

خريطة طريق فرجينيا للخرف: دليل للأشخاص المتأثرين بالخرف

الخرف ليس جزءًا من الشيخوخة الطبيعية. وإذا كنت تعتقد أن هذه المشاكل تؤثر على حياتك اليومية، أو حياة شخص تعرفه، فيجب عليك التحدث إلى مقدم الرعاية الصحية المتابع لك أو السعي للحصول على المزيد من المعلومات من الجمعية الوطنية لمرض الزهايمر أو الخرف لديك.

المرحلة المبكرة من الخرف:

خطوات العمل في المرحلة المبكرة:

□ الحصول على تقييم طبي لمعرفة السبب المحتمل لهذه المشاكل.

ما الذي يجب أن تتوقعه في هذه المرحلة؟

يواجه الشخص العزيز عليك صعوبة في إنجاز بعض الأنشطة.

ربما:

- يجد صعوبة في تحديد الوقت أو تسلسل الأحداث.
- ينسى أسماء الأشخاص والأشياء المألوفة.
- ينخفض أدائه في العمل أو المواقف الاجتماعية.



المرحلة المتوسطة من الخرف:

يفتقر إلى الحكم الصحيح على الأمور وتتطور لديه السلوكيات التالية:

- صعوبة في النوم
- التهيج، الحديث العدواني
- التشبث بالرأي
- تكرار الأسئلة
- التيه

ما الذي يجب أن تتوقعه في هذه المرحلة؟

يصبح الهذيان أكثر وضوحًا. يزداد احتياج الشخص للرعاية والإشراف.

ربما:

- يجد المزيد من الصعوبة في تذكر عنوانه أو تاريخه الشخصي.
- ينسى كيفية بدء المهام الروتينية أو كيفية إكمالها، بما في ذلك الرعاية الصحية والنظافة.

خطوات العمل في المرحلة المتوسطة:

□ تشجيع العائلة والأصدقاء المقربين على تعلم نصائح وتقنيات التواصل.

البحث على الرجوع إلى الموقع الإلكتروني HealthyBrainVA.com

المرحلة الأخيرة من الخرف:

- التعرض لتغيرات في القدرات البدنية بما في ذلك القدرة على المشي والجلوس والبلع في نهاية المطاف.

خطوات العمل المرحلة الأخيرة:

□ الحفاظ على روتين بسيط مع مزيج من الراحة والنشاط. الخروج في الهواء الطلق للحصول على الهواء النقي—الذهاب للتنزه والجلوس على الشرفات.

□ التذكير بالأحداث أو الإنجازات المهمة في الحياة—باستخدام الصور أو مقاطع الفيديو.

ما الذي يجب أن تتوقعه في هذه المرحلة؟

في المرحلة المتأخرة، يصبح المريض معتمد تمامًا على الآخرين لأداء أنشطة العناية الشخصية.

ربما:

- لا يتعرف عليك أو على الآخرين بالاسم. وهذا لا يعني أنهم لا يعرفون (أو يشعرون) من أنت.
- يواجه صعوبة متزايدة في التواصل—قد يستخدم "كلمات مختلطة" (مجموعة مختلفة من الكلمات)، أو يكون عاجزًا عن الكلام. قد يعمل التواصل غير اللفظي بشكل أفضل.

المعلومات الصحيحة والخاطئة عن الخرف



العلامات التحذيرية لمرض الزهايمر/الخرف	تغييرات نموذجية مرتبطة بالعمر
ضعف القدرة على الحكم على الأمور واتخاذ القرارات	اتخاذ قرار سيء بين الحين والآخر
عدم القدرة على إدارة الميزانية	التخلف عن سداد دفعة شهرية
فقدان القدرة على تحديد التاريخ أو الموسم	نسيان اليوم وتذكره لاحقًا
صعوبة إجراء حوار	نسيان الكلمة التي يجب استخدامها في بعض الأحيان
وضع الأشياء في غير محلها وفقدان القدرة على تفقي أثرها للعثور عليها	فقدان الأشياء من وقت لآخر



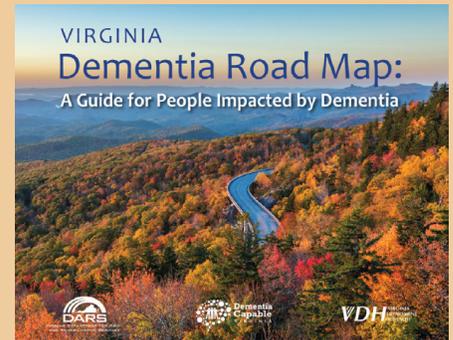
- الخرف مصطلح عام يشير إلى فقدان الوظيفة المعرفية—التذكر والتفكير والاستدلال—بشدة تصل إلى حد التدخل في الحياة اليومية.
- الخرف ليس مرضًا محددًا، ولكنه مصطلح شامل يصف مجموعة واسعة من الأعراض. وهو ليس جزءًا من الشيخوخة الطبيعية. يحدث الخرف نتيجة تلف الدماغ بسبب مرض أو صدمة.
- مرض الزهايمر هو السبب الأكثر شيوعًا للخرف. وتشمل الأسباب الأخرى الخرف الوعائي وخرف أجسام ليوي والخرف الجبهي الصدغي.

الموارد:

- تفضل زيارة الموقع الإلكتروني HealthyBrainVA.com
- DARS Dementia Services لخدمات الخرف 804-662-9154

خط المساعدة لدي Alzheimer's Association على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع 800-272-3900

المعلومات مأخوذة من Virginia Dementia Road Map: **A Guide for People Impacted by Dementia**. "خريطة طريق فرجينيا للخرف: دليل للأشخاص المتأثرين بالخرف".



امسح رمز الاستجابة السريعة (QR):
لمعرفة المزيد حول ما يمكنك فعله لمساعدة شخص من المحتمل معاناته من الأعراض أو تشخيص إصابته بأحد أشكال الخرف، تفضل بزيارة: HealthyBrainVA.com

ممول من خلال اتفاقية التعاون مع مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها #NU58DP006925. والمحتوى مسؤولية المؤلفين وحدهم ولا يمثل بالضرورة وجهات النظر الرسمية لمراكز السيطرة على الأمراض.