

- 1 שתפו את מחבריכם במה שעובד עליכם. מחלה ככל מחלה.
- 2 אל תטמנו את הראש כחול - תכוננו היום למה שעמיד להתרחש מחר, רק כך תוכלו להשפיע על הטיפול העתידי שיקריכם יקבל.
- 3 הישאר פעילים! למרות הקושי חשבו להמשיך לעשות דברים שמסביב לכם הגאה. נכון לנוס.
- 4 הקלו על עצמכם - השתמשו בהראות קבע. במשולחים ובשירותים שיפחיתו את המטלות שלכם. בקשו עזרה מחברים ("אשמח אם תבוא פעם בשבוע ותביא סרט"). יתוכלי לאסוף את התרופות מבית המרקחת!").
- 5 השתמשו בעדרי זיכרון - רשימות, תזכורות, כל מה שעוזר לשמור על עצמאות לאורך זמן רב יותר.
- 6 סדרו את התרופות לחולה לפי ימים ולפי זמן הבטלה (לדוגמא, בוקר וערב או לפני ארוחת צהריים).
- 7 מצאו דרכים להפוך את הבית לכסוף יותר ומותאם למצב המשתנה.
- 8 שימרו על כוחותיכם - אם אתם המטפלים. דאגו לזמן לעצמכם באופן קבוע. טיול רגלי, סרט או פשוט ללכת להסתפר בידיעה שהאדם היקר לכם בטוח.
- 9 אל תבזבוזו כוחות על מלחמות פיתרות - חישובו מה באמת חשוב לאדם עצמו בשלכ זה של חיי ושימו דגש על זה. ייתכן שמה שהיה חשוב בעבר, כבר לא משמעותי לאדם עצמו ואנו אלו שצריכים ללמוד לוותר.
- 10 זכרו - אתם לא לבד. פנו לקבלת תמיכה נוספת לעמדה. 8889- או למשרד לאזרחים ותיקים 8840-

10 עצות לעזרה

מחלות הדמנציה והאלצהיימר פוגעות באדם החולה אך גם באנשים הקרובים אליו. להלן עשר עצות לשיפור איכות החיים של האדם החולה ושל הקרובים אליו המטפלים בו.

עמדה

עמותה לחולי דמנציה, אלצהיימר ומחלות דומות בישראל (ע"ר)



המשרד לאזרחים ותיקים

הקו החם של עמדה:

***8840**

***8889**





קושי בתכנון ובפתרון בעיות.

2

בעיות בזיכרון הפוגעות בשגרת החיים.

1

קושי להשלים מטלות מוכרות, בבית, בעבודה או בשעות הפנאי.

3

בלבול בזמן או במקום.

4

קושי בהבנת גירויים חזותיים (לדוגמה, קושי בקריאה) ויחסים במרחב (לדוגמה, אمدן מרחק).

5

ירידה ביכולת השיפוט - שיפוט לקוי.

8

הנחת חפצים שלא במקומם וחוסר יכולת לשחזר את הפעולות שהתבצעו.

7

בעיות חדשות בביטוי בכתב ובעל פה (לדוגמה, קושי להשתלכ בשיחה או לעקוב אחרי שיחה).

6

הימנעות ופרישה מעבודה ומפעילות חברתית.

9

שינויים במצב רוח ובאישיות.

10

10

סימנים לזיהוי שיכחה

שינויים בזיכרון הפוגעים בחיי היום יום אינם חלק מתהליך ההזדקנות ויש לבדוק אותם. פנו לרופא לבירור אם אתם או מישהו בסביבתכם חווה אחד או יותר מהשינויים האלה.



עמותה לחולי דמנציה, אלצהיימר ומחלות דומות בישראל (ע"ר)



המושרד לאזרחים ותיקים

*8840

הקו החם של עמדה:

*8889

