



لنتحدث عن صحة الدماغ

جمعية الزهايمر
ومكتب الإنصاف الصحي بمقاطعة إيري

في كل يوم يمر، نختار ما يؤثر على صحة أدمغتنا فيما بعد. هناك تغييرات يمكنك إتباعها في أي عمر لحماية دماغك. هناك 1 من كل 9 من سكان مقاطعة إيري الذين تبلغ أعمارهم 65 عامًا وما فوق يعيشون مع مرض الزهايمر. الزهايمر مرضٌ يُصيب الدماغ يُسبب تآكلًا بطيئًا في الذاكرة والتفكير والمهارات العقلية، وقد يؤدي إلى الوفاة. لذا فتقليل عوامل الخطر في حياتك قد يبعدك عن أي تحديات صحية تُصيب دماغك. ليس من السابق لأوانه ولم يَفُت الأوان للبدء في التفكير في صحة دماغك.

سبب أهمية صحة الدماغ

يؤثر دماغك على جميع مجالات حياتك، بدءًا من عواطفك وحتى كيفية تحرك جسمك. تتواصل خلايا الدماغ التي تسمى الخلايا العصبية مع مناطق أخرى من الجسم للحفاظ على سير الأمور بسلاسة. لتتخيل دماغك أنه حاسوب فائق الكفاءة. يُعالج المعلومات ويتحكم في كل شيء سواء حركاتك أو أفكارك.

عندما يكبر سنك، يُظهر دماغك علامات الشيخوخة مثل: أن تنسى فجأة تاريخ اليوم ثم تتذكره لاحقًا. يصعب الفصل في هذه التغييرات والتحقق مما إذا كانت تغييرات عادية أم إنها علامات على خطب أشد خطورة. من المهم الحفاظ على مواعيدك المنتظمة مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بك حتى يتمكن من مساعدتك في تتبع أي تغييرات.

العناية بدماغك

ليس كل ما يَجِدُ في حياتك تستطيع التحكم فيه لسلامة دماغك، لكنك قد تُغيّر بعض العادات لتسهم في تقليل معدل خطر الإصابة بالخرف ومرض الزهايمر.

أثبتت الأبحاث وجود رابط بين صحة القلب وصحة الدماغ. فما تقوم به لتحسين صحة دماغك قد يُحافظ أيضًا على صحة قلبك.

مهما كان سنك أو حالتك الصحية، ما زلت تستطيع اتخاذ قرارات تحمي بها دماغك. الأطعمة التي تتناولها، قدر الوقت الذي تُحرِّك فيها جسدك، وعدد المرات التي تتحدث فيها مع الآخرين أو تتفاعل معهم يمكن أن يؤثر على صحة الدماغ.

للمزيد من المعلومات عن صحة القلب، يُرجى قراءة "لنتحدث عن صحة القلب" على الموقع erie.gov/health-equity.



الخرف مصطلح عام يُقصد به فقدان الذاكرة وقدرات التفكير بما يشكّل عائقًا في الحياة اليومية. وللخرف عدّة أسباب. هذا المنشور يُركز على مرض الزهايمر لأنه الأكثر انتشارًا.



Erie County
Department of
Health
وزارة الصحة بمقاطعة إيري



مكتب الإنصاف الصحي
www.erie.gov/health-equity



مصطلحات عن صحة الدماغ



الخرف

القدرة الإدراكية

القدرة على التعلم والتذكر والاستيعاب ومنها اتباع التعليمات وحل المشكلات وتذكر عيد ميلاد أحد أصدقائك. ومنه أيضًا الوعي والقدرات الاستنتاجية والقدرة على إصدار الأحكام والحدس وإدراك اللغات.

الانهماك الإدراكي

آلية إبقاء عقولنا نشطة منتبهة، مثل الاستماع إلى الموسيقى وممارسة الهوايات وقضاء وقت مع الأصدقاء.

الشيخوخة الإدراكية الطبيعية

غالبًا ما يُصاب الشيخوخة الذهنية الطبيعية ببطء التفكير مثل مشكلات في الذاكرة وصعوبة في الانتباه، وصعوبة تذكر المعلومات الجديدة في ذهنك مثل قائمة المشتريات من الخضراوات أو تذكر موعدٍ ما.

التدهور في الإدراك

تغير في القدرة على التفكير يُصيب الإنسان مع تقدمه في العمر. بعض التغير عرض عادي للشيخوخة، لكن أغلبه قد يكون علامة على علة في الدماغ.

الاختلال الإدراكي الطفيف (MCI)

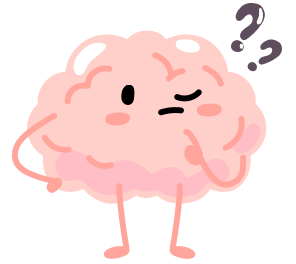
مرحلة مبكرة من فقدان الذاكرة أو أي علة أخرى واضحة تصيب الدماغ، مثل علة في القدرة على التفكير أو الاستيعاب أو التواصل لكن لا تمنع الشخص عن أداء مهامه اليومية دون مساعدة.

ما مرض الزهايمر؟

الزهايمر مرض يُصيب الدماغ ويعرقل نشاط الذاكرة أو التفكير أو السلوك. وهو أكثر أسباب الخرف شيوعًا، والخرف مصطلح عام يُقصد به فقدان الذاكرة وأعراض أخرى تعوق الحياة اليومية. يعيش ما يزيد عن 7 مليون أمريكي بمرض الزهايمر.

يتطور الزهايمر عادةً ببطء على ثلاث مراحل: خفيفة ومتوسطة وشديدة. بمرور الوقت تزداد حالة الذاكرة سوءًا ويعجز الإنسان عن إجراء محادثة أو الاستجابة للبيئة المحيطة به. يختلف تأثير الزهايمر من شخص لآخر.

فقد تختلف تجربة كل مُصابٍ في كل مرحلة له.



عوامل الخطر

تتعدد عوامل الخطر التي تسبب الزهايمر وأنواعًا أخرى من الخرف. معظم حالات الزهايمر وأنواع الخرف الأخرى هي نتيجة لاجتماع عوامل خطر معًا.

السن

- التقدم في العمر أخطر عامل يُؤدي إلى تفاقم الزهايمر والأنواع الأخرى من الخرف. فمعظم المصابين بالزهايمر في سن 65 عامًا وما فوق.
- مرض الزهايمر يزداد تفاقمًا مع التقدم في العمر، لكنّه ليس بالضرورة سببًا مباشرًا للإصابة به.

تاريخ الأسرة المرضي

- يزداد خطر الإصابة بالزهايمر بين مَنْ لهم آباء أو أشقاء مصابون به. ويزداد الخطر إذا ما أُصيب أكثر من فردٍ في الأسرة الواحدة بالزهايمر.
- لكن وجود أب أو شقيق مصاب بالزهايمر لا يعني بالضرورة أنّك ستصاب به.

الجينات

- يُورث الإنسان الجينات من الأهل إلى الأبناء. إن كان لديك جين يُسبب الزهايمر، فأنت أشد عرضة للإصابة به.

إصابة الرأس

- يوجد رابطٌ بين تاريخ إصابة الرأس وزيادة خطر الإصابة بالخرف. الارتجاج مثلًا من أنواع تلك الإصابات.

بعض الحالات المرضية

- توجد علاقة بين صحة الدماغ وصحة القلب. فكثير مما يؤثر على صحة القلب يُؤثر كذلك على صحة الدماغ.

الاكتشاف المبكر مهم!



لا يوجد علاج معروف حتى الآن للزهايمر، لكن بعض الأدوية المعتمدة تُساعد في إبطاء وتيرة المرض. ولذا فالتشخيص المبكر يفتح لك خيارات للتداوي ويوفر لك وقتًا لرسم خطط للمستقبل.

حدد مواعيد روتينية مع مقدم الرعاية الصحية الأولية لتتبع التغيرات في صحة الدماغ.

مراحل الزهايمر

عدم وجود أعراض

يمكن أن تبدأ التغيرات الدماغية المرتبطة بمرض الزهايمر قبل سنوات من ملاحظة أي علامات.

الاختلال الإدراكي الطفيف (MCI)

تبدأ أعراض التدهور الإدراكي بالظهور.

الخرف الطفيف

تتعرقل الأعراض بعض المهام اليومية.

الخرف المتوسط

يزداد وضوح الأعراض وتعرقل كثيرًا من المهام اليومية.

الخرف الشديد

تعرقل الأعراض كل أو معظم المهام اليومية.



التغييرات التي يمكنك عملها

بإمكانك تقليل خطر إصابتك بالتدهور الإدراكي من خلال الاختيارات التي تتخذها كل يوم.

تحذّر عقلك

افعل شيئاً جديداً! تعلّم مهارة جديدة أو جرّب ممارسة عمل فنيّ. قد يكون لتحدي عقلك فوائد قصيرة وطويلة المدى لصحة دماغك.

مكتبة مقاطعة بافالو وإيري العامة

<https://bit.ly/BECPLhours>



لا تتوقف عن التعلم!

يقلل التعليم من خطر التدهور المعرفي والخرف. شجّع الشباب على البقاء في المدرسة. واصل تعليمك من خلال أخذ دروس في مكتبتك المحلية أو كليتك أو عبر الإنترنت. قد توفر مقاطعتك دورات وورش تعليمية محلية مجانية.

جامعة مقاطعة إيري إكسبريس

erie.gov/universityexpress



تحرك

تحريك جسدك باستمرار يقلل من خطر التدهور الإدراكي. كما يُحسن الذاكرة ويُساعدك في التفكير والتعلم وحل المشكلات.

نادي 99 لخدمات كبار السن بمقاطعة إيري (Erie County Senior Services Club 99)

<https://www3.erie.gov/seniorservices/club-99>



احم رأسك

إصابات الرأس تزيد من خطر الإصابة بالزهايمر. ساعد في منع إصابة الرأس من خلال ارتداء خوذة عند ركوب الدراجة أو ممارسة الرياضة. ارتد حزام الأمان في السيارة. قم بكل ما يُمكن لحماية نفسك من الوقوع.

برنامج توزيع خوذات مجانية تابع لرابطة بافالو الرياضية (PAL Free)

bit.ly/PALBikeHelmet (Bike Helmet Giveaway Program)



أكثر من تناول الفواكه والخضراوات

تناول الأطعمة الصحية يقلل من خطر التدهور الإدراكي.

يمكنك الاطلاع على مقالة "لنتحدث عن الطعام" من هنا:

www.erie.gov/health-equity



ابق على تواصل

يمكن للتواصل الاجتماعي أن يعزز الانتباه والذاكرة ويساعد على تقوية صحة الدماغ. اقض وقتاً مع العائلة والأصدقاء أو اشترك في نادي أو مجموعة، أو انخرط في أي نشاط مع مجتمعك.

تعامل مع التوتر

كثير من الناس يلجؤون إلى السجائر والكحول والحشيش المُخدّر لمواجهة التوتر. وهذه ما تُسبب مشكلات صحية خطيرة. يمكن للأشخاص الذين يقلعون عن التدخين أن يقللوا من خطر التدهور المعرفي لديهم.

الخط الساخن للإقلاع عن التدخين في ولاية نيويورك

www.nysmokefree.com/services



إدارة ضغط الدم

ضغط الدم العالي - وخاصة إن لم يُعالج - يُزيد من خطر الإصابة بالتدهور الإدراكي. قم بقياس ضغط الدم بانتظام. إن كان ضغط دمك مرتفعاً، فتابع مع مقدم خدمات الرعاية الصحية للوصول إلى خيارات من العلاج تناسبك.

إدارة مرض السكري

يمكن أن يزيد داء السكري من النوع الثاني من خطر الإصابة بمرض الزهايمر. كما يزداد هذا الخطر مع طول مدة الإصابة بالسكري وشدة الحالة. تابع مع مقدم خدمات الرعاية الصحية للوصول إلى خيارات للعلاج والخضوع للاختبار.

يمكنك الاطلاع على مقالة "لنتحدث عن مرض السكري"

من هنا: www.erie.gov/health-equity



نم بما يكفي

جودة النوم ضرورية لسلامة الدماغ. قم بإنشاء روتين وقت النوم لمساعدتك على الاسترخاء قبل النوم.

- قلّل من استخدام الشاشات قبل النوم.
- اضبط درجة الحرارة لتريحك وقت النوم.
- حاول تقليل مشتتات النوم، كالضوضاء والضوء.

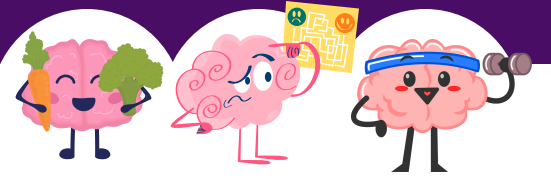


صحة القلب

ما يفيد قلبك يكون غالباً ما يكون جيداً أيضاً لصحة دماغك. من وظائف القلب أنه يضخ الدم إلى جميع أنحاء الجسم. يحمل الدم العناصر الغذائية التي يحتاج إليها الدماغ والجسد. كما يحمل الأوكسجين الضروري لسلامة الدماغ.

لمزيد من المعلومات عن صحة القلب، يُرجى قراءة "لنتحدث عن صحة القلب" في الموقع: erie.gov/health-equity.

ما تأكله مهم



الطعام الذي تتناوله يؤثر على جسدك. اتباع نظام متوازن قد يقلل من خطر الإصابة بعدة أمراض ومنها الزهايمر. نستنتج من الأبحاث أنّ ما يفيد القلب يفيد الدماغ.

خطة الأكل المعروفة باسم "الأساليب الغذائية لوقف ارتفاع ضغط الدم (نظام داش (DASH) هي نظام غذائي بسيط وصحي للقلب، قد يساعد في الوقاية من ارتفاع ضغط الدم أو خفضه.
والنظام الغذائي لمنطقة البحر المتوسط هو نظام صحي للقلب يركّز على تناول الفواكه والخضروات، ويمكن أن يساعد في تقليل خطر الإصابة بأمراض القلب ودعم صحة الدماغ.

نصائح الأكل لصحة عقلك

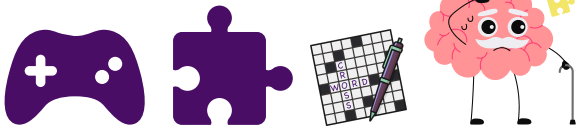
- املأ طبقك بفواكه وخضراوات كثيرة
- تناول المكسرات والبقوليات والحبوب الكاملة لتشعر بالشبع
- اختر اللحوم الخالية من الدهن، والأسماك، والدواجن
- جرّب الابتعاد عن الزبدة واستخدم بدلاً منها زيت الزيتون
- تذوق الطعام قبل إضافة الملح
- أضف الأعشاب والمنكهات لتعزيز الطعم
- قلل من المشروبات السكرية والحلويات والكحول



تناول طعام صحي قد يكون أمرًا مكلفًا! قلل من مصروفك بشراء الأطعمة المجمّدة. كما أن البقول والخضراوات المعلّبة تقلل من الوقت المستغرق في المطبخ. تذكر أن تصفّي وتغسل البقوليات والخضراوات المعلّبة للتخلص من الملح المضاف، أو اختر الأنواع المدوّن عليها "قليلة الصوديوم" أو "خالٍ من الملح المضاف". لمعرفة المزيد عن الأطعمة الصحية بميزانية معقولة، يُرجى زيارة erie.gov/health-equity، والاطلاع على نشرة "لنتحدث عن الوصول إلى الطعام".

حرك جسدك

غالب البشر عندما يبذلون مجهودًا بدنيًا يلاحظون تحسّنًا في صحتهم عمومًا. ابحث عن طرق لبناء المزيد من الحركة في يومك. اشترك في أنشطة تزيد معدل ضربات القلب. زيادة معدل ضربات القلب تزيد من تدفق الدم في جميع أنحاء جسدك وإلى دماغك، فيحمل معه المزيد من العناصر الغذائية المهمة لصحة دماغك. جرّب المشي، أو الرقص، أو التمدد، أو البستنة، أو ممارسة الرياضة، أو أداء أعمال المنزل، أو جز العشب، أو السباحة، أو ركوب الدراجة.



تحدّ عقلك

شارك في الأنشطة التي تُعرّض عقلك لمواضيع جديدة. يمكنك القيام بذلك عن طريق تجربة هواية جديدة، أو تعلم مهارة جديدة، أو دراسة لغة جديدة. ويمكن أن تلعب ألعاب الذكاء مثل الشطرنج وألعاب الطاولة وألعاب الفيديو والألغاز الكلامية والأحجية والكلمات المتقاطعة وسودوكو وألعاب تنشيط الذاكرة. جرّب تحديات كثيرة حتى تعرف أكثر ما يُعجبك منها. اختيار ما يعجبك من الأنشطة سيبقيك متحمسًا ويزيد من احتمال استمرار القيام بهذه الأنشطة.



إدارة ضغط الدم

تستطيع التحكم في ضغط دمك باختيار أطعمة صحية للقلب، وتحريك جسمك، ومناقشة إدارة الأدوية مع طبيبك. لكن أحيانًا ما يكون التوتر مؤثرًا هائلًا في ضغط الدم. لذا اختر الوسائل الإيجابية للتحكم في التوتر مثل التأمل أو التدوين أو التحدث إلى صديق وفي، أو القيام بهوايات تستمتع بها. وستجد في مكتبتك المحلية الكثير من الأفكار للهوايات. مارس اليقظة الذهنية من خلال التنفس العميق، الاستماع إلى الموسيقى، أو هينئ لحظة هادئة للاسترخاء. لمعرفة المزيد عن اليقظة الذهنية، يرجى زيارة:

<https://www3.erie.gov/health/mindfulness>

10 علامات وأعراض مبكرة

العلامات عادة ما تظهر بوضوح أو يُمكن قياسها. **والأعراض** حالة قد تحس بها أو تلاحظها ولا يراها الآخرون. لكل منا حياة مختلفة ولذا قد تختلف علامات الصحة الجيدة بالنسبة لك عن تلك الخاصة بشخص آخر. وقد تتأثر صحتك العامة بتناول الأدوية والحالات الصحية وتاريخ الأسرة المرضي. تواصل مع مقدم الرعاية الصحية إن لاحظت أيًا من العلامات في نفسك أو فيمن تحب. تحدث إلى مقدم الرعاية لمعرفة المزيد عن علامتك وأعراضك التي تظهر عليك أنت.

1 فقدان الذاكرة المُعطل للحياة اليومية

- نسيان معلومات عرفتتها حديثًا
- نسيان تواريخ أو مناسبات مهمة
- تكرار طرح نفس السؤال مرارًا وتكرارًا
- الاعتماد على الملاحظات التنبيهية أو الأجهزة الإلكترونية أو أفراد الأسرة ليذكروك.

من علامة الشيخوخة المعتادة: نسيان اسم ثم تذكره فيما بعد

2 التعثر عند التخطيط أو حل المشكلات

- صعوبة في وضع خطة واتباعها
- صعوبة في العد
- صعوبة في التركيز
- استغراق وقت أطول في إنجاز أمور عمّا سبق

من علامات الشيخوخة المعتادة: ارتكاب أخطاء بين حين وآخر عند إدارة المال أو دفع فواتير

3 صعوبة إنهاء مهام معتادة

- زيادة صعوبة إنهاء المهام اليومية أكثر فأكثر
- صعوبة القيادة إلى مكان مألوف
- نسيان قواعد لعبة مفضلة

من علامات الشيخوخة المعتادة: طلب مساعدة بين حين وآخر لضبط إعدادات الميكروويف

4 غياب الإحساس بالوقت أو المكان

- التباس في معرفة التواريخ أو المواسم
- تعذر استيعاب أمر لا يحدث في اللحظة الراهنة
- نسيان مكانك أو ما أوصلك إلى هذا المكان

من علامات الشيخوخة المعتادة: وقوع التباس عند تذكر يوم في الأسبوع ثم تذكره فيما بعد

5 صعوبة في استيعاب الصور الحسية والعلاقات المكانية

- تغيير في الرؤية يؤثر على التوازن
- صعوبة القراءة
- صعوبة تقدير المسافة أو تباين الألوان مما يؤثر في حركة القيادة

من علامات الشيخوخة المعتادة: مشكلات في النظر لها علاقة بمرض مياه العين الزرقاء

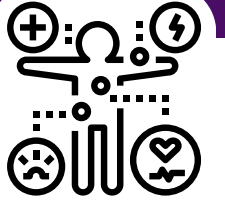


للمساعدة خط مساعدة جمعية الزهايمر متاح 24 ساعة باليوم 7 أيام بالأسبوع



تواصل مع جمعية الزهايمر للحصول على معلومات موثوقة مجانية ولطلب المساعدة، على مدار 24 ساعة يوميًا. اتصل بشخص مباشرة يساعدك بمعلومات أو يوفر لك موارد محلية أو يُقدّم لك مساعدة وقت الأزمات ويدعمك عاطفيًا.

للاتصال: 1-800-272-3900 زر موقع **ALZ.ORG/HELPLINE** *الخدمة متوفرة بأكثر من 200 لغة وعبر خدمات ترحيل الاتصالات (TRS).



6 مشاكل حديثة في استعمال الكلمات عند التحدث أو الكتابة

- صعوبة في متابعة المحادثة أو المشاركة بها
- التوقف في منتصف المحادثة أو تكرار ما قلته
- صعوبة تسمية شيء مألوف أو تسميته باسم خطأ. مثال: أن تصف ساعة اليد دون أن تقول اسمها

من علامات الشيخوخة المعتادة: تعذر استعمال الكلمة المناسبة أحياناً

7 وضع الأغراض في غير مكانها وتعذر استرجاع تحركاتك

- وضع الأغراض في غير مكانها المخصص لها
- العجز عن استرجاع تحركاتك لمعرفة أين وضعت تلك الأغراض
- اتهام شخص بسرقة الغرض المختفي من مكانه

من علامات الشيخوخة المعتادة: عادةً ما تُوضع الأغراض في غير مكانها ويصعب الوصول إليها

8 ضعف أو غياب التقدير أو القدرة على إصدار الأحكام

- مشكلات في التقدير أو اتخاذ القرارات
- صعوبة اتخاذ قرار مالي
- عدم الاهتمام بالنظافة الشخصية

من علامات الشيخوخة المعتادة: اتخاذ قرار غير صائب أو ارتكاب خطأ مرّة كل حين وآخر، مثل عدم تغيير زيت سيارتك

9 عدم المشاركة في الأنشطة المجتمعية أو في العمل

- صعوبة في متابعة الأنشطة أو فرق الرياضة المفضلة
- الإقلاع عن الهوايات والانسحاب من أي أنشطة اجتماعية أخرى للعجز عن الانخراط في محادثة

من علامات الشيخوخة المعتادة: الإحساس بفقدان الشغف في التواصل مع العائلة أو الحياة الاجتماعية عمومًا

10 تغيرات في المزاج والشخصية

- تغيرات في المزاج أو الشخصية
- إحساس بالارتباك والشك والخوف والقلق
- إحساس بالانزعاج سريعًا في المنزل أو مع الأصدقاء أو خارج منطقة راحتك

من علامات الشيخوخة المعتادة: اتباع طرق مُحدّدة لإنجاز أمرٍ ما، والانفعال غضبًا عندما يتعطل الروتين.



لنتحدث

إن لاحظت تغيرًا في سلوك أو ذاكرة أو تفكير شخص قريب لك، يصعب عليك التفكير فيما تقوله أو تفعله. من الطبيعي أن ترتبك أو تتوتر ولا تعرف كيف تعرض مساعدتك. لذا فجمعية الزهايمر أعدت دليلًا ليساعدك على التحلي بثقة أكبر والاستعداد لبدء محادثة واتخاذ إجراء في هذا الصدد. لمزيد من المعلومات، يُرجى زيارة www.alz.org/10steps

تشخيص الزهايمر

من المهم أن تخبر مقدم الرعاية الصحية بأي تغييرات تلاحظها في ذاكرتك. قد يساعد الفحص الطبي في تحديد سبب الأعراض. إذا كان مرض الزهايمر هو السبب، فإن التشخيص المبكر يتيح لك الوصول إلى خيارات علاجية، وفرصًا للمشاركة في التجارب السريرية، وإمكانية اتخاذ قرارات تدعم صحة الدماغ، ووقتًا أطول للتخطيط للمستقبل.



لا يوجد اختبار واحد يؤكد مدى إصابتك بالزهايمر أو أي نوع آخر من الخرف. لكن تتعدد الطرق التي يمكن للطبيب من خلالها تقييم ذاكرتك وتفكيرك.

وقد يتطلب تقييم سلامة الدماغ عدة زيارات، وقد تحتاج إلى زيارة أكثر من طبيب.

بعض الحالات الصحية، مثل الاكتئاب أو اضطرابات النوم، قد تُسبب أعراضًا تشبه الخرف. إخبار مقدم الرعاية الصحية بأي أعراض أو علامات سيساعد في تحديد هل تعاني من الخرف أم من مرض آخر.



إن اشتبهت في إصابتك بالزهايمر، فأخبر طبيبك بالآتي: "ألاحظ منذ فترة [ثم اذكر العرض الذي تلاحظه]. أيمن أن تفحصني للتأكد من مدى إصابتي بالزهايمر؟"

ما يُمكن توقعه عند زيارتك إلى الطبيب

سيسألك مقدم الرعاية الصحية عن العلامات والأعراض التي لاحظتها. يمكنك الاستعداد للإجابة عن أسئلة من قبيل:

- ما الأعراض أو العلامات التي لاحظتها أو لاحظها فيك شخص آخر؟
- متى بدأت؟
- كم مرة تحدث؟
- كيف ازدادت سوءًا؟



نصائح سريعة

1 اكتب قائمة بالأسئلة التي تود تذكّر طرحها و خُذها معك إلى المواعيد الطبية.

2 اصحب معك صديقًا موثوقًا أو أحد أفراد الأسرة لمساعدتك في الاستماع ولتشعر براحة أكبر.

3 اطلب من مقدم الرعاية الصحية أن يعيد الشرح ويُفسّر المصطلحات الطبية.

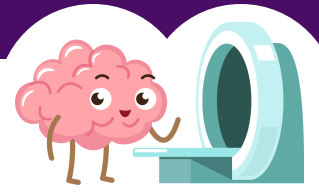
4 اطلب ملخصًا مكتوبًا لزيارتك الطبية للاحتفاظ به في سجلاتك الشخصية.

الفحص البدني والتاريخ الطبي

سيراجع مقدم الرعاية الصحية تاريخك الطبي ويسألك عن حالات صحية أصابت أفراد أسرتك من قبل. هذا يُساعده في التأكد مما إذا كان الخرف مرضًا مزمنًا في الأسرة. خلال هذه الزيارة، قد يقوم مقدم الرعاية الصحية بالآتي:

- قياس ضغط الدم، ودرجة الحرارة، والنبض، والوزن
- مراجعة جميع الأدوية التي تتناولها
- سؤالك عن نظامك الغذائي، وما إذا كنت تشرب الكحول أو تدخن أو تتعاطى أي مواد أخرى
- سؤالك عن تاريخ صحتك النفسية
- الاستماع إلى قلبك ورئتيك
- جمع عينات من البول أو الدم لإجراء الفحوصات
- التوصية بإجراء اختبار إضافي

من المهم أن تكون صريحًا ومتجاوبًا مع مقدم الرعاية الصحية حتى يعرف المعلومات اللازمة للتشخيص.



إجراء اختبارات

يلجأ مقدم الرعاية الصحية إلى اختبارات كثيرة مختلفة لتحديد أي نوع من الخرف. بعض هذه الاختبارات قد يجريها مقدم الرعاية الصحية الأساسي. أما الفحوصات الأخرى فقد يجريها فني الأشعة أو طبيب أعصاب، أو طبيب نفسي عصبي.

الاختبارات المعرفية والوظيفية والسلوكية

تختبر الفحوصات المعرفية والوظيفية ذاكرتك وقدراتك على التفكير وحل المشكلات. فيما تقيّم الاختبارات السلوكية تغييرات في السلوكيات والأعراض. بعض الاختبارات سريعة، أمّا الاختبارات الأخرى فأطول وأشدّ تعقيداً. عادة ما تُسمى تلك الاختبارات بحروف وأرقام مثل AD8 (أد8) وMMSE (م م س ي). قد تُجرى بعض الاختبارات المعرفية باستخدام الحاسوب أو الجهاز اللوحي، أو باستخدام أقطاب كهربائية (رقع بلاستيكية صغيرة) توضع على فروة رأسك.

الفحص العصبي

في الفحص العصبي، يستقصي مقدم الرعاية الصحية علامات الحالات الصحية عدا الزهايمر التي قد تؤثر على الذاكرة أو التفكير. قد يفحص طبيبك:

- ردود الفعل العصبية
- التنسيق، والتوتر العضلي والقوة العضلية
- حركة العين
- الكلام
- الإحساس (باللمس وبدرجة الحرارة وبالألم)

اختبارات السائل النخاعي (CSF)

السائل النخاعي هو سائل شفاف موجود في دماغك والحبل الشوكي. فهو كوسادة تحمي دماغك والحبل الشوكي من الإصابات. قد يُغيّر مرض الزهايمر سائل النخاعي. يأخذ مقدمو الرعاية الصحية عينات من السائل النخاعي من خلال إجراء طبي يُسمى البزل القطني أو البزل الشوكي، حيث تُستعمل معه إبرة خاصة لأخذ عينة من السائل من أسفل الظهر. يُجرى هذا الإجراء بعد تخدير موضعي يُحقن في منطقة العملية لتقليل الألم.

فحص وجود اكتئاب وتقييم المزاج

سيسألك مقدم الرعاية الصحية عن حالتك العامة ليكتشف ما إذا كانت الأعراض ناتجة عن اضطراب في المزاج مثل الاكتئاب. قد تسبب اضطرابات المزاج أعراضاً تشبه الخرف.

تصوير الدماغ (MRI أو CT)

قد يطلب مقدم الرعاية الصحية تصوير الدماغ للبحث عن علامات لحالات أخرى غير مرض الزهايمر. تصوير الدماغ غير مؤلم ولكنه غالباً ما يستغرق حوالي 30 دقيقة. قد يوصي طبيبك بأحد النوعين من الفحوصات التصويرية:

- **التصوير المقطعي المحوسب (CT)** يستخدم الأشعة السينية لتوفير صور مفصلة للدماغ.
- **التصوير بالرنين المغناطيسي (MRI)** يستخدم موجات الراديو ومغناطيساً كبيراً لإنشاء صور مفصلة للدماغ. سيوضع رأسك داخل مساحة صغيرة وقت التصوير بالرنين المغناطيسي. قد يكون صوت الجهاز مزعجاً عند الفحص.

الفحص الجيني

رغم توافر اختبارات الفحص الجيني لبعض الجينات المُسيبة مباشرة للزهايمر، فإن المتخصصين في الرعاية الصحية لا يوصون بإجراء الاختبارات الجينية. المؤشرات الجينية لمرض الزهايمر تمثل نسبة صغيرة جداً فقط من الأشخاص المصابين بالمرض.

اختبارات الدم

توجد تحاليل دم قد تكشف عن تغييرات في الدماغ، أو وجود أمراض دماغية، أو تلف في الدماغ. فمقدمو الرعاية الصحية المتخصصون في علاج المرضى الذين يعانون مشكلات في الذاكرة يجرون اختبارات الدم مع أنواع أخرى من الاختبارات للتشخيص وعلاج مشكلات صحية.

لا يُنصح بإجراء اختبارات الخرف في المنزل

قد تصادف إعلانات لاختبارات الخرف التي يمكن إجراؤها في المنزل. لكن لم يثبت علمياً دقة أي من هذه الاختبارات. الفحص الشامل الذي يجريه مقدم الرعاية الصحية هو أفضل وسيلة لمعرفة معلومات أكثر عن سلامة دماغك.



اتخاذ إجراءات السلامة

عند تشخيصك أو تشخيص أحد أحبائك بمرض الزهايمر، فكر في إعداد خطة سلامة. قد تتغير خطة السلامة مع تفاقم المرض. إن البدء بإجراء تغييرات لتحسين السلامة في وقت مبكر يمكن أن يساعد المصاب بالزهايمر التخفيف من ثقله وباستقلاليته عن الآخرين مدة أطول.

من الأمور الواجب مراعاتها عند إعداد خطة للسلامة:

سلامة المنزل

يمكن للمصاب بالزهايمر أن يعيش بأمان في منزله أو في منزل مقدم الرعاية مع بعض التغييرات البسيطة وغير المكلفة. إليك بعض الأمثلة على التغييرات الممكنة إجراؤها لتحسين سلامة منزلك لشخص مريض بالزهايمر:

- استخدم الأجهزة الكهربائية في المطبخ المزودة بخاصية الإيقاف التلقائي أو المتصلة بنظام المنزل الذكي.
- احتفظ بالأدوية في درج أو خزانة مغلقة بالقفل واختبر مَنْ قد يفتحها.
- ركب أرففًا أو مزاليج على الأبواب فوق أو تحت مستوى العين بحيث يقل احتمال خروج الشخص المصاب بمرض الزهايمر من تلك الأبواب.

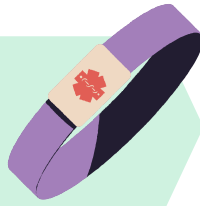
توفر **خدمات كبار السن في مقاطعة إيري** أداة تقييم ذاتي مجانية لسلامة المنزل. لمزيد من المعلومات، يرجى زيارة:

www3.erie.gov/seniorservices/home-safety-assessment

القيادة

أما في هذه الحالة، فلن يقدر المصاب بالزهايمر على القيادة بأمان. إذا كنت مقدم رعاية أو أحد أفراد الأسرة أو صديقًا، خطط لإجراء محادثة حول كيفية التعامل مع هذا الأمر عندما يحدث ووضع خطة لمن سيتخذ القرارات بشأن القيادة. كما يُفضل البحث عن بديل لوسائل النقل المتوفرة قبل أن تصبح القيادة خيارًا غير آمن. تحدث مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بك حول الخيارات المتاحة للوصول إلى مواعيد الرعاية الصحية.

قد يساعد **سوار التنبيه الطبي** فَرْق الطوارئ في فهم الاحتياجات الطبية للشخص في حال وقوع حالة طارئة.



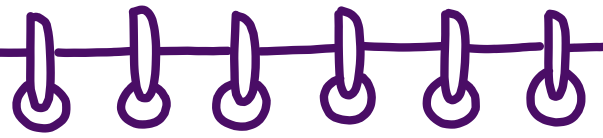
التجول

6 من كل 10 أشخاص مصابين بالخرف سيتهون مرة واحدة على الأقل.

من علامات الإصابة بالزهايمر نسيان مكانك الحالي أو نسيان كيف أتيت إليه. المصابون بالزهايمر عادةً لا يُميزون الأماكن التي اعتادوا التردد إليها من قبل، ويلتبس عليهم الأمر فلا يعرفون أين هم الآن.

إليك بعض النصائح لتقليل خطر التيه:

- طمئن الشخص إذا شعر بالضيق أو الوحدة أو الارتباك.
- إذا لم يعد الشخص قادرًا على القيادة بأمان، فأبعد عنه كل ما يمكنه من قيادة سيارته وأخف مفاتيحها.
- ركب أجراسًا فوق الأبواب لتنبيهك عند فتح باب، أو استخدم أجهزة استشعار ذكية في المنزل لمراقبة الداخل والخارج.



نصائح السلامة

لمزيد من نصائح السلامة بشأن:

- سلامة تناول الأدوية
 - التكنولوجيا
 - السفر
 - التعرض لإساءة أو إهمال
- زر الرابط alz.org/safety



دعم نفسك عند رعايتك لأحد أحبائك



إذا كنت تُراعي مصابًا بمرض الزهايمر أو أي نوع آخر من الخرف، فمن المهم أن تعتني بنفسك أيضًا. تذكر أن رعاية شخص عزيز مصاب بالزهايمر قد تسبب لك ضغطًا نفسيًا، لذا من الضروري أن تهتم بصحتك الجسدية والنفسية.

دعم مقدمي الرعاية

توفر مجموعات الدعم بيئة آمنة وسرية مليئة بالتفهم، ففيها قد تتحدث إلى أشخاص يمرون بتجربتك. تتوفر هذه المجموعات من خلال لقاءات حضورية وأخرى عبر الإنترنت.

تقدّم **جمعية الزهايمر** مجموعات دعم وبرامج تعليمية محلية لمقدمي الرعاية. لمعرفة الخدمات أو سبل الدعم القريبة منك التي تقدمها جمعية الزهايمر، يُرجى زيارة www.alz.org/events.

مكتب رعاية المسنين في نيويورك يوفر دعمًا لمقدمي الرعاية. لمزيد من المعلومات، يرجى زيارة: aging.ny.gov/programs/caring-loved-one

خدمات كبار السن بمقاطعة إيري تقدّم خدمات دعم لمقدمي الرعاية، بما في ذلك تقييم لبرامج عناية مؤقتة مجانية للمصابين بالخرف، وأداة تقييم ذاتي لسلامة المنزل. لمزيد من المعلومات، يرجى زيارة: erie.gov/seniorservices/caregiving.

تطبيق ERIE PATH

تطبيق Erie Path هو تطبيق ذكي تابع لمقاطعة إيري يساعد في ربط الأفراد بالموارد والخدمات التي تفيد كبار السن ومقدمي الرعاية.

لمزيد من المعلومات، يرجى زيارة:
erie.gov/eriepath



خدمة WNY 211

خدمة WNY 211 هي وسيلة مجانية وسرية متوفرة على مدار الساعة للوصول إلى معلومات وخدمات صحية وإنسانية. يمكن للمتصلين التواصل مع خدمات تتعلق بالصحة النفسية، ومجموعات الدعم، والإسكان الطارئ، وغير ذلك.

لمزيد من المعلومات، يُرجى الاتصال على 1-2-1 أو إرسال رسالة نصية إلى 898211.



ضع خطة عمل للعناية الذاتية

العناية بشخص قد ترهقك. ومع رعايتك لمن تحب، لا بُد أن تعتني بنفسك أيضًا. قد يصعب تذكر ذلك في لحظات التعب أو الضغط، لذا فكر في إعداد خطة مسبقة فيها طرق يمكنك من خلالها العناية بنفسك. تختلف تلك الخطة من شخص لآخر. فاختر ما يناسبك. اكتب قائمة بكل ما يمكنك فعله للاعتناء بنفسك. وجود هذه القائمة سيسهل عليك اتخاذ قرارات متعلقة بالراحة والعناية الذاتية عندما تكون متعبًا أو مرهقًا.

الرعاية الذاتية المعرفية: أنشطة تساعدك على العناية بعقلك.

أمثلة: قراءة كتاب أو مجلة، أو تعلم مهارة جديدة أو لعب شطرنج

الرعاية الذاتية العاطفية: أنشطة تساعدك على الاهتمام بمشاعرك، ومنها مشاعر الأسى.

أمثلة: التدوين، أو التحدث إلى شخص موثوق أو مختص عن مشاعرك.

من الطبيعي أن تأسى على حياتك التي عرفتتها قبل خبر الزهايمر. لتلقي دعم للتعامل مع الأسى، يُرجى قراءة منشور "لنتحدث عن الأسى" erie.gov/health-equity.

الرعاية الذاتية البدنية: أنشطة تساعدك على العناية بجسدك.

أمثلة: التمدد، التمشية، الالتزام بالمواعيد الطبية الدورية، أخذ قيلولة أو النوم مبكرًا

الرعاية الذاتية الاجتماعية: أنشطة تساعدك على بناء علاقات اجتماعية.

أمثلة: الانضمام إلى مجموعة دعم، التواصل مع الأصدقاء أو العائلة، حضور فعاليات مجتمعية

الرعاية الذاتية الروحية: أنشطة تثبت معتقداتك وقيمك.

أمثلة: التأمل أو الصلاة أو ممارسة روحية خاصة بك تُضفي عليك السكينة

الأجور والدعم لمقدمي الرعاية

بعض البرامج الحكومية تقدم أجورًا لأفراد العائلة أو الأصدقاء الذين يرعون أشخاصًا من ذوي الإعاقة، وذلك لمساعدتهم في الأنشطة اليومية مثل العناية الشخصية، إعطاء الدواء، الطهي، التنظيف، وغير ذلك. توجد برامج أخرى تقدم دعمًا في شكل بدل للنقل، الوجبات، الرعاية النهارية، وغير ذلك.



طرق الحصول على أجور ودعم لتقديم الرعاية:

- أن تصبح مقدم رعاية بأجر من خلال برنامج "ميديكيد" لولاية نيويورك.
- الحصول على أجر بصفتك مقدم رعاية من خلال بوليصة تأمين على الرعاية طويلة الأجل.
- التقديم للحصول على إجازة عائلية مدفوعة من خلال مكتب العمل بولاية نيويورك.
- إليك مجموعة واسعة من أشكال الدعم المتاحة من خلال "وكالة المنطقة المعنية بكبار السن"، وخدمات كبار السن في مقاطعة إيري. زر موقع: erie.gov/seniorservices/caregiving
- التقديم على البرامج المتاحة لمقدمي الرعاية للمحاربين القدامى، بما في ذلك الأجور مقابل تقديم الرعاية وخدمات الرعاية المؤقتة.

لمزيد من المعلومات، يرجى زيارة: www.usa.gov/disability-caregiver



ابحث عن فرع جمعية الزهايمر المحلي في منطقتك

فرع جمعية الزهايمر في غرب نيويورك يقدم برامج تثقيفية، مجموعات دعم، وموارد أخرى للأشخاص المصابين بالخرف ومقدمي الرعاية لهم في المقاطعات الثمانية بغرب نيويورك، بما في ذلك مقاطعة إيري. يمكنك التواصل مع الفرع المحلي لعدة أغراض، منها:

التشخيص والعلاج: يمكن للفرع المحلي لجمعية الزهايمر تزويدك بقائمة شاملة لمقدمي الرعاية المتخصصين في تشخيص وعلاج الخرف. كما يمكنهم الإجابة عن أسئلتك المتعلقة بالاحتياجات الخاصة بك أو بالشخص الذي تقدم له الرعاية.

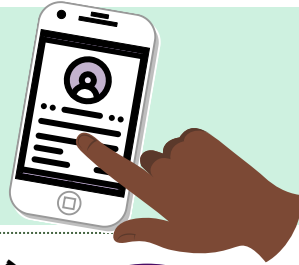
برامج الدعم، والتثقيف، والفعاليات: يوفر الفرع المحلي معلومات حول برامج الدعم، ويمدك بمواد تعليمية وفعاليات مخصصة لدعم الأشخاص المصابين بالخرف ومقدمي الرعاية لهم.

اتصل على: 716-626-0600 زر الرابط: ALZ.ORG/WNY

للمساعدة العاجلة، اتصل بالخط الساخن لجمعية الزهايمر المتاح على مدار الساعة: 1-800-272-3900

أرقام مهمة يُنصح بحفظها في جهات اتصال هاتفك:

1-800-222-1222 مركز مكافحة السموم
تنبيهات الطوارئ لولاية نيويورك إلى الرقم: 333111 (Erie) أرسل رسالة نصية باسم مقاطعتك
الخط الساخن للانتحار والأزمات 988 اتصل بالرقم 988
الخط الساخن لجمعية الزهايمر المتاح على مدار الساعة 1-800-272-3900



مكتب الإنصاف الصحي بمقاطعة إيري

هذا منشور من



هذا المنشور متاح بـ 5 لغات على موقعنا الإلكتروني وفي شكل مطبوع.

تتمثل رؤية مكتب الإنصاف الصحي بمقاطعة إيري في أن يتمتع الجميع في مقاطعة إيري بأقصى درجات الصحة والعافية. يقع مكتب لإنصاف الصحي داخل إدارة الصحة بمقاطعة إيري.

زر الرابط www.erie.gov/health-equity

هل تريد أن تعرف المزيد؟

أرسل لنا بريدًا إلكترونيًا على HealthEquity@erie.gov



Erie County
Department of
Health

وزارة الصحة بمقاطعة إيري



Public Health
Prevent. Promote. Protect.

مكتب الإنصاف الصحي

www.erie.gov/health-equity