

برنامج تذكير: تدخل نفسي جديد لتقليل خطر الإصابة بالخرف لدى كبار السن

تأليف

مدرس الدكتور محمد لوتي

يناير 25, 2026

الاقتباس الموصى به

مدرس الدكتور محمد لوتي (2026). برنامج تذكير: تدخل نفسي جديد لتقليل خطر الإصابة بالخرف لدى كبار السن. عرب سايكولوجي. تم الاسترجاع من <https://arabpsychology.com/?p=115280>

هل شعرت يوماً بالقلق بشأن فقدان الذاكرة أو التدهور المعرفي مع التقدم في العمر؟ مع تزايد عدد كبار السن، يزداد أيضاً الاهتمام بإيجاد طرق فعالة للوقاية من الخرف (Dementia)، وهو مصطلح شامل يشير إلى مجموعة من الأمراض التي تؤثر على الذاكرة والتفكير والسلوك. غالباً ما تركز التجارب السريرية على عوامل مثل النظام الغذائي والتمارين الرياضية، ولكن دراسة جديدة تسلط الضوء على أهمية العوامل النفسية والاجتماعية أيضاً.

النقاط الرئيسية

يهدف برنامج "REMINDER" إلى تقليل خطر الإصابة بالخرف من خلال نهج متعدد الأوجه يشمل التدريب المعرفي، والتثقيف بشأن نمط الحياة الصحي، والتفاعل الاجتماعي، وتنظيم المشاعر، وتحديد الأهداف. تجري الدراسة على مجموعتين: كبار السن الأصحاء المعرضين للخطر، والأفراد الذين يعانون من ضعف إدراكي خفيف (Mild Cognitive Impairment)، وهي مرحلة مبكرة من التدهور المعرفي. يقوم الباحثون بتقييم مجموعة واسعة من النتائج، بما في ذلك الوظيفة الإدراكية، وسلوكيات نمط الحياة الصحية، والصحة النفسية، وحتى العلامات البيولوجية (biomarkers) للتدهور العصبي في الدم. تعتبر الدراسة خطوة مهمة نحو تطوير تدخلات وقائية شاملة للخرف يمكن تطبيقها على نطاق واسع.

قام باحثون بإجراء تجربة سريرية عشوائية تهدف إلى تقييم فعالية برنامج جديد يسمى "REMINDER" (تذكير) في تقليل خطر الإصابة بالخرف. يركز هذا البرنامج على تحسين الوظائف الإدراكية (cognitive functions) وتعزيز نمط حياة صحي، ولكنه يولي أيضاً اهتماماً خاصاً للعوامل النفسية والاجتماعية التي غالباً ما يتم تجاهلها في التجارب الأخرى. تعتبر العزلة الاجتماعية والاكتئاب والقلق من العوامل التي يمكن أن تساهم في نمط حياة غير صحي وتزيد من خطر التدهور المعرفي.

المنهجية

تتضمن دراسة "REMINDER" تجربتين منفصلتين: تجربة مجتمعية (Community Trial) تجرى على كبار السن الأصحاء المعرضين لخطر الإصابة بالخرف، وتجربة سريرية (Clinical Trial) تجرى على الأفراد الذين يعانون من ضعف إدراكي خفيف. يشارك في كل تجربة 270 شخصاً. في التجربة السريرية، هناك مجموعة إضافية تتلقى تعليماً ودعمًا خاصاً لمقدمي الرعاية (caregivers) بالإضافة إلى برنامج "REMINDER".

يتلقى المشاركون 20 جلسة جماعية بقيادة أخصائي علم النفس العصبي (neuropsychologists) المدربين. يتم تقييم المشاركين قبل بدء البرنامج وبعد الانتهاء منه، بالإضافة إلى متابعة لمدة 18 شهراً. تشمل التقييمات مجموعة متنوعة من الاختبارات التي تقيس الوظيفة الإدراكية، وسلوكيات نمط الحياة الصحية، والحالة الوظيفية، والصحة النفسية، بالإضافة إلى تحليل عينات الدم للكشف عن علامات بيولوجية للتدهور العصبي مثل بروتين NfL و GFAP و β SPDGFR. يهدف الباحثون أيضاً إلى مراقبة ما إذا كان الأفراد الذين يعانون من ضعف إدراكي خفيف يتحولون إلى حالات الخرف خلال فترة المتابعة.

النتائج

حتى الآن، لم يتم نشر النتائج الكاملة للدراسة. ومع ذلك، يركز الباحثون على تقييم التغيرات في الوظيفة الإدراكية (باستخدام اختبارات مثل MMSE واختبار تذكر الكلمات) وسلوكيات نمط الحياة الصحية (باستخدام مقياس HLAT)

كمؤشرات رئيسية للفعالية. كما يدرسون تأثير البرنامج على جوانب أخرى مثل المزاج والرفاهية العامة والقدرة على أداء الأنشطة اليومية.

التداعيات

تساهم دراسة "REMINDER" في مجال أبحاث الوقاية من الخرف من خلال الجمع بين التدريب المعرفي واستراتيجيات نمط الحياة الصحية والعوامل النفسية والاجتماعية في برنامج جماعي. يهدف هذا النهج إلى تشجيع المشاركين على تبني سلوكيات وقائية للدماغ على المدى الطويل. ومع ذلك، يقر الباحثون بوجود بعض التحديات، بما في ذلك التباين بين المشاركين، والالتزام بتغيير نمط الحياة، واحتمال انسحاب المشاركين من الدراسة خلال فترة المتابعة، وتعقيد مراقبة العديد من النتائج في وقت واحد.

إن معالجة هذه القيود ستكون حاسمة لتحديد ما إذا كان برنامج "REMINDER" يمكن أن يكون قابلاً للتطبيق على نطاق واسع ومستداماً في المستقبل. إذا أثبت البرنامج فعاليته، فقد يوفر طريقة جديدة وواعدة للوقاية من الخرف وتحسين نوعية حياة كبار السن.