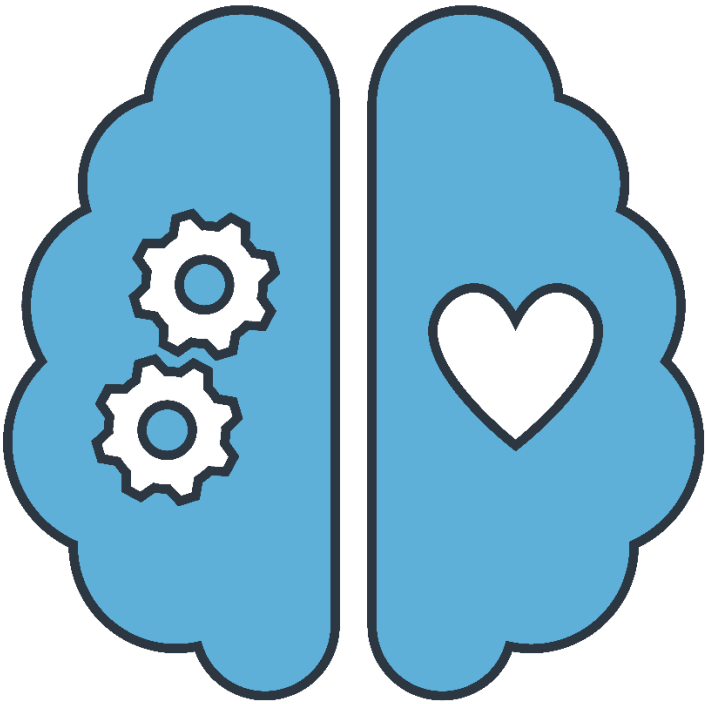
مجموعة أدوات الأنشطة الملائمة لمرضى الخرف

دليل إشراك مرضى الخرف في الأنشطة



COUNTY OF SAN DIEGO
HEALTH AND HUMAN SERVICES AGENCY

LIVE WELL
SAN DIEGO

جدول المحتويات

مقدمة 1

الرعاية المرتكِزة على الأشخاص 2

نشاط المشاركة الاجتماعية 4

النشاط الفني 6

النشاط البدني 8

النشاط الموسيقي 10

نشاط الطبخ 12

نشاط البستنة 14

الأنشطة المستقلة 16

الموارد وأفكار الأنشطة الأخرى 18

إفادة

يُقدِّم لكم هذا الدليل فريقُ Age Well San Diego Dementia & Brain Health (رعاية مرضى الخرف وصحة الدماغ) وفريقُ Social Participation (المشاركة الاجتماعية) في مبادرة Age Well- سان دييجو. وتتألف فِرق Age Well من كبار سن وممثلين عن مجموعة متنوعة من المنظمات المجتمعية. وتتولى تنسيق هذه الفِرق وكالة الصحة والخدمات الإنسانية بمقاطعة سان دييجو وإدارة خدمات الشيخوخة والاستقلال. ولمعرفة المزيد عن مبادرة Age Well- سان دييجو وكيفية اندماجها في الإطار الشامل لخدمات الشيخوخة في المقاطعة، المعروف باسم Aging Roadmap (خارطة طريق الشيخوخة)، يُرجى زيارة الموقع الإلكتروني www.livewellsd.org/agingroadmap.

مقدمة

إنّ الحفاظ على النشاط البدني والذهني يُعتبر أمرًا بالغ الأهمية لحالتنا الصحية بغض النظر عن أعمارنا أو قدراتنا المعرفية. وعلى الرغم من أنّ الحفاظ على هذا النشاط البدني والذهني يُحسّن الحالة المزاجية ويدعم صحة الدماغ ويعزز التواصل مع الآخرين ويسهم في تحسين جودة الحياة، إلا أنه قد يُصبح أكثر صعوبةً بالنسبة لمرضى الخرف بسبب تغيرُّات أدمغتهم.

يؤدي مقدمو الرعاية وأفراد الأسرة دورًا مهمًا في دعم مشاركة المرضى الفعالة في الأنشطة، إلا أنّ إيجاد الأنشطة المناسبة ليس بالأمر السهل دائمًا. ومن ثمَّ فإنّ مجموعة الأدوات هذه قد صُممت لتبسيط هذه العملية والمساعدة على توفير فرص مُلائمة لمرضى الخرف. كما إنّ استخدام نهج ملائم لمرضى الخرف في الأنشطة والتفاعلات يمكن أنْ تحسِّن التواصل ويخفض مستوى الإحباط، وقد يصبح الوقت المشترك أكثر متعة لجميع المشاركين.

دمج الممارسات الملائمة لمرضى الخرف

تُعرَّف الممارسات الملائمة لمرضى الخرف بأنها مناهج بسيطة ومدروسة تُلبّي الاحتياجات الفريدة للأشخاص المصابين بداء الخرف. وقد تشمل هذه الممارسات منح الشخص وقتًا إضافيًا للرد، أو استخدام لغة بسيطة، أو تقديم أنشطة مألوفة ومُريحة. والأهم من ذلك هو أنّ هذه الممارسات تُركز على ما يمكن للشخص فعله، وتُدرك أهمية ما تبقى لديه من نقاط قوة واهتمامات وقدرات لتعزيز المشاركة والكرامة. وإنّ مشاركتك في هذه الممارسات بطريقة ملائمة لمرضى الخرف تُسهم في بناء مجتمع أكثر شمولًا ودعمًا. وقد صُمِّم هذا الدليل لدعم جهودك الرامية إلى توفير أنشطة ذات معنى واحترام وتعاطف - سواء في المنزل أو في برنامج يومي أو في بيئة رعاية سكنية.

"المشاركة لا تعني إبقاء الناس مشغولين، بل تعني التواصل معهم بطريقة تمنحهم هدفًا ومعنى" - تيبا سنو، أخصائية رعاية مرضى الخرف

الرعاية المرتكِزة على الأشخاص

الرعاية المرتكِزة على الأشخاص تشكل أساس الدعم المفيد للأشخاص الذين يعانون من الخرف.

يُقصَد بالرعاية المرتكِزة على الأشخاص الرعاية التي تركز على الشخص كله، لا على تشخيصه فحسب، وتتعلق باحترام تاريخه الفريد وقيمه وعاداته واهتماماته وتفضيلاته، وتركز على الشخص أولًا، لا على المرض. فعندما تقابل شخصًا مصابًا بالخرف، فأنت تقابل شخصًا مصابًا بالخرف فقط. وفي سياق الأنشطة، يُقصَد بالرعاية المرتكِزة على الأشخاص اختيار التجارب أو تكييفها على نحو يجلب للشخص السعادة والمعنى والتواصل. وفيما يلي بعض الأسئلة التي تساعد على إثارة الحوار والتعرف على شخص ما بشكل أفضل.

المعلومات الأساسية

- ما الاسم الذي يحب أن يُنَادَى به الشخص؟
- أين نشأ الشخص؟

قصة الحياة

- ما نوع العمل الذي أدَّاه الشخص؟
- ما أكثر شيء يفتخر به الشخص؟
- هل كان في الجيش أم كان مشاركًا في مجموعة أخرى؟

الاهتمامات والراحة

- ما نوع الموسيقى التي يستمتع بها الشخص؟
- ما الهوايات أو التسليات التي أحبها الشخص؟
- هل الشخص يحب البقاء خارج المنزل؟
- ما هي الأنشطة التي تساعد الشخص على الشعور بالهدوء والسعادة؟

الأعمال الروتينية اليومية

- هل توجد أعمال روتينية أو عادات مهمة في يوم الشخص؟
- في أي وقت من اليوم يشعر الشخص بأنه في أفضل حال؟
- هل الشخص لديه أطعمة أو مشروبات مفضلة؟

الحساسية

- هل توجد أشياء لا يحبها الشخص أو تسبب له التوتر؟
- هل توجد مواضيع يجب تجنبها؟
- هل الشخص يفضل أوقات الهدوء أم الأوقات الاجتماعية؟

الغرض والفرح

- ما الذي يمنح الشخص الشعور بالغرض؟
- ما الذي يجعل الشخص يضحك أو يبتسم؟

نصائح سريعة لمساعدتك على البدء

التركيز على الأشخاص – وفِّق بين الأشخاص وبين الأنشطة التي تناسب قدراتهم ومهاراتهم وشخصيتهم واهتماماتهم الأخرى.

ممارسة مهارات التواصل الملائمة لمرضى الخرف

- **اعرف مشاعرك** – استخدم تعبيرات وجه ونبرات صوت إيجابية وهادئة وودودة عند التحدث.
- **تجنب الجدال أو التصحيح** – استمع وحاول إيجاد معنى ما يقوله الشخص وحاول كذلك التعرف على مشاعره كامنة، مثل الخوف أو الحزن.
- **كُن مستمعًا نشطًا** – أظهِر اهتمامك بما يقوله الشخص وشجعه على الاستمرار.
- **شجِّع التواصل غير اللفظي** – اطلب من الشخص الإشارة أو الإيماء للمساعدة على التواصل.

تنمية البيئات الداعمة

- **إمكانية الوصول المناسبة** – حاول التأكد من أنّ المسارات مستوية، وغير زلقة، ولها لون واحد.
- **تبسيط الأمور** – تأكد من أنّ نشاطك يحتوي على تخطيط واضح وتوجيهات واضحة وبسيطة.
- **المواد والأدوات السهلة الاستخدام** – فكر في استخدام أدوات مريحة (مثل استخدام أحواض الزرع في أعمال البستنة).
- **فرصة للاسترخاء** – وفِّر بيئة هادئة بها مقاعد تتيح للشخص ولغيره فرصة للاستمتاع بالوقت.
- **وضع الراحة الجسدية في الحسبان** – تحقق من درجة الحرارة والصوت والإضاءة والعوامل الأخرى المسببة للتوتر في البيئة.

تَذكَّر ما يلي أثناء الأنشطة:

- لا ينبغي اتباع الأنشطة بشكل صارم؛ فكُن مرنًا وقم بإجراء التعديلات حسب الحاجة.
- يجب البحث عن الأفضل (مثل الأنشطة المفضلة والمكان المفضل).
- قد تُستخدَم بعض الأنشطة بشكل فردي، وقد تكون أنشطة أخرى مناسبة لمجموعات صغيرة.
- الهدف من التخطيط للأنشطة الملائمة لمرضى الخرف هو التحفيز والاتصال بالتجارب العاطفية؛ وليس استعادة الذكريات.
- يجب ممارسة الأنشطة *مع* المرضى، وليس *لهم* أو *من* أجلهم.

نشاط المشاركة الاجتماعية

تعد المشاركة الاجتماعية عنصرًا أساسيًا في الحفاظ على نوعية حياة جيدة. ربما لا يزال الأشخاص الذين يعانون من مرحلة مبكرة من مرض الزهايمر أو الأمراض المرتبطة بالخرف، يقضون وقتًا ممتعًا بالخروج إلى أماكن كانوا يستمتعون بها في الماضي كحديقة أو مطعم أو متحف مفضلين، أو يستمتعون فقط بوجود عائلة وأصدقاء يقومون بزيارتهم.

صورة التقطتها مؤسسة سان دييغو لمرض الزهايمر: نزهة تعزيز الروابط.

" ...تحب أمي ممارسة جميع الأنشطة، وأن تكون حرة، وتعيش حياتها" .

—— مشارك في نشاط التنزه الاجتماعي ——

فكرة النشاط: المشاركة الاجتماعية

أثناء التخطيط:

- قم بالتخطيط لأنشطة في أماكن مغلقة أو مفتوحة:
  - **الأماكن المغلقة** - احضر كتب تلوين أو مجلات أو أفلام أو ألغاز أو ألعاب.
  - **الأماكن المفتوحة** - خصص بعض الوقت للسير، أو اقضِ الوقت في حديقة.
- قم بدعوة الأصدقاء والأقارب للانضمام إليك، أو احضر أعمالاً فنية خاصة بالأحفاد.
- يمكنك استخدام بعض الأنشطة المشار إليها في هذا الدليل أو التوسع فيها.

نصائح لإجراء محادثة:

- تواصل مع الشخص بالعين وناديه باسمه لكي تلفت انتباهه.
- تحدث ببطء وبشكل واضح، وكرر المعلومات عند اللزوم.
- تجنب طرح الأسئلة. قد يكون تذكر الماضي صحيًا، لكن تجنب طرح سؤال "هل تتذكر متى"؟

نصائح إضافية بشأن الترتيب لزيارة:

- **خطط للقيام بأنشطة خلال اليوم** – قد لا يكون الأشخاص المصابون بالخرف بأفضل حالاتهم في وقت متأخر بعد الظهر.
- **التزم بجدول** – تجنب أن تصبح النزهات طويلة ومرهقة جدًا.
- عند الخروج في المجتمع، احمل بطاقة بحجم بطاقة العمل، تحتوي على نصائح ورسائل تذكيرية حول كيفية التعامل مع شخص مصاب بمرض الخرف. يمكن مشاركة هذه المعلومات مع أفراد المجتمع (مثلاً، موظفو المتاجر، الصرافون، الجيران) لإجراء مزيد من التفاعلات الإيجابية.
  – على سبيل المثال، يمكن أن تقول البطاقة: "هذا الفرد من عائلتي يعاني من الخرف. فقد يقول أو يفعل أمورًا غير متوقعة. نشكرك على تفهمك".

النشاط الفني

من الممكن أن تخلق المشاريع الفنية شعورًا بالإنجاز والغاية. إذ من الممكن أن تمنح هذه المشاريع الفنية الشخص المصاب بالخرف ومقدمي الرعاية فرصةً للتعبير عن الذات.

صورة التقطتها مؤسسة سان دييغو لمرض الزهايمر: تكوين الذكريات.

"أصبح ذهن أُمي نشيطًا، وبوسعها رؤية أنها ما تزال قادرة على ابتكار شيء فني. يمكنها أيضًا أن تستمتع بالتواصل مع الناس. إنها بيئة إيجابية للغاية لها ولي".

—— مشارك في نشاط فني ——

فكرة النشاط: التلوين الإبداعي

المواد:

1. أقلام تلوين، أقلام تحديد، ألوان شمعية
2. كتب تلوين أو رسومات مطبوعة

الخطوات:

1. ابدأ بتهيئة بيئة مريحة. فكر في تشغيل موسيقى هادئة في الخلفية.
2. اختر شيئًا لتلوينه. استخدم كتاب تلوين أو أوراق مطبوعة تناسب أعمارهم.
3. اختر لوازم تلوين وضعها على الطاولة.
4. ابدأ بالتلوين.
5. قدّم التشجيع، وناقش ما الذي يبتكره الشخص أو يحاول تذكره.

التعديلات:

- استخدم رسومات أكثر بساطة مع أولئك الذين يعانون من الزهايمر أو مصابون بأمراض مرتبطة بالخرف في مراحل متأخرة.

نصائح:

- تجنَّب القيام بأي شيء طفولي جدًا.
- اختر صورًا يمكنهم تمييزها (قطط، زهور، طيور، وغير ذلك).
- يمكن مواءمة هذا النشاط لجعله نشاط فردي أو نشاط مشترك بين الأجيال.

النشاط البدني

يساعد نشاط الجسم الأشخاص الذين يعانون من مرض الزهايمر والأمراض المرتبطة بالخرف، لكي يشعروا بتحسن. تساعد ممارسة التمارين في الحفاظ على عضلاتهم ومفاصلهم وقلبهم بصحة جيدة. يمكنكم التمرن سويًا لجعل الأمر أكثر مرحًا ومتعة.

صورة التقطتها مؤسسة سان دييغو لمرض الزهايمر: الحركة والنشاط.

"أحب الجو الإيجابي وتلك الابتسامات".

—— مشارك في النشاط البدني ——

فكرة النشاط: تمارين على المقاعد

المواد:

1. كرسي بذراعين
2. منشفة
3. أوزان (اختياري)

التعديلات:

- انهض للقيام بالتمارين لإضافة مزيد من التحدي، إن أمكن ذلك.
- زد الأوزان لكي يصبحوا أقوى.

الخطوات:

1. اقضِ 5 دقائق للقيام بالإحماء قبل ممارسة روتينك الرياضي (مثلاً، السير أو الرقص).
2. قم بأداء تمارين رياضية متنوعة (مثلاً، رفع الساق، تمرين عضلات الذراع الأمامية، رمي الكرة) والتي تناسب قدراتهم.*

صورة التقطها مركز خدمات المسنين St. Paul's Senior Services

3. اهدأ بعد الروتين الرياضي، وقم بأداء بعض تمارين التمدد السهلة.

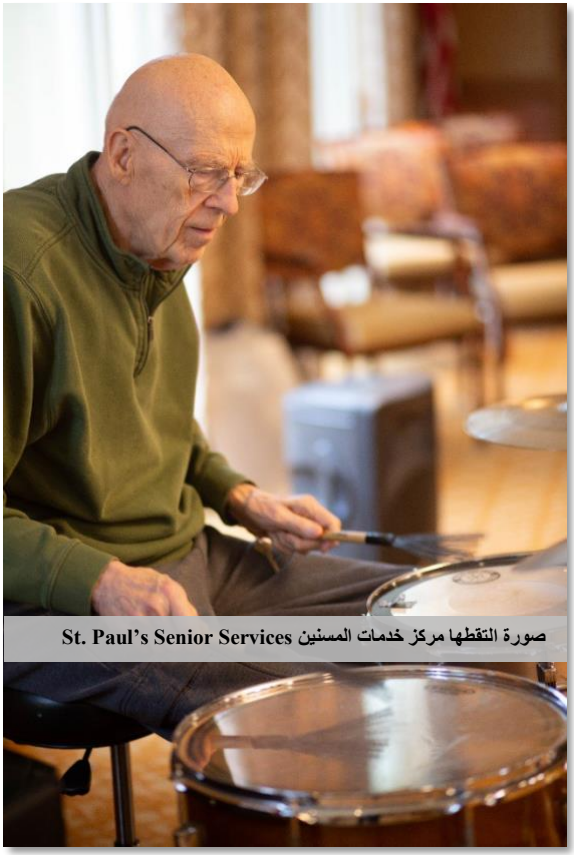
** اطلع على الموارد في قسم النشاط البدني الموجودة في هذا الدليل.*

نصائح:

- راقب المشاركين للتأكد من تنفسهم بشكل منتظم، وانتبه إلى علامات الألم أو الضيق.
- استخدم علب الحساء أو بديل مشابه في حال لم يتوفر لديك أوزان بسهولة.
- اشرح كل تمرين مسبقًا.
- قد يكون روتين المشي البسيط مفيدًا أيضًا.

النشاط الموسيقي

قد تكون الموسيقى مؤثرة لما توفره من وسيلة للتواصل، حتى بعد أن يصبح التواصل اللفظي صعبًا. فقد أثبتت الدراسات أنه من الممكن أن تخفف الموسيقى من الانفعال، وتحسن المشاكل السلوكية.



صورة التقطها مركز خدمات المسنين St. Paul's Senior Services

"تستطيع والدة زوجي أن تؤلف الموسيقى، وتستمع إلى أغانٍ مألوفة، إذ يحفز الأمر دماغها".

—— مشارك في النشاط الموسيقي ——

فكرة النشاط: تذكّر الذكريات الموسيقية

المواد:

1. قرص مدمج، أو شريط، أو مشغل موسيقى آخر (آيبود، إم بي 3)
2. سماعات أو مكبرات صوت
3. وسائل بصرية ذات صلة (مثلاً، أغلفة الألبومات)

الخطوات:

1. ابتكر قائمة أغاني، مع مراعاة اختيار الأغاني المألوفة وذات المغزى بالنسبة للفرد.
2. احرص على وجود بيئة مريحة.
3. شغّل القائمة وراقب ولاحظ رد فعل الفرد على كل اختيار موسيقي أو أغنية.
4. استخدم وسائل بصرية ذات صلة لإثارة الارتباط بالذكريات، واستفسر عن أنشطة وأحداث وتجارب سابقة، حسب الحاجة.

نصائح:

- شجّع الأطفال والأحفاد أو كليهما على الاستمتاع بجلسات الموسيقى مع أحبائهم.
- استخدم الموسيقى لخلق المزاج المرغوب الذي تريده.
  - قد تساعد الموسيقى الهادئة في تهيئة بيئة مريحة، في حين ترفع الأغنية ذات الوتيرة السريعة المعنويات.
- شجّع على الغناء والحركة.
- لتجنب حدوث ارتباك، اختر مصادر غنائية متتابعة (بدون إعلانات)، وانتبه لدرجة الصوت.
- اطلع على الموارد الموجودة في نهاية هذا الدليل للحصول على روابط لقوائم الأغاني.

نشاط الطهي

يقضي العديد من الأشخاص الكثير من الوقت في تحضير الطعام أو تجهيزه طوال السنين. قد يمنح إتاحة الفرصة لمواصلة هذا النشاط شعورًا بالغاية وأداء أمر ذي فائدة، وهو الأمر الذي يعزز الثقة وتقدير الذات، إلى جانب تعزيز الاهتمام بالطعام وأوقات تناول وجبات الطعام.

فكرة النشاط: تحضير سلطة فواكه

المواد:

1. مجموعة متنوعة من الفاكهة
2. قشارة فاكهة/خضروات
3. حوض لغسل الفاكهة
4. ملاعق وأواني

الخطوات:

1. دعّ الشخص المصاب بمرض الخرف يختار الفواكه التي سيضيفها إلى سلطة الفواكه بنفسه.
2. شجّع المشارك على شم الفاكهة ولمسها والتحدث عن رائحتها ومذاقها.
3. دعهم يساعدون في غسل الفاكهة وغيرها من مهام التحضير.
4. شارك في الحوار بالتحدث عن المصدر الذي تأتي منه الفاكهة في العالم.
5. شجّعهم على غرف سلطة الفواكه في الأواني لأنفسهم وللآخرين.

التعديلات:

- إذا كان القيام بذلك آمنًا، دعّ الشخص العزيز عليك يساعد في مهام أكثر صعوبة، مثل تقشير الفاكهة أو تقطيعها.

نصائح:

- اربط النشاط بفكرة أو عيد أو مناسبة مثل عيد الفصح أو الكريسماس أو الهالووين.
- اكتشف الروابط التي تجمع الشخص بالطعام وأوقات تناول وجبات الطعام، في تجارب حياتهم.
- اجعل هذا النشاط بين الأجيال من خلال إشراك طفل أو مراهق في تحضير الطعام.

نشاط البستنة

تعتبر الطبيعة ذات خصائص علاجية. فمن الممكن أن تترك البستنة والزراعة أثرًا إيجابيًا على صحة الأفراد، بما في ذلك أولئك المصابين بمرض الخرف وغيرها من حالات العجز.

صورة التقطها مركز خدمات المسنين St. Paul's Senior Services: يقوم المشاركون في مركز الرعاية النهارية بزرع حدائقهم الحضرية والاعتناء بها.

"تستطيع والدة زوجي التعبير عن نفسها، وتكون على طبيعتها مع أشخاص يفهمونها ويتسمون بالعطف والرحمة".

—— مشارك في نشاط البستنة ——

فكرة النشاط: البستنة

المواد:

1. التربة
2. صواني أو أواني (*اختياري*)
3. بذور أو شتلات
4. أدوات البستنة (مثلاً، مجارف ومعاول وفؤوس)

الخطوات:

1. قم بدعوة الشخص المصاب بالخرف لاختيار البذور أو النباتات التي يود أن يزرعها.
2. اعملوا سويًا لزرع البذور بناءً على التعليمات التي ترافقها. قد ترغب بالتناوب في صنع ثقوب في التربة، والربت على التراب حول النبتة.
3. اسقِ النبتة بانتظام.
4. اعتنِ بالحديقة وأشرك المساهمين في العملية (سقى النباتات والتقليم).

التعديلات:

- في حال لم يكن المكان المفتوح متاحًا، قم بزراعة بعض النباتات في الداخل. فقد تمنح فكرة الاعتناء بنبتة واحدة فقط إحساسًا بالغاية والمتعة.

نصائح:

- **الغرس** – اختر نباتات تثير الحواس بألوان نابضة بالحياة، وروائح رائعة، وملمس مميز.
- **نباتات يوصى بها** – القرنفل، زعتر الليمون، إكليل الجبل.
- **البيئة** – اختر النباتات التي يمكنها النمو في البيئة المحيطة بك.
- **فرصة للاسترخاء** – وفّر ملاذًا ومقعدًا في البستان، لكي يتمكن الشخص من الجلوس والاستمتاع وقضاء وقت ممتع مع العائلة والأصدقاء.

الأنشطة المستقلة

لا بأس إن مرّت عليك أيام لا تستطيع التفاعل مع أحبائك بنشاط. توجد العديد من الأنشطة المحفزة التي تتيح لأحبائك العمل بشكل مستقل، بينما تعتني بمهام أخرى. تعتبر الأنشطة المستقلة مفيدة أيضًا حينما يكون وقتك محدودًا، أو عندما تحتاج إلى العناية بنفسك.

"عندما يشارك والدي بسعادة في أنشطة مستقلة، يمكنني قضاء وقت مميز مع أفراد آخرين من عائلتي".

—— مقدم رعاية ——

فكرة النشاط: الفرز والمطابقة

المواد:

1. يمكن فرز أي مادة متاحة بسهولة، مثل أزرار وبطاقات ومعالق وجوارب وغيرها من المواد.

الخطوات:

مثال الجوارب –

1. وفّر جوارب بألوان عدة.
2. اطلب منهم فرز الجوارب حسب اللون. قد تختلف هذه الخطوة بناءً على المواد التي توفرها. على سبيل المثال، يمكنك فرز المواد حسب الحجم أو الشكل.
3. قدم لهم المساعدة عند الضرورة.
4. استمر في تكرار المهمة طالما أنهم يستمتعون بذلك.
5. حاول تغيير المهام أو المواد لو أرادوا نشاطًا جديدًا.

نصائح:

- احرص على أن لا تكون جميع المواد المقدمة سهلة البلع.
- دعّهم يتصرفون على سجيتهم. الهدف من النشاط هو إثارة الاهتمام.
- لا يهم إن تمت الأمور بشكل "صحيح".

أفكار لأنشطة مستقلة أخرى: لعبة بينغو سهلة، ألغاز، ألبومات صور، مواد سمعية، كتب، فيديوهات قديمة للعائلة

الموارد وأفكار الأنشطة الأخرى

الملاءمة لمرضى الخرف:

1. Dementia Friendly America: www.dfamerica.org
2. Age Well- سان دييجو، الملاءمة لمرضى الخرف: www.livewellsd.org/dementiafriendly

الفن والموسيقى:

1. https://www.alz.org/help-support/caregiving/daily-care/art-music
2. ذكريات BBC الموسيقية: تقدم حوالي 1800 مقطع موسيقي من آخر 100 عام يمكن أن تساعد على تلبية ما يريده الشخص في قائمة التشغيل. (https://musicmemories.bbcrewind.co.uk/
3. PlayList for Life: https://www.playlistforlife.org.uk/

النشاط البدني:

1. https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/ConditionsAndTreatments/dementia-activities-and-exercise
2. https://go4life.nia.nih.gov/sample_workout/6-flexibility-exercises-older-adults/
3. https://www.nia.nih.gov/health/staying-physically-active-alzheimers

الطبخ:

1. https://www.scie.org.uk/dementia/living-with-dementia/eating-well/activities-around-food.as

البستنة:

1. https://lakesidemanor.org/dementia-gardens-help-people-alzheimers-dementia/
2. https://www.understandtogether.ie/bloom/Detailed-garden-design-info-final.pdf

الأنشطة المستقلة:

1. https://www.nccdp.org/resources/AlzheimersDementiaActivityIdeas.pdf

الموارد الأخرى المستخدمة:

1. https://www.alz.org/help-support/caregiving/daily-care/activities
2. https://www.alzsd.org/services/social-activities/
3. https://www.alzheimers.org.uk/blog/steves-story-paradise-lodge-singing-with-dementia
4. https://www.nia.nih.gov//health/adapting-activities-people-alzheimers-disease

للتعرف على البرامج والخدمات والموارد لكبار السن والبالغين ذوي الإعاقة، تفضل بزيارة الموقع الإلكتروني www.aging.sandiegocounty.gov أو اتصل بنا على الرقم 1-800-339-4661