



تجمع الرياض الصحي الثاني  
Riyadh Second Health Cluster  
شركة الصحة القابضة



نصائح وإرشادات لفهم التغيرات المعرفية  
والسلوكية بعد إصابة الدماغ

Tips and Advice for Understanding Cognitive  
and Behavioral Changes after Brain Injury

سيعطيك هذا الدليل معلومات مفيدة لك  
ولعائلتك حول التعافي من إصابات الدماغ.  
يشرح كيف يتعافى الأشخاص المصابون  
بإصابة في الدماغ من وجهة نظر معرفية  
وسلوكية.

**الإدراك:** هو الكلمة التي نستخدمها لوصف مهارات التفكير في الدماغ ، مثل الذاكرة والانتباه وحل المشكلات والحكم وإدراك شخص ما لما حدث لهم.

**السلوك:** هو الكلمة التي تصف كيف يتصرف المريض المصاب بإصابة في الدماغ في المواقف اليومية. قد تكون بعض السلوكيات آمنة ومناسبة ، وقد تشكل سلوكيات أخرى خطرًا على المريض / الآخرين.

يتم استخدام مقياس لوصف أنماط التعافي هذه ، يسمى مقياس مستويات الوظيفة الإدراكية رانشو لوس أميجوس.

### **بعض الحقائق:**

- تم تطوير مقياس رانشو بواسطة مستشفى معروف جدًا لإعادة تأهيل إصابات الدماغ في كاليفورنيا.
- يتم استخدامه لتقييم كيفية تعافي الأشخاص المصابين بإصابات الدماغ.

- هناك ثمانية مستويات من الانتعاش.
- ستتناول هذه النشرة كل مستوى وتخبرك بما قد تتوقع رؤيته عندما يتعافى من تحب.
- ستعطيك أمثلة على ما يمكنك فعله لمساعدة فرد من عائلتك أو صديقك عند زيارتك.
- نستخدم هذا المقياس أيضًا للمساعدة في تحديد متى يكون المريض جاهزًا لإعادة التأهيل. سيقدم لك فريق الرعاية الصحية مزيدًا من المعلومات حول إعادة التأهيل عندما يحين الوقت المناسب.

## ❖ المستوى 1 بلا إستجابة:

المصاب وكأنه في نوم عميق جدًا ولا يستيقظ حتى عندما تتحدث معه أو تحفزه. قد يكون الشخص العزيز عليك في

وحدة العناية المركزة وقد يتم توصيله بجهاز للمساعدة  
في التنفس.

## ❖ المستوى 2 الاستجابة العامة:

المصاب نائم معظم الوقت. قد يستيقظون ببطء على  
الضوضاء أو الحركة أو اللمس. يتغير وجه المريض عند  
لمسه ، عندما تعطي الممرضة إبرة ، أو تقوم بقياس  
ضغط الدم.

قد يبدأ المريض في القيام بأشياء بسيطة بشكل عفوي  
أو عندما تطلب منهم ، مثل "أغمض عينيك" أو "أخرج  
لسانك" أو "الضغط على يدي". هذه علامات جيدة ، لكن

يجب أن تسأل الممرضة أو المعالجين عن طرق أفضل للحكم على ما إذا كان المريض يتبع الأوامر باستمرار.

### ❖ المستوى 3 الاستجابة المحددة:

يكون المصاب مستيقظًا أكثر لفترات أطول أثناء النهار. إن القدرة على الاستجابة للمثيرات وتحريك الأطراف والجسم تحدث في كثير من الأحيان. على سبيل المثال ، قد يعني تحرك ذراع أو ساق استجابة للألم ، أو اتباع أمر عند الطلب، أو الاستجابة لصوت أو مريض.

في هذا المستوى، قد لا تكون الردود هي نفسها كل يوم ، لذا فإن الشيء المهم الذي يجب البحث عنه هو الاستمرار في الاستجابة.



## اقتراحات للعائلة للمستوى 1 أو 2 أو 3:

1. في كل مرة ترى المريض ، أخبره من أنت. أخبره باليوم والتاريخ والوقت. أخبره بطريقة تعرضه للإصابة ، وأنه في تحسن الآن.
2. تحدث إلى المريض بصوت هادئ ، بطيء ، عادي. عادة ما يكون المريض قادرًا على سماعك، حتى لو لم يتمكن من التحدث إليك. تحدث عن الأشياء المألوفة والمهمة بالنسبة لهم ، حتى لو لم تكن متأكدًا مما إذا كان يفهم ما يقال.

3. قم بتشغيل الأصوات المختلفة (قرآن، حديث، قصص) التي سيستمع بها المريض، ولفترات زمنية قصيرة (بحد أقصى 5-10 دقائق في المرة الواحدة).
4. التقط بعض الصور "العادية" مثل صور المنزل أو الأصدقاء أو العائلة أو المناسبات الخاصة أو الذكريات. ستساعد هذه الصور المريض على التفكير في الحياة العادية والأشياء المألوفة.
5. أطفئ أو اخفض الأضواء لفتترات قصيرة حتى يستجيب المريض بشكل أفضل بملاحظة الفرق عندما تكون الأضواء مضاءة.
6. اطلب من المريض اتباع تعليمات بسيطة مثل: "أرفع ذراعك" ، "أغمض عينيك" ، "أخرج لسانك" ، "أرني أسنانك" ، إلخ. اعطي الأمر بشكل مبسط وأمر واحد فقط وانتظر الرد، هذا لأن الدماغ سيعالج التعليمات ببطء شديد عند هذا المستوى.

7. تجنب الكثير من التحفيز دفعة واحدة من خلال تحديد زائرين اثنين فقط في كل مرة. اشرح للزوار كيفية التحدث بهدوء مع أفراد عائلتك. اطلب من الزوار أن يتناوبوا بحيث يكون هناك القدر المناسب من التحفيز للمريض كل يوم. يعد إعداد جدول الزائر في المستشفى مفيدًا للغاية

8. عندما يصبح المريض تدريجيًا أكثر يقظة واستيقاظًا ، ابدأ روتينًا بسيطًا. على سبيل المثال، حاول أن تجعله ينظف وجهه كل يوم بمنشفة.

9. إذا كان المريض متيقظًا بدرجة كافية ، يمكنك أن تطرح عليه أسئلة حول شيء حدث في الماضي له إجابة بـ "نعم" أو "لا". مثال على ذلك هو قول تاريخ ميلادهم والسؤال عما إذا كان هذا صحيحًا. امنحهم الوقت للرد ، لأن وقت رد فعلهم سيكون بطيئًا.

10. تقدم ببطء، لأن إعطاء الكثير من التحفيز لن يساعد المريض وعقله على الشفاء بشكل أسرع.

11. احذر من الصراخ وكأنهم لا يستطيعون سماعك. تكمن مشكلة الاتصال في قدرة الدماغ على معالجة المعلومات، وليس السمع. التحدث بصوت عالٍ لن يساعد في توصيل الرسالة.

12. يمكن للزوار استخدام مفكرة أو دفتر ملاحظات لتسجيل أحداث يوم المريض. في وقت لاحق، يمكن أن تكون هذه المفكرة مفيدة في تحسين الذاكرة. يمكن أن تكون اليوميات أيضاً طريقة تتواصل بها الأسرة وفريق الرعاية الصحية مع بعضهما البعض.

13. اعتني بنفسك وبالأسرة بقبول المساعدة من الأصدقاء والأقارب - مهما كان عرض المساعدة صغيراً. سيقبل الحصول على المساعدة من بعض التوتير ويسمح للأصدقاء والعائلة بالشعور بالفائدة. عندما يكون المريض

أكثر استيقاظًا، سيحتاج إليك أكثر، لذا نظم نفسك في هذه المرحلة بالحصول على قسط كافٍ من النوم، والعودة إلى المنزل للاستحمام ، وممارسة بعض التمارين البدنية وتناول طعام صحي.

**14.** قابل المختصون واطرح أسئلة حول إصابة الدماغ، واكتب الملاحظات لمساعدتك على التذكر. قد لا يكون لديهم جميع الإجابات حول وقت الشفاء، خاصةً عندما يكون بعد الإصابة بفترة وجيزة. أخبر موظفي المستشفى عن وظيفة أحبائك وهواياتك والأشياء التي تجعلها فريدة من نوعها. سيساعد هذا العاملين على رؤية الشخص المقرب لك على أنه المريض الذي كانوا عليه قبل الإصابة.

## المستوى 4 مرتبك – مهتاج:

مع تحسن الدماغ ، يبدأ في " الاستيقاظ " وقد يواجه صعوبة في التحكم في مستوى الاستجابة للبيئة. هذا يسمى " الانفعالات ". سترى أن المريض يعاني من ضعف في الذاكرة ويكون مرتبكاً معظم اليوم. في هذا المستوى ، تكون سلامة المريض هي الأولوية القصوى. قد يقترح الفريق طرقاً معينة لتقليل مخاطر السقوط وسحب الأنايب الطبية.

قد يبكي المريض أو يصرخ أو يلوح بذراعيه أو يتحرك في السرير أثناء تفاعله مع بيئته - حتى بعد إزالة المنبه. قد يضرّبون الآخريّن أو يطولون إزالة الأنايب أو محاولة الصعود من السرير. إما أن يكونوا مستيقظين ونشطين أو نائمين. قد يكون هذا مخيفاً لك وللمريض. في هذا الوقت، سيستفيد المريض من الروتين للمساعدة في إدارة السلوك.

لا يستطيع المريض التركيز على المهام لفترة طويلة. إذا كان هناك الكثير من الأحداث ، مثل كثرة الزوار ، فقد يصبح المريض أكثر ارتباكًا أو هياجًا. الذكريات الوحيدة لديهم هي للأشياء التي حدثت قبل إصابة الرأس.

إذا كان المريض قادرًا على التحدث، فقد يستخدم كلمات خاطئة أو يخلط ترتيب الكلمات أو يروي قصصًا لا معنى لها. إنهم غير قادرين اختيار الكلمات الصحيحة لأنهم غير قادرين بعد على التفكير قبل أن يتصرفوا.

## اقتراحات للعائلة للمستوى الرابع:

1. هذه المرحلة هي علامة على التحسن وجزء من التحسن.

2. عندما يكون المريض مسترخياً ، استخدم هذا الوقت لمساعدته على تحسين قدرته على الاستجابة بشكل صحيح. العمل في بيئة هادئة حتى لا يشتت انتباه المريض.
3. اطلب منهم تجربة مهام بسيطة مثل غسل أسنانهم بالفرشاة أو غسل وجوههم. ضع الأشياء التي يحتاجونها في متناول اليد. لا تتوقع منهم القيام بالمهمة ولكن كن مسروراً إذا فعلوا ذلك.
4. لا تفاجئ المريض خاصة عند إيقاظه من النوم.
5. إذا قمت بزيارة المريض أثناء الوجبة، فامنحه خياراً واحداً فقط من الطعام في كل مرة واتركه يفعل أكبر قدر ممكن من أجل نفسه.
6. يجب ألا يزيد عدد الزوار عن اثنين في أي وقت. لا تتحدث إلى المريض المصاب في الرأس، أو تلعب

الراديو، أو تطعمه ، أو تضرب ذراعه، ويكون لديك العديد من الزوار جميعًا في نفس الوقت. كل هذه الضوضاء ستجعله أكثر هياجًا. المريض يعمل بشكل أفضل مع "تركيز" واحد في كل مرة.

7. إذا كان المريض لا يتحدث، فاستخدم طرقًا أخرى للتواصل مثل حركات الرأس أو النقر بالأصابع لإظهار "نعم" أو "لا". سيكون اختصاصي النطق واللغة و / أو المعالج المهني قادرًا على مساعدتك في هذا الأمر. .

8. إذا قال المريض أشياء غير صحيحة، فذكره بالحقائق الصحيحة. إذا قالوا: "أنا في العمل الآن" ، فلا توافق ، ولكن أخبره بلطف ووضوح كيف أصيب وأنه في المستشفى حاليا. كرر هذا مرة واحدة إذا لزم الأمر. إذا استمر في الإصرار على أنه في العمل ، فلا تجادل.

غير الموضوع لتشتيت انتباهه. على سبيل المثال،  
علق على الطقس أو أخبره بما يتناوله على الغداء.  
9. إذا أصبح المريض هائجا ، ابق معه حتى يهدأ. يمكن أن  
تكون زيارة أفراد الأسرة أمرًا جيدًا. المسه أو تحدث  
بصوت خافت أو ساعده في غسل وجهه أو جسده  
بالماء الدافئ أو تشغيل موسيقى هادئة. إذا سمح له  
بتناول الطعام ، فحاول تقديم المشروبات أو الطعام  
لتهدئته.

10. إذا قمت بزيارة المريض أثناء الوجبة، فامنحه خيارًا  
واحدًا فقط من الطعام في كل مرة واتركه يحاول  
الأكل من تلقاء نفسه أن امكن.

11. في هذا المستوى، غالبًا ما يكون المريض غير قادر  
على التعاون. إذا قام بالصراخ أو البكاء، فهذا لا يعني  
دائمًا أن المريض يعاني من الألم. الغضب أو الشتائم

أو البكاء هي الطريقة التي يتصرف بها المريض **نبه**  
**من حوله لأنه لا يعرف كيف يتصرف.**

**12.** إذا كانت هناك مشاكل في البلع ، فاتبع إرشادات  
أخصائي التخاطب الذي سيوصي بالقوام الغذائي  
المناسب للأكل.

# لأن الوعي وقاية

## إدارة التثقيف الصحي

قسم الرعاية التأهيلية  
الشاملة

HEM1.24.0001638