

هل أنت قلق بشأن تفكيرك وذاكرتك؟

إليك ما يمكنك القيام به





هل لاحظت أي تغييرات في تفكيرك أو سلوكك؟ هل تشعر بالقلق لأنك تعاني من النسيان بصورة متزايدة؟ ربما لاحظت هذه التغييرات لدى أحد أفراد أسرتك أو أصدقائك؟

العديد من العوامل قد تؤدي إلى تغييرات في التفكير أو ضعف الذاكرة، منها:

- الضغوط النفسية
- الألم
- الأمراض المزمنة
- بعض الأدوية
- الكحول
- الإرهاق.

وفي بعض الأحيان، قد تشير هذه الأعراض إلى الإصابة بالخرف المبكر.

ليس من الطبيعي أن تحدث تغييرات كبرى في الذاكرة في أي سن. فإذا كنت تواجه صعوبات في التذكر، ينبغي عليك مراجعة الطبيب.

التحدث مع طبيبك

ليس هناك اختبار طبي يمكنه بمفرده تأكيد الإصابة بالخرف
تحدث إلى طبيبك عن الصعوبات التي تواجهها، وسيجري لك
فحصاً بدنياً وعصبياً، وقد يحيلك أيضاً إلى أخصائي للتحقق
من أي أسباب أخرى محتملة لأعراضك.

خلال زيارتك، يُفضل أن:

- تُحضر معك قائمة بالأمر التي تُقلقك.
- تُخبر طبيبك عن طول الفترة التي تواجه فيها الصعوبات
وما إذا كانت هذه الصعوبات تتفاقم
- تُحضر قائمة بالأدوية والفيتامينات التي تتناولها.



للاستفادة القصوى من موعدك الطبي

- احجز موعداً أطول.
- اصطحب معك أحد أفراد الأسرة أو صديقاً.
- استفسر من الطبيب عما لم تفهمه.
- دوّن ملاحظات أثناء الزيارة.
- ناقش مع الطبيب مدى حاجتك إلى تقييم إضافي من قبل أخصائي.



ارتحت بعد الحصول على التشخيص فعدم المعرفة كان أمراً سيئاً للغاية.  فريد، شخص تم تشخيصه بمرض الزهايمر

التصرف المبكر أفضل لك

قد لا تكون أعراضك ناجمة عن الخرف، ولكن التشخيص المبكر سيكون مفيداً إذا كان الخرف هو السبب.

يمكنك الحصول على الدعم والمعلومات التي تشرح كيفية التعايش مع الخرف والتحكم في حياتك. يمكنك التخطيط للمستقبل واتخاذ خطوات إيجابية للعيش بأفضل شكل ممكن.

١١

نحن ممتنون لأننا حصلنا على التشخيص المبكر. تمكنا من تعديل أسلوب حياتنا وفقاً لقدراتي، ووضعنا خطاً واضحة للمستقبل. ٢٢

ماريا، مريضة تم تشخيصها بالخرف الوعائي

ما هو الخرف؟

الخرف هو مصطلح يُستخدم لوصف الأعراض التي تسببها مجموعة كبيرة من الأمراض، والتي تؤدي إلى تدهور تدريجي في القدرات الوظيفية للشخص. هناك أنواع عديدة من الخرف، ويُعتبر مرض الزهايمر أكثرها شيوعاً.

يمكن أن يُصاب أي شخص بالخرف، لكنه أكثر شيوعاً وسط من تعدوا سن 65 عاماً، وبخاصة بين من تعدوا سن 85 عاماً.

لا يمكن لأي شخص سوى الطبيب أو الأخصائي تقديم تشخيص دقيق للخرف.



هل أنت قلق بشأن تفكيرك وذاكرتك؟ تحقق من القائمة التالية

إذا كنت قلقاً بشأن التغييرات التي طرأت على طريقة تفكيرك أو ذاكرتك، أو لاحظتها لدى أحد أفراد أسرتك أو أصدقائك، أكمل قائمة المراجعة التالية.

أجد صعوبة في تذكر الأحداث الأخيرة
 نادراً أحياناً غالباً

أجد صعوبة في إيجاد الكلمات المناسبة
 نادراً أحياناً غالباً

أجد صعوبة في تذكر اليوم والتاريخ
 نادراً أحياناً غالباً

أنسى أين توضع الأشياء عادةً
 نادراً أحياناً غالباً

أجد صعوبة في التكيف مع التغييرات في روتيني
 نادراً أحياناً غالباً

أجد صعوبة في فهم المحتوى المكتوب أو متابعة قصة على التلفزيون
 نادراً أحياناً غالباً

أجد صعوبة في متابعة المحادثات والانضمام إليها، خاصةً في المجموعات
 نادراً أحياناً غالباً

أواجه مشكلات في التعامل مع الأمور المالية، مثل العمليات البنكية أو حساب النقود
 نادراً أحياناً غالباً

أواجه صعوبة في الأنشطة اليومية مثل معرفة أين أذهب
في مركز التسوق المحلي
 نادراً أحياناً غالباً

بدأت أفقد الاهتمام بالأنشطة التي كنت أستمتع بها سابقاً
 نادراً أحياناً غالباً

أجد صعوبة في التفكير عن الحلول للمشكلات
 نادراً أحياناً غالباً

علّق أفراد الأسرة أو الأصدقاء على ضعف ذاكرتي
 نادراً أحياناً غالباً

إذا جاوبت "أحياناً" أو "غالباً" على معظم البنود،
ينبغي عليك مراجعة الطبيب.



عن منظمة مرضى الخرف الأسترالية (Dementia Australia)

تُعد Dementia Australia المصدر الموثوق للمعلومات والتثقيف والخدمات لأكثر من 421,000 شخص على أقل التقدير مصابين بالخرف في أستراليا، بالإضافة إلى أكثر من 1.6 مليون شخص يشاركون في رعايتهم.

نقوم بالدعوة للتغيير الإيجابي وندعم الأبحاث الضرورية، وهدفنا دعم الأشخاص المتأثرين بالخرف وتمكينهم من العيش على خير وجه.

بغض النظر عن كيفية تأثرك بالخرف، نحن هنا لدعمك.

الخط الساخن الوطني لمرضى الخرف
1800 100 500



للحصول على مساعدة مترجم

اتصلوا على **131 450**

موقعنا على الإنترنت

dementia.org.au →



تقوم الحكومة الأسترالية بتمويل الخط الساخن الوطني لمرضى الخرف.

كل الحقوق محفوظة لمنظمة Dementia Australia 2023، 25089، سبتمبر/أيلول 2024