

الخرف

الموارد والدعم لمساعدتك على العيش بشكل جيد

التعرّف على الخرف

قد يكون اكتشاف أنك أو أحد أفراد أسرتك مصابًا بالخرف أمرًا مريبًا. وقد يكون لديك الكثير من الأسئلة. هناك الكثير لتتعلمه ولكن المساعدة متاحة. يمكن أن يساعدك الطبيب المحلي (GP) في فهم ما قد يحدث بعد ذلك، وكيفية العثور على المعلومات والمساعدة التي قد تحتاجها أنت أو العائلة أو الأصدقاء. توضح ورقة المعلومات هذه مكان العثور على الخدمات والدعم الذي قد تحتاجه الآن وفي المستقبل.



البحث عن الخدمات باستخدام دليل الخرف المحلي

يمكنك الآن العثور على مجموعة من الخدمات المحلية في دليل الخرف، مثل:

- المعلومات والموارد
- مجموعات الدعم
- خدمات الراحة المؤقتة
- خدمات الإدراك والخرف والذاكرة (CDAMS)
- المهنيين الصحيين (مثل متخصصي التغذية ومتخصصي فسيولوجيا التمرين ومتخصصي أمراض النطق والمعالجين الوظيفيين والاستشاريين النفسيين)



امسح رمز الاستجابة السريعة ضوئيًا لزيارة دليل الخرف

تفضل بزيارة: DementiaDirectory.org.au

يتضمن هذا الدليل الخدمات غير المدرجة في قوائم خدمات Dementia Australia أو My Aged Care



اتصل بخط المساعدة الوطني

يوفر خط المساعدة الوطني للخرف المعلومات والمشورة والدعم العاطفي والتوجيه، وسيوصلك بخدمات وبرامج الدعم.

1800 100 500 مكالمات مجانية

24 ساعة في اليوم، 7 أيام في الأسبوع.

Dementia Support Australia (دعم الخرف في أستراليا)

الخدمة الاستشارية لإدارة سلوك الخرف هي خدمة استشارية وطنية لعائلات الأشخاص المصابين بالخرف ومقدمي الرعاية لهم. تقدم الخدمة المشورة والتقييم والتدخل والتثقيف والدعم المتخصص.

1800 699 799 مكالمات مجانية

24 ساعة في اليوم، 7 أيام في الأسبوع.



Funded by the Australian Government
A service led by HammondCare

هل تحتاج إلى مساعدة للوصول إلى الروابط الموجودة في ورقة المعلومات هذه؟ يرجى الاتصال بالرقم 1800 100 500 أو سؤال الطبيب المحلي.



PHN

Southern Alliance

يتم تمويل هذا المشروع التعاوني من قبل الحكومة الأسترالية لدعم الوصول بشكل أفضل إلى رعاية الخرف في المجتمع المحلي. تم تطوير ورقة المعلومات هذه باستخدام محتوى من دليل الخرف الصادر عن Dementia Australia وبالتشاور مع الأشخاص المصابين بالخرف ومقدمي الرعاية والمهنيين الصحيين.

1. زيارة الطبيب

سيطرح عليك الطبيب المحلي (GP) أسئلة حول التغييرات التي قد تكون لاحظتها أنت أو الآخرون ونمط حياتك والتاريخ العائلي والتاريخ الطبي الآخر. وقد يقوم بإجراء تقييم بدني ويطلب منك إكمال بعض الاختبارات التي تقيّم الذاكرة والتفكير.

قد يتم التقييم على مدار عدة مواعيد. وقد يحيلك الطبيب بعد التقييم لرؤية عدد من المهنيين الصحيين الآخرين لمزيد من الاختبارات.

إذا استطعت، اصطحب شخصًا آخر معك إلى المواعيد. يمكنه دعمك ومساعدتك على تذكر المعلومات المهمة.

الاستعداد لزيارة الطبيب

- احجز موعدًا موعودًا
- اصطحب معك قائمة بالأدوية التي تتناولها
- اكتب التغييرات التي لاحظتها (نسيان الأحداث الأخيرة والارتباك والتغيرات في الشخصية) وأي مخاوف لديك أو لدى عائلتك أو أصدقائك
- اطلب من الطبيب تدوين الخطوات التالية لك.

2. الاختبارات والإحالة إلى المتخصصين حسب الحاجة

إذا اعتقد الطبيب المحلي (GP) أنك قد تكون مصابًا بالخرف، فيمكنه إحالتك إلى طبيب متخصص مثل طبيب الأعصاب أو طبيب الشيخوخة أو خدمة الإدراك والخرف والذاكرة (CDAMS).

سيحققون من الأسباب المحتملة الأخرى للتغيرات التي لاحظتها، وقد يحيلونك إلى مزيد من الاختبارات مثل:

- فحص الدم والبول
 - تصوير طبي بالأشعة لفحص الدماغ
 - اختبارات إدراكية ونفسية عصبية لإلقاء نظرة أعمق على وظائف الذاكرة والانتباه والتفكير وحل المشكلات
 - تقييم من قبل طبيب نفسي للتحقق من الحالات الأخرى وإدارة الأعراض التي يمكن أن تحدث جنبًا إلى جنب مع الخرف.
- قد تحتاج إلى مواعيد متعددة مع المتخصصين قبل تلقي التشخيص.



الأسئلة التي تود طرحها على الطبيب

- هل أحتاج إلى الصيام قبل أي من هذه الاختبارات؟
- كم سيكلف المتخصصون؟
- هل يمكنني الحصول على الدعم المالي للمتخصصين؟
- من هم المتخصصون الآخرون الذين سيشاركون؟
- هل هناك معلومات يمكنني أخذها معي إلى المنزل؟



الأسئلة التي تود طرحها على الطبيب

- هل هناك معلومات يمكنني أخذها معي؟

رحلة الخرف



3. خيارات الإدارة الأولية

إذا قيل لك أنك مصاب بالخرف، فهناك بعض الأشياء التي يمكنك القيام بها والتي قد تساعد في إبطاء تقدّم الحالة:

- اتباع نظام غذائي صحي
- النشاط البدني
- التواصل الاجتماعي
- الإقلاع عن التدخين
- الحد من الكحول والمخدرات الأخرى أو تجنبها

يمكن لبعض الأدوية أن تقلل من بعض الأعراض ومن تقدّم الخرف أيضًا. يعتمد مدى نجاحها على نوع الخرف لديك.

هناك مهنيون صحيون يمكنهم مساعدتك في إجراء تغييرات صحية في نمط الحياة (على سبيل المثال، متخصصي التغذية ومتخصصي فسيولوجيا التمرين) ودعم استقلاليتك (على سبيل المثال، المعالجين الوظيفيين ومتخصصي العلاج الطبيعي). يمكن للآخرين مساعدتك في الحالة المزاجية والصحة النفسية (الاستشاريون النفسيون والمعالجون النفسيون).

يمكن أن تساعدك مجموعات الدعم المحلية أنت وأصدقائك وعائلتك على التواصل مع الآخرين وتعلم كيفية التعايش مع الخرف. لمزيد من المعلومات، اسأل الطبيب المحلي (GP) أو تفضل بزيارة

DementiaDirectory.org.au

4. شبكات الإدارة والدعم المستمر

سيساعد إجراء فحوصات منتظمة مع الطبيب المحلي (GP) على ضمان الاهتمام بصحتك العامة.

يمكنك أيضًا التحدّث إلى الطبيب إذا كان لديك أنت أو مقدم الرعاية أي أسئلة حول الخرف أو كنت بحاجة إلى أي دعم، خاصة إذا لاحظت أنت أو مقدم الرعاية أي تغييرات.

يمكن للطبيب مساعدتك أنت ومقدم الرعاية في العثور على الدعم المناسب لك. ويشمل ذلك الحصول على الدعم الاجتماعي والمساعدة المنزلية وغير ذلك من المهنيين الصحيين (مثل الاستشاريين النفسيين والمعالجين الوظيفيين ومتخصصي العلاج الطبيعي ومتخصصي أمراض النطق ومتخصصي التغذية) وخدمات الرعاية المؤقتة.

يمكنهم أيضًا مساعدتك في تخطيط الرعاية المتقدمة (Advance Care Planning)، وهو أمر موصى به للجميع.

من المهم أيضًا أن يخضع مقدم الرعاية لفحوصات منتظمة مع طبيبه (سنويًا على الأقل)، حتى يتم الاهتمام بصحته وعافيته.

الأسئلة التي تود طرحها على الطبيب

- كم مرة يجب أن أجري فحوصات / مراجعات منتظمة ومن يجب أن أرى؟ هل أحتاج إلى إحضار مقدم رعاية أو شخص داعم عند إجراء الفحوصات؟
- ماذا يمكنني أن أفعل للتخطيط لمستقبلي؟
- ما أنواع الدعم أو الخدمات التي يمكن أن نحصل عليها أنا ومقدم الرعاية وما الذي يتعين علينا القيام به للوصول إليها؟

الأسئلة التي تود طرحها على الطبيب

- ما نوع الخرف الذي أعاني منه؟
- هل لا يزال بإمكانني القيادة؟ هل لا يزال بإمكانني العمل؟
- كيف يمكن أن يؤثر الخرف علي بمرور الوقت؟
- هل هناك أي أدوية يمكن أن تساعدني؟
- من يمكنه مساعدتي في إجراء تغييرات في نمط الحياة؟
- هل هناك علاجات أخرى يمكنني تجربتها؟
- أين يمكنني العثور على معلومات موثوقة؟
- هل هناك معلومات يمكنني أخذها معي إلى المنزل؟

النصائح

1. إذا استطعت، اصطحب شخصًا آخر معك إلى المواعيد، يمكن أن يكون أحد أفراد العائلة أو مقدم الرعاية أو صديقًا.
2. إذا كنت بحاجة إلى مترجم شفهي أو للوصول إلى خدمة الترحيل الوطنية، فأخبر موظف الاستقبال عند حجز موعد الطبيب.
3. إذا استطعت، اكتب أو اطلب من الطبيب تدوين ما عليك القيام به بعد ذلك.
4. اطلب من المتخصص الصحي أو الطبيب التحدث إليك مباشرة، وليس فقط إلى الشخص الذي حضرت الموعد معه.
5. اطلب من المتخصص الصحي أو الطبيب حجز موعد أطول إذا كنت بحاجة إلى مناقشة عدد من الأشياء.
6. قم بتنزيل [قائمة تحقق Dementia Australia](http://Dementia Australia) في القسم 10 من دليل الخرف لمساعدتك في كل مرحلة من مراحل الرحلة.

1. إذا استطعت، اصطحب شخصًا آخر معك إلى المواعيد، يمكن أن يكون أحد أفراد العائلة أو مقدم الرعاية أو صديقًا.
2. إذا كنت بحاجة إلى مترجم شفهي أو للوصول إلى خدمة الترحيل الوطنية، فأخبر موظف الاستقبال عند حجز موعد الطبيب.
3. إذا استطعت، اكتب أو اطلب من الطبيب تدوين ما عليك القيام به بعد ذلك.



امسح ضوئياً لزيارة
دليل الخرف

دليل الخرف متاح في شكل مطبوع أو صوتي. يتعلق كل قسم بمرحلة من رحلة الخرف الخاصة بك. تفضل زيارة dementia.org.au



المعلومات بلغات أخرى

توفر **Dementia Australia** مجموعة واسعة من المعلومات والتعليم والدعم، بما في ذلك المعلومات المترجمة إلى 38 لغة. تفضل زيارة dementia.org.au/languages

لدى **Dementia Support Australia** مجموعة من المعلومات المترجمة عبر الإنترنت. تفضل زيارة dementia.com.au/resource-hub

ترجمت **Mindcare** المعلومات ومقاطع الفيديو القصيرة المتوفرة بلغات مختلفة. تفضل زيارة mindcare.org.au أو mindcare.org.au/understanding-dementia/films



خدمات الدعم

هناك دعم وخدمات يمكن أن تساعدك. قد تشمل هذه: المساعدة في المنزل والأنشطة الاجتماعية واليومية والرعاية الشخصية والراحة المؤقتة والصحة المساعدة (مثل متخصصي فسيولوجيا التمرين ومتخصصي التغذية والمعالجين الوظيفيين) والنقل ورعاية المسنين السكنية.

لمساعدتك في العثور على الخدمات التي تحتاجها، انظر أدناه:



• إذا كان عمرك أقل من 65 عامًا

فاتصل بالبرنامج الوطني للتأمين ضد الإعاقة (NDIS) تفضل زيارة ndis.gov.au أو اتصل على الرقم:

1800 800 110

8 صباحًا - 8 مساءً من الاثنين إلى الجمعة

• إذا كان عمرك يزيد عن 65 عامًا،

فاتصل ببرنامج My Aged Care.

تفضل بزيارة myagedcare.gov.au أو اتصل على الرقم:

1800 200 422

8 صباحًا - 8 مساءً من الاثنين إلى الجمعة

10 صباحًا - 2 ظهرًا أيام السبت

• إذا كنت من السكان الأصليين أو سكان

جزر مضيق توريس الذين تتراوح أعمارهم بين 50 و64 عامًا، يمكنك الوصول إما إلى NDIS أو My Aged Care.



خدمات المترجم الشفهي وخدمات السمع



إذا كنت بحاجة إلى مترجم شفهي، فيرجى الاتصال بخدمة الترجمة التحريرية والشفهية على الرقم **131 450**.



إذا كنت أصمًا أو تعاني من ضعف في السمع أو النطق، فيرجى الاتصال بخدمة الترحيل الوطنية على الرقم **133 677**.

دعم مقدمي الرعاية

إذا كنت تدعم شخصًا مصابًا بالخرف، فيمكنك العثور على المعلومات والحصول على الدعم والوصول إلى الخدمات في منطقتك وعبر الإنترنت على **Carer Gateway**.

تفضل بزيارة: carergateway.gov.au

أو اتصل على الرقم: **1800 422 737**



An Australian Government Initiative

هل تحتاج إلى مساعدة للوصول إلى الروابط الموجودة في ورقة المعلومات هذه؟ يرجى الاتصال بالرقم 1800 100 500 أو سؤال الطبيب المحلي.

