

## גם אדם עם דמנציה יודע לשאול קושיות

### טיפים מעמותת עמדא לקיום ליל הסדר עם חולי אלצהיימר ודמנציה

להרבה מאיתנו הזיכרון של ליל הסדר הוא זיכרון חשוב ואהוב. אפשרו לאדם עם הדמנציה להפיק את המרב מהיום. בדקו אם הוא רוצה לעשות דברים פשוטים כמו, לברך על היין, ליטול ידים או להתחיל להוביל בשירים מוכרים כמו דיינו ומה נשתנה. שירה ופעולה הם זכרונות שנשמרים לאורך שנים. אם הקהל סבלני ומבין יתכן שהאדם עם הדמנציה ירגיש שהוא יכול לקחת חלק פעיל בארוע מה שיגרום לו להיות ערני ומעורב יותר ורגוע יותר במהלך הערב. אם קריאת ההגדה מתארכת, אפשרו לו לעזוב את השולחן ולשוב לחלקים אחרים.

### לפני החג:

- ◆ שיחה מקדימה עם הילדים הבוגרים, וחשיבה משותפת מהו הפורמט הנכון למצב. הדגש הוא על שיחה פתוחה שמשתפת במצב האמיתי.  
(טיפ בנושא: אם הילדים הבוגרים גרים רחוק או שיש קושי בדיבור ישיר על הבעיות ניתן לעשות זאת גם במייל משותף שמכותבים אליו כל האחים).
  - ◆ במידה ומתארחים – אם הנושא פתוח, עדיף להכין את המארחים ולעדכן במצבו של האדם עם הדמנציה, זה יחסוך "מאמצי הסתרה" ומבוכה, יוריד מחסומים ויאפשר לאחרים לסייע.
  - ◆ עדיף להמנע מנסיעה ארוכה.
  - ◆ מוטב להמנע מאירוע המוני מידי עם הרבה פנים לא מוכרות.  
(טיפ בנושא: ניתן לערוך את ליל הסדר במתכונת מצומצמת וביום למחרת לערוך מפגש משפחתי בשעות הצהריים).
  - ◆ לנסות ולתאם מראש "מלווה אישי" צמוד לאדם עם הדמנציה (לא בן הזוג) עובד זר או בן משפחה, ולשחרר את בן הזוג במהלך האירוע. חשוב שזה יהיה מישהו שהאדם מרגיש איתו בנוח ושהוא דמות מעוררת בטחון ומוכרות.
  - ◆ לנסות לקבוע את שעת האירוע לשעה מוקדמת יותר (ישיבה סביב השולחן בשעה 18.30 לדוגמה).
- 
- ◆ אם מארחים – לדאוג שלבן הזוג המטפל יהיה כמה שפחות מטלות והכנות  
(טיפ בנושא: ניתן להעזר בכלים חד פעמיים, לרכוש חלק מהתפריט מחברות קייטרינג וכמובן להתחלק במשימות).

### אם מתארחים מחוץ לבית:

- ◆ מומלץ להגיע מוקדם יותר "להתיידד" עם הבית המארח (היכן השרותים, איפה יהיה השולחן, איפה ניתן לנוח וכד').
- ◆ לנסות לדאוג שתהיה פינת מנוחה לאדם עם הדמנציה עם מיטה או ספה, שכשיתעייף יוכל לשכב שם לנוח.
- ◆ אם יש עובד זר – לבדוק אפשרות שיחזירו הבייתה יחד עם מוקדם יותר (למשל אחרי הארוחה) ובן הזוג ישאר בחג.

### דגשים נוספים:

- ◆ לדאוג שהיום של הסדר יהיה יום רגוע עד כמה שניתן ולשלב מנוחת צהריים
- ◆ לזכור צרכים בסיסיים: בגדים נוחים (גם אם הם מעט פחות חגיגיים)+בגדים להחלפה

- ◆ ליזום הליכה לשרותים לאורך הערב
- ◆ אוכל לפי הזמנים שהאדם עם הדמנציה רגיל, גם אם זה לא "לפי כללי הטקס",
- ◆ (טיפ בנושא: ניתן לאכול ארוחה קלה לפני תחילת הסדר, או להגיש לכל המשפחה את המרק לפני תחילת קריאת ההגדה)
- ◆ לזכור שמצות = עצירות, ולא תמיד האדם עם הדמנציה ידע לדווח על כאב בטן או מצוקה. לעקוב אחרי הנושא, לנסות להוסיף לתפריט סיבים תזונתיים ומרככים כגון שזיפים.
- ◆ אפשר להתייעץ עם רופא לגבי תרופת הרגעה שתסייע בזמנים אלו, אבל גם כוס יין יכול לעזור להרגיע קצת עצבים לכולם. (לכוס אחת פחות תופעות לווי מסמים מרגיעים וגם זול ומהנה יותר)

#### **חול המועד:**

בחול המועד מרכזי היום סגורים ולפי חוקי המדינה לא ניתן להשלים את השעות בשעות מטפל (כלומר כאשר אין מרכז יום ממשיך הסדר השעות של המטפל כאילו היה מרכז היום פתוח).

- ◆ **עמותת עמדא פועלת לשינוי נוהל זה, במידה ויהיה שינוי – נעדכן באופן מיידי.**
- לכן גם כאן יש צורך בחשיבה והערכות לנושא ולראות איך מקלים על המטפל במהלך ימי חול המועד.
- ◆ לזכור שגם ביקורים של בני משפחה ונכדים במהלך ימי חול המועד משמחים אך מעמיסים – לנסות לתכנן מראש חלוקה של הביקורים.
- מוטב ביקור קצר בכל יום מאשר מפגש עמוס אחד.