية وفقًا لتعليمات الطبيب. استخدم الكمادات الساخنة أو الباردة عند الحاجة. ساعد الشخص المتعايش في القيام بتمارين التمدد أو ممارسة أساليب الاسترخاء. قدّم الدعم النفسي وطمئن الشخص الذي تقدم له الرعاية عند اشتداد نوبات الألم.
تشنجات العضلات	هي انقباضات لا إرادية في العضلات تحدث تيبسًا أو تقلصًا أو حركات مفاجئة، مما يتسبب في صعوبة الحركة أو عدم انسيابيتها.	تعاون مع الشخص المتعايش في أداء تمارين التمدد أو العلاج الطبيعي كما هو موصوف لك. ساعده في تناول الأدوية أو العلاجات المضادة للتشنجات. شجّعه على استخدام وسائل المساعدة الحركية. اخلق بيئة آمنة للحد من مخاطر السقوط أو الإصابة.

كيفية تقديم المساعدة؟	الشرح	الأعراض
<p>ذكَر الشخص المتعايش مع الحالة المزمنة بالتردد على دورة المياه بانتظام. قم بالإشراف على عملية تناول الأدوية أو العلاجات الخاصة بالمثانة والأمعاء. قدّم المساعدة في القيام بالنظافة الشخصية ووقّر المنتجات المناسبة (مثل: الفوط الصحية للإناث). شجّع على اتباع نظام غذائي متوازن، والحصول على كفايته من السوائل.</p>	<p>تنشأ هذه الحالات لدى الكثير من المتعايشين مع التصلب المتعدد والحالات المزمنة الأخرى بسبب تلف الأعصاب، مما يفقد الشخص قدرته على التحكم. ويندرج تحتها بعض المشكلات، مثل: التبول المتكرر والسلس البولي والإمساك والإسهال.</p>	<p>مشاكل المثانة والأمعاء</p>
<p>استعن بالمذكرات أو التقاويم أو التطبيقات للمساعدة في تنظيم المهام والتذكير بها. قسّم المهام إلى خطوات صغيرة عند الحاجة. وقّر مكاناً هادئاً خالياً من المشتتات لزيادة التركيز. تحلّ بالصبر ووجّه الإرشادات بهدوء وحب عند الحاجة.</p>	<p>مواجهة صعوبة في التفكير أو التذكر أو التركيز أو حل المشكلات، مما قد يؤثر على القدرة على أداء المهام اليومية واتخاذ القرارات.</p>	<p>التغيرات الإدراكية</p>
<p>استمع دون أن تحكم ووقّر مساحة آمنة للتعبير عن المشاعر. شجّع على العلاج النفسي والانضمام إلى مجموعات الدعم ساعد في التدريب على الأنشطة التي تجلب الراحة والسعادة. تحلّ بالصبر خلال أوقات تقلبات المزاج.</p>	<p>قد تكون ناتجة مباشرة عن الحالة نفسها أو قد تكون من مظاهر الآثار الجانبية للعلاجات، وهي تشتمل على الاكتئاب والقلق والعصبية وتقلبات المزاج.</p>	<p>التغيرات النفسية</p>
<p>شجّع على المشاركة في الأنشطة الاجتماعية أو ممارسة الهوايات. ساعد في تنظيم زيارات أو إجراء مكالمات فيديو مع العائلة والأصدقاء. ابحث عن دوائر الدعم المحلية أو المجتمعات الإلكترونية المتاحة عبر الإنترنت. اصطحب الشخص الذي تقدم له الرعاية إلى فعاليات متنوعة أو نزّهات ترفيهية إذا شعرت بحاجته إلى ذلك.</p>	<p>الشعور بالانفصال عن الآخرين، والذي قد يكون بسبب تراجع القدرات الجسدية، أو القيود النفسية، أو غياب الدعم من قبل الأشخاص المحيطين به.</p>	<p>العزلة الاجتماعية</p>
<p>ساعده في إعداد ميزانية وتتبع مصروفاته ابحث عن برامج المساعدة والامتيازات المالية عاونه في إعداد المستندات والمطالبات الطبية. شجّع على مناقشة مخاوفه المالية.</p>	<p>قد يكون ناتجاً عن تكاليف العلاج أو انخفاض الدخل أو الحاجة إلى معدات لمساعدته، مما يضاعف من الضغوطات النفسية ويؤثر على الوضع العام للشخص المتعايش.</p>	<p>العبء المالي</p>

من اللازم بصفتك مقدم رعاية لشخص متعايش مع حالة مزمنة أن تدرك تأثير التشخيص على الأدوار والعلاقات مع الشريك والأسرة والأصدقاء. إذ يُحدث التشخيص عادة مجموعة من التغييرات التي تطال هذه الروابط الاجتماعية، ولهذا يساعدك فهمك لطبيعة هذه التغييرات على تقديم دعم حقيقي وملموس.

الأزواج

قد يواجه الشريكان تحديات تتعلق بتغير المسؤوليات والمشاعر وطرق التواصل بينهما بعد تشخيص أي منهما بحالة مزمنة. كن أذناً صاغية وشريكاً داعماً، وشجع على الحوار المفتوح. ويمكنك اقتراح طرق تساعد الزوجين على الحفاظ على العلاقة بينهما رغم التغييرات التي يفرضها التشخيص.

العائلة

يؤثر تشخيص الحالة المزمنة على العائلة بأكملها، وليس أفراد الأسرة فقط. ويؤهلك دورك كمقدم رعاية على القيام بدور أساسي في دعم أواصر القربى وخلق حالة من التفاهم والتعاطف، وذلك من خلال تثقيف أفراد العائلة حول ما يمر به الشخص المتعايش.

الأصدقاء

تعتبر الصداقات بمثابة مصدر دعم أساسي لمن يتعايشون مع حالات مزمنة. ويمكنك توطيد علاقات الصداقة من خلال تشجيع الشخص الذي ترعاه على إبقاء قنوات التواصل مفتوحة مع أصدقائه. وقد لا يدرك الأصدقاء دائماً كيفية تقديم المساعدة، لذا يستحسن توجيههم برفق وتعريفهم بالطرق العملية للدعم وأن مجرد تواجدهم وحضورهم في بعض الأحيان يمكن أن يحدث فرقاً كبيراً.



نشاط حول تغير الأدوار والعلاقات

تذكيرات هامة

ورغم تحديات التأقلم مع الأدوار الجديدة، إلا أن العلاقات على الجانب الآخر قد تصبح أقوى وأكثر عمقًا إذا اختلقت بمشاعر التعاطف والتواصل والجهود المشتركة.

قم بأداء هذا النشاط بالتعاون مع الشخص الذي تقدم له الرعاية، ويمكنك الاستعانة بالمثال الوارد في السطر الأول.

- في العمود الأول، فكّر في علاقة تغيرت أو تأثرت بعد التشخيص.
- في العمود الثاني، حدد ما الذي تغير في العلاقة. ما هو مصدر الانزعاج؟
- في العمود الأخير، فكّر في طرق لتحويل تحديات هذه العلاقة إلى فرص. قد يكون ذلك من خلال إيجاد طرق جديدة لقضاء الوقت معًا، أو أساليب مختلفة للتواصل داخل العلاقة.

العلاقات	ما الذي تغير في هذه العلاقة؟	فرص لتقوية العلاقة
ميرا - صديقة وزميلة في العمل	كنا نذهب إلى الشاطئ معًا خلال عطلات نهاية الأسبوع، ولكن لم تعد صحيتي تسمح لي دائمًا بلقائها، وبالتالي أصبحت أراها بمعدل أقل من ذي قبل.	أنا وميرا نشترك أيضًا في الاستمتاع بمشاهدة التلفاز، فبدلاً من الذهاب إلى الشاطئ، يمكنني دعوتها لمشاهدة التلفاز معها.



اقرأ المقابلة التالية التي أجريت مع دارين الشمالي، وهي متعايشة مع التصلب المتعدد تشارك وجهة نظرها من واقع تجربتها حول أهمية الدعم الذي تتلقاه من مقدّمة الرعاية التي تعني بها.

ما الطرق التي اتبعتها مقدمة الرعاية الخاصة بك والتي كان لها أثر كبير في حياتك اليومية؟

كانت والدتي الداعمة الأساسية في حياتي منذ تشخيصي بالتصلب المتعدد؛ فهي تساعدني في مواجهة التحديات اليومية بصبر وحب لا يتزعزعان، وتحيطني برعايتها وتقدم لي الدعم الكامل في كافة الجوانب. ويملؤني حضورها الهادئ وتفاؤلها الكبير بالأمل والرغبة في الاستمرار بداية من تناول أدويتي إلى تشجيعي في الأيام الصعبة. كما أنها تساعدني في تحقيق التوازن بين دراستي كطالبة طب والعناية بصحتي، وتذكرني دائماً أن الرعاية الذاتية لا تقل أهمية عن دراستي.

هل تتذكرين موقفاً معيناً كان لدعم مقدمة الرعاية لك تأثير كبير على صحتك أو سعادتك؟

في إحدى المرات، كنت أستعد لتقديم امتحان مهم في ذات الوقت الذي أشعر فيه بالإرهاق الشديد والتشوش الذهني. ولم تلبث والدتي أن تدخلت بلطف لتذكرني - كما تفعل من حين إلى آخر - بأن آخذ استراحة، وحرصت على أن أحصل على تغذية جيدة، وبقيت بجانبني تمنحني الثقة وتساعدني في الحفاظ على هدوئي. وجودها في ذلك الوقت كان بمثابة دفعة هائلة لتحويل هذا المأزق إلى موقف عابر يمكنني التعامل معه بثقة وطمأنينة. فلن أنسى أبداً كيف تيسرت الأمور وانبعث الأمل بداخلي بسبب وجودها معي.

ما الصفات أو الأفعال التي تقوم بها مقدمة الرعاية الخاصة بك والتي تُشعرك بالامتنان؟ ولماذا؟

أكثر ما أقدره في والدتي هو لطفها وقوتها وفهمها العميق لمشاعري، فهي تعرف متى تدفعني للمضي قدماً ومتى تدعوني إلى الراحة. وهي تتعاطف معي بدرجة غير محدودة؛ وتستمع لي بأذان صاغية دون إصدار أحكام، كما أنها توفر لي الراحة الكاملة عندما أحتاج إليها. فهذا التفاني وهذه التضحية يدفعاني كل يوم نحو تحقيق الأفضل والوصول إلى أهدافي.



خلقت لي والدتي توازنًا مثاليًا بين الدعم والاستقلالية، فهي تشجعي في العمل على أهدافي بينما تزودني بالأدوات التي أحتاجها للتعامل مع الأمور بمفردتي. ومجرد ثقتي بوجودها إلى جانبي يمنحني شعورًا بالأمان للتقدم دون خوف. لقد ساعدتني في التكيف مع واقعي الجديد دون أن تدع التصلب المتعدد يحدد هويتي أو يكبح قدراتي.

مقدمو الرعاية هم الأبطال المجهولون – فهم يبعثون في داخلنا مشاعر القوة والأمل والهدوء في أحلك الأوقات. ويتجاوز دعمهم حدود الرعاية الجسدية إلى توفير الاستقرار والقوة النفسية لمن يحبونهم. ويمكن لمقدم الرعاية أن يحدث فرقًا هائلًا في حياة المتعايشين بجعلها أكثر اكتمالًا واستقلالية، ولا ينال هذا التعاطف والتفاني ما يستحقه من تقدير على الرغم من أن تأثيره لا يقدر بثمن.

كيف ساعدك وجود مقدمة رعاية في التركيز على أهدافك أو الحفاظ على استقلاليته؟

ما الرسالة التي تودين مشاركتها مع الآخرين حول دور مقدمي الرعاية في حياة الأشخاص المتعايشين مع حالات مزمنة؟

يمكن أن يلعب النظام الغذائي دورًا مهمًا في مساعدة الشخص الذي تعني به على إدارة أعراضه والحفاظ على مستويات طاقته.

كيف يمكن للنظام الغذائي أن يساعد في السيطرة على أعراض الحالات المزمنة؟

تقليل الالتهاب

تتسبب بعض الحالات المزمنة مثل التصلب المتعدد في حدوث التهابات متكررة. وقد يساعد في تهدئة هذه الالتهابات اتباع نظام غذائي غني بمضادات الأكسدة والعوامل المضادة للالتهابات؛ مثل تلك الموجودة في التوابل والفواكه والخضراوات والأحماض الدهنية الصحية مثل أوميغا 3.

حماية صحة الأعصاب

في التصلب المتعدد تتم مهاجمة مادة المايلين عن طريق الخطأ وهي المادة الواقية للأعصاب، وهي تحتاج إلى مواد غذائية معينة لإصلاح التدهور الذي يحدث لها. ولهذا، ينصح بتناول الأطعمة الغنية بفيتامين ب، وفيتامين د، والدهون الصحية لدعم صحة الأعصاب وقدرتها على القيام بوظائفها.

رفع مستويات الطاقة

يعد الإرهاق أحد الأعراض الشائعة بين المتعايشين مع التصلب المتعدد. وينصح للتغلب على هذا الشعور ورفع مستوى طاقتك بأن تزود جسمك بالحبوب الكاملة، والبروتينات الخالية من الدهون، والسكريات غير المكررة.

دعم جهاز المناعة

يساعد اتباع نظام غذائي متوازن غني بالأطعمة المضادة للالتهابات في تنظيم استجابة الجهاز المناعي لدى المتعايشين مع التصلب المتعدد، مما يقلل من معدل ظهور الأعراض ومن تفاقمها.



تعرف على مزيد من المعلومات حول كيفية السيطرة على أعراض التصلب المتعدد وتحسين الصحة العامة بالاستعانة بدليل التغذية للمتعايشين مع التصلب المتعدد وأمراض المناعة الذاتية الصادر عن الجمعية الوطنية للتصلب المتعدد.

يهدف هذا الدليل إلى مساعدة الأشخاص المتعايشين مع التصلب المتعدد وأمراض المناعة الذاتية الأخرى في اتخاذ قرارات غذائية مدروسة. فهو يقدم نصائح واقتراحات قيمة لتحسين النظام الغذائي وتقليل الالتهابات من خلال تقديم وصفات محلية ذات مكونات بديلة لها فوائد صحية أكبر.

دليل التغذية للمتعايشين مع التصلب المتعدد وأمراض المناعة الذاتية



الرعاية اليومية المثالية

يقدم هذا القسم أدوات عملية ونصائح قيمة لمقدمي الرعاية لمساعدتهم في تتبع وتنظيم مسؤولياتهم اليومية، مع الاعتناء بسلامتهم الجسدية والنفسية.

-
- أدوات ونماذج لمقدمي الرعاية

 - تقنيات مساعدة

 - ممارسة النشاط البدني

 - بناء مجتمع



أدوات ونماذج لمقدمي الرعاية

تصاحب رعاية شخص متعايش مع حالة مزمنة الكثير من التعقيدات، وتساعدك الأدوات والنماذج على الحفاظ على نظامك وتوثيق المعلومات المهمة وضمان تقديم رعاية متكاملة.

فيما يلي بعض الأدوات الأساسية لتمكين مقدمي الرعاية من الاحتفاظ بالمعلومات المهمة وتحديثها:

02

متتبع الأدوية

سجل لتوثيق أسماء الأدوية والجرعات والجداول الزمنية للأدوية وأي آثار جانبية. يجنبك هذا المتتبع نسيان أي جرعات ويحد من الأخطاء الدوائية ويعتبر بمثابة توثيق واضح يساعد الأطباء أو الصيادلة في علاج الحالة ومتابعتها.

04

تقويم المواعيد

جدول لتتبع المواعيد الطبية وجلسات العلاج والأيام المهمة الأخرى. ويجنبك هذا التقويم تفويت أي زيارات طبية، ويساعدك في التحضير للأسئلة وإطلاع الطاقم الطبي على التغييرات التي يلزم مناقشتها مع مقدمي الرعاية الصحية.

01

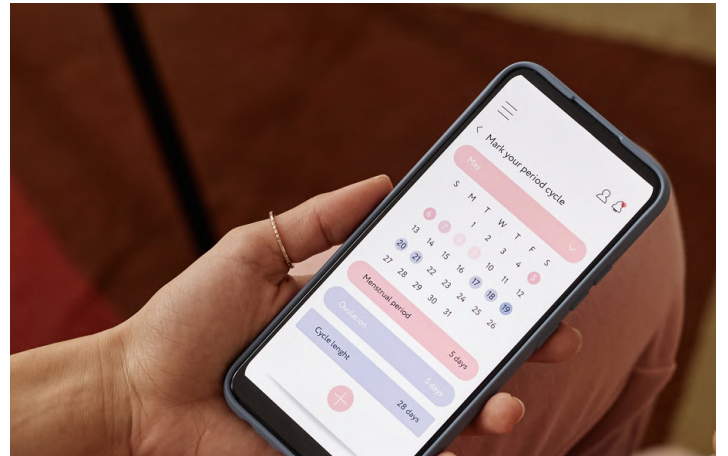
ملاحظات الرعاية

نموذج لتسجيل الملاحظات حول الأنشطة اليومية، والتغيرات في حالة الشخص الذي ترعاه. تساعد هذه الملاحظات في تتبع الأنماط مع مرور الوقت، وتحديد مسببات الأعراض، وتزويد مقدمي الرعاية الصحية بمعلومات دقيقة.

03

متتبع الأعراض

أداة لتوثيق الأعراض وشدتها والمحفزات المحتملة (مثل الإجهاد، أو نوعية النظام الغذائي، أو حالة الطقس، أو غيرهم من الأسباب). ويساعد تتبع الأعراض في تحديد الأنماط ومراقبة تطور الحالة وتوجيه قرارات العلاج.



تطبيقات مفيدة في رعاية الأشخاص المتعاشين مع الحالات المزمنة

نورد لك فيما يلي بعض التطبيقات التي من شأنها أن تساعدك في إدارة مسؤولياتك كمقدم رعاية. وتتوافق هذه التطبيقات بسلاسة مع تقويمك الشخصي، مما يتيح لك تنظيم التذكيرات المهمة المتعلقة بالرعاية.

MEDISAFE

تطبيق شامل لتتبع الأدوية وتسجيل الأعراض وتنظيم المعلومات الطبية، كما يتضمن تقويمًا مشتركًا للمواعيد والتذكيرات.

MEDISAFE

MYTHERAPY

تطبيق لتتبع الأدوية والحالة الصحية، يرسل تذكيرات بجرعات الأدوية والمواعيد والتمارين. كما يتيح لك تسجيل الأعراض ومشاركة التقارير مع مقدمي الرعاية الصحية.

MYTHERAPY

DOSECAST

تطبيق لإدارة الأدوية يساعدك على الالتزام بالمواعيد من خلال إرسال تذكيرات دقيقة للجرعات.

DOSECAST

وإذا كنت تفضل استخدام الأدوات والنماذج اليدوية بدلاً من التطبيقات الرقمية، فيمكنك الرجوع إلى "ملحق أدوات ونماذج مقدمي الرعاية" والاستعانة بالنماذج المدرجة فيه من أجل تنظيم مهامك.



ملحق أدوات ونماذج
مقدمي الرعاية



تلعب التقنيات المساعدة دورًا مهمًا في رعاية الأشخاص المتعايشين مع حالات مزمنة، حيث تمنحهم الاستقلالية وتحسن جودة حياتهم. وذلك من خلال مساعدتهم في السيطرة على الأعراض وأداء المهام اليومية والحفاظ على تواصلهم مع أصدقائهم والاستمتاع بممارسة هواياتهم وأنشطتهم.

راجع جدول التقنيات المساعدة أدناه.

التقنية المساعدة	المسؤوليات	الأمثلة
أجهزة الحركة	أجهزة تساعد الأشخاص الذين يعانون من مشاكل في الحركة على التنقل بسهولة.	العكازات والمشيات والكراسي المتحركة والسكوترات الكهربائية والمصاعد المنزلية وغيرها.
الأجهزة التقويمية	أجهزة مخصصة لدعم أو تصحيح المشكلات العضلية الهيكلية.	الدعائم الكاحلية والنعال الطبي ودعائم الركبة وجبائر المعصم وغيرها.
أدوات تناول الطعام التكييفية	أدوات مصممة لتسهيل الطهي وتناول الطعام.	أدوات تناول الطعام ثقيلة الوزن والأجهزة الناطقة للمطبخ والسكاكين المتأرجحة والحصائر المقاومة للانزلاق وفتاحات العلب أحادية اليد وغيرها من الأدوات.
أدوات دورة المياه	أجهزة للحفاظ على السلامة والاستقلالية في الحمام.	مقابض الإمساك وكراسي الاستحمام ومقاعد المراض المرتفعة والحصائر المقاومة للانزلاق ورؤوس الاستحمام المحمولة وغيرها.



تذكيرات هامة

ركز بشكل أساسي عند التفكير في الاستعانة بالتقنيات المساعدة على تحقيق الاستقلالية للشخص الذي تقدم له الرعاية وتشجيعه على القيام بالمهام بنفسه قدر الإمكان. واحرص دائمًا على الحصول على موافقته قبل إجراء أي تغييرات أو تعديلات على روتين الرعاية.

التقنية المساعدة	المسؤوليات	الأمثلة
أجهزة التواصل	أدوات تساعد الأفراد الذين يعانون من صعوبات في النطق أو اللغة على التواصل.	أجهزة الاتصال المعززة والبديلة والأجهزة الناطقة، واللوحات المصورة، وأنظمة تتبع العين، وغيرها.
إمكانية استخدام الكمبيوتر	تقنيات لتسهيل التحكم في أجهزة الكمبيوتر.	لوحات المفاتيح المعدلة، والنظارات الذكية، وبرامج التعرف على الصوت، وفأرات التحكم الكروية، وأجهزة التحكم عبر المفاتيح، وغيرها.
تناول الأدوية	أدوات تساعد الأفراد في تنظيم الأدوية وتناولها بالشكل المطلوب.	علب تنظيم الحبوب، والموزعات الأوتوماتيكية، وتطبيقات تذكير الأدوية، ومنظمات الأدوية بالأشرطة الفقاعية، وغيرها.
أدوات مساعدة للرؤية	أجهزة تساعد الأفراد الذين يعانون من ضعف البصر في أداء المهام اليومية.	برامج قراءة الشاشة، وبرامج تحويل النص إلى كلام، وشاشات برايل، والأجهزة الناطقة، وغيرها.



تساعد ممارسة الأنشطة البدنية بانتظام - بما يتناسب مع قدرات الشخص - في اكتساب قوة جسدية وتحقيق التوازن وتحسين الحالة النفسية، كما أنها تحد من الشعور بالإجهاد وتجعل الحركة أكثر سهولة.

التعافي الجسدي مع الجمعية الوطنية للتصلب المتعدد

برامج العافية البدنية التابعة للجمعية الوطنية للتصلب المتعدد مصممة لدعم المتعايشين مع التصلب المتعدد ومساعدتهم على البقاء نشطين ومندمجين بما يتناسب مع قدراتهم وأهدافهم. يمكنكم الاستفادة من جلسات تمارين موجهة من المنزل، للمساعدة في تعزيز القوة والمرونة والصحة العامة.



واستفد من الموارد الإضافية المقدمة من الاتحاد الدولي للتصلب المتعدد، والتي تتضمن كتيبات تمارين قابلة للتنزيل وروتينات عملية للتمدد.

ويمكنك الاطلاع على مقاطع فيديو التمارين المنزلية الصادرة عن الجمعية الوطنية للتصلب المتعدد عبر الرابط أدناه. وتعرف على الأنشطة المقرر إقامتها في منطقتك، والتي تساعدك في التواصل مع أشخاص آخرين في مجتمع التصلب المتعدد والحفاظ على نشاطك.

مصادر إضافية

فيديو التمارين المنزلية الصادرة عن الجمعية



تذكيرات هامة

ما النشاط البدني الذي يستمتع به الشخص الذي تقدم له الرعاية؟ كيف يمكنك مساعدته في تخصيص وقت ومساحة للمواظبة على هذه الأنشطة بمعدل أسبوعي؟ ناقش الخيارات المتاحة مع الشخص الذي ترعاه، وقم بإعداد جدول أسبوعي للتمارين للحفاظ على صحته الجسدية والنفسية.

بناء مجتمع داعم أمر بالغ الأهمية عند رعاية شخص متعايش مع حالة مزمنة، لأنه يوفر الدعم العاطفي ويخفف من الشعور بالعزلة من خلال خلق إحساس بالانتماء.

وتساهم هذه الشبكات الداعمة في تبادل الموارد والنصائح العملية، وتشجيع التواصل بين الأعضاء، مما يجعل رحلة التعايش أكثر سلاسة لكل من مقدم الرعاية والشخص المتعايش مع الحالة المزمنة.

نصائح أساسية

استعن باللقاءات الافتراضية في توسيع دائرتك

توفر المنصات الإلكترونية العديد من الطرق اليسيرة لإيجاد شبكات الدعم، والتواصل مع أشخاص آخرين ممن يواجهون تحديات مشابهة، والاستفادة من موارد قيمة وفريدة. فقيمتها تكمن في قدرتها على تخطي الصعوبات والحواجز الجغرافية من أجل ربط الأشخاص ببعضهم وتحقيق فوائد جمّة.

تواصل مع أشخاص آخرين في مجتمع تقديم الرعاية

يمثل تبادل الخبرات وبناء علاقات مثمرة مع أشخاص آخرين يفهمون تحديات التشخيص دعمًا كبيرًا وتشجيعًا هائلًا. فكّر في حضور الفعاليات المحلية مع الشخص الذي تقدم له الرعاية أو الانضمام إلى منتديات إلكترونية عبر الإنترنت والتواصل مع مقدمي الرعاية الآخرين.

تعرف على اهتمامات وأنشطة جديدة

ساعد الشخص الذي تقدم له الرعاية في استثمار هذه الفرصة في اتباع شغفه وممارسة هوايات جديدة تشعره بالسعادة والإنجاز. حيث يفتح له ذلك المجال لتوسيع دائرة معارفه، والتعرف على مجتمعات جديدة، وزيادة الرضا عن نفسه.

انظر إلى العلاقات الحالية من زاوية مختلفة

ساعد في تنمية هذه العلاقات من خلال إيجاد طرق جديدة لتواصل الشخص المتعايش مع أحبائه واستمتاعه بممارسة الأنشطة المشتركة معهم.

تذكيرات هامة

ما هي الهوايات والاهتمامات الخاصة
بالشخص الذي تقدم له الرعاية؟ هل
يمكنك اقتراح بعض الطرق لتمكينه من
الاستمرار في الاستمتاع بهذه الاهتمامات
من خلال حضور الفعاليات أو الانضمام
إلى مجتمعات جديدة عبر الإنترنت؟



تعرف من خلال الرابط التالي على بعض
الفعاليات والبرامج المرتقبة التي تنظمها
الجمعية الوطنية للتصلب المتعدد في
مختلف أنحاء دولة الإمارات بهدف توفير
الدعم الكامل للمتعايشين.

فعاليات الجمعية الوطنية للتصلب المتعدد

التخطيط للمستقبل

يرشدك هذا القسم إلى ما يجب فعله إذا تطورت أعراض الشخص الذي تقدم له الرعاية إلى الدرجة التي يصعب معها السيطرة عليها في المستقبل.

-
- حالات الطوارئ
-
- حمل ونقل المتعايشين بأمان
-
- تكييف البيئة المنزلية
-
- صيانة المنزل والمستندات الهامة



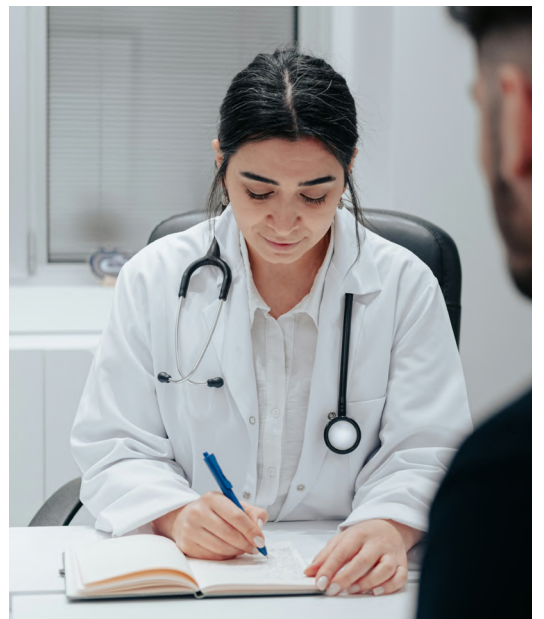
إذا حدث أي تطور مفاجئ لحالة الشخص الذي تقدم له الرعاية، فحافظ على هدوئك واتبع خطة حالات الطوارئ.

استعن بالخطة التالية لتتمكن من السيطرة على الوضع في الحالات الطارئة. ونوصي بالاحتفاظ بالوثائق المهمة والأشياء الأخرى المذكورة أدناه في مكان آمن يسهل الوصول إليه بحيث تتمكن من العثور عليها بسهولة في حالات الطوارئ.

01

تقييم الوضع

- تواصل مع أخصائي الأعصاب أو ممرض التصلب المتعدد (أو الحالات المزمنة عمومًا).
- اشرح للطبيب أو الممرض الوضع واطلب منه الإرشاد.
- أسأله عما إذا كان يجب اصطحاب المريض إلى المستشفى أم أنه من الممكن التعامل مع هذا الوضع الطارئ في المنزل.
- إذا كان الوضع يستلزم استدعاء سيارة إسعاف، فاتصل بالرقم 999 على الفور (أو رقم الطوارئ الخاص بهذه الحالة).
- أخبر الأشخاص الذي تتواصل معهم في الحالات الطارئة (مثل أفراد الأسرة) بالوضع.



الاستعداد لزيارة المستشفى

- أحضر سجلات المريض الطبية، وقائمة الأدوية، ووثيقة التأمين معك إلى المستشفى.
- اصطحب معك بعض الأشياء الأساسية مثل قنينة ماء ووسائل للراحة وما إلى ذلك.

ترتيب وسيلة المواصلات

- تقدم بعض مستشفيات دولة الإمارات خدمة نقل المرضى، استفسر عن خيارات النقل المتاحة لدى المستشفى المُعالج.
- ويمكن الاستعانة بخدمات الإسعاف، مثل الإسعاف الوطني أو ميديكلينيك، للنقل الطبي.
- وإذا كانت حالة الشخص الذي تقدم له الرعاية مستقرة ولا تحتاج إلى تدخل سريع، فيمكنك استخدام تطبيقات النقل الاعتيادية مثل أوبر أو كريم.

المتابعة

- حدد موعدًا للمتابعة مع أخصائي الأعصاب أو الطبيب العام.
- راقب الشخص الذي تقدم له الرعاية تحسبًا لظهور أي أعراض متكررة أو آثار جانبية.

اجمع كافة معلومات الاتصال الطبية للحالات الطارئة وحدثها باستمرار. احتفظ بهذه المعلومات في هاتفك، واحتفظ بنسخة ورقية منها في مكان يسهل الوصول إليه. ويمكنك استخدام النموذج الموجود في "ملحق أدوات ونماذج مقدمي الرعاية" في نهاية هذا الدليل.

ملحق أدوات ونماذج مقدمي الرعاية



حمل ونقل المتعايش بأمان

قد تستدعي الحاجة عند تفاقم الأعراض إلى تقديم المساعدة الجسدية في تحريك (نقل) الشخص المتعايش مع التصلب المتعدد.

وهو الأمر الذي يتطلب عناية خاصة ومراعاة دقيقة لقدرات المتعايش ولقدراتك على حد سواء. ونعدد لك فيما يلي بعض النصائح القيمة حول كيفية حمل ونقل المتعايش بأمان.

نصائح عامة

ضع في اعتبارك النصائح المهمة التالية عند حمل ونقل الشخص الذي تقدم له الرعاية.

- تجنب إجهاد نفسك؛ ولا ترفع وزناً أكبر مما يمكنك تحمله.
- أنشئ قاعدة دعم قوية من خلال الوقوف مع المباعدة بين قدميك بمسافة مساوية لعرض كتفيك، وتقديم إحدى قدميك بنصف خطوة أمام القدم الأخرى.
- اعتمد على عضلات ساقيك وليس عضلات ظهرك عند الرفع.
- إذا كنت تنقل الشخص إلى سرير منخفض أو أريكة، ضع إحدى قدميك على كرسي صغير لتخفيف الضغط عن أسفل ظهرك.
- إذا كنت تنقل الشخص المتعايش بكثرة أثناء تقديم الرعاية، فمن الأفضل استخدام حزام داعم للظهر.

تذكيرات هامة

استشر ممرض التصلب المتعدد أو الحالات المزمنة ليزودك بدعم ونصائح إضافية حول كيفية نقل الشخص الذي تقدم له الرعاية بأمان. ويمكنك التدريب مع أخصائي علاج طبيعي وتقوية جسمك لتكون أكثر قدرة على تحمل الإجهاد البدني المصاحب لتقديم الرعاية. كما أن ممارسة آلية حمل ونقل الشخص الذي تقدم له الرعاية خلال فترات استقرار صحته تجعل العملية أكثر سلاسة وخطواتك أكثر ثقة خلال الأوقات الحرجة.





هل تحتاج إلى دعم إضافي؟

التقنيات المساعدة مثل أجهزة الرفع من الجلوس إلى الوقوف يمكن أن تكون مفيدة في الحالات التي تتكرر فيها عمليات النقل كجزء من روتين الرعاية، وهذا يقلل من خطر الإصابات لكل من الشخص الذي يتم نقله ومقدم الرعاية.

طريقة حمل ونقل المصاب بأمان

تساعدك هذه الخطوات الثلاث في حمل المتعايش ونقله دون إلحاق الأذى بجسده أو بجسدك.

1. أخبر المتعايش دائماً بما تنوي فعله.

- قبل أن تبدأ في حمله، قم بالعد التنازلي مع المتعايش (مثل: 3، 2، 1...)

2. حافظ على استقامة ظهرك في وضع محايد (غير منحني) أثناء الرفع بثني ركبتيك وتوزيع الوزن بالتساوي على كلا القدمين.

- شد عضلات بطنك لدعم وضعيتك بدرجة أكبر.
- استخدم ذراعيك في الإحاطة بالشخص الذي تقدم له الرعاية وتثبيتته، واترك مهمة الرفع لساقيك.

3. قم بالدوران بالارتكاز على إحدى قدميك بدلاً من الالتواء بجسمك أثناء النقل.

- تنفس بعمق وارخ كتفيك أثناء نقل الشخص الذي تعتني به ببطء.
- إذا كانت هناك حاجة إلى الكثير من المساعدة أثناء النقل، فكر في ربط حزام قوي أو حزام نقل حول خصر الشخص لتوفير دعم إضافي.

تكييف البيئة المنزلية

قد تستدعي الحاجة إجراء تعديلات في المنزل بهدف إنشاء بيئة آمنة وداعمة للشخص المتعايش مع حالة مزمنة مثل التصلب المتعدد.

يعرض لك الجدول التالي بعض الأفكار حول كيفية القيام بتعديلات منزلية من أجل مساعدة الشخص الذي تقدم له الرعاية في السيطرة على أعراضه وتحسين جودة الحياة.



ملاحظات مهمة للمستأجرين

تلائم معظم التعديلات المذكورة أدناه ساكني العقارات المستأجرة، مع ضرورة مراعاة النقاط التالية قبل إجراء أي تعديلات على المنزل:

استخدام خطافات أو شرائط لاصقة

لتثبيت مقابض الإمساك أو تعليق أي ديكورات دون التسبب في تلف الجدران.

التواصل مع المالك

أخبر المالك أو مدير العقار بأي تعديلات تنوي القيام بها حتى لو كانت مؤقتة.

الاحتفاظ بالمعدات الأصلية

قم بتخزين أي أدوات أصلية (مثل: رؤوس الدش أو مقابض الأبواب) لإعادة تركيبها عند الانتقال.

المداخل

ممرات آمنة

احرص على خلو الممرات من العوائق للحد من خطر التعثر.

منحدرات مؤقتة

استخدم منحدرات خفيفة الوزن للأبواب أو السلالم الصغيرة لتيسير التنقل باستخدام الكراسي المتحركة والمشايات.

منحدرات العتبات

ضع منحدرات قابلة للإزالة للربط بين الغرف أو عند المداخل.

درابزين الدرج

قم بتركيب درابزين على جانب الدرج أو في الممرات إذا لزم الأمر (يمكن أن يكون من النوع القابل للإزالة).

مقابض الأبواب الرافعة

استبدل مقابض الأبواب الدائرية بمقابض ذات يد رافعة لسهولة الاستخدام.



الأرضيات

سجاد غير قابل للانزلاق

استخدم السجاد غير قابل للانزلاق في المداخل والمناطق ذات الحركة الكثيفة للحد من مخاطر السقوط.

بلاط الأرضيات المتشابك

استخدم بلاطًا متشابكًا من الفلين أو المطاط لجعل الأسطح أقل صلابة وأكثر ثباتًا في المناطق ذات الحركة الكثيفة، كما يتميز كذلك بسهولة إزالته.

منحدرات العتبات

ضع منحدرات قابلة للإزالة للربط بين الغرف أو عند المداخل.



غرفة النوم

ثبّت حواجز قابلة للإزالة على جوانب السرير للمساعدة في الدخول والخروج من السرير بأمان. استخدم ملحقات رفع السرير أو إضافات المراتب المائلة لتيسير الانتقال من وإلى السرير. استعن بالأضواء الليلية المحمولة التي تعمل بالبطارية لتحسين الرؤية ليلاً. استخدم مرحاضاً متنقلاً لتوفير المزيد من الراحة عندما يعاني الشخص من محدودية في الحركة.

حواجز السرير

رافعات المرتبة

الإضاءة الليلية

كرسي المرحاض الجانبي



المطبخ

استخدم أرفف منفصلة أو أرفف قابلة للتعديل لوضع الأدوات المستخدمة بشكل متكرر في متناول اليد. ثبّت مقابض لاصقة لتيسير الوصول إلى الخزائن والأدراج. ضع حصائر مقاومة للإجهاد للحد من الشعور بالتعب عند الوقوف لفترات طويلة. أجهزة تصدر إشعارات صوتية تساعد الأشخاص الذين يعانون من مشاكل في الرؤية أو الذاكرة بشكل كبير.

أرفف قابلة للتعديل

مقابض الخزائن

الحصائر المقاومة للإجهاد

الأجهزة الناطقة



مقابض الإمساك

استخدم "مقبض قابل للتثبيت بالشفط" أو "مقبض قابل للتركيب بالضغط" في حوض الاستحمام، أو بالقرب من المرحاض.

حامل أدوات الاستحمام

قم بتجميع كافة مستلزمات الاستحمام (مثل: الشامبو والفرشاة وغيرهم من الأدوات) في مكان واحد يسهل الوصول إليه لاستقلالية أكبر.

مقاعد الاستحمام

استخدم مقعد استحمام محمول لاستحمام آمن ومريح.

سجاد استحمام غير قابل للانزلاق

ضع حصائر غير قابلة للانزلاق داخل حوض الاستحمام أو في مكان الاستحمام وعلى أرضية الحمام.

مرش استحمام محمول باليد

ثبّت مرش استحمام محمول لتسهيل الاستحمام أثناء الجلوس.

علاقات المناشف

انقل علاقات المناشف أو ثبّت علاقات أخرى في أماكن يسهل الوصول إليها.



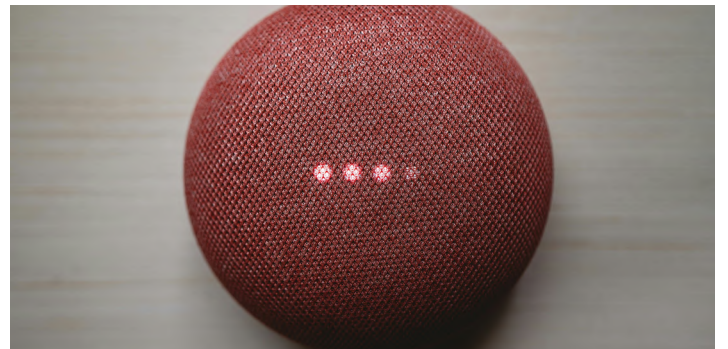
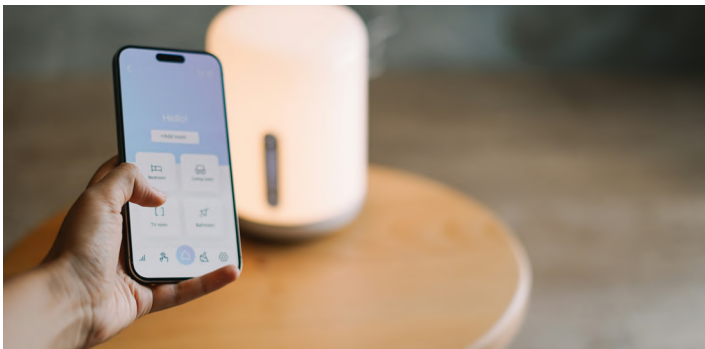
تقنيات المنزل الذكية

أجهزة تعمل بالصوت

استعن بأجهزة منزلية ذكية تعمل بالصوت (مثل: Amazon أو Alexa أو Echo أو Google Home) للتحكم في الإضاءة وأجهزة التدفئة والتبريد والأجهزة الأخرى دون الحاجة إلى بذل مجهود بدني.

المقابس الذكية

ثبّت مقابس ذكية للتحكم في المصابيح أو الأجهزة الصغيرة عن بُعد.



غرف المعيشة

رافعات الأثاث

استخدم ملحقات رفع الأثاث في رفع الكراسي أو الأرائك لتسهيل الجلوس والوقوف.

الوسائد والدعامات

أضف وسائد مريحة أو دعامات أسفل الظهر للمقاعد والأرائك لراحة أكبر.

ملحقات تثبيت الأثاث

ثبّت قطع الأثاث الخفيفة على الجدران باستخدام مثبتات قابلة للإزالة لمنع سقوطها.



الإضاءة

أضواء LED الشريطية

قم ب لصق أشرطة إضاءة LED سهلة التركيب أسفل الخزائن، وعلى طول الممرات، أو على حواف السلالم لتحسين الرؤية.

أضواء مستشعرة للحركة

ثبّت أضواء حساسة للحركة في الممرات والخزائن ودورات المياه لرفع مستوى الأمان وتقليل مخاطر السقوط.

المصابيح المكتبية

ضع أضواء مكتبية محمولة أو قابلة للتثبيت لتوفير إضاءة مباشرة في أماكن العمل مثل المكاتب أو طاولات المطبخ.





الصيانة المنزلية والمستندات الهامة

تذكيرات هامة

قد تبدو مناقشة الجوانب الإدارية مهمة بطيئة ومتشابكة، ولكن لا بد من العمل عليها ووضع الخطط والأنظمة مسبقًا. حيث سيساعد ذلك في تقليل التعقيدات وتخفيف الضغط في حال حدوث ظروف طارئة.

قد تكون من ضمن مسؤولياتك كمُعتن مساعدة الشخص الذي تدعمه في الاهتمام بالإجراءات الإدارية المهمة. راجع قوائم متطلبات صيانة المنزل والمستندات الهامة أدناه، وتأكد من أن الشخص الذي تعتني به لديه أنظمة منظمة لهذه الأمور الإدارية الأساسية.

صيانة المنزل

هل هذه المستندات جاهزة لتسليمها لشخص آخر في حالات الطوارئ؟

- المفاتيح الاحتياطية (المنزل والسيارة وصندوق البريد)
- رموز أو أرقام التعريف الشخصية لنظام الأمان
- رموز أو أجهزة التحكم لأبواب المرآب
- جداول ومستلزمات التنظيف
- جداول الصيانة المنزلية؛ مثل: صيانة أجهزة التدفئة والتهوية والتكييف
- حسابات المرافق المنزلية (الكهرباء، والماء، والغاز)
- تفاصيل شبكة Wi-Fi (كلمات المرور، ومعلومات الخدمة)
- تعليمات العناية بالحديقة أو صيانة المساحات الخارجية (إن وجدت)
- تعليمات الأجهزة المنزلية الذكية (إن وجدت)
- تعليمات العناية بالحيوانات الأليفة (إن وجدت)





المستندات المهمة

هل يمكن العثور عليها بسهولة عند الحاجة؟

- قائمة جهات الاتصال في حالات الطوارئ لمقدمي الرعاية الصحية (الأطباء والمعالجين والمتخصصين)
- معلومات التواصل مع أشخاص محددین في حالات الطوارئ (الأصدقاء أو أفراد العائلة أو غيرهم)
- وثائق الهوية الشخصية (بطاقة الهوية أو رخصة القيادة أو جواز السفر أو غيرهم)
- بطاقة وتفصيل باقة التأمين الصحي
- السجلات الطبية (التشخيص، وخطط العلاج، وقائمة الأدوية)
- جداول الأدوية
- معلومات الوصفات الطبية (تفاصيل الصيدلية، وجدول إعادة التعبئة)
- تفاصيل الحسابات المالية (البنوك، والبطاقات الائتمانية، والاستثمارات)
- معلومات تسجيل السيارة والتأمين
- تفويض رسمي (للسؤون المالية والرعاية الصحية)
- عقود الملكية، أو مستندات الرهن العقاري، أو عقود الإيجار
- سجلات الضرائب ومعلومات الإقرارات الضريبية
- الوصية أو مستندات تقسيم التركة

تذكيرات هامة

قد يكون الحديث حول موضوع الأوصياء والوكالات القانونية وكتابة الوصية مع الشخص الذي تقدّم له الرعاية أمرًا حساسًا، خاصة في بعض الثقافات التي تعتبره من المواضيع غير الملائمة للنقاش. ولهذا يلزم تهيئة الأجواء قبل البدء في هذه المحادثات، ومن ذلك اختيار مكان مناسب وإشراك أحد أفراد العائلة القريبين أو حتى شخصية دينية. ووضّح سبب رغبتك في مناقشة هذه الأمور، مع التأكيد على احترام رغبة المتعايش وحماية كافة حقوقه في المستقبل.

الاعتناء بنفسك

يتضمن هذا القسم بعض النصائح والمصادر للعناية الذاتية، للمساعدة في السيطرة على التوتر وتجنب الاحتراق النفسي الناتج عن تقديم الرعاية.

-
- ⌞ أهمية العناية الذاتية
-
- ⌞ استبيان حول العناية الذاتية
-
- ⌞ دائرتي الاجتماعية الداعمة
-
- ⌞ اختبار لقياس مدى الاحتراق النفسي لدى مقدمي الرعاية



أهمية العناية الذاتية

تنطوي مهمة تقديم الرعاية على متطلبات نفسية وجسدية وذهنية، ولهذا يجب على مقدم الرعاية أن يعتني بنفسه وباحتياجاته الشخصية لكي تكون رعايته نابعةً من قوته وإيجابيته بدلاً من التعاطف المختلط بالإرهاك والعجز.

ويمكن اعتبار المبادئ السبعة للرعاية الذاتية نهجًا شاملاً ومتوازنًا للعناية بصحتك ورفاهيتك. يجب أن تحرص على استيفاء جميع هذه الجوانب المختلفة للرعاية الذاتية لكي تحافظ على طاقتك ونظرتك المشرقة للحياة.

المبادئ السبعة للرعاية الذاتية

- **الجانب الذهني:** تبني عقلية إيجابية من خلال التأمل الذهني وتنمية الفضول.
- **الجانب النفسي:** الاهتمام بصحتك النفسية من خلال اتباع طرق معتمدة للتكيف.
- **الجانب الجسدي:** العناية بجسمك من خلال ممارسة الرياضة، والحصول على تغذية سليمة، والنوم لوقت كافٍ.
- **الجانب البيئي:** الاهتمام بالمساحات والأماكن المحيطة بك.
- **الجانب الروحي:** المشاركة في أعمال أو ممارسة أنشطة تشعرك بمعنى الحياة.
- **الجانب الترفيهي:** تخصيص وقت للهوايات والقيام بأنشطة ممتعة أو تجارب جديدة.
- **الجانب الاجتماعي:** بناء علاقات اجتماعية مريحة من خلال التواصل بشكل دوري مع وضع حدود واضحة.





تذكيرات هامة

يمكن تشبيهه دورك في تقديم الرعاية
بثلاجة مليئة بالمشروبات المنعشة،
تعطي هذه الثلاجة الكثير وتشارك ما
لديها مع الآخرين. ولكن إذا استمرت في
تقديم الدعم دون إعادة تعبئة، فستنفد
محتوياتها في النهاية ولن تكون قادرة
على تقديم أي شيء. فالرعاية الذاتية هي
الطريقة التي تستعيد بها قدرتك وتعيد
شحن طاقتك. وبالتالي فهي ليست أنانية،
بل ضرورة لكي تكون قادرًا على الاستمرار
في تقديم الرعاية بشكل إيجابي للشخص
الذي ترعاه.

استبيان حول العناية الذاتية

أجب عن الأسئلة التالية لمعرفة النصائح والاستراتيجيات التي تساعدك على العناية بذاتك والسيطرة على مشاعر التوتر التي قد تنشأ لديك في إطار دورك كمقدم رعاية.

- إذا كانت إجابتك "نعم" على أي من الأسئلة التالية، ضع علامة في العمود المخصص.
- وإذا كانت إجابتك "لا"، فاكتب ملاحظة عن إجراء بسيط يمكنك اتخاذه لبدء تطبيق هذه الطريقة في خطتك للعناية الذاتية.

السؤال	ملاحظاتي
<p>هل تقوم بأنشطة محددة لتجديد طاقتك؟</p> <p><input type="checkbox"/> سواء كانت تلك الأنشطة عبارة عن القراءة أو الاعتناء بالحديقة أو الاستماع إلى صوتياتك المفضلة أو قضاء الوقت مع أحبائك، هل تحرص على تخصيص بعض الوقت لممارسة الأنشطة التي تجدد طاقتك وتشعرك بالسعادة؟</p>	
<p>هل توقعاتك ضمن الحدود الواقعية؟</p> <p><input type="checkbox"/> يتطلب تقديم الرعاية أداء قائمة طويلة من المهام، هل تحدد أولوياتك وتركز على الأهم، مع التخلي عن بعض المهام غير الضرورية أو تكليف شخص آخر بها؟</p>	
<p>هل أنت قادر على وضع حدود واضحة في تعاملاتك؟</p> <p><input type="checkbox"/> هل تستطيع أن تقول "لا" في المواقف التي تستدعي ذلك؟ هل تضع حدودًا منطقية للحفاظ على وقتك وطاقتك، مما يسمح لك بالتركيز على الأشياء الأكثر أهمية؟</p>	
<p>هل تحدد العوامل التي توقع عليك ضغوطات وتحاول السيطرة عليها؟</p> <p><input type="checkbox"/> هل خصصت وقتًا لتحديد الأمور التي تستنزف طاقتك في روتينك اليومي لتقديم الرعاية؟ وعند تحديدها، هل تفكر في طرق للحد منها أو الابتعاد عنها؟</p>	



السؤال

ملاحظاتي

هل تأخذ فترات استراحة قصيرة؟

هل تخصص فترات قصيرة للراحة خلال يومك؟ حتى الأمور البسيطة مثل التنفس العميق، التمدد أو إغلاق العينين 5 دقائق تساعد بشكل كبير على استعادة تركيزك. هل تستخدم هذه الاستراحات القصيرة كأداة فعالة للحفاظ على اتزانك الداخلي؟

هل تمنح النوم والنظام الغذائي القدر الكافي من الاهتمام؟

النوم الكافي والتغذية السليمة أساسان للصحة الجسدية والنفسية، هل تنام 7 ساعات على الأقل كل ليلة؟

هل لديك دائرة داعمة تلجأ إليها عند الحاجة؟

هل يدفعك إدراكك بأنك لست مضطراً للقيام بكل شيء بمفردك إلى بناء دائرة دعم مكونة من أفراد العائلة والأصدقاء والمنظمات المجتمعية؟ هل تتردد في طلب المساعدة عند الحاجة؟

هل تحافظ على نظامك والتخطيط المسبق؟

معرفة أنك تقدم الرعاية يتطلب التوفيق بين عدة مهام ومواعيد مختلفة إلى جانب جدول تناول الأدوية، هل تساعدك هذه المعرفة في الحفاظ على النظام والتخطيط المسبق؟ هل يمكنك من توقع التحديات وفرض المزيد من السيطرة على مجريات الأمور؟

عند التفكير في تكوين دائرة داعمة لك كمقدم رعاية، من المهم أن تحدد المجالات التي تحتاج إلى مساعدة فيها، وأن تشكل فريق الدعم وفقاً لهذه الاحتياجات.

نعدد لك فيما يلي أنواع الدعم التي قد تحتاج إليها. هل يمكنك تحديد شخص واحد على الأقل من محيطك أو شخص متخصص في المجال الطبي يكون قادراً على تقديم المساعدة إليك في كل مجال من هذه المجالات عند الحاجة؟

المعلومات

تزويدك بمعلومات حول الحالة الصحية في الوقت المناسب وتعريفك بالعلاجات المتوفرة وطرق الرعاية. يساعدك هذا الدعم في اتخاذ قرارات مستنيرة ويرفع من ثقتك في دورك كمقدم رعاية.

- المتخصصون في مجال الرعاية الصحية
- دوائر الدعم والمنظمات المتخصصة
- الأخصائيون الاجتماعيون

التوجيه والإرشاد

تقديم نصائح بناءة وتطمينات وتوجيهات لمساعدتك في استخدام الأسلوب المثالي في تقديم الرعاية وحل المشكلات.

- فريق الرعاية الصحية للتصلب المتعدد
- مقدمو الرعاية المتخصصون
- الاستشاريون أو الأخصائيون النفسيون
- أفراد العائلة والأصدقاء

الثقة بالنفس

تقديم الدعم النفسي وتشجيعك لمساعدتك على الشعور بالتقدير والثقة في أدائك لدورك. يؤدي هذا النوع من الدعم دوراً كبيراً في الحفاظ على صحتك النفسية والذهنية.

- أفراد العائلة والأصدقاء
- مجموعات الدعم
- الشخصيات الدينية أو المجتمعية
- الاستشاريون أو الأخصائيون النفسيون

الصحة الجسدية والذهنية

الدعم والتشجيع لمساعدتك في الحفاظ على صحتك الجسدية من خلال اتباع عادات صحية وممارسات الرعاية الذاتية، وهو أمر بالغ الأهمية للحفاظ على توازنك البدني والعقلي.

- أخصائيو التغذية
- مدربي اللياقة البدنية
- أخصائيو العلاج الطبيعي
- مجموعات الأنشطة الرياضية المجتمعية

طلب الدعم العملي والنفسي في إطار دورك كمقدم رعاية هو أمر بالغ الأهمية لتجنب الاحتراق النفسي والحفاظ على توازنك. وتساعدك مشاركة التحديات التي تواجهك مع أشخاص قريبين منك في السيطرة على مشاعر التوتر، وإطلاعك على وجهات نظر مختلفة، وتعرفك على طرق جديدة لحل للمشكلات. فلا تخش من طلب المساعدة، وكن واثقاً أن إحدى مسؤولياتك كمقدم رعاية هي طلب الدعم عند الحاجة.

تواصل مع خط دعم التصلب المتعدد، المتاح يوميًا من الساعة 10 صباحًا إلى 10 مساءً، عبر الرقم 800677.

ارجع إلى دليل الجمعية الوطنية للتصلب المتعدد لمعرفة آلية تلقي الخدمات المحلية للرعاية الصحية النفسية.

دليل الجمعية الوطنية للتصلب المتعدد



اختبار لقياس مدى الاحتراق النفسي لدى مقدمي الرعاية

مقتبس من البروفيسور/ مايكل هيربست

هل يملكك شعور بالاحتراق النفسي بسبب مسؤوليات تقديم الرعاية؟ أجب عن الأسئلة التالية لمعرفة مدى تأثير هذا الشعور عليك، وتحديد ما إذا كنت بحاجة إلى عون أكبر في القيام بدورك.

أجب عن أسئلة الاستبيان التالي بتحديد المربع المطابق لحالتك. يوضح كل مربع مجموع النقاط الخاص به والذي ستستخدمه في حساب درجتك النهائية.

نادراً أو مطلقاً	أحياناً	غالباً	يوميًا	
1	2	3	4	هل تنال قسطًا كافيًا من النوم خلال الليل (سبع ساعات أو أكثر)؟
1	2	3	4	هل تمارس الأنشطة الترفيهية التي كنت تستمتع بها قبل أن تبدأ في رحلة تقديم الرعاية؟
1	2	3	4	هل تشعر بالغضب أو تفقد السيطرة على أعصابك في تعاملاتك مع الأشخاص الآخرين؟
1	2	3	4	هل تشعر بالسعادة؟
1	2	3	4	هل تجد صعوبة في التركيز؟

تهدف هذه الأنشطة إلى توفير مساحة آمنة وخاصة لك لاستكشاف مدى وشدة المشاعر التي تمر بها. وهي لا تهدف إلى أن تحل محل التقييم المهني للصحة النفسية. يرجى طلب المساعدة المهنية إذا شعرت بالإرهاق.

تنبيه صحي هام



نادراً أو
مطلقاً

أحياناً

غالباً

يوميًا

1

2

3

4

هل تشعر بنفاد طاقتك وعدم قدرتك على الطهي أو التنظيف أو أداء المهام اليومية الأساسية؟

1

2

3

4

هل تشعر بفقدان الأمل في المستقبل؟

1

2

3

4

هل يسيطر عليك شعور بالعجز بسبب كل تلك المهام المطلوبة منك؟

1

2

3

4

هل ينتقد الآخرون أسلوبك في تقديم الرعاية أو يشيرون إلى أنك تعاني من الاحتراق النفسي؟

1

2

3

4

هل تشعر بأن هناك من يهتم بك أو يقدم لك يد العون؟

استبيان التقييم الذاتي لمقدم الرعاية

مقتبس من البروفيسور مايكل سي هيربست

ما نتيجتك؟

اجمع نقاطك وفقًا للنظام الموضح أسفل الجدول واطلع على التوصيف الخاص بالفئة التي تنتمي إليها.

26-32 نقطة: مخاطر متوسطة للاحتراق النفسي

على الرغم من أنك تعاني من بعض التوتر والاحتراق النفسي إلا أنك لا تزال قادرًا على التأقلم. لن تكون بعيدًا عن المخاطر المرتبطة بالاحتراق النفسي إذا زادت الضغوط عليك، وبالتالي ينبغي عليك تخصيص فترات للراحة بشكل دوري وطلب المساعدة من العائلة أو الأصدقاء أو المختصين في تقديم الخدمات المهنية لتخفيف الأعباء عنك. كما قد يساعدك الانضمام إلى دوائر الدعم الخاصة بمقدمي الرعاية في الحصول على النصائح وتلقي الدعم النفسي.

10-18 نقطة: مخاطر مرتفعة للاحتراق النفسي

يبدو أنك تعاني من الإرهاق الجسدي والعاطفي والذهني. اطلب المساعدة المهنية لإعطاء الأولوية لصحتك ورفاهيتك. قم بترتيب دعم مؤقت للرعاية (مثل الرعاية المؤقتة أو الاستعانة بمقدمي الرعاية المحترفين)، وخذ خطوة للوراء للتركيز على صحتك وتعافيك. تواصل مع خط مساعدة التصلب المتعدد، المتاح يوميًا من الساعة 10 صباحًا حتى 10 مساءً، على الرقم 800677. وفي حالات الطوارئ، اتصل برقم الطوارئ الخاص ببلد إقامتك. في الإمارات، اتصل بـ 999.

33-40 نقطة: مخاطر منخفضة للاحتراق النفسي

أنت قادر على إدارة مسؤوليات تقديم الرعاية بشكل جيد وتحافظ على توازن صحي في حياتك. استمر في ممارسة تقنيات الرعاية الذاتية والسيطرة على التوتر، وحافظ على تواصلك مع دوائر الدعم الخاصة بك، واعمل على تلبية احتياجاتك الشخصية حتى لا تشعر بالتقصير تجاه نفسك.

19-25 نقطة: مخاطر فائقة للاحتراق النفسي

تظهر عليك علامات التوتر والإرهاق والضغط النفسي، وقد تعاني من تبعات الاحتراق النفسي إذا لم تقم بإجراء تغييرات في مسؤولياتك. أعد تقييم مسؤولياتك في تقديم الرعاية وقم بتفويض بعض المهام إلى أشخاص آخرين كلما سنحت الفرصة. حدد وقتًا منتظمًا للراحة واستعادة طاقتك، وفكر في التحدث إلى استشاري أو معالج لمساعدتك في التعامل مع التحديات النفسية.



روابط لمصادر إضافية

تقدم لك الموارد القيمة التالية دعمًا إضافيًا
خلال رحلتك في تقديم الرعاية.

أرقام مهمة في دولة الإمارات العربية المتحدة

الطوارئ: 999

خط دعم التصلب المتعدد: 800677

↖ دليل الجمعية الوطنية للتصلب المتعدد

↖ البوابة الرسمية لأصحاب الهمم التابعة لحكومة دولة الإمارات

مصادر إلكترونية للتصلب المتعدد

↖ الدليل السريع للتصلب المتعدد

↖ خريطة رحلة التصلب المتعدد

↖ شرح التصلب المتعدد - مايو كلينك (مقطع فيديو)

↖ الجمعية الوطنية للتصلب المتعدد (دولة الإمارات)

↖ فعاليات التصلب المتعدد في دولة الإمارات

↖ شرح التصلب المتعدد

خدمات الرعاية المنزلية في دولة الإمارات

↖ خدمات الرعاية الصحية من منزل

↖ مراكز رايت هيلث الصحية

↖ أتش ام أس للرعاية الصحية المنزلية

↖ مراكز ميديكلينيك الطبية

شارك قصتك

هل ترغب في مشاركة قصتك والتواصل مع الآخرين في مجتمع التصلب المتعدد لتكون مصدر إلهام لهم؟

شارك رحلتك، وارفع الوعي، وقم بدور إيجابي في تشكيل مجتمع داعم عبر الإنترنت!

تابع الجمعية الوطنية للتصلب المتعدد على وسائل التواصل الاجتماعي



NMSSocietyUAE



National MS Society UAE



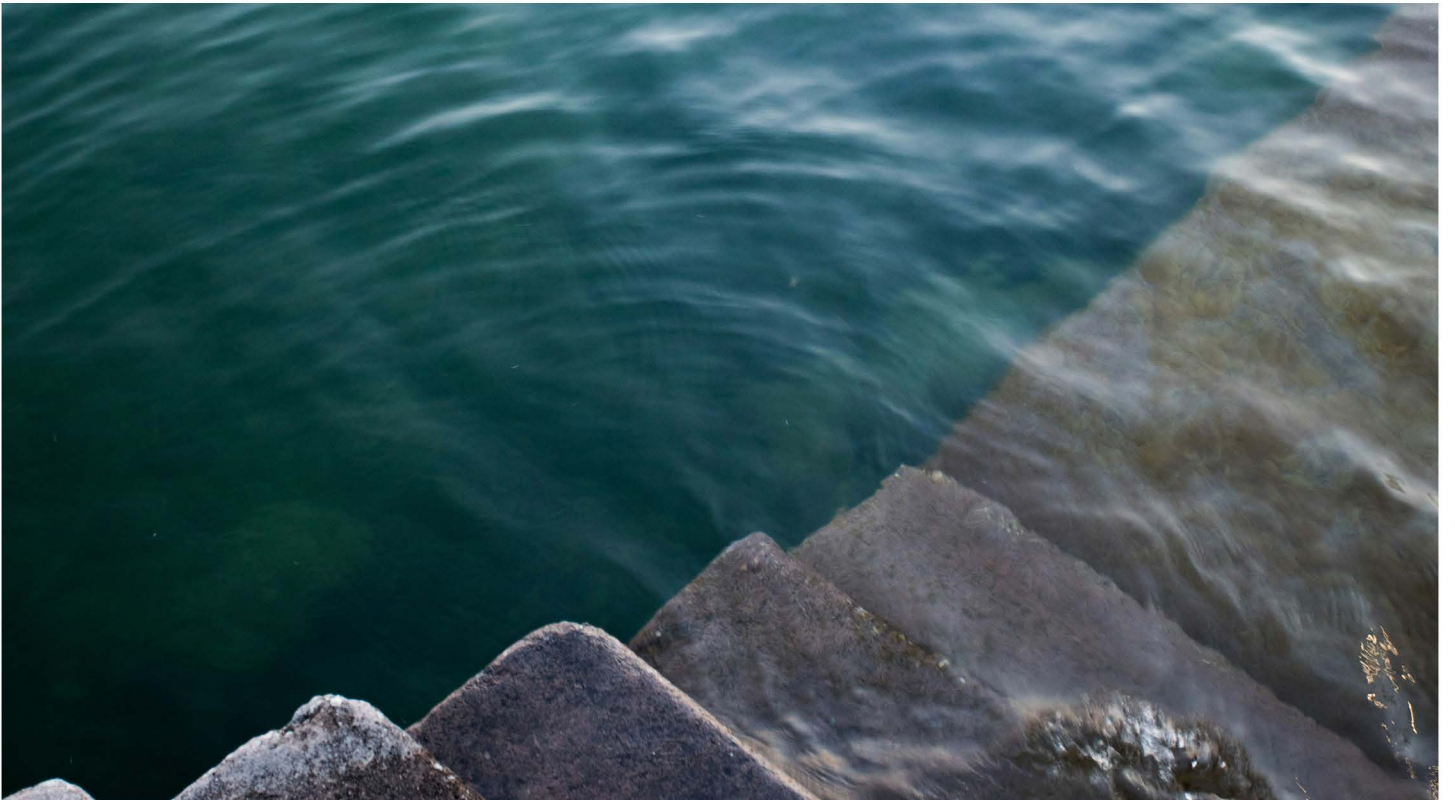
National Multiple Sclerosis Society UAE



NMSSocietyUAE



NMSSocietyUAE



شكر وتقدير

نعبر عن امتناننا لجميع الأشخاص الذين ساهموا
بدور كبير في إعداد هذا الدليل ونختص بالشكر
الشخصيات التالية.

شكر وتقدير

فاطمة الحربي، أخصائية اجتماعية في دولة الإمارات، قامت بمراجعة وتدقيق النصائح والمعلومات الواردة في هذا الدليل.

الدكتورة دعاء المصري، أخصائية رعاية صحية، شاركت معنا تجربتها الشخصية في تقديم الرعاية لشخص متعايش مع التصلب المتعدد.

دارين الشمالي، متعايشة مع التصلب المتعدد، قدمت خبراتها الشخصية حول علاقتها بمقدمة الرعاية الخاصة بها.



ملحق أدوات ونماذج مقدمي الرعاية

يساعدك استخدام الأدوات والقوالب على تبسيط عملية تقديم الرعاية وزيادة فعاليتها، مما يمكنك من الحفاظ على النظام والتواصل المثمر مع الفرق الطبية وتوفير أفضل مستوى من الرعاية للشخص الذي تدعمه.

ملحق أدوات ونماذج مقدمي الرعاية

↗	قائمة جهات الاتصال في حالات الطوارئ
↗	نموذج ملاحظات الرعاية
↗	مفكرة الأعراض
↗	متتبع الأدوية
↗	تقويم المواعيد



قائمة جهات الاتصال في حالات الطوارئ

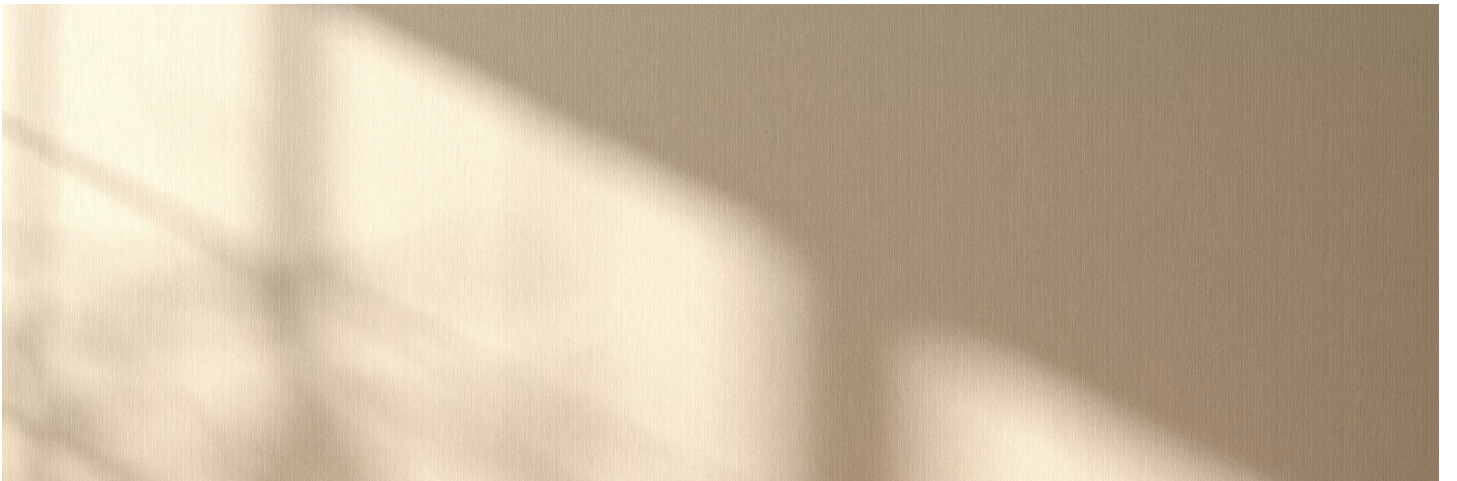
تعاون مع الشخص الذي تقدم له الرعاية في تعبئة بيانات الجدول التالي وسجّل معلومات الأشخاص الذين يجب التواصل معهم في حالات الطوارئ؛ واحرص على تحديث هذه البيانات باستمرار وأن تضعها في مكان يسهل الوصول إليه.

جهة التواصل الأولى

الإسم	رقم الهاتف
<input type="text"/>	<input type="text"/>
البريد الإلكتروني	أخرى
<input type="text"/>	<input type="text"/>

أقرب مستشفى أو مركز صحي

الإسم	رقم الهاتف
<input type="text"/>	<input type="text"/>
البريد الإلكتروني	أخرى
<input type="text"/>	<input type="text"/>



الفريق الطبي للتصلب المتعدد (الطبيب العام، وطبيب الأعصاب، وممرض التصلب المتعدد، وغيرهم)

رقم الهاتف

الإسم

أخرى

البريد الإلكتروني

رقم الهاتف

الإسم

أخرى

البريد الإلكتروني

رقم الهاتف

الإسم

أخرى

البريد الإلكتروني

جهات تواصل أخرى للحالات الطارئة (العائلة، والأصدقاء، وغيرهم)

رقم الهاتف

الإسم

أخرى

البريد الإلكتروني

رقم الهاتف

الإسم

أخرى

البريد الإلكتروني

نموذج ملاحظات الرعاية

تؤدي ملاحظات الرعاية دورًا أساسيًا في توثيق الرعاية المقدمة للمتعاضش ومدى استجابته للعلاجات الموصوفة لحالته المزمنة. ويساعد تسجيل هذه الملاحظات الفريق الطبي على فهم احتياجات الشخص الذي تقدم له الرعاية بدقة أكبر.



استعن بالنموذج التالي في تسجيل ملاحظتك حول الرعاية

استرشد بالمثل المذكور.

نصح بتدوين الملاحظات بمعدل أسبوعي، ما لم يكن هناك تغيير ملحوظ في حالة الشخص الذي تقدم له الرعاية - سواء إيجابي أو سلبي - ففي هذه الحالة يجب تسجيل الملاحظات يوميًا ليتمكن الفريق الطبي من مراجعتها.

التاريخ: 5 مارس 2025

أمضت حمدة اليوم بصورة جيدة، حيث بدأت روتينها الصباحي بتناول الدواء (عن طريق الفم، الساعة 8:00 صباحًا)، وتناولت البلاليط في وجبة الإفطار، ثم قامت بتمارين تمدد خفيفة مع الاستمتاع بالقراءة. وتناولت على الغداء سلطة فتوش وحساء الخضار، وخرجت بعدها للمشي في الحديقة مع لعب الورق في فترة بعد الظهر. أما وجبة العشاء فكانت عبارة عن سمك مشوي مع طبق خضراوات، ثم تناولت الدواء (عن طريق الفم، الساعة 8:00 مساءً) بعد وجبة العشاء مباشرة. وأبدت حمدة بعض القلق حول موعد الطبيب في اليوم التالي، وطمأنتها من خلال تجاذب أطراف الحديث حول أهداف هذا الموعد. ولم تشكو من أي آلام جديدة، وكانت شهيتها جيدة طوال اليوم، وحالتها المزاجية ممتازة وتتفاعل بصورة إيجابية مع الآخرين.

التاريخ:

Empty rectangular box for date entry.

التاريخ:

Empty rectangular box for date entry.

التاريخ:

Empty rectangular box for date entry.

التاريخ:

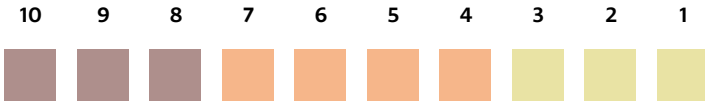
Empty rectangular box for date entry.

مفكرة الأعراض

استعن بالجدول التالي لتتبع الأعراض وتحضير الأسئلة لتوجيهها إلى الفريق الطبي.

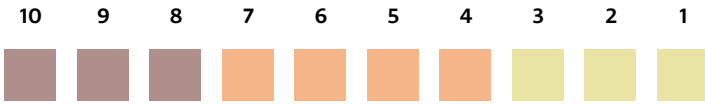
الشعور بالألم

يؤد الألم والانزعاج المستمر مجموعة من مشاعر الإحباط والعصية بل حتى أنه قد يصيبك باليأس.



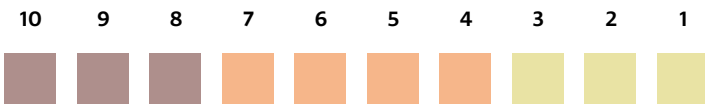
الإرهاق

قد يسلب منك الشعور بالتعب والإرهاق أي حافز لأداء أنشطة جسدية أو ذهنية.



تقييد الحركة

تتسبب القيود المفروضة على حركتك واستقلاليته في شعورك بالحزن والأسى.



مشاكل المثانة والأمعاء

صعوبة في التحكم في التبول أو الإخراج، مثل: سلس البول، والإمساك، أو تغير عدد مرات الحاجة إلى الإخراج.



التغيرات الإدراكية

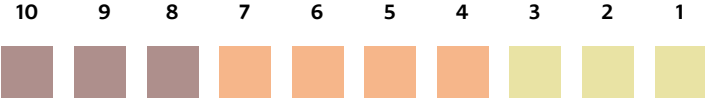
تراجع في القدرات الذهنية، مثل: فقدان الذاكرة، وصعوبة التركيز، ومواجهة تحديات في حل المشكلات، والشعور بالارتباك.





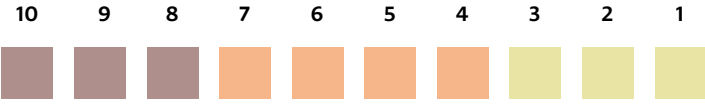
التغيرات النفسية

تقلبات في الحالة المزاجية أو المشاعر، مثل: القلق أو حدة الطبع أو الحزن أو اللامبالاة، وقد تشتمل أيضًا الانفعالات السريعة.



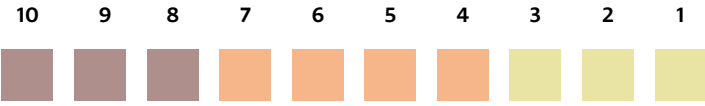
العزلة الاجتماعية

قلة التواصل أو الاختلاط بالآخرين، مما قد يؤدي إلى الشعور بالوحدة والانفصال.



العبء المالي

قد توقع التكلفة الطبية للعلاج عبئًا ماليًا على الشخص المتعايش وتفقدته الشعور بالأمان.



ملاحظات إضافية

تقويم المواعيد



استخدم هذا التقويم لتسجيل المواعيد الطبية والاجتماعات المهمة وغيرها من المهام الأساسية، ويمكنك كتابة الأسئلة والملاحظات في العمود الأخير. استعن بالمثل الوارد في السطر الأول وقم بتعبئة الخانات الأخرى بذات الكيفية.

الموعد	الوقت والمكان	جهة التواصل	وسيلة المواصلات	تذكير	الأسئلة والملاحظات
زيارة إلى الطبيب العام	3 مساءً - مركز الرعاية الصحية في دبي هيلز	د/ الحربي، 123 079 4567	طلب أوبر الساعة 2:15 مساءً	إحضار قائمة الأدوية ومفكرة تسجيل الأعراض.	هل من الطبيعي أن يسبب دواء التشنجات العضلية الشعور بالنعاس؟

