

عقل صحي.. حياة صحية

كيف تقلل من احتمال
إصابتك بالخرف



مؤسسة دعم مرضى الخَرَف في أستراليا
(Dementia Australia) هي مصدر موثوق
للمعلومات والتتقيف والخدمات التي تقدّم لما يقدر
بقراءة نصف مليون أسترالي يتعايشون مع الخَرَف ولما
يقرب من 1.6 مليون شخص يشاركون في رعايتهم.
نحن نناصر التغيير الإيجابي وندعم البحث الحيوي،
ونقدم الدعم للمصابين بالخَرَف لكي يتمكنوا من العيش
في أحسن حال ممكن.
مهما كانت درجة تأثرِكَ بالخَرَف أو أيًا كنت،
فنحن هنا من أجلك.

لمزيد من المعلومات والاستفسارات،
يرجى الاتصال بـ:

خط المساعدة الوطني للخرف
1800 100 500

موقعنا الإلكتروني
dementia.org.au

المحتويات

4	عقلك
7	فهم الخرف
9	تقليل احتمال إصابتك بالخرف
11	الاعتناء بقلبك
15	الاعتناء بجسدك
15	زيادة النشاط البدني
18	حافظ على نظام غذائي صحي ومتوازن
21	حافظ على نمط نوم صحي
23	افحص سمعك والحواس الأخرى
25	احمِ رأسك
27	الاعتناء بعقلك
32	وضع عادات صحية والالتزام بها
34	ماذا تفعل إذا شعرت بالقلق

عقلك

المخ عضو مذهل يتكون من عدة أجزاء مختلفة تعمل معًا لإبقائك على قيد الحياة وتنفيذ المهام والوظائف اليومية.

الحفاظ على صحة عقلك أمر ضروري لتعيش حياة هانئة وصحية وطويلة. وتشير الأبحاث العلمية إلى أن أسلوب الحياة الصحي للعقل يمكن أن يقلل من خطر الإصابة بالخرف في وقت لاحق من الحياة.

سواء كنت كبيرًا أو صغيرًا أو في منتصف العمر، هناك تغييرات بسيطة يمكنك إجراؤها لتحسين صحة عقلك وحمايته.

لا تقل أبدًا فات الأوان.

عقلك والتقدم في العمر

مع تقدمنا في العمر، تحدث تغييرات في عقولنا من الممكن أن تؤثر في ذاكرتنا وتفكيرنا، وهذا أمر طبيعي.

التغيرات الشائعة من الممكن أن تشمل ما يلي:

- نسيان الأسماء
- تضييع الأشياء
- نسيان الأشياء
- نسيان الاتجاهات
- نسيان المواعيد
- صعوبة إتمام المهام المألوفة
- تغيرات في الشخصية والحالة المزاجية.

العوامل التي يمكن أن تؤثر في الذاكرة والتفكير:

- الشعور بالتعب أو الجفاف
- الشعور بالتوتر أو الحزن أو الألم أو القلق
- بعض الأدوية
- العدوى والأمراض الحادة أو نقص التغذية
- الاكتئاب
- التغيرات الهرمونية
- الضعف الحسي.

كل هذه الأشياء يمكن أن تحدث وبالفعل تحدث، حتى عند الشباب، وفي كثير من الحالات، هناك أشياء يمكنك القيام بها لتحويل دقة هذه التغيرات أو التحكم بها أو حلها.

ما العلامات التي تدل على وجود شيء مقلق

عندما تؤثر التغييرات في الذاكرة أو التفكير في نمط الحياة اليومي، فقد تحتاج إلى مزيد من المساعدة.

التغييرات المتوقع حدوثها:

- صعوبة في تذكر اليوم والتاريخ
- صعوبة في تذكر الأحداث الأخيرة
- مشاكل في التعامل مع الأمور المالية
- صعوبة متابعة المحادثات والانضمام إليها، لا سيما في المجموعات
- فقدان الشغف بالأنشطة التي كنت تستمتع بها عادة.

قد يكون الخرف أحد أسباب هذه التغييرات.

الخرف ليس جزءاً طبيعياً من التقدم في العمر.

إذا كنت تعاني بعض هذه التغييرات بشكل متكرر، يجب أن تزور طبيبك عاجلاً وليس آجلاً.



فهم الخرف

الخرف هو تسمية تطلق على مجموعة من الأعراض التي تسببها أمراض تؤثر في الدماغ. تشمل الأمراض الشائعة:

- مرض ألزهايمر
- الخَرَف الوعائي
- الخَرَف الجبهي الصدغي
- خَرَف جسيمات ليوي.

تسبب هذه الأمراض انخفاضاً تدريجياً في مهارات التفكير لدى الشخص، وهذا يشمل الذاكرة والتفكير والقدرات اللغوية والقدرة على حل المشكلات.

وبمرور الوقت تتلف أجزاء من المخ؛ مما يؤثر في أدائه. وهذا ليس جزءاً طبيعياً من التقدم في العمر.

هل يمكن منع الخرف؟

لا توجد طريقة معينة لمنع الخرف. هناك أيضاً بعض عوامل الخطر التي لا يمكنك السيطرة عليها، مثل التقدم في السن والعوامل الوراثية والتاريخ العائلي.

ولكن هناك العديد من العوامل الصحية والعادات التي يمكننا تعديلها وإدارتها لتقليل احتمال الإصابة بالخرف أو تأخير ظهور الأعراض.

لم يفت الأوان بعد لإجراء تغيير

الحفاظ على صحة العقل أمر مهم في أي عمر ولكن تزيد أهميته عندما تصل إلى منتصف العمر.

يمكننا القيام بالعديد من الأشياء لتحسين صحة عقولنا في أي عمر، وليس فقط عندما نتقدم في السن.

تقليل احتمال إصابتك بالخرف

هناك عوامل وعادات صحية قد تساعد بين 35% و 50% من حالات الخرف في جميع أنحاء العالم. تشمل هذه العوامل:

- صحة القلب والأوعية الدموية
- الخمول البدني
- فقدان السمع
- اضطرابات النوم
- سوء التغذية
- انخفاض مستوى التحفيز أو النشاط العقلي في بداية الحياة
- الاكتئاب
- العزلة الاجتماعية.

يسرنا أن نخبركم أنه من الممكن تقليل كل هذه العوامل أو تعديلها أو تحسينها. من خلال تغييرات بسيطة في حياتك اليومية، يمكنك تقليل احتمال إصابتك بالخرف.

تقليل احتمال الإصابة بالخرف ينصب على الحفاظ على صحة العقل. يمكنك القيام بذلك عن طريق جعل قلبك وجسدك وعقلك أكثر صحة. كلما كانت هذه التغييرات مبكرة، كان ذلك أفضل.



الإعتناء بقلبك

الكثير من الناس لا يدركون العلاقة بين صحة القلب وصحة العقل. تظهر أحدث الأبحاث أن أمراض القلب والأوعية الدموية، أو الحالات التي تؤثر في القلب والأوعية الدموية ترتبط بزيادة احتمال الإصابة بالخرف في وقت لاحق من الحياة.

تشمل هذه الحالات:

- ارتفاع ضغط الدم.
- زيادة الكوليسترول
- داء السكري من النوع 2
- السمنة
- أمراض القلب
- التدخين.

غالبًا ما ترتبط هذه الحالات بعوامل تتعلق بالعادات مثل قلة النشاط البدني أو اتباع نظام غذائي غير متوازن.



طرق لتحسين صحة قلبك

إجراء فحوصات طبية منتظمة

مراقبة ضغط الدم ومستويات الكوليسترول والجلوكوز في الدم، خاصة إذا كان لديك تاريخ عائلي من أمراض القلب والأوعية الدموية.

الحفاظ على وزن صحي

تحسين عادات الطعام لتشمل نظامًا غذائيًا صحيًا ومتنوعًا مع التحكم في الكميات. تحدث إلى أخصائي صحي إذا كنت بحاجة إلى مساعدة في إنقاص وزنك.

الإقلاع عن التدخين - لم يفت الأوان بعد!

هناك العديد من الوسائل لمساعدتك على الإقلاع عن التدخين، مثل بدائل النيكوتين التي تشمل الأدوية أو العلكة أو اللصقات أو البخاخات. اجعل خطوتك الأولى هي التحدث مع طبيبك.

التقليل من تناول الكحول

يمكن أن يؤدي الاستهلاك المفرط للكحول بمرور الوقت إلى تلف في العقل ينتج عنه أعراض الخرف. إذا كنت تشرب الكحوليات، فالتزم بالإرشادات الأسترالية التي توصي بعدم تناول أكثر من مشروبين في اليوم الواحد، ويومين على الأقل في الأسبوع دون تناول أي كحول.

يوثر التدخين في القلب والعقل

فهو يزيد من احتمال الإصابة بأمراض القلب والجلطات والسرطان وكذلك الخرف. ولا يوجد مستوى آمن من التدخين.



الإعتناء بجسديك

الحفاظ على صحتك ولياقتك البدنية أمر مهم لعقلك. يمكنك الحفاظ على صحة جسديك وتقليل احتمال الإصابة بالخرف من خلال:

- زيادة النشاط البدني
- الحفاظ على نظام غذائي صحي ومتوازن
- الحفاظ على عادات نوم صحية
- فحص سمعك وحواسك الأخرى
- حماية رأسك.

زيادة النشاط البدني

تُعد قلة النشاط البدني من أكبر عوامل الخطر التي تساهم في التدهور المعرفي والخرف في وقت لاحق من الحياة.

تساعد التمارين الرياضية في الحفاظ على صحة العقل وتحسين الذاكرة والتفكير لأنها تؤدي إلى:

- زيادة تدفق الدم للعقل وإمداده بالأكسجين
- زيادة خلايا المخ الجديدة
- المساهمة في الحفاظ على المخ
- حماية وظائف المخ في وقت لاحق من الحياة.

75% ممن تبلغ أعمارهم 65 عامًا أو أكثر في أستراليا لا يمارسون القدر الكافي من النشاط البدني، ويتفاجؤون عندما يعرفون مدى أهمية النشاط البدني لصحتهم ومعيشتهم.

كما يؤدي النشاط البدني إلى:

- تقليل احتمال الإصابة بالأمراض التي من الممكن أن تؤثر في القلب والعقل (مثل ارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب والسكري من النوع 2 والسمنة)
- تحسين نومك وحالتك المزاجية
- المساعدة على تقليل احتمال تعرضك لحوادث السقوط
- الحياة الاجتماعية والتفاعل مع الآخرين.

ما مقدار النشاط البدني الذي يجب أن أقوم به؟

توصي إرشادات وزارة الصحة الأسترالية الحالية بما يلي:

- 30 دقيقة من النشاط البدني معتدل الشدة لمدة خمسة أيام على الأقل في الأسبوع
- أنشطة لتقوية العضلات مرتين في الأسبوع.

الأنشطة البدنية متوسطة الشدة هي تلك التي تجعل قلبك ينبض بشكل أسرع وتجعلك تشعر بالتعب.

من المهم أن تشمل تمارينك مجموعة متنوعة من الأنشطة التي تستهدف تمرين مجموعات مختلفة من العضلات والمفاصل في الجسم؛ مما يساعدك على بناء لياقتك الجسدية وقوتك وتوازنك ومرونتك.

طرق لزيادة نشاطك البدني

غالبًا ما تكون البداية هي الجزء الأصعب. السر هو العثور على أنشطة تستمتع بها لتتمكن من الاستمرار فيها.

يمكنك مثلاً أن تتعلم الرقص أو تمارس السباحة أو لعب بولينج الحديقة أو الانضمام إلى فصل يوجا أو مجموعة مشي.

إذا وجدت التمرين مملاً، فابحث عن أنشطة يمكنك ممارستها مع صديق، أو انضم إلى إحدى مجموعات المجتمع المحلي.

يمكنك أيضاً إدخال عدة نشاطات في حياتك اليومية، مثل المشي إلى المتاجر بدلاً من القيادة، أو النزول من الحافلة قبل محطاتك ببضع محطات وقطع بقية الطريق مشياً.

إذا كنت تعاني من حالة مَرَضِيَّة خطيرة أو لم تكن تمارس أي نشاط لفترة طويلة، يجب أن تتحدث مع طبيبك حول خطتك لبدء النشاط البدني.

حافظ على نظام غذائي صحي ومتوازن

جسمك وعقلك يحتاجان إلى مجموعة من العناصر الغذائية ليتمكننا من أداء وظائفهما، ومحافظةك على نظام غذائي غني بالفيتامينات والمعادن والأحماض الدهنية الأساسية من الممكن أن يساعد على حماية عقلك عن طريق تعزيز مضادات الالتهاب ومضادات الأكسدة.

النظام الغذائي الصحي هو أيضاً جزء مهم من الحفاظ على وزن صحي للجسم؛ حيث يؤدي الاستهلاك المفرط لبعض الأطعمة أو زيادة الوزن إلى ارتفاع ضغط الدم وخطر الإصابة بمرض السكري وأمراض القلب والجلطات، مما قد يزيد من احتمال الإصابة بالخرف. تشير الأدلة العلمية إلى أن أنماط الأكل الصحي مرتبطة بتحسين صحة العقل.

الإرشادات الغذائية الأسترالية تقدم نصائح عامة حول الأكل الصحي.



عليك بالتنوع

من المهم أن تتناول أطعمة متنوعة ومغذية من كل مجموعة من مجموعات الغذاء الخمس كل يوم. والتي تشمل:

- الحبوب (يُفضّل الحبوب الكاملة)، مثل الخبز والمعكرونة والأرز والكينوا وعصيدة دقيق الذرة
- الخضار والبقوليات والفاصوليا، بألوان مختلفة
- الفاكهة
- منتجات الألبان (يفضل قليلة الدسم) أو بدائلها، مثل منتجات الصويا
- اللحوم الخالية من الدهون والدواجن والأسماك والبيض والتوفو والمكسرات والبذور.

ولكن احرص على ضبط الكميات الصحيحة في الوجبات.

راقب الدهون التي تتناولها

ليست كل الدهون سيئة؛ فبعض الدهون تحتوي على عناصر غذائية أساسية، مثل زيت الزيتون والمكسرات والأفوكادو والأسماك الزيتية. ولكن بعض الدهون (المشبعة والمتحولة) ليست صحية للجسم ويجب أن تكون محدودة في نظامك الغذائي.

ومن الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الدهون غير الصحية ما يلي:

- الزبدة والكريمة
- منتجات الألبان كاملة الدسم
- اللحوم الدهنية واللحوم المصنعة
- زيت النخيل وزيت جوز الهند
- البسكويت والكعك والمعجنات
- الأطعمة المقلية.

راقب كمية الملح التي تتناولها

استخدم الملح باعتدال عند الطهي أو الأكل للمساعدة على التحكم في ضغط الدم. تجنب الأطعمة المملحة، مثل الوجبات المجمدة والوجبات السريعة والأطعمة المصنعة أو المعبأة.

احترس من السكر الخفي

احذر الأطعمة التي تحتوي على سكر مضاف، مثل الحلويات والمشروبات الغازية والأطعمة التي يتم تسويقها على أنها قليلة الدسم. من الجيد التحقق من كمية السكر من الملصق أولاً.



شرب الماء

زد من معدل شربك للماء بأن تحمل زجاجة ماء معك أو تسكب كوبًا من الماء مع كل وجبة.

حافظ على نمط نوم صحي

يؤدي النوم دورًا رئيسيًا في صحة العقل؛ فهو يؤثر تأثيرًا كبيرًا في الانتباه والمزاج ومستوى الأداء في أثناء النهار والإدراك.

تشير العديد من الأدلة إلى أن اضطراب النوم يمكن أن يزيد من خطر الإصابة بالاكتئاب والمشاكل المعرفية والخرف في وقت لاحق من الحياة. تشمل اضطرابات النوم:

- قصر فترات النوم
- كثرة الاستيقاظ
- انخفاض جودة النوم
- توقف التنفس في أثناء النوم.

بشكل عام، يجب على البالغين أن يحاولوا أن يناموا لمدة من 7 إلى 8 ساعات.

يمكن للعديد من العوامل أن تؤثر في جودة نومنا، ومنها:

- الحالات المرصية
- الاكتئاب أو القلق
- سوء استخدام الكحول والمخدرات والأدوية
- عادات النوم اليومية
- مشاكل التنفس.

ومع ذلك، يمكنكم السيطرة على اضطرابات النوم عن طريق الحصول على الدعم المناسب وتغيير بعض العادات.

طرق لتحسين نمط النوم

ضع خطة زمنية للنوم

استيقظ في الوقت نفسه كل يوم لضبط "ساعة الجسد".

ضع عادات مريحة لما قبل النوم

عادات ما قبل النوم تُعرّف عقلك وجسدك أن وقت النوم قد حان.

اجعل مكان النوم مريحاً

يجب أن يكون سريرك مريحاً؛ لا شديد الحر ولا شديد البرودة. تخلص من الأشياء التي تشتت الانتباه مثل التلفاز أو الراديو أو الهاتف.

استخدم وقت القيلولة بذكاء

حاول أن تجعل قيلولتك نصف ساعة بعد الظهر.

حافظ على نشاطك البدني

يساعد النشاط البدني على تنظيم ساعتنا الجسدية، ويساعدنا على النوم، ويزيد من فرص النوم العميق ويقلل من الاستيقاظ ليلاً.

لا تجبر نفسك على النوم

إذا لم تستطع النوم، فانتقل إلى مكان آخر في المنزل. اجلس بهدوء بدون تلفاز أو كمبيوتر أو أضواء ودون تناول أي طعام، وعد إلى السرير عندما تشعر بالتعب مرة أخرى.

لا تستخدم الأدوية المنومة كحل طويل الأمد؛

بل استخدم المنومات المهدئة وفئة أدوية البنزوديازيبين فقط للمساعدة قصيرة المدى (أي ليس أكثر من أسبوعين).

افحص سمعك والحواس الأخرى

تؤثر حواسنا في الطريقة التي نستجيب بها لبيئتنا والأشخاص من حولنا، وقد توصلت الكثير من الأبحاث إلى أنه قد يكون هناك صلة بين ضعف السمع واحتمال نشوء مشاكل معرفية في وقت لاحق من الحياة.

الأشخاص الذين يعانون من ضعف السمع أكثر عرضة للإصابة بالخرف بمرتين من أولئك الذين يسمعون بشكل طبيعي، في حين أن الأشخاص الذين يعانون من فقدان السمع هم أكثر عرضة للإصابة بالخرف بخمس مرات.

منع الإصابة بفقدان السمع أو تقليلها:

- تجنب الضوضاء العالية
- ارتد وسائل حماية السمع
- أقلع عن التدخين
- أزل شمع الأذن بشكل صحيح باستخدام أدوات الإزالة المنزلية
- اخضع لفحص السمع بانتظام.

إذا بدأت في ملاحظة مشاكل في سمعك في أي مرحلة من مراحل الحياة، يجب عليك التحدث مع طبيبك. يمكن أن يساعد التشخيص والتدخل المبكر على تحسين جودة حياتك وتقليل خطر الإصابة بالخرف.

تشير بعض الدراسات إلى وجود ارتباط بين ضعف البصر والخرف في وقت لاحق من الحياة. وحدوث تغيرات في النظر هو أمر شائع مع تقدمنا في العمر. احجز فحوصات منتظمة للعين للتحقق من صحة عينيك من منتصف العمر فصاعدًا.

احم رأسك

أظهرت الأبحاث أن إصابات الرأس المتوسطة إلى الشديدة، أو الضربات المتكررة على الرأس، قد تزيد من خطر الإصابة بالخرف في وقت لاحق من الحياة.

أفضل نهج هو حماية رؤوسنا وتجنب الإصابة أصلاً.

- ارتد خوذة ومعدات أمان مناسبة في أثناء ممارسة الأنشطة الرياضية أو الترفيهية، بما في ذلك ركوب الدراجات أو الاسكوتر أو الدراجات النارية.
- ارتد حزام الأمان عند ركوب أي مركبة آلية.
- التزم بقواعد الطريق، بما في ذلك عدم القيادة بعد تعاطي المخدرات أو الكحول.
- توخ الحذر عند استخدام الأسطح الزلقة.
- قلل من مخاطر التعثر أو السقوط داخل المنزل وخارجه.





الإعتناء بعقلك

إن تحفيز العقل وتنشيطه باستمرار هو أمر بالغ الأهمية لصحتنا المعرفية.

أظهرت الأبحاث أن أنواع الأنشطة التي نقوم بها، ومدى التفاعل العقلي والاجتماعي الذي تضعنا فيه، ومدى تكرار القيام بها، يمكن أن يؤدي إلى:

- بناء احتياطي عقلي يزيد من قدرة العقل على التأقلم والاستمرار في أداء وظائفه بشكل صحيح في حالة تلف أو موت أي خلايا عقلية.
- بناء المرونة العصبية للمخ من خلال نمو خلايا مخ جديدة، وتحسين الروابط بين خلايا المخ الموجودة وشبكات الدعم المحيطة بخلايا المخ.

لم يفت الأوان بعد على تدريب أدمغتنا!

كنا نعتقد أن "التعلم في الكبر كالنقش على المياه". ولكن الأبحاث التي أجريت على مدار الخمسة عشر عامًا الماضية أظهرت أن العقل يمكن أن يتكيف ويتغير في جميع مراحل الحياة، حتى في مراحل الحياة المتأخرة.



طرق لزيادة نشاطك العقلي

مرّن عقلك

التحفيز العقلي وتعلم أشياء جديدة مرتبطان بانخفاض احتمال الإصابة بالخرف. بعض الأنشطة التي تمرن العقل هي:

- القراءة
- الكلمات المتقاطعة
- الرسم
- الحياكة
- الأعمال الخشبية
- الطبخ
- العزف على آلة موسيقية
- استخدام وسائل التكنولوجيا.

من المهم تنويع الأنشطة والقيام بها بشكل متكرر.

شارك في نشاط اجتماعي

فالتفاعل الاجتماعي يساعد على تحسين صحتنا وتقليل الشعور بالوحدة أو الاكتئاب. وقد يقلل من احتمال التدهور المعرفي.

من المهم إيجاد طرق لتكون متفاعلاً اجتماعياً:

- قل "مرحباً" أو قم بإجراء محادثة ودية مع الأشخاص الذين تراهم خلال اليوم.
- تواصل مع الأصدقاء عبر الهاتف أو وجهًا لوجه.
- انضم إلى نشاط جماعي من خلال البلدية أو معرض الفنون أو المتحف.
- انضم إلى الأنشطة من خلال منظمات مثل جمعية Volunteering و Men's Shed Association Australia (العمل التطوعي في أستراليا).

جرب شيئاً جديداً!

عادة ما تتطلب الأنشطة الجديدة أو الصعبة قدرًا كبيرًا من الجهد والتحفيز العقلي.



التعامل مع حالتك المزاجية

كل شخص يعاني تغيرات مزاجية من وقت لآخر، لكن مشاعر الحزن المستمرة أو الشديدة، أو فقدان المتعة في أنشطتك المعتادة، يمكن أن تكون علامة على الإصابة باكتئاب.

غالبًا ما تظهر على كبار السن المزيد من الأعراض الجسدية والسلوكية، مثل:

- صعوبة النوم
- الإرهاق
- الدوار
- تغيرات في الشهية
- مشاكل في الإدراك (النسيان أو ضعف التركيز).

تعد سوابق الإصابة بالاكتئاب أيضاً أحد عوامل الخطر المهمة في الإصابة بالخرف في وقت لاحق من الحياة.

يعاني قرابة 75% من كبار السن المصابين بالاكتئاب ضعفاً إدراكياً خفيفاً يؤثر في الذاكرة وسرعة التفكير والتخطيط وحل المشكلات ومهارات اتخاذ القرار.

إذا كنت تعاني أعراض الاكتئاب، فعليك طلب المشورة من طبيبك حول التشخيص والعلاج.

الشيء المهم الذي يجب تذكُّره هو أن الاكتئاب يمكن علاجه من خلال الإجراءات النفسية أو الأدوية أو مزيج من الاثنين معاً.

صحتك العقلية والنفسية مهمتان. الاكتئاب حالة خطيرة وهناك أطباء متخصصون على استعداد للمساعدة.

وضع عادات صحية والالتزام بها

تغييرات صغيرة في أسلوب معيشتك لتحسين قلبك وجسديك وعقلك من أجل حماية صحة عقلك وتقليل خطر الإصابة بالخرف. لم يفت الأوان بعد لإجراء تغييرات. السر هو أن تقرر ما الذي يناسبك، ثم تضع خطة يمكنك الالتزام بها.

التخطيط للتغيير

حدد الأهداف. قم بإجراء تغييرات تتعلق بهدف معين. ويمكن أن يكون لديك أكثر من هدف في وقت واحد وأن تغير أهدافك طوال الطريق.

ابدأ بهدف بسيط، ثم قم بإجراء تغييرات تدريجية حتى يصبح السلوك الجديد جزءاً من روتينك. إن محاولة تغيير أشياء كثيرة في وقت واحد غالباً ما تكون غير واقعية وغير دائمة.

اجعل التغييرات مبنية على نظامك الحالي. أي قم ببناء سلوكيات جديدة في روتينك الحالي، بدلاً من أن تبدأ من الصفر.

اطلب المساعدة. شارك أهدافك مع الأصدقاء والعائلة ليحفزوك
ويساعدوك على الالتزام بمسؤولياتك.

اختر الأنشطة التي تستمتع بها. اختر نشاطاً تحبه وتستمتع به لزيادة
الدافع لديك وجعل الهدف أكثر قابلية للتحقيق.

تابع تقدمك. تحقق من أهدافك من وقت لآخر. متابعة تقدمك قد
يساعدك على البقاء متحمساً. لا تيأس إذا كان التقدم أبطأ مما تريد.

استخدم نظام المكافآت. ضع حوافز صغيرة على طول
الطريق لتحفيزك.

- الاعتناء بقلبك وجسدك وعقلك أمر ضروري حتى إذا
تم تشخيصك بالخرف. اتباع العادات الصحية للعقل يمكن أن:
- يساعدك على التحكم في أعراض الخرف
 - يساعدك على التعايش بشكل جيد مع الخرف لأطول فترة
ممكنة
 - يبطئ من تطور المرض.

ماذا تفعل إذا شعرت بالقلق

إذا كانت لديك مخاوف أو أسئلة حول صحة عقلك، فهناك العديد من الطرق المتاحة للمساعدة.

تعرف على المزيد حول العلامات والأعراض

اطلب نسخة من كتيب (Worried about your memory) الذي أصدرته مؤسسة Dementia Australia أو قم بتنزيله من الرابط: dementia.org.au/worried-about-your-memory

تحدث مع طبيبك

اذهب للطبيب وتحدث معه إذا واجهتك أي صعوبات تتعلق بالذاكرة أو التفكير؛ فلا يمكن تشخيص الخرف إلا من خلال تقييم طبي شامل.

اتصل بخط المساعدة الوطني للخرف

خط المساعدة الوطني للخرف (The National Dementia Helpline) هو خدمة مجانية وسرية يمكنك فيها التحدث مع متخصصين ذوي خبرة حول أي أفكار تساورك عن الخرف وفقدان الذاكرة لك أو نيابة عن شخص آخر.

خط المساعدة الوطني للخرف: 1800 100 500

الموقع الإلكتروني: dementia.org.au

مواقع مفيدة

- dementia.org.au •
- eatforhealth.gov.au •
- alcohol.gov.au •
- quitnow.gov.au •
- lifeline.org.au •
- heartfoundation.org.au •
- beyondblue.org.au •

لمزيد من المعلومات حول صحة العقل وتقليل احتمال الإصابة بالخرف، يرجى الاطلاع على:
dementia.org.au/risk-reduction

Brain Track

Check your
brain health

Explore fun, free games and activities on the BrainTrack app.



Download now



خط المساعدة الوطني للخرف

1800 100 500

للمساعدة اللغوية
اتصل 131 450



موقعنا الإلكتروني

dementia.org.au



يسر مؤسسة (Dementia Australia) أن تعرب عن امتنانها للحكومة الأسترالية وحكومات الولايات والمقاطعات لما تقدمه من تمويل ودعم مالي كبير للمؤسسة، وللأفراد والمنظمات.

خط المساعدة الوطني للخرف ممول من الحكومة الأسترالية

© حقوق النشر والتأليف لعام 2022 / 20081 / أكتوبر/نشرين 2022 محفوظة

لصالح مؤسسة Dementia Australia