Health Resource Directory | South Western Sydney

الخرف

نشرة معلومات عن حالة مرضية
صدرت في يونيو/ حزيران ٢٠٢٢

ما هو؟

يسبب الخرف انخفاضًا في وظائف المخ، وهو يؤثر على أجزاء من المخ مثل: الذاكرة والتفكير والتعلم واللغة والبلع وكذلك القدرة على الذهاب إلى المرحاض، كما قد يتغير سلوك المصابين بالخرف أو طريقة تفاعلهم مع الأشياء.

هناك عدة أشكال للخرف، أشيعها هو الزهايمر الذي يزداد سوءًا مع مرور الوقت. الخرف ليس جزءًا طبيعيًا من الشيخوخة، وهو يختلف عن التدهور الخفيف. لا يوجد علاج للخرف، ولكن يمكن للأدوية أن تساعد في إبطاء تقدم المرض كما وتساعد على علاج الأعراض.

ما الذي سيقوم به طبيبي العام الآن؟

قد يتحدث طبيبك العام معك عن الخطوات التالية للإصابة، وقد يقوم أيضًا بما يلي:

- ترتيب فحوصات من شأنها توفير المزيد من التفاصيل حول نوع الخرف لديك
- استبعاد أي مشاكل صحية أخرى
- التحدث معك عن تغييرات في نمط الحياة يمكن أن تكون ذات فائدة لك
- إعطائك قائمة لمصادر الدعم حتى تتمكن من معرفة المزيد
- إعطائك أدوية إذا لزم الأمر

سيخبرك طبيبك العام أيضًا كيف يمكنك التحكم في أي مخاطر للمشاكل الصحية الأخرى الشائعة لدى الأشخاص المصابين بالخرف. يمكن لبعض الأدوية أن تجعل وظائف المخ أسوأ؛ لذلك قد يلقي طبيبك العام نظرة على أدويتك وآثارها الجانبية. قد يتحدث طبيبك العام أيضًا عن الضعف الإدراكي الخفيف وعن تخطيط الرعاية للمراحل المتقدمة.

قد يساعدك طبيبك العام أيضًا في التعامل مع أمور الصحة النفسية والعثور على الدعم إذا كنت تشعر بالخوف أو القلق.

ما الذي سيقوم به طبيبي العام في المستقبل؟

قد تحتاج لزيارة طبيبك العام مرة أخرى للتحقق من أعراضك والتحدث عن نتائج أي فحوصات. قد تحتاج إلى مراجعة أخصائي أو زيارة خدمة صحية محلية. إذا ساءت أعراضك في أي مرحلة، فقم بحجز موعد معاينة مع طبيبك العام. ستعتمد خطة العلاج الخاصة بك على نوع الخرف الذي تعاني منه ومدى خطورته.

ماذا بوسعي أن أفعل؟

يمكن أن يكون خبر إصابتك بالخرف مخيفًا ومقلقًا. ولكن هناك أشياء يمكنك القيام بها الآن للاهتمام بصحتك والتخطيط للمستقبل. اقرأ عن الخرف، وفكر فيمن قد ترغب في التحدث إليهم عن الأمر. اسأل طبيبك العام عن أنواع الدعم والإرشاد التي يمكن أن تساعدك في التخطيط لخطواتك التالية. فكر في تأثير مجمل الموضوع على عملك وأموالك وعائلتك ورعايتك الصحية المستقبلية. اسأل طبيبك العام عن التخطيط مقدمًا للرعاية في المستقبل.

سيدعم العيش بأسلوب حياة صحي صحتك على المدى الطويل. إليك بعض الأشياء التي يمكنك القيام بها الآن:

- التزم بأي تغييرات في نمط الحياة يقترحها طبيبك العام
- اتبع نظامًا غذائيًا غنيًا بالأطعمة الطازجة والصحية
- حافظ على وزنك ضمن المدى الطبيعي
- اشرب الكثير من الماء
- تحرك يوميًا، وتحدث إلى طبيبك العام حول أفضل تمارين لك.

ما هي الأسئلة التي يمكنني أن أطرحها على طبيبي؟

- *ما هي وسائل الدعم المتاحة؟*
- *ماذا لو ساءت أعراضي؟*
- *ما مقدار التمارين التي يجب أن أقوم بها كل يوم؟*
- *كيف يمكنني وضع خطة رعاية للمراحل المتقدمة؟*
- *ما هي الأدوية المتاحة؟*
- *أين يمكنني الحصول على المساعدة؟*

ما هي وسائل الدعم المتاحة؟

منطقة جنوب غرب سيدني الصحية لديها مجموعة من أنواع دعم رعاية المسنين لمساعدتك.

دعم الخرف

تدعم منطقة الصحة المحلية في جنوب غرب سيدني المرضى الذين يعانون من الخرف والقائمين على رعايتهم، وكذلك المرضى من السكان الأصليين وسكان جزر مضيق توريس. يمكن الوصول إلى الدعم عبر My Aged Care اتصل بالرقم **١٨٠٠ ٢٠٠ ٤٢٢** أو تحدث إلى طبيبك العام.

فريق تقييم رعاية المسنين

يقدم هذا الفريق الدعم للأشخاص ذوي الاحتياجات المعقدة الذين تزيد أعمارهم عن ٦٥ عامًا. اتصل بالرقم **١٨٠٠ ٢٠٠ ٤٢٢** أو قم بزيارة موقع myagedcare.gov.au

برنامج الكومنولث للدعم المنزلي

يقدم هذا البرنامج الدعم لكبار السن الذين يحتاجون إلى المساعدة للعيش في منازلهم. يمكنك التحدث مع طبيبك العام حول كيفية الانضمام لهذا البرنامج.

الأخصائي الخاص

يمكن لطبيبك العام إحالتك إلى أخصائي خاص يسمى طبيب أمراض الشيخوخة.

فريق رعاية المسنين المتخصص

يوفر هذا الفريق الرعاية الصحية لمن تزيد أعمارهم عن ٦٥ عامًا. الهاتف **١٨٠٠ ٢٠٠ ٤٢٢**.

أين يمكنني معرفة المزيد؟

Dementia Australia (منظمة الخرف الأسترالية):

- تطبيق على آيباد - A Better Visit: dementia.org.au
- نشرات معلومات للمساعدة: health.dementia.org.au
- خط المساعدة الوطني للخرف: dementia.org.au
- التخطيط للمستقبل Start2Talk (تكلم الآن): dementia.org.au

موارد أخرى:

- **Dementia Support Australia مؤسسة دعم الخرف الأسترالية**– الصفحة الرئيسية: dementia.com.au
- **Moving Pictures (مشروع الصور المتحركة)** – التوعية المتعلقة بالخرف للمجتمعات المتنوعة ثقافيا ولغويا: movingpictures.org.au
- **TEDGlobal** – كيف أستعد للإصابة بمرض الزهايمر: ted.com

هذه المعلومات مخصصة لأشخاص حصلوا على تشخيص من طبيبهم. وهي غير مصممة للاستخدام كتشخيص لحالة مرضية أو كبديل للرعاية الطبية المستمرة

نشرات المعلومات الصادرة عن دليل الموارد الصحية معتمدة من قِبل اللجنة الاستشارية الأهلية لشبكة الرعاية الصحية الأولية في جنوب غرب سيدني والممارسين العموميين المحليين

phn SOUTH WESTERN SYDNEY
An Australian Government Initiative