

# ما بعد تشخيص ألدمنشيا

الدمنشيا (المعروف أيضًا بالخرف) هو مرض تدريجي يصيب الدماغ، ولأن الصحة العقلية والجسدية تؤثر على صحة الدماغ فمن المهم أن يستمر الشخص الذي تم تشخيصه بالدمنشيا بالاعتناء بصحته الجسدية والعقلية حتى بعد التشخيص.

## اطلب من طبيبك العام أو الأخصائي المساعدة لتحسين صحة دماغك

يُفضل الكثيرون من المتعايشين مع الالمنشيا زيارة الطبيب برفقة فرد من العائلة ليساعدهم في طرح الأسئلة وكتابة النقاط المهمة أثناء الاستشارة، مع العلم أنه بإمكانك أن تطلب من طبيبك كتابة إرشاداتك لك في ورقة.

### اسأل طبيبك عن أدوية الالمنشيا المتوفرة

إذا تم تشخيصك بالزهايمر، وهو نوع من الالمنشيا، بإمكانك أن تسأل طبيبك عن الأدوية المتوفرة بما فيها Donepazil و Galantamine و Rivastigmine و Memantine فيمكن لتلك الأدوية أن تبطئ من تطور الأعراض الخاصة بالذاكرة والتفكير.

### اسأل طبيبك عن قدرتك على القيادة

إذا تم تشخيصك بالالمنشيا، عليك أن تخبر Service NSW بذلك، ومع أنك لن تفقد رخصة القيادة بسبب ألتشخيص إلا أنك ستضطر للخضوع لاختبار القيادة العملي، وإن لم تعد قادرًا على القيادة بإمكانك أن تسأل طبيبك العام عن خدمات سيارات الأجرة المدعومة وخدمات التنقل المجتمعي.

### اطلب من طبيبك إجراء فحوصات طبية منتظمة

قد يجد المتعايش مع الالمنشيا صعوبة في إدارة حالته الصحية، ولذلك قد يفيدك إجراء فحوصات منتظمة مع طبيبك العام. يمكن للأشخاص البالغين من العمر 75 عامًا أو أكثر الخضوع لفحوصات سنوية مع الطبيب العام مدعومة من الميدي كير.

### اطلب من طبيبك وضع خطة رعاية لك

عادة ما يكون لدى المتعايش مع الالمنشيا مشاكل صحية أخرى مثل أمراض القلب أو السكري أو ارتفاع ضغط الدم، وقد يؤثر ذلك بشكل سلبي على الالمنشيا. يمكنك من خلال خطة الرعاية مراجعة جميع مشاكلك الصحية بانتظام والحصول على خدمات صحية أخرى.

### اطلب من طبيبك مراجعة الأدوية التي تأخذها

قد تزيد أعراض الالمنشيا سوءًا بسبب أدوية تتناولها. اطلب من طبيبك العام مراجعة أدويةك إن كنت تجد صعوبة في أخذ أدويةك على الوجه الصحيح أو كنت تأخذ خمسة أدوية أو أكثر. عادة ما يقوم الطبيب بالعمل مع الصيدلاني للتأكد من أنك تأخذ الأدوية الصحيحة.

### اطلب من طبيبك إحالتك إلى الخدمات المناسبة لك

هناك خدمات ممولة من الحكومة تهدف لمساعدة الأشخاص المتعايشين مع الالمنشيا ومقدمي الرعاية لهم. اسأل طبيبك العام عن جمعيات في منطقتك توفر هذه الخدمات للجالية العربية أو للثقافات المتعددة.

يمكننا الاستمرار في تحسين صحة الدماغ حتى بعد الحصول على تشخيص الالمنشيا. تَعَلَّم المزيد من قائمة طرق تحسين صحة الدماغ.

يظن بعض الناس أنه يُستحسن للمُشخَّص بالدمنشيا البقاء في البيت وتقليل نشاطاته والحصول على الرعاية من العائلة، لكن حقيقة الأمر أن تقليل نشاطاتك قد يجعل حالتك تتدهور بشكل أسرع، فقد أظهرت الدراسات أن النشاط الجسدي والذهني والاجتماعي يُبطئ من تقدم الدمنشيا، وذلك لأن العقل عضلة تحتاج التمرين ويمكننا تمرينها بممارسة تلك النشاطات.

## حافظ على أسلوب حياة جيد لكي تُبطئ من تطور الدمنشيا وتعيش حياة جيدة

### مارس النشاطات الاجتماعية بشكل أسبوعي

إنَّ دعم أفراد العائلة والأصدقاء مهم جدًا للمتعايشين مع الدمنشيا، فهم الذين يَخرجون معه للتَّنزه ويزورونه في البيت ويمارسون النشاطات الممتعة معه، ومن المهم أن يستمر المتعايش مع الدمنشيا في فعل الأشياء التي يحبها مثل قضاء الوقت مع الأحفاد، أو المشي صباحًا، أو مقابلة الأصدقاء في مقهى، أو ممارسة الهوايات المفضلة لديه، وذلك كطريقة للبقاء نشطًا.

من المهم أن يتعلم أفراد العائلة والأصدقاء كيفية تقديم الدعم للمتعايشين مع الدمنشيا (يمكنك التعرف على الخدمات المتاحة أدناه).

### حافظ على نشاطك البدني

يمكن للرياضة أن تحسن أو تحافظ على الذاكرة والتفكير عند المتعايشين مع الدمنشيا، وذلك لأنها تساعد تدفق الدم إلى الدماغ. كما تحسن الرياضة من المزاج والنوم والصحة الجسدية، ويشعر كبار السن بالتحسن مع ممارسة الرياضة بانتظام.

- تساعد التمارين الهوائية مثل المشي السريع والسباحة برفع معدل ضربات القلب والتنفس.
- وتساعد النشاطات اليومية التي تعتمد على القوة مثل حمل أكياس التسوق وبستنة الحديقة ومسح أرضية البيت بالحفاظ على قوة العظام.
- التوازن والمرونة عنصران مهمان للوقاية من السقوط ويساعدانك على المشي والقيام والجلوس بطريقة آمنة. فمثلًا يمكنك ممارسة تمارين التمدد والمشي والرقص والوقوف على قدم واحدة لتحسين توازنك ومرونتك.

### نشط دماغك بنشاطات جديدة ومختلفة كل أسبوع

يمكن للنشاطات الذهنية أن تحافظ على قدراتك الفكرية وذاكرتك، ولذلك من المهم للشخص الذي تم تشخيصه بالدمنشيا أن ينشط ذهنه بالنشاطات والألعاب الذهنية التي يألفها مثل الشطرنج وورق اللعب (المعروفة أيضًا بالكوتشينة أو الشدَّة) والألعاب اللغوية مثل الكلمات المتقاطعة والألغاز وألعاب الذكاء. حاول أن تختار ألعابًا ممتعة ومتوسطة الصعوبة وحاول أن تختار أنواعًا مختلفة من النشاطات الذهنية.

### اتصل بالخدمات المتاحة

هناك خدمات مدعومة من الحكومة للأشخاص المتعايشين مع الدمنشيا وعائلاتهم بما فيها:

- المجموعات الاجتماعية والرياضية والرَّحلات الترفيهية
- المساعدة في بستنة حديقة المنزل والتنظيف والطبخ وخدمات التنقل من وإلى المواعيد الطبية والسوق
- توفير التوعية والدعم لأفراد العائلة بما فيهم مقدمي الرعاية

يساعد أعضاء فريق البحث عن الرعاية "Care Finders" كبار السن الناطقين باللغة العربية على طلب الخدمات المتاحة لهم عبر موقع My Aged Care ( <https://www.myagedcare.gov.au> ). ولأن هناك قائمة انتظار طويلة من الأفضل أن تقوم بتقديم طلبك مبكرًا. توفر الجمعيات التالية خدمات باللغة العربية في جنوب غرب سdney:

• مالتيكالتلر كير Multicultural Care

الهاتف: 02 9718 6199، البريد الإلكتروني: [referrals@mc.org.au](mailto:referrals@mc.org.au)

• مركز موارد المهاجرين في جنوب غرب سdney Western Sydney Migrant Resource Centre

الهاتف: 02 8778 1200، البريد الإلكتروني: [referrals@wsmrc.org.au](mailto:referrals@wsmrc.org.au)

معلومات الجمعية	خدمة البحث عن الرعاية (Care Finder)	نزهات ورحلات ترفيهية	خدمة رعاية	مساعدة في البيت
Multicultural Care كير مالتيكالتل الهاتف: 02 9718 6199 البريد الإلكتروني: <a href="mailto:referrals@mc.org.au">referrals@mc.org.au</a>	✓	✓	✓	✓
مركز موارد المهاجرين في جنوب غرب سdney Western Sydney Migrant Resource Centre الهاتف: 02 8778 1200 البريد الإلكتروني: <a href="mailto:referrals@wsnrc.org.au">referrals@wsnrc.org.au</a>	✓	✓	✓	✓
Aman Care Services أمان لرعاية المسنين الهاتف: 02 9750 6833 البريد الإلكتروني: <a href="mailto:admin@amancare.com.au">admin@amancare.com.au</a>	✓	✓	✓	✓
Muslim Women Australia رابطة المرأة المسلمة الهاتف: 02 9750 6916 البريد الإلكتروني: <a href="mailto:info@mwa.org.au">info@mwa.org.au</a>		✓		
Islamic women's Welfare Association الهاتف: 02 9759 1675 البريد الإلكتروني: <a href="mailto:admin@iwwa.org.au">admin@iwwa.org.au</a>		✓		
Gallipoli Home جاليبولي هوم الهاتف: 02 9136 3000 البريد الإلكتروني: <a href="mailto:connect@gallipolihome.org.au">connect@gallipolihome.org.au</a>	✓		✓	✓
Muslim Care مسلم كير الهاتف: 02 8011 0911 البريد الإلكتروني: <a href="mailto:mc@mulsimcare.org.au">mc@mulsimcare.org.au</a>	✓	✓	✓	✓
St. Mark Church كنيسة سان مارك الهاتف: 0481 849 182 البريد الإلكتروني: <a href="mailto:agedcare@stmark.com.au">agedcare@stmark.com.au</a>		✓		
مركز جنوب سdney الاجتماعي Western Sydney Community Centre الهاتف: 02 9649 2063 البريد الإلكتروني: <a href="mailto:admin@wscci.org.au">admin@wscci.org.au</a>	✓	✓	✓	
Thrivability Care خدمة ثرايفالتي للرعاية الهاتف: 1300 500 821 البريد الإلكتروني: <a href="mailto:support@thriveabilitycare.com.au">support@thriveabilitycare.com.au</a>	✓		✓	✓

يمكنك الاتصال بخدمة الترجمة (TIS) على 13 14 50 لتطلب منهم باللغة العربية ربط الاتصال بالخط الساخن للدمنشيا.



[www.facingdementiatogether.au/ar](http://www.facingdementiatogether.au/ar)  
يرجى الاتصال بالخط الساخن للدمنشيا: 1800 100 500

