

# هيا نتحدث

نصائح عن كيفية التحدث مع المصابين  
بالخرف من أجل تواصل أفضل معهم.



وضعت هذا المورد اللجنة الاستشارية الأسترالية للخرف (DAAC). المجموعة التمثيلية الوطنية المكونة من أشخاص متعايشين مع الخرف.

فيما يلي بعض طرق التواصل الفعالة التي يوصي بها المصابون بالخرف من أجل حياة أفضل لهم.

١١  
عاملني بفهم  
١٢ واحترام

## تحدث معي

- من فضلك تحدث معي أنا، لا مع الشخص الذي يعتني بي ولا قريبي ولا صديقي.
- لا تحكم مسبقاً على مستوى إدراكي.

## احرص على أن تجذب انتباهي

- تواصل معي
- انظر إليّ
- استخدم اسمي حتى أعرف أنك تتحدث معي.
- احرص على أن تجعلني أسمعك.

## تحدث بوضوح

- استخدم جملاً قصيرة تحمل فكرة واحدة.
- تجنب استخدام الكلمات العامية السوقية، فقد أسيء فهمها.
- استخدم أسئلة بسيطة أو استخدم التكرار أو كليهما، واختر الأسئلة بعناية.
- من الأسهل بالنسبة لي الإجابة عن الأسئلة المباشرة التي تحتوي على معلومات. فبدلاً من أن تسأل: "ألم يكن الأمر جميلاً بالأمس؟" أسأل "ألم يكن الأمر جميلاً عندما خرجنا إلى الحديقة بالأمس؟".

## عاملني بتفهم واحترام

- ما زلتُ إنساناً، لذا لا تعاملني بشكل مختلف عن أي شخص آخر.
- الاحترام والتعاطف مهمان للجميع، بما في ذلك المصابون بالخرف.
- إذا كنت أتصرف بشكل مختلف، فقد يكون ذلك بسبب أنني أواجه صعوبة في التواصل أو بسبب الخرف.

## لا تشكك في تشخيصي

- يعاني كل شخص من الخرف بشكل مختلف، وأعراض الخرف ليست واضحة دائماً.
- استمع إليّ وقدر مشاعري.

## مصادر تشتيت الانتباه تربكني

- كلما قلّت مصادر تشتيت الانتباه (كالأضواء الساطعة) زادت قدرتي على التركيز.
- تحلّ بالصبر والتفهم.
- أحياناً أحتاج إلى وقت أطول قليلاً لأفهم المعلومات وأصيغ الإجابة الصحيحة.
- لا تستعجلني. أعطني المزيد من الوقت للرد. أعطني وقتاً كافياً لطرح الأسئلة.

## الإشارات والإيماءات

- يُرجى استخدام إشارات وإيماءات واضحة وبسيطة.

## ما الخرف؟

الخرف عبارة عن مجموعة من الأعراض التي تسببها الاضطرابات التي تصيب المخ. فهو ليس مرضًا واحدًا محددًا. يمكن أن يكون لديك نوع واحد أو أكثر من أنواع الخرف. يؤثر الخرف في التفكير والسلوك والقدرة على أداء المهام اليومية، ومع الوقت يؤثر في حياة الشخص الطبيعية والاجتماعية والعملية.

كل شخص مصاب بالخرف يختلف عن غيره. للخرف أنواع عديدة، ويمكن أن تظهر الأعراض بشكل مختلف من شخص لآخر.

## الخرف في أستراليا

كل ثلاث ثوان، يصاب شخص ما في العالم بالخرف. يوجد حاليًا أكثر من 421 ألف شخص<sup>1</sup> مصابين بالخرف في أستراليا ويعيش العديد من هؤلاء الأشخاص ويشاركون بفعالية في مجتمعهم. فالخرف من أكثر الحالات التي يساء فهمها رغم انتشارها.

1 اعتبارًا في شهر شباط/ فبراير 2024

يمكن لسلوكيات التفاهم والدعم اليومية أن تحدث فرقاً كبيراً في حياة الأشخاص المصابين بالخرف. هناك بعض الخطوات البسيطة التي يمكنك اتخاذها لجعل مجتمعك المحلي أو عمالك أو مؤسستك أكثر ملاءمة لمرضى الخرف.

لمعرفة ما يمكنك القيام به للمساهمة في مجتمع صديق لمرضى الخرف، يرجى زيارة [dementia.org.au/dfc](https://dementia.org.au/dfc)

إذا كانت لديك أسئلة أو ترغب في مزيد من المعلومات، فيرجى التواصل معنا.

**خط المساعدة الوطني للخرف**

**1800 100 500**

للمساعدة اللغوية، يرجى الاتصال على الرقم: **.131 450**

**dementia.org.au**

لمزيد من المعلومات حول التواصل، اقرأ كتيب 'Caring for someone with dementia' (رعاية المصابين بالخرف) الذي أصدرته مؤسسة Dementia Australia على الموقع [dementia.org.au/languages](https://dementia.org.au/languages)

خط المساعدة الوطني للخرف

1800 100 500

للمساعدة اللغوية اتصل

131 450



موقعنا الإلكتروني

dementia.org.au



خط المساعدة الوطني للخرف ممول من الحكومة الأسترالية

Arabic translation: Let's talk. Updated August 2024<sup>6</sup>

© Dementia Australia 2023, راذأ/سرام 2023, 21003