

الحفاظ على الصحة والنشاط لمصابي dementia (الخرف)

إصابتك بـ dementia (الخرف) لا تستلزم شعورك بالمرض. وعليك زيارة الطبيب إذا كنت تشعر أنك لست على ما يرام. يساعدك الحفاظ على نشاطك في تحقيق الاستقلالية وكذلك التواصل المستمر مع الآخرين. ينصح بتجربة الأمور الجديدة أو الإستمرار في ممارسة النشاطات التي تستمتع بها.

طرق الحفاظ على الصحة

- تناول وجبات متوازنة وشرب كمية وفيرة من السوائل.
- خفض استهلاك الكحول أو الإقلاع عنه تمامًا.
- الإقلاع عن التدخين.
- المحافظة على النشاط عن طريق المشي أو تمارين الإطالة الخفيفة أو السباحة أو ركوب الدراجات.
- دفي جسدك في المنزل أو عند الخروج.
- احصل على قسط كاف من النوم.
- توجه لرؤية طبيب عام إذا كنت تشعر أنك غير سعيد. فقد تكون تلك أعراض اكتئاب.
- أجر فحوصات سمع بصورة دورية. احرص على ارتداء المعينات السمعية إن كنت بحاجة إليها. تذكر أن تفحص البطاريات وأن تبقىها نظيفة.
- أجر فحوصات للعينين بصورة دورية. إذا كنت بحاجة لنظارات، فنظفها دوريًا. احرص على ارتداء النظارات الصحيحة مثل نظارات القراءة.
- توجه إلى طبيب الأسنان بصورة دورية واعتن بصحة فمك وأسنانك.
- اعتن بقدميك وارتن أحذية وأحذية مفتوحة ذات حجم مناسب.
- استفسر من الطبيب العام عن اللقاحات بما في ذلك لقاح البرد والإلتهاب الرئوي وكوفيد-19 و لقاح لمرض القوباء أو الهربس المنطقية.

طرق المحافظة على النشاط والمشاركة

- اقض وقتك مع أصدقاء والعائلة والحيوانات الأليفة.
- توجه إلى رحلات إلى أماكنك المفضلة أو استمتع بمكان جديد.
- زر مكان العبادة للصلاة أو التأمل أو الغناء أو تقديم القرابين أو الإجتماع على وجبة طعام.
- جرب الرسم والغناء والرقص والحياسة والكتابة والقراءة.
- اصنع دفتر قصاصات أو ألبوم صور.
- قم بإعداد الطعام أو المعجنات التي تستمتع بها أو جرب وصفة جديدة.
- العب بالبطاقات أو الألعاب، مثل الألغاز اللغزية أو المعتمدة على الأرقام أو الصور المقطوعة.
- استمتع بالهواء الطلق عبر المشي أو رصد الطيور أو الاعتناء بالحدائق.
- استمع إلى الراديو وحلقات البودكاست والموسيقى والكتب المسموعة.
- شاهد الرياضة أو الأفلام أو العروض التي تستمتع بها.

المحافظة على التواصل مع العائلة والأصدقاء ومجتمعك أمر هام. مشاركة HS9ARA التواصل مع من تهتم لأمرهم قد يساعد على المحافظة على التواصل - (الخرف dementia مصابي) 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.

