

أكثر من النسيان:

فهم الخرف في العمر المتقدم



ما هو الخرف؟

- الخرف يشبه إلى حد كبير فقدان الذاكرة، إلا أنه مختلف تماماً.
- العلامات المبكرة للخرف دقيقة للغاية، غالباً لا تنتهي على فقدان الذاكرة، غالباً ما يصعب اكتشافها.
- يتطور الخرف ب معدلات مختلفة باختلاف الأشخاص.
- لا تؤثر بعض أنواع الخرف على الذاكرة على الإطلاق، ولكنها تؤثر بدلاً من ذلك على قدرة الشخص على التواصل أو التعرف على الأشخاص أو الكلمات أو الأشياء.

كيف يبدو الخرف؟

- فقدان الذاكرة
- فقدان الحكم
- صعوبة اتخاذ القرارات
- التغييرات في الشخصية
- تحديات القدرة على الكلام وفهم اللغة
- صعوبة قضاء الوقت مع من تحب

كيف يمكنني البقاء بصحة جيدة؟

- كن نشيطاً وتناول طعاماً جيداً
- إنشاء روتين للذهاب إلى النوم
- ارتداء المعینات السمعية

• تواصل مع مجتمعك وأحبابك



أين يمكنني الحصول على المساعدة؟

تتوفر الموارد والدعم للصحة العقلية والإدمان في مجتمعك. مزيد من المعلومات، تواصل مع أي من المنظمات التالية:

جمعية الصحة العقلية الكندية
<https://ontario.cmha.ca> 1-800-875-6213

مركز الإدمان والصحة النفسية
www.camh.ca 1-800-463-2338

مراكز معلومات المجتمع
 اتصل على www.211Ontario.ca

جمعية اضطرابات المزاج في أونتاريو
www.mooddisorders.ca 1-888-486-8236

مراكز الحياة النشطة لكيار السن
<https://www.ontario.ca/page/find-seniors-active-living-centre-near-you> 1-888-910-1999

ConnexOntario

اتصل للحصول على معلومات سرية ومجانية على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع حول خدمات الصحة العقلية والإدمان ومشكلة المقامرة في جميع أنحاء أونتاريو.
www.connexontario.ca 1-866-531-2600

التحالف الكندي للصحة العقلية لكيار السن
www.ccsmh.ca 289-846-5383

المصادر

مرض الزهايمر أو الخرف، مركز الإدمان والصحة العقلية

<https://www.camh.ca/en/health-info/mental-illness-and-addiction-index/alzheimers-or-dementia>

مرض الزهايمر: ما يمكن توقعه، جمعية الزهايمر الكندية

https://alzheimer.ca/sites/default/files/files/national/core-lit-brochures/core-literature_what-to-expect.pdf

المراجع

1. جمعية الزهايمر كندا. (٢٠١٨)، **الشيخوخة الطبيعية مقابل الخرف**. متاح: <https://alzheimer.ca/en/Home/About-dementia/What-isdementia/Normal-aging-vs-dementia>.
2. مرض الزهايمر أو الخرف. (بدون تاريخ) متاح: <https://www.camh.ca/en/health-info/mental-illness-and-addiction-index/alzheimers-or-dementia>.
3. موري ، إي (٢٠١٧). ضعف الإدراك من الخرف مع أجسام ليفي، في الخرف مع أجسام ليفي (ص ٨٥-٧٣). سبرينغر ، طوكيو.
4. يومبيا ، إس ، ديرامبور ، بي ، باسكوييه ، إف وموناكا ، سي (٢٠١٠). اضطرابات النوم في الشيخوخة والخرف. مجلة التغذية والصحة والشيخوخة ، ٤ (٢) ٢١٧-٢١٢.
5. ثومسون، ر.س.، أودونج.ب، ميلر، أ.ت. و جورجيل، ر. ك. (٢٠١٧). فقدان السمع كعامل خطر للإصابة بالخرف: مراجعة منهجة. منظار الحنجرة الاستقصائي لأمراض الأنف والأذن والحنجرة ، ٢ (٢)، ٧٩-٦٩.
6. أجي، و. يالي، ن. فرياند، س. (٢٠١٥). الروحانيات والدين لدى كبار السن المصابة بالخرف: مراجعة منهجة. الطب النفسي الدولي للشيخوخة ، ٢٧ (٥) ٧٢٥-٧١٥.