

## ما هو الخرف؟

هل شخصاً تهتم لأمره  
أصبح كثير النسيان؟

هل بدأ يعاني من صعوبات في  
التوجه المكاني والزمني والتعرف  
على الأشخاص؟

هل تشعر بالقلق حيال هذا الأمر؟

إن أجبت بنعم عن أي هذه الأسئلة،  
ربما يعاني هذا الشخص من:

## الخرف

دَعْنَا نساعدك لتعرف ما  
بإمكانك فعله.

الخرف ليس جزءاً طبيعياً من عملية التقدم بالسن.

إنه مرض في الدماغ يزداد سوءاً مع الوقت. يمكن أن  
يظهر في أي عمر ولكنه غالباً ما يصيب كبار السنّ.

يسبّب الخرف مشاكل في الذاكرة والتفكير  
والسلوك.

## ما هي علامات وأعراض الخرف؟

يسبّب الخرف عادة مشاكل في الذاكرة والمهارات اللازمة  
للقيام بالأنشطة اليومية.

إن علامات وأعراض الخرف تشمل:



النسيان الشديد، الذي يؤثر في قدرة  
الشخص على الأداء في المنزل أو في  
العمل أو على الاستمتاع بالأنشطة



خلل في التوجه المكاني والزمني  
والتعرف على الأشخاص



مشاكل في اللغة وصعوبة في  
التواصل أو تذكر الكلمات

يترك الخرف تأثيرات  
جسدية ونفسية  
 واجتماعية واقتصادية  
على القائمين برعاية  
الشخص المصاب بالخرف  
وعلى أفراد أسرته.



## كيف يتمّ علاج الخرف؟

يشمل علاج الخرف:



### الأدوية

لا يتوفر حالياً علاج شاف للخرف، وإتّما يتمّ  
إعطاء الأدوية القادرة على إبطاء تطور الأعراض.



### الدعم النفسي الاجتماعي

مثل المحافظة على الحياة الاجتماعية وتعزيز  
الاستقلالية والتثقيف والدعم الأسري.



### إدارة الأعراض السلوكية والنفسية المتعلقة بالخرف

مثل التملل، التجوال، العدائية، عدم الاستقرار  
العاطفي، إلخ.

إن الاكتشاف والإدارة المبكرين يمكنهما تحسين  
حياة الأشخاص المصابين بالخرف بشكل ملحوظ.

### أسئلة:

إن كانت لديك أية أسئلة، أكتبها أدناه كي  
تناقشها مع مقدّم الرعاية الصحية الذي يتابع  
حالتك خلال زيارتك القادمة له:

تذكر دوماً أن الأشخاص  
المصابين بالخرف قد لا يدركون  
أنهم يعانون من هذه الحالة  
وقد لا يطلبون المساعدة.

بالتالي فمن واجبك حثهم  
على طلب المساعدة.

تذكير الشخص بالزمان والمكان وأسماء  
الأشخاص الآخرين ليحافظ على توجّهه  
الزماني والمكاني.



قد تحتاج لاستخدام علامة تعريفية (مثل  
سوار) في حال تجوال الشخص وتوّهانه.



من المهم أن يهتم مقدم الرعاية  
بصحته ويأخذ قسطاً من الراحة  
بشكل منتظم.



## نصائح موجّهة لعائلة الشخص المصاب بالخرف أو القائمين على الرعاية:

احترام حقوق الشخص المصاب بالخرف،  
صون كرامته وتجنب التصرف  
العدائي معه أو إهماله.



تشجيع الشخص على متابعة أنشطته  
اليومية حتى إن استغرقت وقتاً أطول.



التواصل الشفهي الواضح مع الشخص  
باستخدام جمل بسيطة قصيرة  
والاستماع لأقواله بانتباه.



إن مقدّم الرعاية الصحية  
يمكنه مساعدة الشخص المصاب  
بالخرف على التحسّن ومتابعة  
أنشطته العادية لأطول فترة ممكنة.

## ما الفائدة من زيارة مقدّم الرعاية الصحية؟

إن مقدّم الرعاية الصحية يمكنه:

- مساعدتك على اكتشاف العلامات التحذيرية باكراً.
- مساعدتك على إيجاد الخيار العلاجي الأفضل لك.
- تشخيص حالات طبية أخرى يمكن أن تشكو منها.
- تقديم الدعم النفسي الاجتماعي.
- إحالتك إلى إختصاصيين في الصحة النفسية قادرين على تقديم المزيد من المساعدة إن اقتضى الأمر.