

هل أنت قلق؟

قد يكون من المخيف جداً أن تدرك أن دماغك لا يعمل كما ينبغي. لا تبقى في حالة قلق. إليك بعض النصائح.

1. تحدث إلى شخص تثق به. يمكن أن يكون هذا الشخص أحد أفراد العائلة أو صديق أو جاراً أو صاحب مقرب من المجتمع الديني. هذه ليست خطوة سهلة، ولكن من المهم جداً التحدث عن حالتك. يمكن أن يساعدك الإفصاح عن مخاوفك ومشاركتها مع الآخرين.
2. استشارة طبيب. يفضل أن يكون ذلك مع شخص تثق به ويمكنه دعمك في هذه المحادثة. كن مستعداً جيداً لهذه المحادثة. دُون كل ما تريد قوله، وأي شيء تلاحظه وبالطبع أي أسئلة لديك. إذا لزم الأمر، يمكن لطبيبك إحالتك إلى المساعدة المناسبة. إذا لم يكن لديك طبيب عائلة، فيمكن أن يكون الصيدلي أو غيره من الأخصائيين الصحيين نقطة الاتصال الأولى.

يمكن أن تكون الأعراض الموصوفة هنا ناتجة عن أسباب أخرى غير الخرف. غالباً ما يمكن فهم هذه الأسباب، مثل نقص الفيتامينات أو امر اخر. لذلك من المهم إجراء الفحص إذا لاحظت أي شيء غير عادي.

يوجد حالياً أزيد من 200.000 ألف شخص مصاب بالخرف في بلجيكا. هناك عدد من المنظمات التي تدعم هؤلاء الأشخاص وعائلاتهم. على سبيل المثال، يمكن لشركة التأمين الصحي الخاصة بك الإجابة عن الأسئلة المتعلقة بالخرف وماهي المساعدة والدعم المتاح لك. يمكن أن تساعد الممرضة ايضاً، في الرعاية الطبية بالمنزل. في الأعمال المنزلية Familiehulp تساعد منظمات مثل.

إذا كانت لديك أي أسئلة حول الخرف، أو كنت بحاجة إلى مساعدة في العثور على المنظمة المناسبة أو ترغب في مناقشة أي مخاوف لديك، يُرجى الاتصال بمركز الخبرة في BrOes الكشف عن مرض الخرف

www.dementie.be/broes

Haachtsesteenweg 76, 1210 Sint-Joost-ten-Node

Tel. 02 778 01 70 | e-mail: broes@dementie.be



ما هو الخَرَف؟

ما هي أعراض الخرف العامة؟

"الحكمة الملونة" Colored Wisdom هي شراكة تضم: Sankaa، مركز المعرفة WWZ فضاء رعاية المسنين في بروكسل، VUB، Cultuurvuur، De Overmolen، Vieff LDC Forum، اللجنة الدولية، BrOes.Elder، تحالف الجمعيات النشطة

ماهي الأعراض التي يجب أن أبحث عنها إذا كنت أعتقد أن هناك مشكلة ما؟

- مشاكل الذاكرة: طرح نفس الأسئلة أو القصص ونسيان الأحداث الأخيرة.
- ارتباك الوقت: عدم معرفة اليوم أو الشهر أو السنة أو الفصل. على سبيل المثال، شخص يرتدي ملابس خفيفة في يوم شتاء بارد. أو شخص على وشك الذهاب إلى العمل وهو لم يعد يشتغل منذ فترة طويلة.
- يفقد طريقه في محيط مألوف: لا يعرف كيف يصل إلى المنزل. يفقد طريق عودته من التسوق: لا يعرف كيف يصل إلى المنزل.
- مشاكل في اللغة: صعوبة في العثور على اللغة، أو صعوبة في فهمها. يعود الناس تدريجياً إلى لغتهم الأم ثم يجدون صعوبة في التحدث باللغة التي تعلموها.
- صعوبات في التخطيط والتنظيم: الالتزام بالمواعيد، إعداد وجبات الطعام، التخطيط للرحلات، التنظيف، ارتداء الملابس.
- تغيرات في المزاج والسلوك والشخصية: يمكن أن يؤدي الشعور بوجود خطأ ما أو عدم القدرة على القيام بالأشياء التي اعتدت القيام بها من قبل، إلى الشعور بالقلق وعدم اليقين والاكتئاب. كما يمكن أن تحدث تغيرات في الشخصية بسبب الخرف في مناطق معينة من الدماغ.

مع تقدمك في العمر، يتبدل حال جسمك. تنخفض قوة العضلات وتصبح العظام هشّة بشكل متزايد وتبدأ في فقدان وظيفتها. قد تفقد معظم أعضاء الجسم وظيفتها مما قد يتسبب في تدهور قدراتك الإدراكية. ربما تصبح أكثر نسياناً أو تستغرق وقتاً أطول في معالجة المعلومات أو تواجه صعوبة في تذكر الأسماء. يكون هذا الأمر مريباً، ولكنه جانب طبيعي من جوانب الشيخوخة وليس بالضرورة مشكلة خطيرة. في بعض الحالات، قد يتدهور الدماغ أكثر، مما يؤدي إلى فقدان الذاكرة واضطرابات التواصل وتغير ملحوظ في الشخصية وفقدان مهارات الطهي. ربما يؤدي تفاقم المشاكل الصحية الأخرى إلى الإصابة بمتلازمة الخرف.

الخرف هو مرض دماغي يصيب بشكل رئيسي الأشخاص الذين تبلغ أعمارهم 60 عاماً فأكثر (في حالات استثنائية، يمكن أن يصاب بها الأشخاص الأصغر سنّاً أيضاً). كلما تقدم الشخص في السن، كلما زاد خطر الإصابة بالخرف. يؤثر المرض على الدماغ ويقلل من جميع الوظائف الطبيعية. تعتمد الأعراض الدقيقة التي تظهر، على طبيعة المرض والجزء المصاب من الدماغ وشدة المرض.

هناك أنواع مختلفة من الخرف. يعد مرض الزهايمر أكثرها شيوعاً. غالباً ما تكون الأعراض الأولى لمرض الزهايمر هي مشاكل في الذاكرة وتذكر المعلومات الجديدة. يمكن للأشخاص المصابين بداء الزهايمر عادةً التحدث عن ذكريات من شبابهم، لكنهم ينسون تماماً، على سبيل المثال، أنه كان لديهم زائر بالأمس.

تستمر شدة الخرف في الزيادة حتى موت الشخص المصاب به. في نهاية المطاف، يصبح المريض معتمداً تماماً على الآخرين. لسوء الحظ، لا يمكن علاج الخرف بعد.

لا يزال الخرف موضوعاً محظوراً. خاصة وأنني من خلفية مسلمة، وبصفتي راعية للحملة، أريد أن أساعد في كسر التابو ضد مرض الخرف لدى الأشخاص من أصول مهاجرة. كثير من الناس لا يعرفون إلى أين أو إلى من يتوجهون لطلب المساعدة. والبعض لا يعلمون حتى أن بإمكانهم الحصول على المساعدة.



فاطمة ، مساعدة وراعية لحملة "تذكروا الناس وانسوا الخرف"
www.onthoumens.be