

المخاوف المتعلقة بسلامة المصابين بالخرف

ليس كل فقدان للذاكرة بسبب الخرف. فقد يكون فقدان الذاكرة و/أو الهذيان نتيجة للعديد من الحالات المرضية، والتي يمكن التعافي من بعضها. إذا كنت أنت أو أي شخص تعرفه تعانيان من فقدان الذاكرة أو الارتباك الذي يزداد سوءاً، فمن المهم التحدث مع اختصاصي الرعاية الصحية حول هذا الأمر. وإذا تبين أنه نتيجة الإصابة بالخرف، فهناك خطوات يمكنك اتخاذها للعيش بشكل جيد، والتخطيط للمستقبل في ظل وجود هذا المرض.

يؤثر الخرف بشكل مختلف على كل شخص، ولكن الأعراض عادةً ما تشمل زيادة فقدان الذاكرة والهذيان وفقدان الإدراك. كما يمكن أن تؤثر التغييرات في الدماغ على كيفية تفسير الأشخاص لما يرونه أو يسمعونه أو يشعرون به أو يتذوقونه أو يشمونهم، وإحساسهم بالزمان والمكان والحكم على الأمور - وكل واحدة مما سبق يمكنها التأثير على السلامة.

إن أفضل بيئة لشخص يعاني من فقدان الذاكرة أو الخرف هي تلك التي تساعد على الشعور بالاستقلال والدعم قدر الإمكان. وبالنسبة للمصابين بالخرف الراغبين في البقاء في المنزل، من المهم إيجاد التوازن الصحيح بين الاستقلال والسلامة - وتوقع التغييرات. فمن خلال أسلوب يتسم بالإبداع والمرونة، من الممكن إجراء تعديلات تجعل المنزل أكثر أماناً وأقل إرهاقاً للجميع.

تقدم "مجموعة المعلومات" هذه موردًا لأفراد الأسرة ومقدمي الرعاية للمساعدة في تقييم المنزل واتخاذ خطوات لتحسين السلامة خلال فترة الإصابة بالخرف. إذ تسلط المواد الضوء على المعلومات والنصائح المتعلقة بما يلي:

1. السلامة المنزلية
2. الوقاية من السقوط
3. القيادة
4. النتية
5. التأهب للطوارئ
6. إساءة معاملة المسنين والاستغلال المالي

يمكنك النقر فوق الروابط المتوفرة أسفل كل مورد للاطلاع على المعلومات أو طباعتها بنفسك. عند ظهور أيقونة كمبيوتر، فهذا يعني أن المعلومات مخصصة للعرض عبر الإنترنت، وليست بتنسيق يمكن طباعته.

التخطيط المسبق مفيد للغاية: اتبع تدابير السلامة قبل الحاجة الملحة إليها

تفضل بزيارة [Dementia Capable Virginia](#) للحصول على صحائف الوقائع عن الخرف باللغتين الإنجليزية والإسبانية بما في ذلك Home Safety (السلامة المنزلية) و Get Lost (التيه) و Driving (القيادة).

1. السلامة المنزلية

Alzheimer's Caregiving Tips, Home Safety "نصائح لتقديم الرعاية لمرض الزهايمر، والسلامة المنزلية"

(National Institute on Aging "المعهد الوطني للشيخوخة")

<https://www.nia.nih.gov/alzheimers/publication/home-safety>

صفحة عبر الإنترنت تغطي موضوع السلامة المنزلية، وتقدم نصائح حول تدابير السلامة الأساسية لكل غرفة، والتنقل في جميع أنحاء المنزل وتقليل الخطر. وتتضمن معلومات حول ضعف كل حاسة - البصر والشم واللمس والسمع والتذوق - وكيفية تأثير ذلك على السلامة في المنزل.

Home Safety for People with Alzheimer's Disease "السلامة المنزلية للأشخاص المصابين بمرض الزهايمر"

(National Institute on Aging)

<https://www.nia.nih.gov/health/home-safety-checklist-alzheimers-disease>

صفحة عبر الإنترنت لتأثيرات الذين يقدمون الرعاية المنزلية للأشخاص الذين يعانون من ضعف الإدراك أو مرض الزهايمر أو أنواع الخرف الأخرى. وتتضمن قوائم مرجعية لكل غرفة في المنزل لخلق بيئة أكثر أماناً.

Alzheimer's and Home Safety "الزهايمر والسلامة المنزلية" - صفحة عبر الإنترنت

(Alzheimer's Association "جمعية الزهايمر")

<https://www.alz.org/care/alzheimers-dementia-safety.asp>

تحتوي صفحة الويب هذه على معلومات حول كيفية تأثير الخرف على السلامة وتوفر نصائح حول السلامة المنزلية. يمكن تنزيل القائمة

المرجعية للتحقق من السلامة المنزلية للغرف في المنزل هنا: <https://www.alz.org/getmedia/dc740fbd-9cdc-4b64-b274-99cdc-4b64-b274-9fc9ee4ec64e/alzheimers-dementia-home-safety-checklist.pdf>

<https://www.alz.org/getmedia/dc740fbd-9cdc-4b64-b274-99cdc-4b64-b274-9fc9ee4ec64e/alzheimers-dementia-home-safety-checklist.pdf>

This Caring Home, Home Safety Virtual Home "منزل الرعاية، السلامة المنزلية، المنزل الافتراضي - صفحة عبر الإنترنت

(This Caring Home)

اتبع هذا الرابط واختر "Home Safety" (السلامة المنزلية) لرؤية الخيارات.

تعرض صفحة الويب هذه حلولاً قائمة على الأبحاث عبر الإنترنت لمشاكل السلامة المنزلية والرعاية اليومية. وتقدم معلومات ومخططات مرئية وأمثلة على منتجات تعزيز السلامة في الحمام وغرفة النوم والمطبخ وغرف المعيشة/الطعام والسلالم وفي الهواء الطلق.

2. الوقاية من السقوط

Reducing Risk of Falls for People with Dementia "تقليل مخاطر السقوط للمصابين بالخرف"

(Alzheimer Society of Manitoba "جمعية الزهايمر في مانيتوبا")

<https://alzheimer.mb.ca/wp-content/uploads/2013/09/2014-Dementia-Fall-Risk-Checklist-template.pdf>

يشارك هذا الموقع الإلكتروني العديد من الأسباب التي تجعل المصابين بالخرف معرضين لخطر السقوط بشكل أكبر من غيرهم. كما يقدم اقتراحات لزيادة السلامة في البيئة الفعلية.

Falls and Older Adults "السقوط وكبار السن" - صفحة عبر الإنترنت (National Institute on Aging)

<https://www.nia.nih.gov/health/prevent-falls-and-fractures>

تقدم صفحة الويب هذه معلومات حول زيادة خطر السقوط مع تقدم العمر ونصائح لإجراء تغييرات شخصية، واتخاذ تدابير للوقاية من السقوط في منزلك والحفاظ على صحة العظام. وعلى الرغم من أنها ليست خاصة بالخرف، إلا أنها توفر معلومات واعتبارات مفيدة لجميع كبار السن.

ابحث عن برنامج للوقاية من السقوط في منطقتك عن طريق الاتصال بوكالة المنطقة المحلية للشيخوخة (Area Agency on Aging):

ابحث عن الوكالة التي تتبعها عبر الموقع الإلكتروني <https://www.vda.virginia.gov/aaamap.htm> أو عن طريق الاتصال على الرقم 1-800-552-3402

Driving Information and Contract "معلومات القيادة والعقد" (Alzheimer's Association "جمعية الزهايمر") 
<https://www.alz.org/getmedia/9d7671f6-4df4-4457-a934-488185a69623/alzheimers-dementia-driving-488185a69623/alzheimers-dementia-driving-info-contract-ts.pdf>

صحيفة وقائع موجزة تغطي الحاجة إلى التخطيط للتقاعد عن القيادة، ونصائح لمساعدة المصاب بالخرف على التعامل مع هذا التغيير ولعائلات أولئك الذين يترددون/يرفضون التخلي عن القيادة. يوجد رابط للوصول إلى "عقد" يمكن إكماله في المرحلة الأولى من المرض لتشجيع المناقشة والتخطيط لاتخاذ قرارات القيادة مع تقدم المرض.

At the Crossroads: Family Conversations about Alzheimer's, Dementia and Driving 
 محادثات عائلية حول مرض الزهايمر والخرف والقيادة" (مركز Hartford Center for Mature Market Excellence)
https://ewcstatic.thehartford.com/thehartford/the_hartford/files/CMME/cmme-crossroads.pdf
https://ewcstatic.thehartford.com/thehartford/the_hartford/files/CMME/cmme-crossroads.pdf
 يساعد هذا الدليل المكون من 28 صفحة العائلات على تحديد الوقت المناسب لأحبائهم المصابين بالخرف للتوقف عن القيادة، ويساعدهم على التعامل مع التوقف عن القيادة.



Dementia and Driving Resource Center 
 "مركز موارد الخرف والقيادة" - صفحة عبر الإنترنت
 (Alzheimer's Association)
<https://www.alz.org/help-support/caregiving/safety/dementia-driving>
 تحتوي صفحة الويب هذه على معلومات عن الخرف وتأثيراته على القيادة وعلامات القيادة غير الآمنة. كما تقدم نصائح حول "إجراء المحادثة" مع أحببتك المصابين بالخرف.

Safe Driving for a Life Time: Your Road Ahead - A Guide to Comprehensive Driving Evaluations 
 آمنة مدى الحياة: طريقك إلى الأمام
 دليل التقييمات الشاملة للقيادة"
 (Hartford Center for Mature Market Excellence)
https://www.thehartford.com/sites/the_hartford/files/your-road-ahead-2012.pdf
 يقدم هذا الدليل المكون من 32 صفحة معلومات عامة لأولئك الذين يبحثون عن معلومات حول تقييمات القيادة الشاملة.
 ويقدم موقع الويب هذا قائمة بالمختصين الذين يجرون هذا النوع من التقييم في جميع مناطق ولاية فرجينيا.
[/https://www.granddriver.net/testing-centers](https://www.granddriver.net/testing-centers) o

Department for Aging and Rehabilitative Services) **Virginia GrandDriver** 
 الشيخوخة وإعادة التأهيل" (<https://granddriver.net>)
 Virginia GrandDriver هو مورد تعليمي مصمم لتزويد سكان ولاية فرجينيا بمعلومات وموارد حول سلامتهم أثناء تنقلهم على الطريق مع التقدم في العمر.

4. التيه

Alzheimer's and Dementia Caregiver Center, Wandering and Alzheimer's Disease مركز مقدمي الرعاية لمرضى الزهايمر والخرف، التيه ومرض الزهايمر - صفحة عبر الإنترنت (National Institute on Aging)

<https://www.nia.nih.gov/health/wandering-and-alzheimers-disease>

تقدم صفحة الويب هذه معلومات عن الخرف وطرق المساعدة في الحياة اليومية والحصول على الدعم والسلوكيات والمزيد غير ذلك. وتتضمن قسمًا عن مخاوف السلامة، بما في ذلك التيه.

Wandering "التيه" (Alzheimer's Association)

<https://www.alz.org/help-support/caregiving/stages-behaviors/wandering>

تقدم صفحة الويب هذه معلومات حول المساعدة في الحفاظ على المصاب بالخرف في مأمن من التيه، وتوفر نصائح واستراتيجيات عملية لمنع التيه.

Project Lifesaver مشروع

<https://projectlifesaver.org/>

Project Lifesaver هو حل قائم على التكنولوجيا لتحديد موقع الأشخاص الذين تجولوا بشكل غير آمن. وتشارك معظم مكاتب قائد الشرطة في ولاية فرجينيا في هذا البرنامج. تواصل مع المكتب المحلي لقائد الشرطة للحصول على معلومات حول كيفية تسجيل الشخص المصاب بالخرف.

Virginia Assistive Technology System: Assistive Technology Options to Address Wandering نظام (خيارات التكنولوجيا المساعدة لمعالجة التيه)

<https://www.vats.virginia.gov/resources.htm>

تستكشف هذه القائمة خيارات مثل النعال الداخلية التي تحتوي على نظام تحديد المواقع العالمي (GPS) وأجهزة الإنذار التي يمكن أن تساعد في منع التيه من المنزل.

5. الاستعداد للطوارئ (كن مستعدًا للحرائق و/أو الفيضانات و/أو الزلازل!)

Alzheimer's Caregiving, Disaster Preparedness for Alzheimer's Caregivers تقديم الرعاية لمرضى الزهايمر،

التأهب للكوارث لمقدمي الرعاية لمرضى الزهايمر (National Institute on Aging)

<https://www.nia.nih.gov/health/disaster-preparedness-alzheimers-caregivers>

تغطي صفحة الويب هذه موضوع الاستعداد للكوارث مثل الطقس القاسي والحرائق والفيضانات والزلازل وحالات الطوارئ الأخرى. وتشارك معلومات حول جمع المستلزمات، وما يجب فعله إذا كان عليك مغادرة المنزل وإذا انفصلت عن أحبائك.

Alzheimer's Disaster Planning, Caregiving, The Calm Before the Storm: Family Conversations about

Disease and Dementia "محادثات عائلية حول التخطيط للكوارث وتقديم الرعاية ومرض الزهايمر والخرف" (Harford Center for

Mature Market Excellence) https://s0.hfdstatic.com/sites/the_hartford/files/cmme-storm.pdf

يساعد هذا الدليل المكون من 40 صفحة مقدمي الرعاية على الاستعداد للكوارث الطبيعية من خلال التخطيط مع العائلة والأصدقاء وغيرهم. ويتضمن أوراق عمل وقوائم مرجعية وموارد مفيدة أخرى.

6. إساءة معاملة المسنين والاستغلال المالي

إذا كنت تشك في سوء المعاملة أو الإهمال:

اتصل على الرقم 911 إذا كنت تشك في وجود خطر مباشر على الشخص.

إذا لم يكن هناك خطر مباشر، فلا يزال يتعين عليك الإبلاغ عن سوء المعاملة أو الإهمال. اتصل بالخط الساخن لخدمات حماية البالغين

(APS) على مدار 24 ساعة على الرقم 1-888-832-3858

Red Flags of Abuse "العلامات الدالة على إساءة المعاملة"

(National Center on Elder Abuse "المركز الوطني لإساءة معاملة المسنين")

https://www.pacourts.us/Storage/media/pdfs/20210516/225550-ncea_redflagsea.pdf

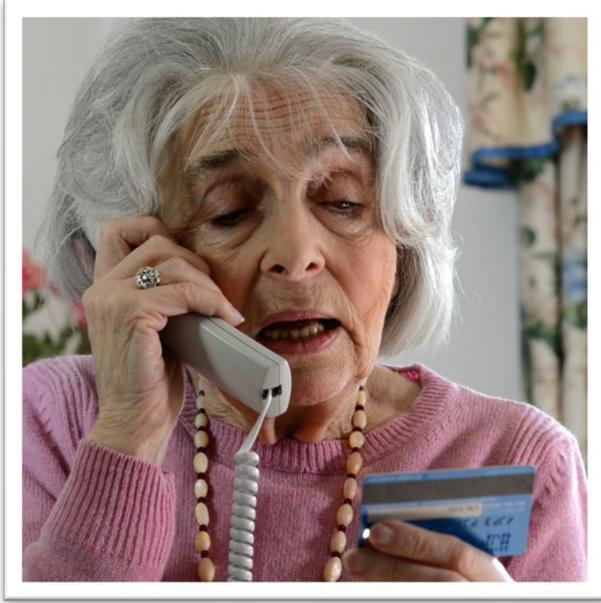
المصابون بالخرف أكثر عرضة لسوء المعاملة والإهمال من كبار السن بشكل عام. تشارك صحيفة الوقائع هذه المكونة من صفتين علامات التحذير من الإهمال والإساءة المالية/الاستغلال المالي والإساءة النفسية/العاطفية والاعتداء الجسدي/الجنسي.

Answers on Aging™ Financial Exploitation: Safeguarding Your Money & Property

"الاستغلال المالي: حماية أموالك وممتلكاتك" (الرابطة الوطنية لوكالات المنطقة المعنية بالشيخوخة)

<https://www.usaging.org/Files/financial-fraud-access508.pdf>

يصف هذا الكتيب المكون من 7 صفحات "العلامات التحذيرية" للاستغلال المالي، والمعرضين لهذا الخطر، والخطوات التي يمكنك اتخاذها للمساعدة في تجنب الاستغلال المالي.



Abuse and Fraud "إساءة المعاملة والاحتيال" (إدارة

خدمات الشيخوخة وإعادة التأهيل)

<https://www.vda.virginia.gov/abuseandfraud.htm>

تقدم صفحة الويب هذه معلومات حول عمليات النصب والاحتيال وسرقة الهوية والاستغلال المالي وسوء المعاملة والإهمال.

Scams "عمليات الاحتيال" (مكتب المدعي العام)

<https://www.oag.state.va.us/consumer-protection/index.php/scams-information>

تقدم صفحة الويب هذه العلامات التحذيرية ونصائح لتجنب الوقوع ضحية لعملية احتيال.

الإبلاغ عن عمليات الاحتيال إلى قسم حماية المستهلك في

مكتب المدعي العام عبر الهاتف على الرقم 1-804-786-2042

مزيد من معلومات الرعاية والسلامة لمقدمي الرعاية

Caring for a Person with Alzheimer's Disease: Your Easy-to- Use Guide from the National Institute

"رعاية شخص مصاب بمرض الزهايمر: دليلك سهل الاستخدام من المعهد الوطني للشيخوخة (National Institute on Aging)

<https://order.nia.nih.gov/publication/caring-for-a-person-with-alzheimers-disease-your-easy-to-use-guide>

يقدم هذا الدليل معلومات ونصائح حول رعاية المصابين بالخرف. ويناقش الرعاية اليومية وسوء حالة المريض في المساء والسلوكيات الأخرى، وأماكن الحصول على المساعدة.

Taking Care: Virginia Caregiver Guide "الرعاية: دليل مقدمي الرعاية في ولاية فيرجينيا"

(Virginia Caregiver Coalition/DARS) <https://sharepoint.wvrc.net/VDApublic/Shared Documents/Caregiver Resource Guide.pdf>

دليل للأسرة ومقدمي الرعاية الآخرين الذين لا يتلقون أجرًا مقابل الاعتناء بشخص بالغ أو كبير السن من ذوي الاحتياجات الخاصة. يقدم نظرة عامة شاملة عن الخدمات ووسائل الدعم المتاحة لسكان فيرجينيا.

هل تريد التحدث مع شخص يمكنه المساعدة في مشاكل الخرف والسلامة؟

إن جمعية الزهايمر "Alzheimer's Association" هي المنظمة الصحية التطوعية الرائدة في العالم في رعاية الزهايمر ودعم مرضاه وإجراء أبحاث عنه. تقدم الفروع الأربعة للجمعية في فرجينيا (منطقة العاصمة الوطنية، وريتشموند الكبرى، وفيرجينيا الوسطى والغربية، وجنوب شرق فرجينيا) خدمات محددة مثل:

- مجموعات الدعم وبرامج المراحل المبكرة
- استشارات الرعاية والتنظيف
- موارد عبر الإنترنت (www.alz.org)
- خط المساعدة على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع، اتصل على الرقم 1-800-272-3900

ابحث عن **الخدمات ووسائل الدعم المحلية** بما في ذلك مجموعات الدعم والرعاية المؤقتة والاستشارات عن طريق الاتصال بوكالة المنطقة المحلية للشيخوخة (AAA). ابحث عن وكالة AAA المحلية لديك عبر الرابط التالي <https://www.vda.virginia.gov/aaamap.htm> أو عن طريق الاتصال على الرقم 1-800-552-3402

يمكن العثور على معلومات عامة عن الكوارث والتأهب لها عبر موقع
قسم إدارة الطوارئ بولاية فرجينيا الإلكتروني

<https://vaemergency.gov>

من إعداد إدارة خدمات الشيخوخة وإعادة التأهيل في فرجينيا، خدمات الخرف <https://vda.virginia.gov/dementia.htm>

800 662 9154 أو البريد الإلكتروني dementia@dars.virginia.gov

مُعدّل بإذن من [Dementia Action Collaborative \(DAC\)](https://www.dementiaaction.org/) Washington State