

## **טיפים להתמודדות אנשים עם אלצהיימר ודמנציה עם יום הזיכרון לשואה ולגבורה ויום הזיכרון לחללי צה"ל ולחללי פעולות איבה**

ימי הזיכרון לשואה ולגבורה ויום הזיכרון לחללי צה"ל ולחללי פעולות איבה עשויים להיות ימים מאתגרים עבור אנשים עם אלצהיימר ודמנציה. תכני הימים עשויים להעלות זיכרונות קשים מהעבר והצפירות עשויות להלחיץ ולבלבל את האנשים. להלן מספר טיפים להתמודדות עם ימי הזיכרון. יש לזכור שכל אדם מגיב באופן אחר לנושא וגם תגובתו הרגילה עשויה להשתנות לפי השלב במחלה בו הוא נמצא. חשוב להבין כי יתכן ויהיה צורך לנקוט בדרכים אחרות מבעבר כדי לציין את יום זה ולעזור לו לזכור אותו או לחילופין לגונן עליו מפני התכנים ולנסות לסנן אותם וזאת למרות הכאב הרב שבני המשפחה עשויים להימצא בו. במקרים יוצאי דופן של צפי לתגובה סוערת ביותר, מומלץ להיוועץ עם רופא אם כדאי להיעזר בטיפול תרופתי מרגיע נקודתי.

### **התמודדות עם הצפירה**

\* אפשר לציין בפני החולים שהיום יום הזיכרון ולכן תושמע צפירה אבל לא חייבים. תלוי מה רמת הרגישות של האדם.

\* אפשר להכין את האדם מראש ולהגיד לו שבעוד כמה דקות תהיה צפירה ושאינן סיבה לדאגה.

\* חשוב להיות עם האדם במהלך הצפירה ולהגיד לו שהכל בסדר.

\* אם האדם רגיש והצפירה עשויה להסעיר אותו-ניתן לסגור את החלונות ולכבות את הרדיו והטלוויזיה או לשים מוזיקה ממקור אחר.

### **תכנים של ימי הזיכרון**

עם חשיפה ראשונית לתכנים אלו כדאי לשים לב לתגובה של האדם ולפיה לנהוג בהמשך. אם האדם רגיש לתכנים אלו כדאי להימנע מלחשוף אותו לנושאים האלו בטלוויזיה וברדיו. אם האדם פחות רגיש ניתן לחשוף אותו לתכני ימי הזיכרון.

### **התייחסות ליום הזיכרון בבית**

מתוך היכרותכם את האדם החליטו אם כדאי בתחילת היום לציין שהיום יום הזיכרון ולעשות מספר פעולות טקסיות כדי לסייע לאדם להפנים זאת: ללבוש חולצה לבנה, להשמיע או לא להשמיע תכנים מהרדיו והטלוויזיה כפי שנכתב לעיל, להכין פינת זיכרון שתזכיר ותשמש בסיס לטקס קטן שניתן לעשות בבית וכדומה.

## **השתתפות בטקסים**

ההחלטה לגבי השתתפות בטקסים דורשת ניסיון הערכה מוקדם לתגובה של האדם לא רק לתכנים להם ייחשף בטקס אלא גם להימצאותו בקרב אנשים רבים (דבר שעשוי להקשות עליו) ותלויה גם ביכולתו לשבת בטקס לזמן ארוך מבלי להפריע ובחשיפתו למזג האוויר שיהיה בטקס. אם צפוי להיות מזג אוויר חם חשוב לזכור את יכולתו הגופנית של האדם להיחשף לחום, חשוב לדאוג לו לשתייה מספקת וכיסוי הולם מפני השמש. יתכן ויש גם לדאוג מראש לכיסא. רצוי לצייד את האדם באמצעי זיהוי וטלפון לשעת חירום במידה וחס וחלילה יאבד בהמון האנשים.

## **חולי אלצהיימר שהם משפחות שכולות ו/או ניצולי שואה**

כדי לשתף את האדם בטקס, אנו מציעים לתת לו להדליק נר זיכרון ולהזכיר לו בעדינות, אם יש צורך, לזכר מי הוא מדליק את הנר. במידה והדבר מרגש אותו מדי, ניתן להדליק את הנר מבלי להזכיר שמות.

זכרו שהירידה בזיכרון היא מסימני המחלה ולכן מצד אחד אנחנו רוצים לעודד את ההיזכרות ולהפעיל את המוח והרגש אך יש מצבים בהם אובדן הזיכרון עשוי להפחית את הכאב הכרוך בהיזכרות.

הטיפים ניתנו על ידי עו"ס דפנה גולן שמש ומרפאה בעיסוק דבי להב.