

المعتقدات الشائعة عن الـدمنشيا (المعروف أيضًا بالخرف)	الحقائق
سبب فقدان الذاكرة والارتباك هو التقدم في العمر، وذلك أمر طبيعي.	عادة ما نشهد بعض التغيرات التدريبية في الذاكرة والتفكير مع التقدم في العمر، ولكن ليس من الطبيعي أن يزداد النسيان والارتباك بسرعة كبيرة أو أن يؤثرًا على الحياة اليومية. اطلب فحصًا من طبيبك في حال حدوث ذلك.
يصاب جميع كبار السن بالـدمنشيا.	يزيد التقدم في العمر من خطر الإصابة بالـدمنشيا، ولكن هذا لا يعني أن جميع كبار السن سيصابون حتميًا.
النسيان هو أول علامات الـدمنشيا.	تختلف علامات الـدمنشيا من حالة لأخرى، فقد تظهر تغيرات في الشخصية أو السلوك أو اللغة أو القدرات وليس فقط في الذاكرة.
عليّ أن أخفي الصعوبات التي أواجهها كي لا يعرف الآخرون.	لن يفيدك إخفاء الصعوبات التي تمر بها، بل من الأفضل أن تستشير طبيبك لكي تفهم سبب التغيرات، وإذا كان السبب طبيًا يمكنك الحصول على علاج للأعراض وعلى خدمات مساعدة لك.
إذا اتبعت أسلوب حياة صحيًا، لن أصاب بالـدمنشيا.	اتباعك لأسلوب حياة صحي سيقول من خطر الـدمنشيا، ولكن ذلك لا يضمن عدم إصابتك بشكل نهائي.
إذا تناولت الفيتامينات والمكملات الغذائية، لن أصاب بالـدمنشيا.	سيقول اتباعك لأسلوب حياة صحي من خطر الـدمنشيا، لكن تناولك للفيتامينات والمكملات الغذائية ليس درعًا واقياً من الـدمنشيا.
الـدمنشيا مرض وراثي وإن أصبت به سيرثه مني أبنائي.	قد تزيد احتمالية الإصابة بالـدمنشيا لأسباب وراثية، ولكن عامل الوراثة ليس العامل الرئيسي، فأسلوب الحياة يشكل خطرًا أكبر على احتمالية الإصابة.
لا يوجد علاج للـدمنشيا.	توجد طرق وعلاجات لتقليل أعراض الـدمنشيا.
إن أصبت بالـدمنشيا عليّ البقاء في البيت.	من المهم أن يستمر الشخص المتعايش مع الـدمنشيا بالخروج والبقاء نشطًا من الناحية النفسية والاجتماعية والجسدية، فذلك قد يبطئ من تطور الحالة. ابق على تواصل مع الآخرين.
يصبح المتعايش مع الـدمنشيا عديم الفائدة ويجب أن يعيش في دار المسنين.	يستمر معظم المتعايشين مع الـدمنشيا بالعيش في منازلهم، ويمكن للمتعايش مع الـدمنشيا أن يستمر في أداء حوائجه وحوائج عائلته اليومية.
ليس هناك معنى للحياة بعد الإصابة بالـدمنشيا.	يستطيع الكثير من المتعايشين مع الـدمنشيا أن يعيشوا حياة كاملة وذات معنى، ويساهم حصولهم على الدعم والعلاج المناسب في مساعدتهم ومساعدة عائلاتهم على العيش جيدًا.

<p>عادة ما يكون الغضب عند المتعايش مع الـدمنشيا ناتجاً عن حاجة غير مُلبَّاة مثل الشعور بالجوع أو الضجر، ويمكن تجنب حصول ذلك.</p>	<p>يصبح المتعايش مع الـدمنشيا سريع الغضب.</p>
<p>الـدمنشيا هي كلمة تطلق على مجموعة من أمراض الدماغ، ومنها مرض ألزهايمر وهو أكثر أنواع الـدمنشيا شيوعاً، لكن هناك أنواع أخرى من الـدمنشيا.</p>	<p>لا فرق بين مرض ألزهايمر والـدمنشيا.</p>



www.facingdementiatogether.au/ar  
يرجى الاتصال بالخط الساخن للـدمنشيا: 1800 100 500



Common concerns and myths	The facts and reality
Losing your memory and getting confused is just a natural part of aging.	We usually experience some gradual changes in memory and thinking with age. But memory loss or confusion should not get worse very quickly or affect daily life. If this happens, ask your GP for an assessment.
All older people get dementia.	Old age is a risk factor for dementia, but it is not inevitable.
Memory loss is the first sign of dementia	Early signs of dementia vary. Some people have changes in personality, behaviour, language, or abilities rather than memory.
I should hide any difficulties I have, so that other people don't realise.	Hiding difficulties won't help. Ask your GP - understanding any medical reasons for the changes can lead to treatments for symptoms and services which can help you.
If I lead a healthy lifestyle, I will not get dementia.	A healthy lifestyle will reduce your risk of dementia but does not guarantee you won't get dementia.
If I take vitamins and supplements, that will prevent dementia.	Having a healthy lifestyle reduces your risk of dementia, but vitamins and supplements do not prevent dementia.
If I have dementia, then my children will get dementia.	Dementia is not just caused by genes. While family members have a small increase in risk of getting dementia, lifestyle has a big contribution to dementia risk.
There is nothing you can do for dementia.	There are treatments and strategies that reduce dementia symptoms.
If I have dementia I should not go out.	It is important for people living with dementia to go out. Staying mentally, socially and physically active can slow the progression of dementia. Keep everyone connected.
People with dementia become useless and have to live in a nursing home.	

	People with dementia can continue to do things for themselves and their families. Most people with dementia continue to live at home.
Life is not worth living if you have dementia.	Many people with dementia lead full and meaningful lives. Getting the right treatments and support helps people with dementia and their families to live well.
People with dementia become angry quickly.	Anger is often preventable in people with dementia and is usually a reaction to an unmet need (e.g. hunger, boredom).
Alzheimer's is the same as dementia.	Dementia is the name of a group of brain diseases. Alzheimer's is the most common brain disease causing dementia, but there are other types of dementia.



[www.facingdementiatogether.au](http://www.facingdementiatogether.au)  
**Call the National Dementia Helpline**  
**1800 100 500**

