

Sheridan College

## SOURCE: Sheridan Institutional Repository

---

Interacting with Persons with Dementia in  
Arabic Speaking Communities

Interacting with Persons with Dementia in  
diverse communities

---

10-30-2023

### Navigating Dementia فهم الخرف

Shatha Al Dury  
*Sheridan College*

Ferzana Chaze  
*Sheridan College*, ferzana.chaze@sheridancollege.ca

Nellie Groenenberg  
*Sheridan College*, nellie.groenenberg@sheridancollege.ca

Sandeep Lachhar  
*Indus Community Services*

Jessica Bindra  
*Alzheimer Society of Ontario*

Follow this and additional works at: [https://source.sheridancollege.ca/fahcs\\_persons\\_with\\_dementia\\_dc\\_arabic](https://source.sheridancollege.ca/fahcs_persons_with_dementia_dc_arabic)

*Let us know how access to this document benefits you*

---

#### SOURCE Citation

Al Dury, Shatha; Chaze, Ferzana; Groenenberg, Nellie; Lachhar, Sandeep; and Bindra, Jessica, "Navigating Dementia 2023) (فهم الخرف). *Interacting with Persons with Dementia in Arabic Speaking Communities*. 1. [https://source.sheridancollege.ca/fahcs\\_persons\\_with\\_dementia\\_dc\\_arabic/1](https://source.sheridancollege.ca/fahcs_persons_with_dementia_dc_arabic/1)



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-No Derivative Works 4.0 License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/). This Article is brought to you for free and open access by the Interacting with Persons with Dementia in diverse communities at SOURCE: Sheridan Institutional Repository. It has been accepted for inclusion in Interacting with Persons with Dementia in Arabic Speaking Communities by an authorized administrator of SOURCE: Sheridan Institutional Repository. For more information, please contact [source@sheridancollege.ca](mailto:source@sheridancollege.ca).



# فهم الخرف

بواسطة

شذى الدوري، فرزانا تشيز، نيلي جروينبرج، سانديب  
لاشار، جيسيكا بيندرا

➤ تم إنشاء هذا المورد بواسطة

➤ شذى الدوري، متدربة، بكالوريوس في برنامج الدراسات الاجتماعية والمجتمعية، كلية شيريدان،

aldury@sheridancollege.ca

➤ فرزانا تشيز، أستاذة، كلية الصحة التطبيقية ودراسات المجتمع، كلية شيريدان،

ferzana.chaze@sheridancollege.ca

➤ نيلي جروينبرج، منسقة البرنامج وأستاذة كلية الصحة التطبيقية ودراسات المجتمع، كلية شيريدان،

nellie.groenenberg@sheridancollege.ca

➤ سانديب لاشار، مدير المشروع - المشاريع الصحية، خدمات مجتمع إندوس،

slachhar@induscs.ca

➤ جيسিকা بيندرا، جمعية الزهايمر في أونتاريو، مديرة الخصوصية والجودة ومخاطر العملاء وسلامتهم

jbindra@alzon.ca

شكر وتقدير

نود أن نشيد بالدور الرئيسي لـ شذى الدوري في إنشاء هذه الوثيقة وفي ترجمتها إلى اللغة العربية كجزء من تدريبها في برنامج بكالوريوس التنمية الاجتماعية والمجتمعية.

والشكر موصول الى نافنيت ديون على مساهمتك في البرنامج، إسراء عبد الرحيم، غفران رشيد، وسوزان خليل، ومحمد نذير الجندلي، ومصطفى شلبي على آرائهم في الترجمة للغة العربية. والشكر الى مخلصه الزعيم على مراجعتها الشاملة للوثيقة من حيث اللغة والأهمية الثقافية.

صورة الغلاف: صور Adobe Stock



## المقدمة:

قد تكون رعايتك لشخص مصاب بالخرف تجربة مجزية، ولكنها قد تكون صعبة أيضاً في بعض الأحيان. قد يسبب عدم الإحاطة بهذا المرض ومراحل تقدمه الخوف والارتباك والقلق ولذلك فإن تحضير نفسك من خلال زيادة معرفتك حول المرض وما يمكن توقعه مع تقدم مراحل الخرف قد يخفف بعض مشاعر الخوف وقد يؤدي أيضاً إلى تحسين نوعية حياتك. أنت لست الوحيد الذي يعاني من هذه الحالة فالخرف من الامراض التي أصبحت منتشرة في جميع أنحاء العالم. وفقاً لمنظمة الصحة العالمية، يعاني أكثر من 55 مليون شخص حول العالم من الخرف.

الخرف مصطلح شامل يشير إلى تدهور الدماغ الذي يؤثر على الذاكرة بطريقة تدريجية مما يؤثر على الوظائف المعرفية (مثل التفكير النقدي وفقدان الذاكرة) والعقلية (التغيرات في العاطفة والسلوك). يؤثر الخرف على قدرات الإنسان كطريقة التفكير واتخاذ القرارات والقدرة على التعلم والطريقة التي يتواصل بها الشخص مع بيئته وتذكر الأشياء وربط الأحداث بالزمان والمكان.

من العوامل التي تزيد من خطر الإصابة بالخرف هو تقدم العمر، العوامل الوراثية، ارتفاع ضغط الدم، ارتفاع نسبة السكر في الدم، زيادة الوزن أو السمنة، التدخين، شرب الكثير من الكحول، الخمول البدني، العزلة الاجتماعية، والاكتئاب.

تقدم هذه الوثيقة موجزاً عن الخرف وكيفية التعامل مع الأشخاص المصابين به ومن خلالها نأمل أن نساعد مقدمي الرعاية على تحسين فهمهم للخرف وتعلم الطرق المناسبة لتدارك السلوك الصعب أثناء تعاملهم مع الشخص المصاب بهذا المرض.

أنواع الخرف: مرض الزهايمر هو النوع الشائع لمرض الخرف، ولكن هناك أنواع أخرى كالحرف الوعائي وخرف الناتج عن داء جسيمات ليوي والخرف المختلط.

مرض الزهايمر: هو أكثر أنواع الخرف شيوعاً وهو مرض دماغي يدمر خلايا الدماغ، ويؤدي إلى مشاكل في الذاكرة والتفكير والسلوك، ويؤثر بشدة على عمل وحياة الشخص المصاب ونمط حياته الاجتماعي، إذ تتدهور حالة الشخص المصاب بالخرف بمرور الوقت.

وعلى الرغم من عدم معرفة جميع العوامل المسببة لمرض الزهايمر، يشير الخبراء إلى أن نسبة صغيرة منها مرتبطة بطفرات في الجينات. ويتطور مرض الزهايمر من خلال ثلاث مراحل:

- في المرحلة المبكرة، قد لا يعتمد الأفراد على الآخرين، ولكن قد يواجهون صعوبات في تحديد وتذكر الأسماء أو الكلمات وأداء المهام الاجتماعية أو العمل.
- في المرحلة المتوسطة، وهي أطول مرحلة، يحتاج المرضى إلى رعاية متزايدة حيث يصبحون أكثر نسياناً وتقلباً للمزاج والارتباك وأقل استقلالية.

وأخيراً في المرحلة المتأخرة، تكون أعراض الخرف فيها شديدة، ويفقد المرضى الإدراك والذاكرة والتواصل والمهارات المستقلة الأخرى.

الخرف الوعائي: يحدث هذا النوع من الخرف بسبب تلف الأوعية الدموية التي تزود الدماغ بالدم، مثل تلك التي تسببها السكتة الدماغية. من بين العلامات الأكثر شيوعاً للخرف الوعائي الصعوبات في حل المشكلات وبطء التفكير وفقدان القدرة على التركيز والتنظيم. غالباً ما تكون هذه العلامات ملحوظة أكثر من فقدان الذاكرة.

خرف جسيمات ليوي: وهي كتلات غير طبيعية شبيهة بالبالونات من البروتينات توجد في أدمغة الأشخاص المصابين بخرف أجسام ليوي ومرض الزهايمر ومرض باركنسون. وهو أحد أشهر أنواع الخرف المتقدم.

الخرف المختلط: يعاني الأشخاص المصابون بالعديد من الأعراض المختلطة من مرض الزهايمر والخرف الوعائي وخرف جسيمات ليوي.

علامات الخرف

هناك الكثير العلامات للمرض مثل التغييرات في المزاج والسلوك وفي بعض الأحيان تظهر الاعراض حتى قبل حدوث مشاكل الذاكرة، وتزداد تدريجياً إلى مرحلة يصبح فيها الشخص غير قادر على أداء المهام اليومية بشكل مستقل. ومن هذه العلامات ما يلي:

- صعوبة تذكر الأحداث الأخيرة: قد ينسى الشخص ما تناوله على الإفطار أو يعاني من صعوبة تذكر المحادثات التي أجراها قبل ساعات قليلة فقط.
- ضياع الأشياء أو وضعها في غير مكانها والهوس بالبحث عن هذه الأشياء الضائعة كالمفاتيح، أو المحفظة أو المجوهرات.
- عدم القدرة على تذكر الأماكن المألوفة: قد يضيع الشخص وهو يمشي في منطقتة أو أثناء القيادة في أماكن مألوفة.
- عدم القدرة على تذكر الأشخاص أو الوجوه المألوفة.
- ضعف التناسق الحركي أو الكلام.
- عدم القدرة على القيادة.
- عدم القدرة على معرفة الوقت: قد يفقد الشخص مسار الوقت أو ينسى أي يوم هو.
- فقدان الاهتمام بالعالم من حولهم.
- صعوبة تعلم معلومات جديدة.
- التصورات المتغيرة عن الواقع، بما في ذلك الهلوسة.
- عدم القدرة على حل المشكلات أو اتخاذ القرارات: قد يكون الشخص غير قادر على تحديد ما يجب أن يرتديه لحدث معين أو القميص الذي يتناسب مع البنطال.
- صعوبة متابعة الحوار أو إيجاد الكلمات، قد لا يتمكن الشخص من إجراء المحادثات بشكل صحيح.
- صعوبات في أداء المهام العادية: قد لا يتمكن الشخص من إعداد الإفطار أو العشاء بنفسه، أو الذهاب إلى الحمام.
- عدم القدرة على التقدير البصري للمسافات بين الأشياء: قد يعتقد الشخص أن شيئاً ما بعيداً عنه، ولكنه في الواقع قريب منه.
- قد يخزن الطعام والأشياء الأخرى: يمكن للشخص أن يجعل المنزل فوضوياً عن طريق الاحتفاظ بالأشياء غير الضرورية.
- قد يواجهون صعوبة في موازنة دفتر الشيكات الخاص بهم أو دفع الفواتير.

كثيراً ما يعاني الأشخاص المصابون بالخرف من تغيرات في الشخصية والسلوك، والتي يمكن أن تؤثر بشكل كبير على أنشطتهم اليومية. يمكن أن تحدث تلك التغيرات فجأة وقد تزداد تدريجياً بمرور الوقت، وقد يعاني الناس المحيطين به من تقلبات غير متوقعة في مزاجه أو قلق أو تهيج مع تطور المرض وقد يتفقم القلق، والإثارة، والارتباك في بعض الأحيان مع نهاية اليوم. كما يمكن أن يبدي المصاب أعراضاً أخرى كالبكاء بوتيرة معينة، والهواجس بشأن الأشياء الصغيرة مثل العثور على شيء مفقود والاستيقاظ المتكرر في الليل. يعاني بعض الأشخاص المصابون بالخرف من اضطراب.

الاكتئاب حيث يخزنون أشياء كثيرة مثل الطعام والأشياء الأخرى في منازلهم. وايضا قد يصابون بالهذيان والهلوسة أو الشك والارتياب تجاه الأشخاص من حولهم.



## التشخيص:

هناك أهمية كبيرة في تشخيص الخرف والمسؤولية تقع على عاتق الطبيب. وكجزء من عملية التشخيص، يتم استبعاد الأمراض التي تشبه أعراض الخرف. يمكن أن يساهم التشخيص والدعم الطبي في الوقت المناسب في تخفيف أو إبطاء ظهور الأعراض، ويمكن البدء بتناول الأدوية لتأخير أعراض الخرف وإدارة المشكلات السلوكية. بالإضافة إلى ذلك، يمكن للأنشطة التي تحفز الحواس (مثل الاستماع إلى الموسيقى)، والتي تحفز العقل (مثل ألعاب الذاكرة) ، والنشاط البدني أن يساعد في تخفيف الأعراض.

ويلعب تقييم الطبيب دورًا حيويًا في بدء خطة العلاج المناسبة والمتابعة التي يحددها الطبيب المختص.

## إبطاء ظهور الخرف:

لا توجد طريقة مضمونة للوقاية من الخرف، ولكن هناك خطوات يمكن اتخاذها لتأخيرها قدر الإمكان.

- قد يؤدي الانخراط في الأنشطة التي تحفز العقل إلى تأخير ظهور الخرف وتقليل آثاره، مثل القراءة، حل الألغاز، ألعاب الكلمات المتقاطعة وتدريب الذاكرة.
- قد يؤخر النشاط البدني ظهور أعراض المرض ويقلل من حدتها.
- يمكن أن يساعد التفاعل الاجتماعي في علاج الخرف، مثل الذهاب إلى المقهى مع الأصدقاء، ودروس لتعليم مهارة أو لغة جديدة، والتعرف على عادات الناس وتقاليدهم مما قد يساعد في الوقاية من الخرف ومرض الزهايمر أثناء التقدم في العمر.
- الابتعاد عن التدخين حيث أظهرت بعض الدراسات أن التدخين في منتصف العمر وما بعده يمكن أن يزيد من خطر الإصابة بالخرف وأمراض الأوعية الدموية.

● الحصول على ما يكفي من الفيتامينات. تشير بعض الأبحاث إلى أن الأشخاص الذين لديهم مستويات منخفضة من فيتامين (D) لديهم أخطار أعلى للإصابة بمرض الزهايمر وأشكال أخرى من الخرف. يمكنك الحصول على فيتامين D عن طريق تناول بعض الأطعمة والمكملات الغذائية، والتعرض لأشعة الشمس، وتناول فيتامين B، و فيتامين C يوميًا. (استشارة طبيب العائلة)

● السيطرة على امراض القلب والأوعية الدموية الخطرة، وعلاج ارتفاع ضغط الدم وارتفاع الكوليسترول والسكري وتقليل وزنك إذا كنت تعاني من زيادة الوزن.

● ممارسة الأنشطة التي تقلل الاكتئاب أو القلق مثل مقابلة الأصدقاء والأقارب بانتظام.

● الاهتمام بالصحة العامة من خلال اتباع نظام غذائي مثل نظام البحر الأبيض المتوسط الغذائي الغني بالفواكه والخضروات والحبوب الكاملة وأحماض أوميغا 3 الدهنية، والتي توجد عادة في بعض الأسماك والمكسرات.

● النوم بشكل جيد واتباع عادات نوم صحية، والتحدث إلى طبيبك إذا كنت تشخر بصوت عالٍ أو تتوقف عن التنفس أثناء النوم.

● علاج مشاكل السمع حيث أن الأشخاص الذين يعانون من ضعف السمع لديهم فرصة أكبر للتدهور المعرفي، ويمكن أن يساعد العلاج المبكر لفقدان السمع، مثل استخدام المعينات السمعية، في تقليل المخاطر.

#### كيفية التعامل مع شخص مصاب بالخرف

● تعامل باحترام واقترّب منهم بلطف لجعلهم يشعرون بالاطمئنان.

● كرر الأمور الأساسية كذكر أسمائهم، وأسماء الأسرة أو المحيطين بهم، وعلاقة القرابة، وإبداء المحبة والاهتمام بهم.

● استخدم طريقة اللمس أثناء المحادثة، لأن ذلك قد يطمأن الشخص المصاب بالخرف.

- التحدث بوضوح واستخدام كلمات بسيطة ولا تتسرع في طلب الرد من الشخص المصاب بالخرف.
- حاول طرح أسئلة قصيرة ذات إجابات من نوع "نعم" أو "لا".
- حافظ على بيئة منزلية هادئة.
- عند شرح أي مهمة، حاول تقسيمها إلى خطوات بسيطة وغير معقدة.
- إذا كان الشخص المصاب بالخرف غير قادر على فهمك، حاول استخدام كلمات أو طرق مختلفة لشرح نفس الشيء. يمكن أن يساعد تقسيم المهمة / تدوين المهمة التي يجب عليهم اتباعها أو حتى استخدام صور للخطوات.
- استخدم لغة الجسد والإيماءات لتوضيح ما تريد قوله.
- لا تغضب أو تحبط إذا أصبح من الصعب فهم ما يقوله الشخص المصاب بالخرف.
- إذا أظهر الشخص المصاب بالخرف غضبًا أو انزعاجًا واضحًا، ابتعد عنه لفترة قصيرة من أجل الحفاظ على الهدوء.
- حاول تقدير مشاعر المصابين بالخرف ولا تقلل من شأنهم أو تجادل أو تغضب منهم.
- حاول خلق لحظات من الفرح والضحك من خلال مدح الفرد والاستمتاع بالوقت، وتقديم الدعم والمحبة واجعل البيئة محفزة وداعمة له.

اقوال وافعال لا تتعامل بها مع الشخص المصاب بالخرف:

- لا تسأل الشخص "هل تتذكر (شخص أو موضوع أو حدث)".
- لا تأخذ أي شيء يفعلونه أو يقولونه شخصيًا.
- لا تكن قاسيًا معهم.
- لا تستعجل الرد لإكمال فكرة أو جملة.

● لا تترك الشخص المصاب بالخرف باستمرار لإكمال جميع المهام بشكل مستقل، واسأل عما إذا كانوا بحاجة إلى المساعدة أولاً.

● لا تذكر الشخص بوفاة أحد أفراد أسرته أو حيوان أليف.

● لا تقل إنك "تعيش مع الخرف" أو "انت تنسى".

نقدم أدناه حالتين قد يوجههما مقدمو الرعاية أثناء تفاعلهم مع شخص مصاب بالخرف. يتبع كل سيناريو بتعليق على ما يمكن فعله لتحسين التفاعل؛ ثم يتم تقديم سيناريو التفاعل الأفضل، متبوعاً مرة أخرى بتعليق يسلط الضوء على سبب كون التفاعل الثاني مثالياً ويذكر الأشياء التي يجب أخذها بعين الاعتبار أثناء التفاعل مع شخص مصاب بالخرف.

#### السيناريوهات

##### السيناريو الأول- النسيان والغضب:

رياز، 75 عاماً، يعاني من الخرف ويواجه صعوبة في تذكر الأحداث والأماكن الأخيرة.

رياز: أريد أن أذهب إلى البقالة لشراء العنب.

مقدم الرعاية: "أبي، لماذا لا آتي معك إلى متجر البقالة؟"

رياز: لا، سأشتري العنب بنفسني. فقط أعطني المال.

مقدم الرعاية: "حسناً، لكن يجب أن نذهب معاً."

رياز (غاضب): "لا، أريد أن أذهب وحدي، لماذا عليك أن تأتي معي؟"

مقدم الرعاية (غاضب): "حسناً يا أبي، آخر مرة ذهبت فيها لشراء شيء ما بنفسك، عدت إلى المنزل بعد أكثر من ساعتين. لقد

اشتريت أشياء لدينا بالفعل. هذا كثير. سأتي معك حتى أعرف ما تشتريه "

أصيب رياز بالإحباط من سلوك ابنه وظل يجادل ابنه بأنه يريد الذهاب بمفرده.

التعليق: قد تتأثر القدرة على اتخاذ القرارات وحل المشكلات لدى أفراد الأسرة المصابين بالخرف. على سبيل المثال، يمكن أن يواجهوا مشكلة في إصدار الأحكام أو التعرف على الأشخاص أو العناصر. يجب ألا تجادل الشخص المصاب بالخرف. يمكنهم ببساطة أن يصبحوا غاضبين أو محبطين لأنهم قد لا يكونوا قادرين على الفهم. يمكن للتغييرات التي حدثت في الدماغ أن تجعل الشخص ينسى ما حدث أو ما تمت مناقشته. لن يساعد رفع صوتك على الإطلاق. ابق هادئًا وتحدث بلطف. اعترف بمشاعرهم وقم بتغيير الموضوع عند الحديث عن القيادة أو الخروج.

السلوك المناسب لهذا السيناريو:

رياز: أريد أن أذهب إلى البقالة لشراء العنب.

مقدم الرعاية: "أبي لماذا لا آتي معك إلى متجر البقالة؟"

رياز: لا، سأشتري العنب بنفسني. فقط أعطني المال.

مقدم الرعاية: "أنا أفهم. أنت تريد شراء العنب. شكرًا لك على رغبتك في المساعدة في شراء البقالة. ما رأيك في الذهاب معًا وسأساعدك في العثور عليها."

رياز: لا أريد أن أذهب وحدي. لماذا عليك أن تأتي معي؟

مقدم الرعاية: "أحتاج إلى الحصول على بعض الأشياء أيضًا، هل تمانع إذا ذهبت معك؟"

يوصل رياز التعبير عن رغبته في الذهاب إلى محل البقالة.

مقدم الرعاية: "أستطيع أن أرى مدى أهمية أن تذهب إلى متجر البقالة. لماذا لا نتناول وجبة خفيفة صغيرة قبل أن نذهب ويمكنك أن تخبرني ماذا تريد أن تفعل بالعنب الذي نشتريه. هل تود عمل سلطة فواكه؟"

التعليق: كما ترى في هذا السيناريو من خلال الاعتراف بجهود المصاب ومشاعره، يُظهر مقدم الرعاية التعاطف والاحترام. يساعد الانخراط بهدوء وتفهم في تقليل إحباط الشخص وقلقه. يمكن أن تساعد إعادة توجيه المحادثة إلى موضوع مختلف في تحويل تركيزهم بعيدًا عن الرغبة المباشرة ومنع المزيد من التصعيد. الصبر والتعاطف والتواصل اللطيف هي مفتاح تقديم الدعم والرعاية للأفراد المصابين بالخرف.

## السيناريو الثاني- تغيير في المزاج والسلوك

سلمى، أم لثلاث بنات بالغات، مصابة بالخرف. لقد بدأت تتصرف بشكل مريب تجاه الآخرين. ذات مساء بدت مضطربة للغاية. هي في غرفة نومها وتحرك الأشياء بغضب.

مقدم الرعاية: "أمي، هل تريدن مشاهدة التلفاز معي."

سلمى (غاضبة): "لا أريد الجلوس معك ومشاهدة التلفاز. أنا مشغولة".

مقدم الرعاية: "ماذا تفعلين؟ تعالي واجلسي معي وشاهدي التلفاز ويمكننا الدردشة معاً. كنت تحبين الحديث عن الأشياء".

سلمى تصرخ: "اتركيني، لقد سرقتي ساعتني والآن تريدن أن تسرقني مني شيئاً آخر. اخرجني من غرفتي! أخرجني!"

مقدم الرعاية (غاضب ومنزعج): "أمي، اهدئي، لقد تعبتي من صراخك هذا طوال الوقت".

التعليق: يمكن للشخص المصاب بالخرف أن يعاني من تغيرات في الشخصية بسبب الدماغ. قد لا يتمكن الشخص المصاب بالخرف من تحديد سبب تصرفه بطريقة معينة أو رد فعل تبدو غير متناسبة مع ما تتطلبه الحالة. لن يساعد الجدل مع الشخص المصاب بالخرف. بدلاً من ذلك، حافظ على هدوئك وتحقق من شعورهم وواقعهم. انضم إلى أنشطتهم وحاول تشتيت انتباههم ببداية المحادثة أو القصص أو الأنشطة التي تتعلق بما تفعله. حلل البيئة المحيطة بالمشيريات وقم بإخراج الشخص من الموقف إن أمكن.

السلوك المناسب لهذا السيناريو:

مقدم الرعاية: "أمي، هل تريدن مشاهدة التلفاز معي."

سلمى (غاضبة): "لا أعتقد أنني أريد الجلوس معك ومشاهدة التلفاز. أنا مشغولة".

مقدم الرعاية: "ماذا تفعلين؟ تعالي واجلسي معي لنشاهد التلفاز ويمكننا الدردشة. كنت تحبين الحديث عن الأشياء".

سلمى تصرخ: "اتركيني، لقد سرقتني ساعتني والآن تريدن أن تسرقني مني شيئاً آخر. اخرجني من غرفتي! أخرجني!"

مقدم الرعاية: "أتفهم أنك تشعرين بأنني أريد شيئاً منك، لكن أرجو أن تعلمي يا أمي أنني هنا لدعمك ورعايتك. لا أريد أن أسرق

منك أي شيء. هل يمكنني مساعدتك في البحث عن الساعة؟ "

تستمر سلمى في إظهار الغضب ورمي الكتاب

مقدم الرعاية: "أمي، أنا آسف إذا فعلت أي شيء أزعجك. لا أريد المجادلة أو جعلك تشعرين بالسوء. سأترك الغرفة الآن، لكن

من فضلك تذكرني أنني هنا من أجلك إذا احتجتني.

المصادر:

[Alzheimer Society](#)

[WhatIsDementia Arabic](#)

[The\\_dementia\\_guide\\_Arabic\\_](#)

[Dementia](#)

[تعرف على عوامل الخطر المرتبطة بالخرف](#)

[التفاعل الاجتماعي يساعد كبار السن على تجنب الإصابة بالخرف](#)



مقدمة:

الغرض من هذه الوثيقة هو تحديد بعض الموارد التي من شأنها مساعدة الأشخاص المصابين بالخرف وأسرهم في أونتاريو. قد يحتاج الأشخاص المصابون بالخرف ومقدمو الرعاية لهم إلى معلومات، الوصول إلى خطوط المساعدة ومجموعات الدعم، وخدمات الراحة والموارد التي تساعد على الانتقال إلى الرعاية طويلة الأجل. سنعرض شرحًا موجزًا لنوع الخدمة وبعض الأمثلة للمؤسسات التي تقدم هذه الخدمات. ملاحظة: المعلومات المقدمة في هذا المستند الخدمات (وبعض الأسعار) . تم تجميعها في (يونيو- أغسطس 2023) وقد تتغير في المستقبل.

التعليم:

توفر المنظمات المذكورة أدناه تعليمًا شاملاً حول الخرف ورعاية الأشخاص المصابين بالخرف. 1. جمعية الزهايمر الكندية: يقدم الموقع الإلكتروني لجمعية الزهايمر معلومات شاملة عن الخرف ورعاية الأشخاص المصابين بالخرف. يمكنك استكشاف فرع إقليمي أو محلي لجمعية الزهايمر بالقرب منك للتواصل مع الأحداث والدعم الشخصي والافتراضي. المنظمة مكرسة لنشر الوعي والنضال من أجل تحسين رعاية مرضى الخرف وتقديم الخدمات التي تراعي الاختلافات الثقافية. يوفر الموقع تعليمًا عالي الجودة وأفضل الممارسات في مجال الخرف للجميع <https://alzeducate.ca/>

[The Institute of Life course and Aging](#) -2يقوم معهد دورة الحياة والشيخوخة في جامعة تورنتو بتيسير الأبحاث حول الشيخوخة من منظور دورة الحياة، بما في ذلك شيخوخة السكان والمسنين في العلوم الاجتماعية والنفسية والصحية. يقدم المعهد مجموعة متنوعة من ورش العمل للممارسين الذين يعملون مع كبار السن. [Dementia Foundations at McGill University](#): 3-توفر مؤسسات الخرف في جامعة McGill لمقدمي

الرعاية التدريب وتدبير السلامة والموارد. يقدم برنامجًا تعليميًا صغيرًا مجانيًا وبرنامجًا مدفوعًا. [Punjabi Community Health Services \(PCHS\)](#) -4 خدمات صحة المجتمع البنجابية (PCHS): تقدم برامج تدعم الشيخوخة الصحية والرفاهية المناسبة لغويًا وثقافيًا. تسعى PCHS إلى تحسين نوعية الحياة لكبار السن وأسرهم من خلال توفير الموارد والتعليم خدمات استشارية داعمة من خلال خطط رعاية مخصصة وأساليب شاملة.

5- BrainXchange: إنها شبكة من الأشخاص المخصصين لتحسين نوعية الحياة وتقديم الدعم للأشخاص الذين يعانون من احتياجات صحة الدماغ أو المعرضين لخطر الإصابة بها فيما يتعلق بالخرف والصحة العقلية والحالات العصبية المرتبطة بالشيخوخة أو اللذين عانوا من تغيرات في صحة الدماغ في وقت سابق من حياتهم ، ثم أصبحت أكثر تعقيداً مع تقدم السن.

#### خطوط المساعدة والخطوط الساخنة

إذا كنت تبحث عن الوصول إلى المعلومات أو الدعم أو التوجيه، يمكنك الاتصال بخطوط المساعدة أدناه.

1. [Ontario Caregiver Organization](#): وهي منظمة تزود مقدمي الرعاية بالمعلومات وترتبط مقدمي الرعاية بالموارد التي قد يحتاجون إليها. يتوفر خط المساعدة هذا بـ 150 لغة وهو مجاني لمقدمي الرعاية الذين يدعمون أحد أفراد العائلة أو الأصدقاء أو الجيران. ويتم تمويله من قبل حكومة أونتاريو.
2. [First Link Dementia Helpline](#) خط مساعدة – يتم تشغيل خط المساعدة هذا من قبل جمعية الزهايمر. إنها خدمة مجانية لأي شخص مصاب بالخرف (1-800-936-6033)
3. [Central Health Line](#) الخط الصحي المركزي رقم هاتف مركزي لإحالات كبار السن الضعفاء
4. [211 Ontario](#): يساعد على ربط الأشخاص بالخدمات التي يحتاجونها في أونتاريو
5. [Teleconnect](#). تعمل هذه العروض على ربط المتطوعين المدربين بمقدمي الرعاية المعزولين اجتماعياً والأشخاص المصابين بالخرف.

#### مجموعات دعم مقدمي الرعاية:

يمكن أن يكون الانضمام إلى مجموعة دعم لمقدمي الرعاية مفيداً جداً لمقدمي الرعاية للأشخاص المصابين بالخرف. يمكن لمقدمي الرعاية التواصل مع الآخرين الذين يمرون بتجارب مماثلة، إما عبر الإنترنت أو شخصياً. يمكن أن توفر مجموعات الدعم هذه ثروة من المعلومات وموارد الدعم لمقدمي الرعاية ويمكن أن تتاح لمقدمي الرعاية الفرصة للتواصل مع الآخرين الذين يواجهون تحديات مماثلة. توفر هذه المجموعات مساحة آمنة لمشاركة التحديات والنصائح والحصول على الدعم العاطفي.

- [Indus Community Services](#), توفر Indus مجموعة دعم لمقدمي الرعاية
- [Dementia Society of Ottawa and Renfrew County](#) (أونتاريو) مجموعة الدعم والاستشارة و هي خدمات مجانية

- [Alzheimer Society of Ontario](#). [Alzheimer Society of Toronto](#). تقدم الفروع المحلية المختلفة لجمعية الزهايمر في أونتاريو مجموعات دعم مجانية لمقدمي الرعاية. على سبيل المثال، تجتمع مجموعة الدعم المجانية لجمعية الزهايمر في تورونتو عبر الإنترنت كل شهر في يوم الاثنين الأخير من كل شهر.

#### الاستشارة

يمكن للخدمات الاستشارية لمقدمي الرعاية وأفراد الأسرة أن توفر لهم مساحة للتعبير عن مشاعرهم والتعامل مع التوتر ووضع استراتيجيات لإدارة مسؤوليات تقديم الرعاية. يمكن لأخصائيي الصحة العقلية ذوي الخبرة في القضايا المتعلقة بالخرف تقديم التوجيه والدعم.

- [Alzheimer Society](#). توفر الفروع المحلية لجمعية الزهايمر مستشارين محترفين لمساعدة الأشخاص المصابين بالخرف على التعامل مع عملية الخرف. هذه خدمة مجانية.
- [CMHA - Peel](#) : يقدم CMHA Peel Dufferin خدمات استشارات موجزة مجانية في مجال الصحة العقلية. يتبع هذا البرنامج نموذجًا استشاريًا موجزًا يوفر فرصة فورية للمحادثة العلاجية خلال جلسة أو جلستين شخصيًا.
- [Behavioural Supports Ontario : A government of Ontario initiative that provides](#) خدمات الرعاية الصحية لكبار السن الذين يظهرون تغيرات سلوكية بما في ذلك تلك المرتبطة بالخرف.

#### الرعاية المؤقتة:

في الرعاية المؤقتة، يقوم مقدم رعاية محترف ماهر ومتعاطف برعاية الشخص المصاب بالخرف لبضع ساعات بينما يأخذ مقدم الرعاية الأساسي إجازة للراحة أو الالتزامات الأخرى أو الواجبات الأخرى. تسمح الرعاية المؤقتة لمقدمي الرعاية بأخذ قسط من الراحة، والاعتناء باحتياجاتهم الخاصة، وإعادة شحن طاقتهم. يمكن تقديم الرعاية المؤقتة في المنزل أو من خلال البرامج النهارية للبالغين، أو المرافق السكنية، أو مقدمي الرعاية للمتدربين.

قد يشعر مقدم الرعاية الأساسي بالانتعاش بعد هذه الاستراحة، مما قد يقلل من التوتر ويساعده على تجنب الإرهاق. يمكن تقديم خدمات الرعاية المؤقتة في منزل الشخص، أو في مرافق متخصصة، أو في مرافق الحضانة للتأكد من استمرار الشخص المصاب بالخرف في تلقي الرعاية والاهتمام اللازمين في بيئة آمنة. بالإضافة إلى مساعدة مقدم الرعاية، تحافظ الرعاية المؤقتة على رفاية الشخص ونوعية حياته. فيما يلي بعض الأمثلة على خدمات الرعاية المؤقتة في المجتمع

- (a) [Comfort Keepers](#) الموقع في هاميلتون بتكلفة 36 دولارًا أمريكيًا بالإضافة إلى الضريبة، بحد أدنى 3 ساعات لكل موعد

- (b) [Warm Embrace Elder Care](#) في كيتشنر/واترلو تكلف حوالي 38 دولارًا - 45 دولارًا في الساعة

(c) [Nora's House Respite Care- Peel Region Alzheimer Societies](#). يكلف حوالي 100.00 دولار في الليلة. قد تكون برامج الرعاية المؤقتة متاحة أيضًا في جمعيات الزهايمر المشاركة الأخرى في جميع أنحاء أونتاريو. تحقق من دليل برنامج جمعية الزهايمر المحلي الخاص بك.

(D) Punjabi Community Health Services: Sahara Overnight Respite Program (SORP) : خدمات صحة المجتمع البنجابية: تم تصميم برنامج Sahara للراحة الليلية (SORP) لتوفير خدمات الراحة الليلية للعملاء لمنع زيارات قسم الطوارئ في المستشفى التي يمكن تجنبها، والدخول غير الضروري إلى المستشفى، ومنع إرهاق مقدمي الرعاية. تعتمد مدة إقامة العميل في هذا البرنامج على الاحتياجات الفردية ويتم قبول العملاء الحاصلين على درجة MAPLe من 3 إلى 5.

(E) [Caregiver Recharge Program](#) يوفر راحة مؤقتة وخالية من القلق لمقدمي الرعاية في المنزل حتى يتمكن مقدمو الرعاية من أخذ قسط من الراحة، سواء كان ذلك لبضع ساعات أو يوم أو عطلة نهاية الأسبوع.

الاستشارات المالية والقانونية

مع تقدم حالة الشخص المصاب بالخرف، قد تكون هناك حاجة لطلب المشورة المالية والقانونية. تقدم الخدمات أدناه إرشادات بشأن التخطيط المالي والمزايا الحكومية وترتيبات الرعاية طويلة الأجل فيما يتعلق بالخرف.

(a) [Alzheimer Society of Canada](#) - تقديم المشورة بشأن التخطيط المالي للأشخاص المصابين بالخرف ومقدمي الرعاية، وكذلك تثقيف المخططين الماليين حول الخرف، حتى يتمكنوا من فهم احتياجات عملائهم بشكل أفضل.

(b) [University of Waterloo](#) يوفر المعلومات والتعليم المتعلق بالتخطيط المالي للأشخاص المصابين بالخرف.

خدمات الرعاية المنزلية/البرامج النهارية

توفر خدمات الرعاية المنزلية الخاصة الدعم في أنشطة الحياة اليومية وإدارة الأدوية والرفقة. تقدم العديد من المنظمات المجتمعية والكنايس والمجموعات التطوعية الخدمات والموارد لدعم مقدمي الرعاية. قد يشمل ذلك برامج توصيل الوجبات أو المساعدة في النقل. يرجى الاطلاع على بعض الأمثلة أدناه:

1. [Indus Community Services](#): تقدم مجموعة من الخدمات التي تعزز الشيخوخة الصحية، وتشجع أسلوب حياة نشط، وتعطي الأولوية لخصوصية وكرامة جميع المشاركين. مع التركيز بشكل خاص على ثقافات جنوب آسيا، توفر Indus خدمات مناسبة ثقافيًا ولغويًا للمجتمع بأكمله. تشمل عروضهم الخدمات الصحية، والخدمات النهارية للبالغين، [Adult Day Services](#)، ومجموعات دعم مقدمي الرعاية، وبرنامج الاستحمام المساعد، وخدمات العناية بالقدم، وبرنامج العافية لكبار السن، والزيارات الودية. تتوفر هذه الخدمات مقابل رسوم خدمة يومية تتراوح بين 23.00 دولارًا و25.00 دولارًا، مما يضمن دعمًا شاملاً يسهل الوصول إليه للأفراد الذين يبحثون عن رعاية جيدة.

[2. Dementia & Alzheimer Care at Home in Ontario](#). تقدم خدمات الرعاية الصحية لإغاثة الموظفين و الرعاية المنزلية للأفراد المسنين الذين يتعاملون مع حالات طبية مثل مرض الزهايمر وغيره من الاضطرابات التي تؤثر على الوظيفة الإدراكية يمكن أن يكون في كثير من الأحيان موضوعًا حساسًا ومعقدًا.

[3. Memory Lane Home Living](#). تمثل شركة Memory Lane Home Living Inc. نهجًا مبتكرًا لرعاية مرضى الخرف داخل كندا، وتقع داخل منطقة York. إنه يوفر أجواء منزلية مميزة تلبي احتياجات النساء اللاتي يواجهن تحديات الذاكرة.

[4. Matthews House](#): يقع Matthews House في أليستون، أونتاريو، ويقدم خدمات رعاية المسنين والمجتمع التي تؤكد على احتضان الحياة على أكمل وجه وضمان تجربة كريمة في نهاية الحياة. وهي تقف جنبًا إلى جنب مع العائلات وأفراد المجتمع أثناء تغلبهم على تحديات المرض والحزن، وتوفر مجموعة من البرامج اليومية والاستشارات وخيارات الرعاية التلطيفية.

[5. Home and Community Care](#): الرعاية المنزلية والمجتمعية: تقوم منظمات خدمات دعم الرعاية المنزلية والمجتمعية البالغ عددها 14 منظمة في أونتاريو بتنسيق الرعاية المنزلية والمجتمعية.

الموارد المتعلقة بالمرحلة المتأخرة / الخرف التدريجي

في المراحل المتأخرة من الخرف، يمكن أن يصبح الشخص غير قادر على التواصل وقد يحتاج إلى العيش في دار رعاية طويلة الأجل مع رعاية على مدار 24 ساعة. إذا بقي الشخص في المنزل، فستكون هناك حاجة إلى دعم إضافي وسيطلب بذل جهد إضافي من المحيطين به. يمكنك معرفة المزيد عن الرعاية طويلة الأمد واستكشاف بعض الخيارات المتاحة على الروابط أدناه.

الرعاية على المدى الطويل:

(a) [Long-term-care](#): لدى جمعية الزهايمر معلومات وموارد مفيدة يمكن أن تساعدك في معرفة المزيد حول نقل الشخص المصاب بالخرف إلى الرعاية طويلة المدى. يمكن لجمعية الزهايمر المحلية الخاصة بك توفير الموارد والدورات التعليمية حول تخطيط الرعاية طويلة المدى.

(b) [Home and Community Care Services - Ontario](#): توفر هذه الإدارة الحكومية المعلومات والإحداثيات في الرعاية المنزلية والمجتمعية للأشخاص الذين يحتاجون إليها، بما في ذلك الأشخاص المصابين بالخرف. هذا هو القسم الذي يجب عليك الاتصال به لبدء عملية الانتقال إلى الرعاية طويلة الأمد. يمكن أن تصل أوقات الانتظار للحصول على الرعاية طويلة الأمد إلى عدة أشهر، لذا يجب أن تبدأ في معرفة المزيد عن الرعاية طويلة الأمد والعملية في وقت مبكر.

(c) [Alzheimer's Care Homes in Ontario](#): فيما يلي معلومات عن دور رعاية مرضى الزهايمر في أونتاريو، ومناقشة طرق العلاج المتاحة والتكاليف والنصائح لاختيار المنشأة المناسبة. كما يسلط الضوء على العلاجات المبتكرة مثل العلاج بالموسيقى، مع التركيز على الالتزام بتحسين جودة الرعاية لمرضى الزهايمر في المنطقة.

بالنسبة لشخص مصاب بالخرف، قد يكون الانتقال إلى الرعاية طويلة الأمد خطوة كبيرة وصعبة. يصبح الانتقال إلى الرعاية طويلة الأجل أمرًا مهمًا عندما يحتاجون إلى مساعدة بدوام كامل.

من المهم للأشخاص أو أحبائهم الذين يبحثون عن أفضل رعاية في أونتاريو أن يتمكنوا من الوصول إلى معلومات الرعاية طويلة الأجل. تواصل مع المنظمات الحكومية المحلية أو الإدارات الصحية في منطقتك للبدء لأنها قد توفر موارد وتوجيهات مفيدة بشأن بدائل الرعاية المتاحة ومتطلبات الأهلية وعمليات التقديم. تتوفر معلومات شاملة حول خدمات الرعاية طويلة الأجل والأسعار والدعم المتاح في أونتاريو على المواقع الحكومية الرسمية وبوابات الرعاية الصحية. يمكن أن يتم الانتقال إلى الرعاية طويلة الأجل بشكل أكثر سلاسة وبمعرفة أكبر من خلال التشاور مع المهنيين الطبيين والأخصائيين الاجتماعيين، الذين يمكنهم تقديم مشورة شخصية بناءً على الاحتياجات الفردية. توفر جمعية الزهايمر مجموعة متنوعة من المواد للمساعدة في التعامل مع هذه العملية:

: [Resources for long-term care \(PDF\)](#)

For further information :

[Do I have dementia](#)

[I'm caring for a person living with dementia](#)

[www.alzheimer.ca/on](http://www.alzheimer.ca/on)