

التعايش مع فقدان الذاكرة

قد تؤدي مشاكل الذاكرة إلى مشقات. وقد تشمل المشكلات المحتملة:

- نسيان أسماء الأشخاص
- صعوبة تذكر الأحداث اليومية أو التجارب
- فقدان الأغراض (مثل المفاتيح أو النظارات)
- نسيان الطريق في مكان مألوف أو أثناء رحلة مألوفة
- صعوبة في بدء أو الاستمرار بالمحادثات
- نسيان المواعيد أو التواريخ الهامة (مثل ذكرى الميلاد)
- صعوبة تذكر الصلوات أو الطقوس.

نصائح للتعايش مع فقدان الذاكرة

لدى كل شخص مشاعر مختلفة حول مشاكل الذاكرة. قد تشعر بالإحباط أو القلق أو فقدان الثقة. قد تؤدي النصائح التالية إلى مساعدتك:

- أسس روتينًا دوريًا - اعمل المهمات في نفس الوقت من اليوم أو الأسبوع.
- حافظ على البساطة - الروتين البسيط أو المهام اليومية أكثر سهولة.
- ركز على أمر واحد في المرة - حاول تقسيم كل مهمة إلى خطوات صغيرة.
- اقض وقتًا أطول في قضاء المهمات إذا دعت الحاجة لذلك.
- قم بالإعداد قبل بدء أي مهمة - مثل: إخراج أدوات الحديقة أو كل المكونات قبل إعداد الطعام.
- اخفض مشتتات الانتباه، مثل ضوضاء الخلفية.
- تحدث إلى مع الأصدقاء أو العائلة أو الآخرين ممن يعانون من مشاكل الذاكرة. فقد تكون لديهم أفكار تعينك.
- تعامل مع أي مشاكل الذاكرة المتكررة.
- ركز على الأمور التي يمكنك تذكرها ويمكنك فعلها. لا يزال هناك العديد من الأمور التي بإستطاعتك فعلها مما تعلمته في الماضي، على سبيل المثال: استمع إلى الصلوات بدلاً من قراءتها.
- إذا كنت تستمتع بفعل شيء ما أو الذهاب لوجهة ما، تحدث عنها بعد فعل ذلك. إنه يساعدك على تذكرها والشعور بمشاعر إيجابية نحو ما فعلته ذلك اليوم.
- سجل الأمور التي تهلك. دَوِّن مذكراتك أو التقط صورًا وفيديوهات.

من الضروري للمصابين بالخرف الاعتناء بأنفسهم قدر المستطاع. انظر HS8ARA **الحفاظ على** نصائح حول تحقيق ذلك - (الخرف dementia) **الصحة والنشاط للمصابين بـ** 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.

