

دعم الأشخاص الذين يعانون بمصابي dementia (الخرف)

عند الإعتناء بأحد مصاب بـ dementia (الخرف)، من الضروري أن تحصل أنت أيضًا على دعم. يساعدك ذلك على التأقلم عاطفيًا وجسديًا وعمليًا.

عندما تسوء الأوضاع، يُنصح بالإستراحة لفترة. التجول في الهواء الطلق أو القراءة أو تخصيص وقت للإستمتاع بفنجان من القهوة أو الشاي قد يكون له أثر إيجابي. التواصل مع الآخرين ضروري للعيش الهانئ أثناء العناية.

الخدمات الإجتماعية وتقييم مقدم الرعاية – إذا كنت تدعم شخص مصاب بالخرف، يمكنك الخضوع لتقييم للتعرف على ما يمكن أن يسهل مهمتك. وهو ما يسمى بتقييم مقدم الرعاية يمكن أن تمنحك الخدمات الاجتماعية النصح حول الدعم.

العائلة والأصدقاء – قد يكون من الصعب طلب المساعدة أو قبولها. لكن ذلك قد يخفف عنك وطأة الأمر إذا تلقيت مساعدة الأصدقاء والعائلة. يمكنك التواصل عبر المكالمات الصوتية والفيديو أيضًا.

المزايا والتوظيف – إذا كانت لك وظيفة، عليك التحدث مع صاحب العمل لمعرفة المساعدة التي يمكنهم تقديمها إليك، مثل: ساعات العمل المرنة. إذا كنت قد توقفت عن العمل، فقد يكون لك معاشًا وإعانات. نصيحة المواطنين Citizens Advice يمكنهم مساعدتك على فهم الخيارات المتاحة لك – اتصل على **08001448488** أو زر **www.citizensadvice.org.uk**

عمال الدعم ومستشاري dementia (الخرف) – يمكن للمستشارين المدربين من مختلف المنظمات أن يقدموا العون. فهم يمنحون الدعم العملي والوجداني. ويمكنهم تقديم العون للعائلات أيضًا. اتصل بجمعية الزهايمر Alzheimer's Society للتحدث مع أحد مستشاري dementia (الخرف) المدربين على **03331503456**. سيرتب المستشار لإنضمام مترجم فوري باللغة التي تتحدثها.

مجموعات الدعم – تجذب المجموعات المحلية الأشخاص الذين تجمعهم نفس الأوضاع. ويوجد لديهم العديد من الخيارات، مثل الاجتماعات عبر الإنترنت أو وجهًا لوجه ومنتديات النقاش عبر الإنترنت، مثل (نقطة نقاش جمعية الزهايمر) Alzheimer's Society's Talking Point.

الدعم المجتمعي – تقدم العديد من أماكن العبادة والمراكز المجتمعية خدمات ودعم و دعمًا للمصابين بالخرف dementia friendly (-). وقد تكون مراكز رعاية نهارية أو مقاهي dementia (الخرف).

الرعاية المؤقتة وفترات الراحة – يقصد بالرعاية المؤقتة المدة التي يعتني فيها شخص آخر بالفرد المصاب بـ dementia (الخرف). وهو ما يمنحك استراحة قصيرة.

لمزيد من المعلومات حول الخرف، والعلاجات والتأقلم مع التغييرات، زُر **alzheimers.org.uk/get-support/information-in-your-language**

إننا هنا لمساعدتك. إذا كنت قلقًا بشأن الإصابة بـ dementia (الخرف)، تواصل معنا على **03331503456**. أخبر المستشار بلغتك وسيعاود الاتصال بك هو وأحد المترجمين الفوريين.

للحصول على الدعم إما وجهًا لوجه أو عبر الإنترنت، توجه إلى **alzheimers.org.uk/dementi DIRECTORY** ويشمل ذلك المجموعات الثقافية والدينية.

