

دعم المصابين بـ dementia (الخرف)

قد يكون تشخيصك بـ dementia (الخرف) أمرًا صادمًا ومزعجًا. وقد يساعدك ما يلي على التعايش مع مشاعرك وعلى إتخاذ القرارات الأفضل لمصلحتك.

العائلة والأصدقاء – قد يكون طلب المساعدة أو قبولها أمرًا شاقًا لكن يشكل العائلة والأصدقاء مصدر دعم عظيم. فقد يساعدك الإجتماع والحديث على العيش بهناء والإعتناء بنفسك لفترة أطول. حاول أن تجري مكالمة فيديو إذا لم تستطع لقائهم وجهًا لوجه.

مساعادات وإستراتيجيات وتكنولوجيا الذاكرة – يعاني العديد من المصابين بـ dementia (الخرف) من مشاكل بالذاكرة. يمكنك فعل بعض الأمور لتيسير مهام حياتك اليومية. انظر HS7ARA **التعايش مع فقدان الذاكرة**

مجموعات الدعم – تمنحك تلك المجموعات فرصة التواصل مع آخرين من المصابين بـ dementia (الخرف). بعضها عبر الإنترنت مثل (نقطة نقاش جمعية الزهايمر) Alzheimer's Society's Talking Point وتعتمد على مكالمات الفيديو بينما تكون غيرها وجهًا لوجه. يمكنك إيجاد مجموعات دعم بما في ذلك الموجهة لثقافات معينة على دليل الخرف الخاص بنا. اطلع على ما يلي للتفاصيل.

العاملون بالدعم ومستشارو dementia (الخرف) – يمكن للمستشاريين المدربين منح الدعم العملي والوجداني. ويمكنهم تقديم العون للعائلات أيضًا. اتصل بـ جمعية الزهايمر Alzheimer's Society للتحدث مع أحد مستشاري dementia (الخرف) المدربين على **03331503456**. أخبر المستشار بلغتك وسيعاود الاتصال بك هو وأحد المترجمين الفوريين.

الدعم المجتمعي – تقدم العديد من أماكن العبادة والمراكز المجتمعية خدمات و دعمًا للمصابين بالخرف friendly dementia. وقد تكون مراكز رعاية نهائية أو مقاهي dementia (الخرف). يمكن أن تصبح لروحانية والإيمان مصدرًا للطمأنينة.

الحفاظ على الصحة والنشاط – لا تعني الإصابة بـ dementia (الخرف) أن عليك الشعور بالمرض أو الإكتئاب. انظر HS8ARA **كيف يمكن لمصابي الخرف بالحفاظ على الصحة والنشاط؟**

تحويل منزلك إلى dementia friendly (منزل داعم للخرف) – جعل منزلك أكثر أمانًا ويسهل التحرك فيه يعني أن بمقدورك العيش بدون مساعدة لمدة أطول.

التفكير بالمستقبل أمر هام عند الإصابة بـ dementia (الخرف). إذ يساعدك على اتخاذ قراراتك بنفسك فيما يخص الأمور التي تهتمك. انظر HS6ARA **إدارة الأموال واتخاذ القرارات –** 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/dementiadirctory ويشمل ذلك المجموعات الثقافية والدينية.

