



## الحقائق

عادة ما نشهد بعض التغيرات التدريجية في الذاكرة والتفكير مع التقدم في العمر، ولكن ليس من الطبيعي أن يزداد النسيان والارتباك بسرعة كبيرة أو أن يؤثر على الحياة اليومية. اطلب فحصًا من طبيبك في حال حدوث ذلك.

يزيد التقدم في العمر من خطر الإصابة بالدمنشيا، ولكن هذا لا يعني أن جميع كبار السن سيصابون حتميًا.

تختلف علامات الدمنشيا من حالة لأخرى، فقد تظهر تغيرات في الشخصية أو السلوك أو اللغة أو القدرات وليس فقط في الذاكرة.

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.

اتباعك لأسلوب حياة صحي سيققل من خطر الدمنشيا، ولكن ذلك لا يضمن عدم إصابتك بشكل نهائي.

سيققل اتباعك لأسلوب حياة صحي من خطر الدمنشيا، لكن تناولك للفيتامينات والمكملات الغذائية ليس درعًا واقياً من الدمنشيا.

قد تزيد احتمالية الإصابة بالدمنشيا لأسباب وراثية، ولكن عامل الوراثة ليس العامل الرئيسي، فأسلوب الحياة يشكل خطرًا أكبر على احتمالية الإصابة.

توجد طرق وعلاجات لتقليل أعراض الدمنشيا.

من المهم أن يستمر الشخص المتعايش مع الدمنشيا بالخروج والبقاء نشطًا من الناحية النفسية والاجتماعية والجسدية، فذلك قد يُبطئ من تطور الحالة. ابقَ على تواصل مع الآخرين.

يستمر معظم المتعايشين مع الدمنشيا بالعيش في منازلهم، ويمكن للمتعايش مع الدمنشيا أن يستمر في أداء حوائجه وحوائج عائلته اليومية.

يستطيع الكثير من المتعايشين مع الدمنشيا أن يعيشوا حياة كاملة وذات معنى، ويساهم حصولهم على الدعم والعلاج المناسب في مساعدتهم ومساعدة عائلاتهم على العيش جيدًا.

عادة ما يكون الغضب عند المتعايش مع الدمنشيا ناتجًا عن حاجة غير مُلبَّاة مثل الشعور بالجوع أو الضجر، ويمكن تجنب حصول ذلك.

الدمنشيا هي كلمة تطلق على مجموعة من أمراض الدماغ، ومنها مرض ألزهايمر وهو أكثر أنواع الدمنشيا شيوعًا، لكن هناك أنواع أخرى من الدمنشيا.



## المعتقدات الشائعة عن الدمنشيا (الخرف)

سبب فقدان الذاكرة والارتباك هو التقدم في العمر، وذلك أمر طبيعي.

يصاب جميع كبار السن بالدمنشيا.

النسيان هو أول علامات الدمنشيا.

علني أن أخفي الصعوبات التي أواجهها كي لا يعرف الآخرون.

إذا اتبعت أسلوب حياة صحيًا، لن أصاب بالدمنشيا.

إذا تناولت الفيتامينات والمكملات الغذائية، لن أصاب بالدمنشيا.

الدمنشيا مرض وراثي وإن أصبت به سيرثه مني أبنائي.

لا يوجد علاج للدمنشيا.

إن أصبت بالدمنشيا عليّ البقاء في البيت.

يصبح المتعايش مع الدمنشيا عديم الفائدة ويجب أن يعيش في دار المسنين.

ليس هناك معنى للحياة بعد الإصابة بالدمنشيا.

يصبح المتعايش مع الدمنشيا سريع الغضب.

لا فرق بين مرض ألزهايمر والدمنشيا.



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





## Common concerns and myths



## The facts & reality

<i>Losing your memory and getting confused is just a natural part of aging.</i>	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.
<i>All older people get dementia.</i>	Old age is a risk factor for dementia, but it is not inevitable.
<i>Memory loss is the first sign of dementia.</i>	Early signs of dementia vary. Some people have changes in personality, behaviour, language, or abilities rather than memory.
<i>I should hide any difficulties I have, so that other people don't realise.</i>	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.
<i>If I lead a healthy lifestyle, I will not get dementia.</i>	A healthy lifestyle will reduce your risk of dementia but does not guarantee you won't get dementia.
<i>If I take vitamins and supplements, that will prevent dementia.</i>	Having a healthy lifestyle reduces your risk of dementia, but vitamins and supplements do not prevent dementia.
<i>If I have dementia, then my children will get dementia.</i>	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.
<i>There is nothing you can do for dementia.</i>	There are treatments and strategies that reduce dementia symptoms.
<i>If I have dementia I should not go out.</i>	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.
<i>People with dementia become useless and have to live in a nursing home.</i>	People with dementia can continue to do things for themselves and their families. Most people with dementia continue to live at home.
<i>Life is not worth living if you have dementia.</i>	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.
<i>People with dementia become angry quickly.</i>	Anger is often preventable in people with dementia and is usually a reaction to an unmet need (e.g. hunger, boredom).
<i>Alzheimer's is the same as dementia.</i>	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

