

בני משפחה יקרים,

ימים מאתגרים המלווים בחרדה ובחוסר ודאות עוברים על כולנו, ואנו נדרשים להתמודד עם חרדה לאומית ואישית ולגייס משאבי נפש ורוח רבים. מתוך רצון להקל עליכם ולו במעט, הכנו לכם טיפים להתנהלות עם יקירכם המתמודד עם דמנציה.

❖ **אווירה רגועה.** אין ספק שאדם עם דמנציה מרגיש אווירה של מתח וחרדה. גם אם הוא אינו מבין את גודל ההתרחשות, הוא בוודאי יכול להרגיש את חוסר השקט של הקרובים אליו. משום כך השתדלו ככל יכולתכם לשמור על סביבה רגועה.

❖ **מרחב מוגן.** אנא הישמעו להוראות פיקוד העורף. במידת האפשר, השתדלו שהמרחב המוגן בביתכם יהיה 'משכנו הקבוע' של חולה הדמנציה. אם אין בבית ממ"ד, בדקו מהו המרחב המוגן הקרוב ביותר אליכם. בדילמה שבין "רצונו של האדם – כבודו" ובין "ונשמרתם לנפשותיכם" והאחריות לשמור על חייו ובריאותו של חולה הדמנציה – בחרו את הנכון ביותר עבורכם, תוך ניסיון למזער את הסכנה. יש להימנע לחלוטין מהפעלת כוח פיזי כלפי החולה כדי להביאו למרחב המוגן.

❖ **שגרה חלופית.** שגרת היום-יום חשובה מאוד לכל אדם, ובפרט לאדם עם דמנציה. חשוב ביותר לשמור על סדר יום קבוע ככל האפשר. השתדלו לספק תעסוקה במסגרת הבית (משחקי קופסה, משחקי כדור, יצירות אומנות קלות, מחשב, בישול וכדומה).

❖ **תקשורת.** נסו ככל יכולתכם להיות קשובים ליקירכם. אפשרו לו להביע את החשש שלו מהמציאות. אם החולה שואל על המצב הקיים, מומלץ לתת לו מידע כללי בלי להיכנס לפרטים. נסו לשדר שיש לו על מי להישען. השתדלו להימנע מלחשוף אותו לידיעות בתקשורת המעוררות חרדה. מומלץ להימנע מלהשאיר רדיו/טלוויזיה פתוחים לאורך שעות היממה.

❖ **מוזיקה.** בכוחה של המוזיקה להרגיע. השמיעו שירים/מנגינות המוכרות לאדם החולה.

❖ **פעילות גופנית.** בכוחה של הפעילות הגופנית לשחרר מתחים ולהרגיע. נסו לבצע עם חולה הדמנציה תרגילים פשוטים של הפעלה גופנית.

❖ **תזונה.** פעמים רבות בזמני לחץ אנו אוכלים באופן לא מבוקר. השתדלו להקפיד על תזונה מאוזנת ומתאימה.

❖ **תמיכה לבני המשפחה.** המעמסה עליכם, בני משפחה יקרים, רבה. עליכם לדאוג לכל בני הבית ולנווט בין הצרכים של כולם. אנו מזמינים אתכם ליצור איתנו קשר כדי לשוחח, לשתף בהתמודדות ולקבל מענים. גם עכשיו, בעיצומה של מלחמה על הקיום שלנו כעם, אנו במרכז 'ציפורה פריד' נמצאים פה בשבילכם. מוזמנים לפנות אלינו בכל עת בטל': 073-3956807.



אם לא קיבלתם מענה טלפוני, תוכלו לפנות למוקד החירום של 'עזר מציון' שמספרו:

1800-80-20-30, ופנייתכם תועבר אלינו לטיפול.

אפשר לפנות גם במייל: merkatzzipora@ami.org.il