

كيفية المساعدة

يمكن للجيران وأفراد المجتمع مساعدة الأشخاص الذين يعانون من الخرف من خلال تنفيذ ممارسات مفيدة لمرضى الخرف والإبلاغ عن حالات إساءة معاملة كبار السن أو المُعالين المشتبه بها إلى برنامج **Adult Protective Services (البالغين) (APS)**. ويُدار برنامج APS من خلال إدارة خدمات الشيخوخة والاستقلال (AIS) التابعة لوكالة الصحة والخدمات الإنسانية في مقاطعة سان دييغو.

يُقدّم برنامج APS خدماته لكبار السن الذين تبلغ أعمارهم 60 عامًا أو أكثر والبالغين المُعالين الذين تتراوح أعمارهم بين 18 و 59 عامًا والذين يتعرضون للأذى أو التهديد بالأذى لضمان حقهم في السلامة والكرامة.

تواصل مع برنامج APS (انظر أدناه) إذا لاحظت أو اشتبهت أو علمت بوقوع اعتداء جسدي، أو إساءة مالية، أو اختطاف، أو عزل، أو هجر، أو إهمال من الآخرين، أو إهمال ذاتي. ويحق لأي شخص، لا للمبلغين المُلمّين قانونًا فقط، الإبلاغ عن أي اعتداء مشتبه به إساءة مشتبه بها.

الإبلاغ

اتصل بإدارة خدمات الشيخوخة والاستقلال (AIS) على الرقم **(800) 339-4661**

يمكن لأفراد الجمهور تقديم بلاغ مجهول الهوية عن طريق الاتصال برقم الإبلاغ هذا المتاح على مدار 24 ساعة في حالة الاشتباه في إساءة معاملة كبار السن أو البالغين المُعالين. وفي حال الشك، توجّه الحذر وقدم بلاغًا، وسيُرشدك فريق مُدرّب خلال هذا الموقف وسيُقدّم لك التوجيهات اللازمة.

لمعرفة المزيد، تفضّل بزيارة:

• المركز الوطني لمكافحة إساءة معاملة كبار السن

www.ncea.acl.gov



الأشخاص المصابون بالخرف معرضون لخطر الإساءة

قد يكون كبار السن الذين يعيشون بمفردهم، أو المعزولون اجتماعيًا، أو الذين يعانون من ضعف صحي أكثر عرضة للتعرض للإساءة. وقد يكون الشخص الذي يعاني من الخرف عرضة لخطر ناجم عن شخص يستغله. ومن ثمّ فإنه يمكنك بصفتك عضوًا في المجتمع البقاء متيقظًا لمؤشرات الإساءة أو الإهمال التالية:

- الإصابة الجسدية، مثل الكدمات أو الحروق أو تمزقات الجلد أو كسور العظام
- مظهر سوء التغذية أو الجفاف أو فقدان الوزن غير المعتاد
- سوء النظافة
- علامات القلق أو الاكتئاب أو الارتباك
- بيئة العيش غير المرتبة (مثل، الفوضى أو الفناء المغطى
- بناتات غير مهندمة أو سوء حالة المنزل)
- إظهار شريك الرعاية الغضب أو اللامبالاة تجاه الشخص المصاب بالخرف
- التردد أو الخوف من التحدث بصراحة في وجود شريك الرعاية
- الملابس غير المناسبة للطقس أو المتسخة أو الممزقة أو غير الملائمة من حيث الحجم
- القلق المفاجئ بشأن عدم وجود أموال كافية لتغطية الاحتياجات الأساسية
- التجول أو التسكع في الحي السكني
- سلوك القيادة غير الآمن أو المتهور



نصائح مفيدة لمرضى الخرف والوقاية من إساءة معاملة كبار السن للجيران وأفراد المجتمع

للحصول على المزيد من الموارد والمعلومات لكبار السن، اتصل على الرقم 339-4661 (800) أو تفضّل بزيارة www.aging.sandiegocounty.gov



جعل المجتمع ملائمًا لمرضى الخرف

ثَقَّف نفسك والآخريين

ساعد على بناء مجتمع متعاطف

- تَعَرَّف على مرض الخرف، والوصمة المرتبطة به في كثير من الأحيان، وكيفية تأثيره على الحياة اليومية.
- تَعَرَّف على الخدمات والموارد المحلية في مجتمعك.
- احضر جلسة Dementia Friends (أصدقاء الخرف) وشجِّع الآخرين على الحضور معك! ويمكنك أيضًا طلب جلسة Dementia Friends (أصدقاء خرف) مجانية لمجتمعك:

📞 (858) 495-5500

✉ AISAlzheimer.HHSA@sdcounty.ca.gov

تَفَاعَل مع مجتمعك

الاتصال والاندماج يحدثان فرغًا

- تَعَرَّف على جيرانك وتواصل معهم بانتظام.
- قَدِّم دعمًا بسيطًا، مثل المشي مع حيوان أليف، أو جلب صناديق القمامة، أو عرض توصيلة.
- اشرك الأشخاص الذين يعانون من الخرف في القرارات أو المحادثات المتعلقة بالحي السكني إن أمكن.
- أنشئ قائمة اتصال خاصة بالحي السكني للتواصل الاجتماعي وحالات الطوارئ.

مَكِّن الأشخاص المصابين بالخرف

عزِّز الكرامة والغرض والاستقلالية

- ركِّز على نقاط قوة الشخص وقدراته، وليس على ما لا يستطيع فعله.
- استمع إلى أصوات الشخص واحترم آرائه وخياراته وتفضيلاته.
- شجِّع المشاركة في الحياة المجتمعية.
- اعلم أنَّ الأشخاص المصابين بالخرف ليسوا كما تشير إليهم تشخيصاتهم فحسب.

مهارات التواصل المفيدة

لمرضى الخرف

- اقترَب بلطف ومن الأمام: قُل مَنْ أنت وصاحِب الشخص بجرلة.
- استخدم لغة جسد إيجابية: ابتسم، وتواصل بصريًا، وكن عند مستوى فهم المريض.
- تَحَدَّث بوضوح وهدوء: استخدم نبرة صوت دافئة وثابتة.
- بسِّط الأمور: اطرح سؤالًا واحدًا أو قَدِّم فكرة واحدة في كل مرة.
- كُن بطيئًا: امنح المريض وقتًا للاستماع والمعالجة والاستجابة.
- كن صبورًا ولطيفًا: أظهر أنك تستمع للمريض وأن ما يقوله مهم.
- تَوَاصَل عاطفيًا: احرص على مراعاة مشاعر الشخص حتى لو تغير الموضوع.
- كُن متفهمًا لتعبيرات المريض: قد يتضمن هذه التعبيرات التحدث مع النفس، أو النداء، أو تكرار الأسئلة.

قد يُصبح التواصل صعبًا على المصابين بالخرف. فكثيرًا ما تكون الكلمات أو الأفعال وسيلةً للتعبير عن احتياجات أو مشاعر لم تُلبَّ. وبصفتنا جيرانًا، من المفيد أن نكون "مُحققين لطفاء"، ننظر إلى ما وراء الظاهر لفهم ما قد يحاول الشخص إيصاله.



إنَّ ثمة إجراءات يمكننا جميعًا، كجيران وأفراد مجتمع، اتخاذها لمساعدة المصابين بالخرف وشركائهم في الرعاية. فكلما تعاوننا معًا لتعزيز فهمنا للمرض، أصبحت مجتمعاتنا أكثر شمولًا ودعمًا.



10 علامات وأعراض لمرض الزهايمر والخرف المرتبط به (ADRD)

1. فقدان الذاكرة الذي يعطل الحياة اليومية
2. صعوبات التخطيط أو حل المشكلات
3. صعوبة إكمال المهام المألوفة
4. الارتباك المرتبط بالتاريخ أو الوقت أو المكان
5. صعوبة فهم الصور المرئية والعلاقات المكانية
6. المشاكل الجديدة ذات الصلة بالكلمات
7. وضع الأشياء في غير موضعها ونسيانها؛ وعدم القدرة على تتبع الخطوات
8. ضعف الحكم على الأمور
9. الانسحاب من العمل أو الأنشطة الاجتماعية
10. تغيُّرات الحالة المزاجية أو الشخصية

تفضَّل بزيارة alz.org/10signs لمعرفة المزيد من المعلومات وإلقاء نظرة عامة مفصلة عن العلامات والأعراض.