

العلاج المقدم من معالجين ومحترفين آخرين

الإعتناء بصحتك والحفاظ على نشاطك يمنحك حياة جيدة لأطول مدة ممكنة. يستخدم المتخصصون في مجال الرعاية الطبية والاجتماعية طرقًا أخرى لتقديم يد العون إليك بعد الإصابة بـ dementia (الخَرَف) بدون استخدام أدوية. لمزيد من المعلومات حول الأدوية، انظر HS4ARA أدوية لتعزيز الذاكرة والتفكير.

العلاج التحفيزي المعرفي (CST) Cognitive stimulation therapy

توجد مجموعة من الأنشطة التي تساعد على الحفاظ على نشاط الدماغ. يمكنك ممارسة ألعاب الصور المقطوعة أو الألعاب أو الحديث عن الأخبار أو ممارسة أمور إبتكارية مثل الغناء.

إعادة التأهيل الإدراكي Cognitive rehabilitation

سيتعاون معك المتخصص لممارسة أمر تجد فيه صعوبة. وهذا يحفز أجزاء الدماغ النشطة على مساعدة الجزء غير النشط.

أعمال السيرة وإستذكار الماضي

هذه العلاجات قد تحسن مزاجك ورفاهك وذاكرتك. أعمال السيرة تعتمد على دفتر القصص أو ألبوم الصور أو تطبيق الجوال أو تطبيق على جهاز آخر. وتقوم بالتسجيل والتحدث عن أمور هامة عن ماضيك، لتساعدك على تذكرها.

أعمال تذكر الماضي تعتمد على الصور أو الأغراض أو الموسيقى أو التحدث عن ماضيك.

الموسيقى والفنون الإبداعية

قد يكون للإبداع فوائد. فالإبداع الموسيقي والرقص والرسم قد يحافظ على نشاط الدماغ، وكذلك قص القصص والتطريز وصنع البطاقات. نقترح عليك تجربة (مجتمع الزهايمر يغني من أجل الدماغ) Alzheimer's Society Singing for the Brain®.

العلاجات المُكملة

يمكن استخدام طب الروائح أو التدليك أو الضوء الساطع بالإضافة إلى علاجات أخرى. لم يثبت أنها عالجت التغييرات التي يسببها dementia (الخَرَف). لكنها قد تساعد على الاسترخاء.

إذا كنت مهتمًا بتجربتها، تحدث إلى طبيبك. احرص على أن يكون المعالج مدربًا بكفاءة.

لمزيد من النصائح حول العيش رغم الخَرَف، انظر HS5ARA كيف يحصل المصاب بالخَرَف على الدعم؟ - [alzheimers.org.uk/get-support/information-in-your-language](https://www.alzheimers.org.uk/get-support/information-in-your-language)



إننا هنا لمساعدتك. إذا كنت قلقًا بشأن الإصابة بـ dementia (الخَرَف)، 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/dementiadirctory](https://www.alzheimers.org.uk/dementiadirctory) ويشمل ذلك المجموعات الثقافية والدينية.

