

متى يُصبح أحد أفراد عائلتي المصابين بالخرف غير آمن تركه وحده؟

When is my family member with dementia no longer safe alone?

لا توجد إجابة سهلة على هذا السؤال. كل شخص مصاب بالخرف وكل عائلة فريدون من نوعهم. على سبيل المثال، تقدم المرض، وكيف يستجيب الشخص له، والبيئة التي يعيش فيها الشخص هي عوامل يمكن أن تؤثر على السلامة. كل شخص لديه مستويات مختلفة من تقبل المخاطر، أي بمعنى مدى ارتياحنا بأخذ المخاطر. داخل الأسرة يمكن أن تكون هناك أفكار مختلفة جدا حول ما هو مستوى مقبول من المخاطر.

There is no easy answer to this question. Every person with dementia and every family is unique. For example, the progression of the disease, how the person responds to it, and the environment the person lives in are factors that can impact safety. Everyone has different levels of risk acceptance, that is, how comfortable we are with taking risks. Within a family there can be very different ideas about what is an acceptable level of risk.

يمكن أن تساعدك المراجعة الدقيقة للمخاطر المحتملة في عملية اتخاذ القرار. فيما يلي قائمة بالأشياء التي يجب مراعاتها أثناء اتخاذ القرارات المتعلقة بسلامة أحد أفراد عائلتك.

A careful review of possible risks can help you in your decision process. Here is a list of things to consider as you make decisions about the safety of your family member.

- **التدخين.** هل يدخن هذا الفرد من عائلتك؟ إذا كان الأمر كذلك، فهل يترك السجائر المشتعلة دون مراقبة؟ يمكن أن يحدث هذا عندما يعاني شخص ما من فقدان الذاكرة. إذا كان الشخص مصابا بالخرف التقدمي مثل خرف الزهايمر، فقد يصبح هذا مشكلة خطيرة. في بعض الأحيان ينسى الشخص الدخان تماما. سيصبح العمل على إيجاد طرق للحد من التدخين أو الإقلاع عنه أمرا مهما.
- **Smoking.** Does your family member smoke? If so, do they leave burning cigarettes unattended? This can happen when someone has memory loss. If the person has a progressive dementia such as Alzheimer's dementia, this

can become a dangerous problem. Sometimes the person forgets about smoking altogether. Working on ways to cut back or quit smoking will become important.

- **ترك الموقد قيد التشغيل.** هذا يمكن أن يصبح خطيرا عندما يحرق الناس الأواني والمقالي بشكل متكرر. هناك طرق بسيطة للتعامل مع هذا، مثل:
 - استخدام غلاية شاي كهربائية تنطفئ تلقائيا
 - تعطيل الموقد عن طريق إزالة المقابض أو إيقاف تشغيل الدارات
 - تكليف كهربائي بتنشيط مؤقتات الإغلاق التلقائي على المواقد والأفران.
- **Leaving the stove on.** This can become dangerous when people are burning pots and pans on a regular basis. There are straightforward ways to handle this, such as:
 - Using an electric tea kettle that shuts off automatically
 - Disabling the stove by removing knobs or turning off circuits
 - Having an electrician install automatic shut-off timers on stoves and ovens.
- **عدم الاستجابة لحالات الطوارئ.** هل يعرف هذا الفرد من عائلتك ما يجب فعله في حالات الطوارئ؟ يُمكنك أن تطرح سؤالاً مثل "ماذا ستفعل إذا كان هناك حريق؟" ومع ذلك، حتى لو تمكن الشخص من الإجابة على هذا السؤال بشكل صحيح، فقد لا يتمكن بالفعل من القيام بما هو مطلوب. من المهم أن تطلب منه أن يُظهر لك كيف سيتصل بالرقم 911، ويغادر المنزل ويذهب إلى الجيران، وما إلى ذلك.
- **Not responding to emergencies.** Would your family member know what to do in an emergency? You may want to ask a question like "what would you do if there was a fire?" However, even if the person can answer this question correctly, they may not actually be able to do what is needed. It's important to ask them to show you how they would call 911, leave the house and go to the neighbor's, etc.
- **الضياع.** هل يغادر هذا الفرد من عائلتك المنزل بمفرده؟ يذهب للمشي؟ تقدر الجمعية الوطنية لمرض الزهايمر أن حوالي 60 من أصل 100 (60%) من الأشخاص المصابين بخرف الزهايمر سوف "يتوهون" في مرحلة ما. هذا يعني أنهم

يضيعون، غالباً في مكان معروف. إذا كان هذا الفرد من عائلتك يخرج بمفرده، فيمكنك استخدام نظام أمان مثل برنامج العودة الآمنة من خلال جمعية الزهايمر (1-800-272-3900؛ www.alz.org) برنامج العودة الآمنة عبارة عن سوار تنبيه طبي مع رقم هوية شخصي ورقم هاتف يبدأ بـ 1-800 عليه مرتبط بقاعدة بيانات لأرقام الاتصال في حالات الطوارئ. هناك أيضاً أجهزة تعتمد على نظام تحديد المواقع العالمي جي.بي.أس (GPS)، مثل Comfort Zone، والتي أقرتها جمعية الزهايمر.

- **Getting lost.** Does your family member leave the house alone? Go for walks? The National Alzheimer's Association estimates that about 60 out of 100 (60%) of people with Alzheimer's dementia will "wander" at some point. This means they get lost, often in a well-known place. If your family member is going out alone, you may wish to use a safety system such as the Safe Return program through the Alzheimer's Association (1-800-272-3900; www.alz.org). Safe Return is a medic-alert bracelet with a personal ID number and a 1-800 number on it, which is linked to a database of emergency contact numbers. There are also GPS-based devices, such as Comfort Zone, which is endorsed by the Alzheimer's Association.

- **مغادرة المنزل ليلاً.** يختلط النهار والليل على بعض الأشخاص المصابين بالخرف وقد يستيقظون ويرتدون ملابسهم في منتصف الليل. إذا تحول هذا إلى مشكلة، أو إذا كان الشخص قد غادر المنزل في منتصف الليل، يصبح من المهم التفكير في مراقبته في الليل. إذا كان هناك أشخاص آخرون في المنزل، فقد يعني ذلك تحصين الأبواب، إما باستخدام نظام إنذار أو باستخدام أجهزة بسيطة لتحصين الأبواب مصممة للأطفال (جرب قسم حماية الأطفال من متاجر Toys-R-Us). إذا كان الشخص قد غادر المنزل أثناء الليل من قبل، فعلى الأرجح أنه غير آمن بمفرده في الليل.

- **Leaving the house at night.** Some people with dementia get days and nights mixed up and may get up and get dressed in the middle of the night. If this is becoming a problem, or if the person has ever left the house in the middle of the night, then it becomes important to think about supervision at night. If other people are in the house, it may mean securing the doors, either with an alarm system or with simple door securing devices designed for children (try the Toys-R-Us childproofing section). If the person has ever left the house during the night, they are probably not safe alone at night.

- **فتح الباب للغرباء.** ماذا يفعل هذا الفرد من عائلتك إذا رن شخص ما جرس الباب؟ هل يفتحون الباب للغرباء؟ يفقد الأشخاص المصابون بالخرف ببطء القدرة على اتخاذ قرارات آمنة وصائبة. يمكن أن يصبح هذا خطيرا جدا إذا كان من المحتمل أن يفتح الشخص الباب ويدعو شخصا غريبا للدخول أو يعطيه المال.
- **Opening the door to strangers.** What does your family member do if someone rings the doorbell? Do they open the door to strangers? People with dementia slowly lose the ability to make safe, good decisions. This can become very dangerous if the person is likely to answer the door and invite a stranger in or give the person money.
- **التبرع بالمال.** طلبات التبرع المستلمة عبر البريد والهاتف والكمبيوتر تجعل الحياة خطيرة على الأشخاص الذين يعانون من سوء التقدير. الأشخاص المصابون بالخرف معرضون لخطر كبير لاستغلالهم ماليا. يمكن أن يحدث هذا مع الغرباء أو الأقارب. يمكن أن تنتج المشاكل المالية عن تقديم التبرعات بشكل متكرر أو عمليات الشراء المتكررة ببطاقات الائتمان.
 - إذا كان البريد هو المشكلة، فإن أحد أساليب التعامل معه هو الحصول على صندوق بريد PO Box وجعل شخص آخر في العائلة يراقبه.
 - يمكن تغيير أرقام الهواتف إلى أرقام غير مدرجة في كتب الهواتف.
 - قد يكون من الصعب مراقبة أجهزة الكمبيوتر إذا كان هذا الفرد من عائلتك قادرا على استخدام جهاز كمبيوتر.
 - قد يصبح من المهم الحد من الوصول إلى المال أو ترك مبلغ صغير فقط في حساب جاري ليستخدمه هذا الشخص.
- **Giving money away.** Mail, phone, and computer solicitations make life dangerous for people with poor judgment. People with dementia are at high risk for being taken advantage of financially. This can happen with strangers or relatives. Financial problems can result from giving donations repeatedly or repeated credit card purchases.
 - If mail is the issue, one approach is to get a PO Box and have someone else in the family monitor it.
 - Phones can be changed to unlisted numbers.
 - Computers may be more difficult to monitor if your family member is able to use a computer.
 - It may become important to limit access to money or to leave only a small amount in a checking account for the person to use.

- **السقوط المتكرر** إذا كان هذا الفرد من عائلتك يسقط مرات عدة، فقد لا يكون آمناً بمفرده. في المراحل المبكرة من الخرف، قد يكون قادراً على استخدام الهاتف النقال أو جهاز لايف لاين Lifeline system لطلب المساعدة، ولكن مع تقدم المرض، من المحتمل ألا يتمكن من تذكر استخدامهم.
- **Falling often.** If your family member is falling often, they might not be safe alone. In the early stages of dementia, they may be able to use a cell phone or a lifeline system to call for help, but as the disease progresses it is likely that they will not be able to remember to use it.
- **تجربة الهوايات السابقة.** بعض الهوايات، مثل الصيد والنجارة والطهي وقص العشب، قد تنطوي على استخدام آلات يمكن أن تكون خطيرة للغاية.
 - تصبح مراقبة قدرة الشخص على التعامل مع المعدات بأمان أمراً مهماً للغاية.
 - يجب تخزين البنادق والذخيرة في حاويات مغلقة. في بعض الأحيان يصبح من المهم إزالة الأدوات أو الأجهزة من منزل الشخص أو الاحتفاظ بها في مكان مغلق بقلق ومفتاح.
- **Trying former hobbies.** Some hobbies, like hunting, woodworking, cooking, and mowing the lawn, may involve machines that can be very dangerous.
 - Closely watching the person's ability to handle equipment safely becomes very important.
 - Guns and ammunition should be stored in locked containers. Sometimes it becomes important to remove tools or appliances from the person's home or to keep them under lock and key.
- **التعامل مع الكحول والأدوية والمواد السامة ذات الاستخدام المنزلي.** من المهم جداً مراقبة كل من الكحول والأدوية.
 - قد يتوجب عليك سؤال طبيب هذا الفرد من عائلتك عن كمية الكحول الآمنة للاستهلاك.
 - إذا كانت الأدوية بسيطة، فقد يتمكن هذا الفرد من عائلتك من إدارتها بأمان لفترة من الوقت. بعض العائلات تتولى تدريجياً إعطاء الأدوية. يستخدم آخرون موزعات الأدوية المزودة بجهاز إنذار. في مرحلة ما، قد يكون حبس الأدوية مهماً لمنع الشخص المصاب بفقدان الذاكرة من تناول الكثير من الأدوية عن طريق الخطأ.
 - انتبه إلى المنظفات المنزلية التي يمكن استخدامها بطريقة خاطئة.
- **Handling alcohol, medications, and household toxins.** It is very important to monitor both alcohol and medications.

- You may want to ask your family member's doctor about the amount of alcohol that is safe to consume.
- If medications are simple, your family member may be able to manage them safely for a while. Some families gradually take over giving medications; others use alarmed dispensers. At some point locking up medications may be important to stop a person with memory loss from accidentally taking too much medicine.
- Pay attention to household cleaners that may be used in the wrong way.

● **الاتصال بشكل متكرر أو إظهار الكثير من القلق.** إذا اتصل هذا الفرد من عائلتك كثيراً، فمن المحتمل أن تكون هذه علامة على أنه يشعر بالقلق ويبحث عن الدعم. قد يكون هذا هو الوقت المناسب للتفكير في زيادة الإشراف أو توفير مرافق. ليس من المستغرب أن يشعر الأشخاص الذين يعانون من فقدان الذاكرة بالقلق. غالباً ما ينسون أجزاء مهمة من المعلومات التي تساعد على فهم ما يفترض أن يفعلوه. قد يؤدي هذا النوع من القلق إلى مخاطر تتعلق بالسلامة، مثل مغادرة المنزل أو دعوة الغرباء للدخول لأنهم يبحثون عن الطمأنينة.

- **Calling frequently or exhibiting a lot of anxiety.** If your family member calls a lot, this is probably a sign that they are feeling anxious and are looking for support. This may be a good time to think about increased supervision or a companion. It is not surprising that people with memory loss feel anxious. They often forget important pieces of information that help them understand what they are supposed to be doing. That kind of anxiety may lead to safety risks, such as leaving the house or inviting strangers in because they are looking for reassurance.

● **عيش الشخص بمفرده.** متى يجب ألا يعيش الشخص المصاب بالخرف بمفرده؟ مرة أخرى، لا توجد إجابات سهلة. قد يكون هذا الفرد من عائلتك المصاب بالخرف آمناً لفترات قصيرة من الوقت وحده، ولكن ليس لمدة 24 ساعة، 7 أيام في الأسبوع. غالباً ما تبدأ العائلات بترتيب المساعدة في المنزل بدوام جزئي من خلال المرافقين أو مدبرات المنزل. في بعض الأحيان ترتب العائلات لأفراد أسرهم قضاء ليل في منزل أحد الأقارب. يجرب معظم الناس مزيجاً من الأساليب مثل الرعاية المنزلية والبرامج النهارية للبالغين وقضاء وقت بانتظام مع العائلة والأصدقاء بشكل مجدول. يمكن أن يساعدك الأخذ بالحسبان العلامات المذكورة أعلاه في تحديد متى قد لا يكون أحد أفراد عائلتك المصاب بالخرف آمناً بمفرده.

- **Living Alone.** When should a person with dementia no longer live alone? Again, there are no easy answers. Your family member may be safe for short periods of time alone, but not for 24 hours, 7 days a week. Often families start by arranging help in the home part-time through companions or housekeepers. Sometimes families arrange for their family member to spend nights at a relative's house. Most people try a blend of approaches such as home care, adult day programs, and regularly scheduled time with family and friends. Paying attention to the signs listed above can help you determine when your family member may no longer be safe alone.

أين يمكنني أن أتعلم المزيد؟

Where can I learn more?

مورد جيد عن السلامة المنزلية: <http://www.nia.nih.gov/Alzheimers/Publications/homesafety.htm>

Good resource on home safety:

<http://www.nia.nih.gov/Alzheimers/Publications/homesafety.htm>

إخلاء المسؤولية: تحتوي هذه الوثيقة على معلومات و/ أو مواد تعليمية قام بتطويرها طب ميتشيجان للمرضى المصابين بمرض آلزهايمر تمامًا. وقد تحتوي على روابط لمحتوى موجود على الإنترنت لم يتم طب ميتشيجان بإنشائها ولا يتحمل طب ميتشيجان مسؤوليتها. وهي لا تحل محل الاستشارة الطبية التي تحصل عليها من مقدم رعايتك الصحية لأن تجربتك قد تختلف عن تلك الخاصة بالمرضى القياسي. تحدث مع مقدم رعايتك الصحية إذا كانت لديك أي أسئلة حول هذه الوثيقة أو حالتك أو خطتك العلاجية.

Disclaimer: This document contains information and/or instructional materials developed by Michigan Medicine for the typical patient with your condition. It may include links to online content that was not created by Michigan Medicine and for which Michigan Medicine does not assume responsibility. It does not replace medical advice from your health care provider because your experience may differ from that of the typical patient. Talk to your health care provider if you have any questions about this document, your condition or your treatment plan.

المؤلفة: بيث سبنسر، ماجستير مساعدة إجتماعية مرخصة

Author: Beth Spencer, LMSW

الترجمة: خدمات الترجمة الشفوية بطب ميتشيجان

Translation: Michigan Medicine Interpreter Services

تعليم المرضى بواسطة طب ميتشيجان [Michigan Medicine](http://www.michiganmedicine.org) مرخصة بموجب التشارك الإبداع العزو الغير تجارية / الترخيص العام الدولي بالمشاركة بالمثل 4.0 للوثائق الحرة [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)

[International Public License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/) 4.0. تمت آخر مراجعة في: 2020/07

Patient Education by [Michigan Medicine](http://www.michiganmedicine.org) is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International Public License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/). Last Revised 07/2020