

Arabic translation: Are you worried about dementia

هل أنت قلق بشأن الخرف الخرف؟



Health and
Social Care



المحتويات

- 4 ما هو الخرف؟
- 5 أعراض الخرف
- 6 أنواع الخرف
- 8 للحصول على تشخيص
- 12 علاجات الخرف
- 14..... التخطيط للمستقبل

إذا أصبحت ميالاً للنسيان بشكل أكثر، خاصة إذا تجاوز عمرك 65 عاماً، فقد يكون من المستحسن أن تقوم باستشارة طبيبك العام بشأن علامات الخرف المبكرة.

من الطبيعي أن تتأثر ذاكرتك بالعمر، أو الإجهاد، أو التعب، أو بالأمراض والأدوية المعينة. هذا يمكن أن يكون أمراً مزعجاً إذا كان يحدث في بعض الأحيان، ولكن إذا أثر على حياتك اليومية أو أثار قلقك أو قلق أي شخص تعرفه، فإنه يجب عليك التحدث إلى طبيبك العام.

كونك ميالاً للنسيان لا يعني أنك تعاني من الخرف. ويمكن أيضاً أن يكون الاكتئاب، والتوتر، والآثار الجانبية للمخدرات أو المشاكل الصحية الأخرى سبب مشاكل الذاكرة. ويعد استبعاد هذه المشاكل الأخرى أو معالجتها أمراً لا يقل أهمية. سيكون بإمكان طبيبك العام طلب إجراء فحوصات بسيطة لك ومن ثم إما طمأنتك أو تشخيصك أو إحالتك إلى أخصائي لإجراء مزيد من الفحوصات.

يصف هذا الكتيب الأعراض الشائعة للخرف وكيفية الحصول على التشخيص. ويصف أيضاً الدعم المتاح بعد الحصول على التشخيص.



ما هو

الخرف؟

الخرف هو متلازمة (مجموعة من الأعراض ذات الصلة ببعضها البعض) شائعة ترتبط بالانخفاض المستمر في عمل الدماغ وقدراته. ويمكن أن يؤثر الخرف على أي شخص، ولكن يزداد احتمال تعرضك للخرف مع العمر، وتحدث هذه الحالة عادة لدى الأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن 65 عاماً.

لا يوجد طريقة مؤكدة لمنع كل أنواع الخرف. مع ذلك، فإن من شأن اتباع نمط حياة صحي المساعدة في تخفيف خطورة تعرضك للخرف لدى تقدمك بالعمر. ويمكن لهذا أيضاً الحيلولة دون حدوث أمراض القلب والأوعية الدموية، مثل السكتات الدماغية والنوبات القلبية.

للحد من خطر تعرضك للخرف وغيره من الظروف الصحية الخطيرة، من المستحسن أن تقوم بما يلي:

• قم باتباع نظام غذائي صحي؛

• حافظ على وزن صحي؛

• قم بممارسة التمارين الرياضية بانتظام؛

• لا تشرب الكحول بافراط؛

• توقف عن التدخين (إذا كنت مدخناً)؛

• تأكد من الإبقاء على ضغط الدم الخاص بك في مستوى صحي

يمكنك معرفة المزيد عن عوامل الخطورة التي قد تؤدي إلى الخرف على الموقع

www.nidirect.gov.uk/dementia



الخرف

غالباً ما تكون الأعراض المبكرة للخرف طفيفة، وقد تزداد سوءاً تدريجياً. وهذا يعني أنك قد لا تلاحظ هذه الأعراض لديك. وقد لا تلاحظها العائلة والأصدقاء، أو يأخذوها على محمل الجد لبعض الوقت.

مع الخرف يصبح الدماغ أكثر تلفاً ويعمل بشكل أقل مع مرور الوقت. تميل أعراض الخرف إلى التغير وتصبح أكثر حدة.

لهذا السبب، من المهم التحدث إلى طبيبك العام عاجلاً وليس آجلاً إذا كنت قلقاً بشأن مشاكل تتعلق بالذاكرة.

تعتمد السرعة التي يزداد فيها سوء الأعراض والطريقة التي تتطور فيها هذه الأعراض على الأمر الذي يسبب الخرف، وكذلك على الصحة العامة. وهذا يعني أن أعراض وحالة الخرف يمكن أن تختلف اختلافاً كبيراً من شخص إلى آخر.

يمكن أن يصبح اولئك الذين يعانون من الخرف لا مبالين أو غير مهتمين بأنشطتهم المعتادة وان يواجهوا صعوبات في السيطرة على عواطفهم. كما أنهم قد يستصعبون الأوضاع الاجتماعية ويفقدون الاهتمام بالمخالطة الاجتماعية. قد تتغير بعض جوانب شخصيتهم.

قد يفقد الشخص الذي يعاني من الخرف القدرة على التعاطف (الفهم والتعاطف)، وقد يرى أو يسمع أشياء لا يراها أو يسمعها الآخرون (الهلوسة)، أو قد يقدم ادعاءات أو بيانات كاذبة.

ومع تأثير الخرف على قدرات الشخص العقلية، فإنه قد يواجه صعوبة في التخطيط والتنظيم. كما يمكن أن يصبح الحفاظ على استقلالهم مشكلة أيضاً. لذلك، عادة ما يحتاج الشخص الذي يعاني من الخرف للمساعدة من قبل الأصدقاء أو الأقارب، بما في ذلك المساعدة في عملية صنع القرار.

الخرف ليس مرضاً ولكن مجموعة من الأعراض التي تنتج عن تلف في خلايا المخ. ويمكن أن يكون سبب هذه الأعراض عدد من الحالات المرضية.

قد يعاني بعض الناس أيضاً من أكثر من حالة مرضية واحدة - على سبيل المثال، قد يكون لديهم مرض الزهايمر والخرف الوعائي في نفس الوقت. على الرغم من أن هناك العديد من أعراض الخرف التي تتشابه أياً كان السبب، إلا أن لأشكال الخرف المختلفة بعض الأعراض المعينة.

مرض الزهايمر

الزهايمر هو السبب الأكثر شيوعاً للخرف. تشمل الأعراض الشائعة لمرض الزهايمر وأشكال أخرى من الخرف ما يلي؛

- فقدان الذاكرة - وخاصة فيما يتعلق بالأحداث الأخيرة، مثل نسيان الرسائل، نسيان طرق أو أسماء، وطرح الأسئلة بشكل متكرر؛
- صعوبات متزايدة فيما يتصل بالمهام والأنشطة التي تتطلب التنظيم والتخطيط؛
- يصبح الشخص محتاراً في البيئات غير المألوفة؛
- يواجه الشخص صعوبة في تذكر الكلمات المناسبة؛
- يواجه الشخص صعوبة في التعامل مع الأرقام و / أو التعامل مع المال في المحلات التجارية؛
- يمر الشخص بتغيرات في الشخصية والمزاج؛
- الإكتئاب.

الخرف الوعائي

يمكن أن تحدث أعراض الخرف الوعائي في بعض الأحيان فجأة وأن تزداد سوءاً بسرعة، على الرغم من أنها يمكن أن تحدث تدريجياً على مدى عدة أشهر أو سنوات.

قد يتعرض الأشخاص الذين يعانون من الخرف الوعائي أيضاً إلى أعراض تشبه أعراض السكتة الدماغية، بما في ذلك ضعف العضلات أو شلل في أحد جانبي الجسم.

الخرف المصاحب لأجسام ليوي

الخرف المصاحب لأجسام ليوي يتضمن العديد من أعراض مرض الزهايمر ويعاني الأشخاص الذين يعانون من هذا المرض عادة أيضاً مما يلي:

- فترات التيقظ أو النعاس، أو مستويات متقلبة من الارتباك؛
- الهلوسة البصرية؛
- تصحح حركاتهم البدنية أبطأ؛

الخرف الجبهي الصدغي

تشمل الأعراض المبكرة للخرف الجبهي الصدغي عادة تغيرات في المشاعر والشخصية والسلوك. على سبيل المثال، قد يصبح شخص ما يعاني من هذا النوع من الخرف أقل حساسية لمشاعر الآخرين، مما يجعله يبدو بارداً وقاساً.

وقد يفقد أيضاً بعض الموانع، مما يؤدي إلى قيامه بسلوك لا يتفق مع شخصيته، مثل الإدلاء بتعليقات غير لبقة أو غير لائقة.

يواجه بعض الناس يعانون من الخرف الجبهي الصدغي أيضاً مشاكل تتعلق باللغة. ويمكن أن يشمل هذا الحديث، والحديث بشكل أقل من المعتاد أو مواجهة صعوبة في العثور على الكلمات المناسبة.

الحصول على

تشخيص

الخرف هو أحد الحالات الصحية التي تخيف الناس أكثر من غيرها.

قد تجد صعوبة في قبول حقيقة أن مشاكل الذاكرة تؤثر على حياتك. إذا كنت قلقاً بشأن الذاكرة أو غيرها من المشاكل المرتبطة بالخرف، فمن الطبيعي أن تكون متردداً في طلب المساعدة ومواجهة مثل هذا التشخيص. ومع ذلك، هناك فوائد محتملة تتأتى من الحصول على المشورة الطبية.

يمكن أن يساعدك التشخيص الذي يتم في الوقت المناسب في الحصول على العلاجات المناسبة وإيجاد أفضل مصادر للدعم. ويمكن أن يساعدك التشخيص أيضاً على اتخاذ قرارات بشأن المستقبل.

ما الذي يمكنك توقعه عندما تراجع طبيبك العام بشأن الخرف

سوف يسأل طبيبك عن الأعراض الخاصة بك وغيرها من الجوانب المتعلقة بصحتك، وسيقوم بإجراء فحص بدني لك. سيقوم الطبيب بالترتيب لإجراء بعض فحوصات الدم وسوف يسألك عن الأدوية التي تتناولها، حيث أن هذه يمكن أن تسبب أحياناً أعراضاً مشابهة لاعراض الخرف.

كما سي طرح عليك بعض الأسئلة أو سيقوم باختصاصك لبعض التمارين العقلية لقياس أي مشاكل تتعلق بذاكرتك أو قدرتك على التفكير بشكل واضح.





تشخيص الخرف يمكن أن يساعد في درء عدم اليقين

قد لا يكون سبب معاناتك من مشاكل في الذاكرة أو سبب تغير سلوكك واضحاً. قد تكون هذه المشاكل بسبب الخرف، أو أسباب أخرى مثل قلة النوم والمزاج السيء والأدوية أو الحالات الطبية الأخرى. هذا الغموض يمكن أن يكون امراً مؤملاً بالنسبة لك ولعائلتك ولأصدقائك.

مع أن تشخيص الخرف يمكن أن يكون امراً صعباً، إلا أن شرح ماهية المشكلة وما يمكن القيام به حيالها قد يساعدك على الشعور بأنك مُمكّن والحد من بعض القلق الناجم عن عدم اليقين.

يرى بعض الناس أنه من المفيد مناقشة الكيفية التي يمكن أن يؤثر فيها الخرف عليهم أو على أحد أفراد أسرته في المستقبل مع الأطباء والممرضات. تتوفر المشورة حول كيفية المحافظة على الاستقلال في حالة المعاناة من الخرف والتعايش بشكل جيد مع هذه الحالة.

الإحالة إلى أخصائي الخرف

قد يكون من الصعب تشخيص الخرف وخاصة إذا كانت أعراضك طفيفة. إذا لم يكن طبيبك العام متأكداً من التشخيص الخاص بك، فإنه سوف يقوم بإحالتك إلى عيادة متخصصة بالذاكرة، مثل طبيب نفسي من ذوي الخبرة في علاج الخرف، أو طبيب رعاية المسنين، أو (طبيب أعصاب (خبير في علاج الحالات التي تؤثر على الدماغ والجهاز العصبي). يمكن أن يكون مكان عمل الاخصائي في عيادة الذاكرة جنباً إلى جنب مع غيره من المهنيين الذين هم خبراء في تشخيص ورعاية وتقديم المشورة للناس الذين يعانون من الخرف ولأسرهم.

من المهم أن تستفيد بشكل جيد من مراجعتك للاخصائي. قم بكتابة الأسئلة التي تريد طرحها ودون أي مصطلحات طبية قد

يستخدمها الطبيب. أسأل فيما إذا كان بإمكانك العودة مرة أخرى إذا اردت طرح أية أسئلة أخرى. يمكن لاغتنام فرصة العودة للاخصائي أن تكون مفيدة جدا.

قد يرغب الأخصائي في إجراء مزيد من الفحوصات التي قد تشمل فحوصات مسح الدماغ مثل مسح التصوير المقطعي المحوسب (MRI) ويفضل أن يكون مسح التصوير بالرنين المغناطيسي، (CT).

إذا كان الأخصائي لا يزال غير متأكداً من التشخيص، فقد تحتاج إلى إجراء فحوصات أخرى أكثر تعقيدا.

الحصول على تشخيص الخرف

بعد إجراءك للفحوصات اللازمة، سوف يسأل الطبيب فيما إذا كنت تريد أن تعرف تشخيص حالتك.

ينبغي أن يوضح ما قد يعنيه الخرف بالنسبة لك، ويجب أن يعطيك الوقت للتحدث بشكل أكثر عن هذه الحالة الصحية وطرح أي أسئلة قد تكون لديك.

ما لم تقرر خلاف ذلك، ينبغي على طبيبك أو أحد أفراد فريقه أن يناقش معك ومع عائلتك ما يلي؛

• نوع الخرف الذي تعاني منه، أو إذا لم يكن ذلك واضحا، ما الذي ستنطوي عليه خطة المضي قدماً - في بعض الأحيان، وعلى الرغم من التحقيقات قد لا يكون التشخيص قاطعاً. وفي هذه الحالة سيقوم الاطباء بمعاينتك مرة أخرى بعد مضي مدة من الزمن وذلك لاعادة تقييم حالتك؛

• تفاصيل حول الأعراض والكيفية التي قد يتطور بها المرض؛

• العلاجات المناسبة التي قد تتوفر لك؛

• خدمات الرعاية والدعم في منطقتك؛

• مجموعات الدعم والمنظمات الطوعية للأشخاص الذين يعانون من الخرف و لعائلاتهم ولمقدمي الرعاية؛

• خدمات الدعوة؛

• المصادر التي يمكنك منها الحصول على المشورة المالية والقانونية.

ينبغي أن يتم تزويدك أيضا بمعلومات مكتوبة حول الخرف.

الأسئلة التي يمكن أن تطرحها بشأن تشخيص الخرف

إذا كنت لا تستطيع التفكير في أية اسئلة لطرحها على طبيبك، فقد يكون من المفيد طرح الاسئلة التالية:



• ما هو نوع الخرف الذي تعاني منه؛

• ما هي تفاصيل الفحوصات أو التحقيقات التي يجب أن تكون لديك؛

• كم من الوقت سوف تضطر إلى الانتظار لإجراء الفحوصات؛

• كم من الوقت سوف تضطر إلى الانتظار للحصول على نتائج هذه الفحوصات؛

• ما الذي سيحدث بعد أن تحصل على النتائج

الخرف

الخرف ليس حالة مرضية واحدة - فهو يعني صعوبات في التفكير والذاكرة قد تنجم عن العديد من الأمراض الكامنة المختلفة. وهذا هو أحد أسباب معاناة كل الذين يعانون من الخرف من نفس المشاكل.

بعد الاعتراف بوجود مشكلة، واكتشاف السبب الكامن وراء الخرف، أمراً مهماً. هذا لأنها سوف تساعد في توفير التوجيه لاختبارك للعلاجات والخدمات.

قد يكون التشخيص الذي يتم في الوقت المناسب أيضاً مفيداً لأنه يمكن علاج بعض أسباب الخرف وعكسها كلياً أو جزئياً اعتماداً على طبيعة المشكلة. الحالات المرضية مثل بعض حالات نقص الفيتامينات والآثار الجانبية للأدوية وبعض أورام الدماغ هي ضمن هذه الفئة.

يؤدي مرض الزهايمر والخرف المصاحب لأجسام ليوي إلى تلف تدريجي للدماغ. وقد ثبت أن بعض الأدوية ذات فائدة فيما يتعلق بمرض الزهايمر والخرف المصاحب لأجسام ليوي. تؤدي هذه العلاجات إلى تحسين الأعراض عن طريق جعل خلايا المخ المتبقية تعمل بشكل أكثر. وعلى الرغم من أنها لن تعالج الخرف الذي تعاني منه، إلا أنه يمكن لهذه الأدوية أن تحدث فرقاً كبيراً في المعيشة والوظائف اليومية الخاصة بك.

ويعد علاج ارتفاع ضغط الدم، وارتفاع الكوليسترول، ومرض السكري المسيطر عليه بشكل سيء أمراً مهماً أيضاً، كما هو الحال بالنسبة



للتوقف عن التدخين والمحافظة على وزن صحي. تساهم كل هذه العوامل المعروفة باسم (عوامل الخطورة) بقوة في الإصابة بالخرف الوعائي وقد تزيد من سوء مرض الزهايمر. يستطيع طبيبك العام تقييم عوامل الخطورة، وإعلامك إذا كان هناك حاجة إلى علاج، ومتابعة حالتك المرضية.

ويمكن استعراض الأدوية المستخدمة لعلاج أمراض أخرى في حال وجود تأثير سلبي لها على حسن عمل عقلك.

أشكال الدعم الإخرى إذا كنت تعاني من الخرف

سواء كان هناك علاجات محددة لسبب الخرف الذي تعاني منه أم لا، فإن التشخيص الصحيح أمر مهم للحصول على المشورة والدعم الصحيحين. هناك مجموعة واسعة من مصادر المساعدة والمعلومات المتاحة لكل من الأشخاص الذين يعانون من الخرف وأصدقائهم وأقاربهم ومقدمي الرعاية.

المشورة والدعم فيما يتصل بالحالات الطبية الأخرى

إذا علم الأطباء والممرضات بأن شخصاً ما يعاني من مرض يسبب الخرف، فإن هذا أيضاً يعد أمراً مفيداً لدى علاج مشاكل طبية أخرى. وهذا يشمل تخصيص وقت إضافي لشرح الأمور للمرضى بطريقة يفهمونها، وتحديد طرق أكثر أماناً لتناول الدواء (على سبيل المثال، صناديق تنظيم الادوية التي تساعدك على تذكر الوقت الذي ينبغي عليك فيه تناول أدويةك)، والتفهم وتقديم دعم إضافي إذا تم إدخال شخص ما للمستشفى كمريض داخلي لسبب آخر.

تقييم الخرف المستمر

حال قيامه بتشخيصك، ينبغي أن يقوم طبيبك العام باتخاذ تدابير لرؤيتك من وقت لآخر لتقييم وضعك الصحي. ولأن الخرف حالة مرضية تصاعديّة، فقد يقوم الطبيب العام بترتيب موعد آخر لك مع أخصائي ربما بعد ستة أشهر أو سنة.

قد يصف الطبيب العام والاختصاصي أيضاً بشكل مشترك الأدوية التي قد تكون مفيدة في علاج بعض أعراض الخرف. ومع ذلك، لن يستفيد الكل من هذه الأدوية.

التخطيط

للمستقبل

التوكيل المستدام

قد يأتي وقت يجعل فيه الخرف الذي تعاني منه إدارة الممتلكات والشؤون المالية الخاصة بك أمراً أكثر صعوبة. قد تحتاج إلى شخص ما للقيام بذلك نيابة عنك. يمكنك أن تقوم بتحويل صديق أو قريب أو مهني ما رسمياً عبر توكيل يسمح لهم بالتصرف نيابة عنك.

التوكيل هو وثيقة قانوني تخول شخصاً آخر سلطة اتخاذ الإجراءات أو اتخاذ القرارات نيابة عنك. يمكنك التوكيل من اختيار شخص أو أشخاص (يسمى وكيل) للتعامل مع الممتلكات والشؤون الخاصة بك. يتوقف أثر التوكيل القانوني عندما تصبح عاجزاً عقلياً عن إدارة أمورك، ولكن الاثر القانوني للتوكيل المستدام يستمر.

يمكنك إلغاء أو تعديل التوكيل المستدام في أي وقت أثناء كونك قادراً عقلياً. على سبيل المثال، سيتوجب عليك تعيين وكيل جديد إذا توفي الوكيل الذي اخترته وأصبح عاجزاً أو لم يعد راغباً في أن يصرف نيابة عنك.

على الرغم من أن هذا يمكن أن يبدو وكأنه عملية شاقة، إلا أن المساعدة والدعم متاحان لتسهيل هذا الأمر قدر الإمكان. من المهم جداً أن يتم تمكين شخص مصاب بالخرف من التخطيط لمستقبله في أقرب وقت ممكن، ويعد إجراء حوار حول التوكيل المستدام جزءاً أساسياً من هذا التخطيط. لمزيد من المعلومات يرجى الاتصال ب:

The Office of Care and Protection

Room 2.2A, Second Floor

Royal Courts of Justice

Chichester Street

Belfast

BT1 3JF

هاتف: 028 9072 5953

الأمور المالية

تتوافر مجموعة واسعة من الإعانات والدعم المالي إذا كنت تعاني من الخرف أو تدعم شخص ما يعاني من الخرف. ومن الأهمية بمكان أن تتلقى كل المساعدة والدعم المتاحان للمساعدة في رحلة العيش مع الخرف. يرجى التحدث مع اخصائي اجتماعي رئيسي بشأن مجموعة المزايا والدعم المتاحة.

قيادة السيارة و الخرف

يفضل بعض الناس الذين يعانون من الخرف التوقف عن قيادة السيارة لأنهم يجدونها مجهددة ولكن يستمر البعض الآخر في القيادة بأنك (DVLNI) لبعض الوقت. لمواصلة ممارسة القيادة، ينبغي عليك إبلاغ هيئة ترخيص السائقين والمركبات في أيرلندا الشمالية تعاني من الخرف.

التقارير الطبية، وربما تقييم خاص للقيادة كي تقرر ما إذا كان بإمكانك أن (DVLNI) سوف تلب هيئة ترخيص السائقين والمركبات تستمر القيادة.

السعي للحصول على الدعم

هناك الكثير من الدعم المتاح لجميع الذين يعانون من الخرف، سواء من القطاع الرسمي أو من المجتمع والقطاعات التطوعية. وهذه قد تشمل مجموعات الدعم، والمصادقة، والدعوة، و"الغناء للدماغ" والعديد من أشكال الدعم الأخرى لتقليل العزلة الاجتماعية. لا ينبغي لأحد أن يخوض رحلة الخرف لوحده والتفاعل الاجتماعي هو أمر حيوي للحفاظ على حياة صحية والعيش بشكل جيد مع الخرف.

ومن المهم جدا أيضا أن تكون على علم قدر الإمكان بشأن العيش مع الخرف، وهناك قدر كبير من المعلومات ذات الجودة المتاحة بأشكال مطبوعة أو من خلال www.nidirect.gov.uk/dementia لذلك. ويمكن الاطلاع على هذا الدعم عبرالانترنت على الموقع التحدث إلى طبيبك أو أخصائي الرعاية الصحية.



Public Health Agency
12-22 Linenhall Street, Belfast BT2 8BS.
Tel: 0300 555 0114 (local rate).
www.publichealth.hscni.net

