

أكثر من النسيان:

فهم الخرف في العمر المتقدم



ما هو الخرف؟

- الخرف يشبه إلى حد كبير فقدان الذاكرة، إلا أنه مختلف تمامًا. ١
- العلامات المبكرة للخرف دقيقة للغاية، وغالبًا لا تنطوي على فقدان الذاكرة، وغالبًا ما يصعب اكتشافها. ٢
- يتطور الخرف بمعدلات مختلفة باختلاف الأشخاص. ٢
- 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. ٣

كيف يبدو الخرف؟ ٢

- 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 نشيطًا وتناول طعامًا جيدًا ٤
- إنشاء روتين للذهاب إلى النوم ٤
- ارتداء المعينات السمعية ٥
- تواصل مع مجتمعك وأحبائك ٦



أين يمكنني الحصول على المساعدة؟

تتوفر الموارد والدعم للصحة العقلية والإدمان في مجتمعك. لمزيد 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
www.211Ontario.ca اتصل على 211

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

مراكز الحياة النشطة لكبار 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 لكبار 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

١. جمعية الزهايمر كندا. (٢٠١٨، ٢٤ أغسطس). الشيخوخة الطبيعية مقابل الخرف. متاح: <https://alzheimer.ca/en/Home/About-dementia/What-isdementia/Normal-aging-vs-dementia> م الوصول إليه في ٦ فبراير ٢٠٢٠.
٢. مرض الزهايمر أو الخرف. (بدون تاريخ) متاح: <https://www.camh.ca/en/health-info/mental-illness-and-addiction-index/alzheimers-or-dementia> تم الوصول إليه في ٦ فبراير ٢٠٢٠.
٣. موري، إي (٢٠١٧). ضعف الإدراك من الخرف مع أجسام ليوي. في الخرف مع أجسام ليوي (ص ٧٣-٨٥). سبرينغر، طوكيو.
٤. بومبا، إس، ديرامبور، بي، باسكوييه، إف وموناكا، سي (٢٠١٠). اضطرابات النوم في الشيخوخة والخرف. مجلة التغذية والصحة والشيخوخة، ١٤ (٣)، ٢١٧-٢١٢.
٥. ثومسون، ر.س.، أودونج، ب.، ميلر، أ.ت. و جورجيل، ر. ك. (٢٠١٧). فقدان السمع كعامل خطر للإصابة بالخرف: مراجعة منهجية. منظار الحنجرة الاستقصائي لأمراض الأنف والأذن والحنجرة، ٢ (٢)، ٦٩-٧٩.
٦. أجلي، و. بايلي، ن.، فيراندس. (٢٠١٥). الروحانيات والدين لدى كبار السن المصابين بالخرف: مراجعة منهجية. الطب النفسي الدولي للشيخوخة، ٢٧ (٥)، ٧٢٥-٧١٥.