



Dementia  
Australia™

# هل أنت قلق بشأن تفكيرك وذاكرتك؟

اليك ما يمكن أن تفعله





هل لاحظت تغييرات طرأت على تفكيرك أو سلوكك؟ هل أنت قلق حول إزدياد زلات وهفوات ذاكرتك؟ لربما لاحظت هذه التغييرات عند أحد أفراد الأسرة أو صديق؟

كثيرة هي العوامل التي تُسبب التغييرات على التفكير أو فقدان الذاكرة، وتشمل هذه:

- الضغوط والأعباء
- الألم
- المرض المُزمن
- بعض الأدوية
- الكحول
- الإرهاق والتعب.

قد تكون هذه الأعراض أحياناً مؤشر على الخرف المُبكر.

إن التغييرات الرئيسة والكبرى على الذاكرة ليست بطبيعية في أي عمر. إذا كنت تواجه صعوبات يجب أن تراجع طبيب.

## تحدّث إلى طبيبك

ليس هناك فحص طبي واحد يُظهر إذا كان الشخص يعاني من الخرف.

تحدّث إلى طبيبك عن الصعوبات التي تواجهها، وسيقوم طبيبك بإجراء فحص بدني وآخر للجهاز العصبي. وقد يتم تحويلك إلى اختصاصي لاستقصاء الأسباب الأخرى المُحتملة لأعراضك.

خلال زيارتك الطبيب، يجب عليك:

- أن تُحضِر معك لائحة بكل الأمور التي تُقلِّقك
- إخطار طبيبك بكم من الزمن مضى على تعرُّضك للمصاعب وما إذا أصبحت نحو الأسوأ
- أن تُحضِر معك لائحة بالأدوية والفيتامينات والمُكمّلات التي تأخذها.



# يجب الإفادة إلى أقصى حد من موعدك الطبي

- احجز موعدًا لفترة أطول.
- اذهب برفقة صديق أو أحد أفراد العائلة.
- اطرح الأسئلة وأخبر طبيبك إذا كنت لا تفهم شيء ما.
- قم بتدوين الملاحظات أثناء الزيارة.
- ناقش ما إذا كنت بحاجة إلى فحص أو تقييم إضافي من قبل اختصاصي.



كم كان مريحًا حصولي على التشخيص. إن  
أسوأ ما في الأمر هو عدم المعرفة. ٢٢

فريد، شُخص لديه مرض ألزهايمر

## كلما تصرّفت باكراً تكون النتيجة أفضل

قد لا تكون أعراضك ناجمة عن الخرف لكن إذا كانت، فإن التشخيص المبكر سيكون مفيداً.

يمكنك الحصول على الدعم والمعلومات كي تفهم كيف يمكنك العيش مع الخرف وأخذ زمام أمور حياتك. يمكنك أن تخطّط للمستقبل وأخذ خطوات إيجابية كي تعيش أفضل حياة ممكنة.

١١

تغمرنا السعادة والفرح لذلك التشخيص المبكر. فقد أتاحت لنا الفرصة لتغيير نمط حياتنا بما يتطابق ويتوافق مع قدراتنا. لقد وضعنا خطاً محدّدة من أجل المستقبل. ١٢

ماريا، شخّص لديها مرض الخرف الوعائي

## ما هو الخرف؟

إن الخرف مصطلح يُستعمل لوصف أعراض مجموعة كبيرة من الأمراض التي تُسبب في تدهور تدريجي متواصل في عمل ووظائف الشخص. هناك أنواع كثيرة معروفة من الخرف، وإن مرض ألزهايمر هو أكثر هذه الأنواع شيوعاً.

قد يحدث الخرف عند أي شخص وهو أكثر شيوعاً بعد تجاوز 65 سنة وعلى وجه الخصوص بعد تجاوز الـ 85 سنة من العمر.

ولا يمكن سوى للطبيب أو الاختصاصي تشخيص الخرف بشكل صحيح.



## لائحة تفقدية حيال القلق بخصوص تفكيرك وذاكرتك

إذا كانت لديك مخاوف بشأن تغييرات طرأت على تفكيرك أو ذاكرتك أو طرأت لدى أحد أفراد الأسرة أو الأصدقاء، فم بتعبئة اللائحة التفقدية أدناه.

أواجه صعوبة في تذكر أحداث وقعت مؤخرًا

نادرًا  أحيانًا  كثيرًا

أجد صعوبة في العثور على الكلمة الملائمة

نادرًا  أحيانًا  كثيرًا

أواجه صعوبة في تذكر اليوم والتاريخ

نادرًا  أحيانًا  كثيرًا

أنسى المكان المعتاد حيث توضع الأشياء

نادرًا  أحيانًا  كثيرًا

أجد صعوبة في التأقلم مع التغييرات على روتيني

نادرًا  أحيانًا  كثيرًا

أواجه صعوبة في فهم المحتوى المكتوب أو تتبّع قصة ما

في التلفزيون

نادرًا  أحيانًا  كثيرًا

أواجه صعوبة في مواكبة الأحاديث والمشاركة فيها ولا  
سيما ضمن مجموعة  
 نادراً  أحياناً  كثيراً

أواجه صعوبة في التعامل مع الأموال كالمعاملات  
المصرفية أو حسابان القيمة  
 نادراً  أحياناً  كثيراً

أواجه صعوبة في الأنشطة اليومية مثل التجوال بمفردي  
في مركز التسوق  
 نادراً  أحياناً  كثيراً

إنني أفقد الاهتمام في الأنشطة التي استمتع بها عادة  
 نادراً  أحياناً  كثيراً

أواجه صعوبات في التعامل مع المسائل  
 نادراً  أحياناً  كثيراً

لقد علّق أفراد العائلة و/أو الأصدقاء على ضعف ذاكرتي  
 نادراً  أحياناً  كثيراً

إذا وضعت معظم الإشارات عند "أحياناً"  
أو "كثيراً"، يجب عليك مراجعة طبيب.



# حول جمعية الخرف في أستراليا

إن جمعية الخرف في أستراليا مصدر موثوق للمعلومات ومواد التثقيف والخدمات لقرابة نصف مليون أسترالي يعيشون مع الخرف وحوالي 1،6 مليون شخص معينين بتقديم الرعاية لهم.

نحن ندافع عن التغيير الإيجابي وندعم البحث الضروري ونحن هنا لمؤازرة ودعم الأشخاص المتأثرين من الخرف ولتمكينهم من العيش وفق أفضل ما هو ممكن.

وبصرف النظر عن كيف تتأثر جراء الخرف فإننا هنا لأجلك.

# National Dementia Helpline 1800 100 500

للمساعدة في الترجمة اتصل  
بالرقم 131 450



زورونا أونلاين/عبر الإنترنت  
**dementia.org.au**

