

چگونه کمک کنید

همسایه ها و اعضای اجتماع می توانند با اتخاذ رویکردهای متناسب با مبتلایان زوال عقلی و با گزارش دادن موارد مشکوک به آزار سالمندان یا افراد وابسته به خدمات محافظت از بزرگسالان (APS)، به افراد مبتلا به زوال عقلی کمک کنند. APS برنامه ای است که توسط خدمات سالمندی و استقلال (AIS) اجرا می شود، که یکی از ادارات سازمان بهداشت و خدمات انسانی شهرستان سن دیگو است.

APS به بزرگسالان مسن تر سنین 60 سال و بالاتر و همچنین بزرگسالان وابسته سنین 59-18 سال که آسیب می بینند یا در معرض تهدید آسیب هستند خدمت رسانی می کند تا حق ایمنی و کرامت آنها را تضمین کند.

اگر مورد آزار جسمی، سوء استفاده مالی، آدم ربایی، منزوی سازی، رهاسدگی، غفلت توسط دیگران یا غفلت از خود مشاهده کردید یا به آن شک داشتید یا از آن اطلاع داشتید، با APS تماس بگیرید (بایین را ببینید). هر کسی می تواند موارد مشکوک به آزار را گزارش دهد، نه فقط گزارش دهنده هایی که از لحاظ قانونی موظف هستند.

گزارش دهید

با AIS به شماره 339-4661 (800) تماس بگیرید
اعضای عموم می توانند موارد مشکوک به آزار سالمندان یا بزرگسالان وابسته را از طریق این خط گزارش 24 ساعته به صورت ناشناس گزارش دهند. وقتی شک دارید، جانب احتیاط را رعایت کنید و گزارش بدهید. پرسنل آموزش دیده شما را در آن موقعیت راهنمایی می کنند و به شما راهنمایی می دهند که بعد از آن چه کاری انجام دهید.

برای کسب اطلاعات بیشتر، رجوع کنید به:

• مرکز ملی مقابله با آزار سالمندان www.ncea.acl.gov



افراد مبتلا به زوال عقلی در معرض ریسک آزار قرار دارند

بزرگسالان مسن تر که تنها زندگی می کنند، از لحاظ اجتماعی منزوی شده اند یا سلامت آنها تضعیف شده است می توانند بیشتر مستعد تجربه آزار و سوء استفاده باشند. به طور خاص، فرد مبتلا به زوال عقلی می تواند در برابر فردی که از آنها سوء استفاده می کند آسیب پذیر باشد. شما به عنوان عضوی از اجتماع، می توانید نسبت به نشانه های آزار یا غفلت هوشیار باشید:

- صدمه فیزیکی، مانند کبودی، سوختگی، جراحت پوست یا شکستگی استخوان
- ظاهر حاکی از تغذیه نامناسب یا کم آبی بدن یا کاهش وزن غیرعادی
- بهداشت ضعیف
- نشانه های اضطراب، افسردگی یا سردرگمی
- محیط زندگی به هم ریخته (مانند ریخت و پاش، بلند شدن بیش از حد چمن حیاط، عدم تعمیر خرابی های خانه)
- شریک مراقبت نسبت به فرد مبتلا به زوال عقلی خشم یا بی تفاوتی نشان می دهد
- درنگ یا ترس از آزادانه حرف زدن در حضور شریک مراقبت
- لباس های نامناسب برای وضع آب و هوا، کتیف/پاره یا با اندازه نامتناسب
- نگرانی ناگهانی درباره نداشتن پول کافی برای تأمین نیازهای اساسی
- پرسه زدن یا سرگردان بودن در محله
- رانندگی غیرایمن یا پرمخاطره

نکات متناسب با مبتلایان زوال عقلی و پیشگیری آزار سالمندان برای همسایه ها و اعضای اجتماع

برای منابع و اطلاعات بیشتر در مورد بزرگسالان مسن تر، با شماره 339-4661 (800) تماس بگیرید یا از www.aging.sandiegocounty.gov بازدید کنید



ساختن اجتماع

متناسب با مبتلایان زوال عقلی

خودتان و دیگران را آگاه سازید

به ساخت یک اجتماع هم دل کمک کنید

- درباره زوال عقلی، باورهای منفی که اغلب پیرامون آن وجود دارد و نحوه تأثیر آن بر زندگی روزانه آگاهی کسب کنید.
- با خدمات و منابع محلی در اجتماع خود آشنا شوید.
- در یک جلسه «دوستان زوال عقلی» (Dementia Friends) شرکت کنید و دیگران را تشویق کنید که به شما بپیوندند!
- همچنین، می توانید یک جلسه رایگان «دوستان زوال عقلی» برای اجتماع خود درخواست دهید:

📞 (858) 495-5500

✉ AISAlzheimer.HHSA@sdcounty.ca.gov

با اجتماع خود تعامل داشته باشید

ارتباط و دربرگیری تفاوت ایجاد می کند

- با همسایه های خود آشنا شوید و به طور منظم به آنها سر بزنید.
- حمایت های ساده پیشنهاد کنید، مانند راه بردن حیوان خانگی، آوردن سطل های زباله به داخل یا رساندن آنها به جایی.
- هر زمان امکان پذیر است، افراد مبتلا به زوال عقلی در محله را در تصمیم گیری ها یا بحث ها شرکت دهید.
- یک دفترچه تماس محله برای ارتباط اجتماعی و موقعیت های اورژانسی ایجاد کنید.

افراد مبتلا به زوال عقلی را توانمند سازید

کرامت، هدف و خودگردانی را ترویج دهید

- روی نقاط قوت و توانایی های فرد تمرکز کنید؛ نه مواردی که نمی توانند انجام دهند.
- به حرف های آنها گوش دهید به نظرات، انتخاب ها و ترجیحاتشان احترام بگذارید.
- مشارکت در زندگی اجتماعی را تشویق کنید.
- درک کنید که افراد مبتلا به زوال عقلی صرفاً در تشخیص صورت گرفته خلاصه نمی شوند.

مهارت های ارتباطی

متناسب با مبتلایان زوال عقلی

- به آرامی و از روبه رو نزدیک شوید: خودتان را معرفی کنید و به گرمی با فرد احوال پرسی کنید.
- از زبان بدن مثبت استفاده کنید: لبخند بزنید، ارتباط چشمی برقرار کنید و در سطح آنها بمانید.
- به طور واضح و آرام صحبت کنید: از لحن صدای گرم و ثابتی استفاده کنید.
- سادگی را حفظ کنید: در هر بار، یک سؤال پرسید یا یک نظر را مطرح کنید.
- آهسته پیش بروید: به آنها زمان بدهید تا بشنوند، پردازش کنند و پاسخ دهند.
- صبور و مهربان باشید: نشان بدهید که دارید گوش می دهید و به حرف های آنها اهمیت می دهید.
- ارتباط عاطفی برقرار کنید: با احساسات فرد همراهی کنید، حتی اگر موضوع بحث عوض شد.
- ابرازهای آنها را درک کنید: این می تواند شامل حرف زدن با خودشان، صدا زدن یا تکرار کردن سؤالات باشد.

ارتباط برای افراد مبتلا به زوال عقلی می تواند چالش برانگیز شود. کلمات یا اعمال اغلب یکی از راه های ابراز نیازها یا عواطف برآورده نشده هستند. همسایه ها برای کمک، می توانند در نقش یک «کارگاه مهربان» عمل کنند و به واری ظاهر نگاه کنند تا بفهمند فرد سعی دارد چه چیزی را بیان کند.



اقداماتی وجود دارد که همگی ما به عنوان همسایه ها و اعضای اجتماع می توانیم برای کمک به افراد مبتلا به زوال عقلی و شریک های مراقبت آنها انجام دهیم. هرچه ما برای افزایش درک ما از این بیماری بیشتر با یکدیگر همکاری کنیم، اجتماع های ما دربرگیرنده تر و حامی تر می شود.



10 نشانه و علامت بیماری آلزایمر و بیماری های زوال عقلی مرتبط (ADRD)

1. از دست دادن حافظه که زندگی روزانه را مختل می کند
2. چالش در برنامه ریزی یا حل مشکلات
3. مشکل در انجام کارهای آشنا
4. سردرگمی در مورد تاریخ ها، زمان یا مکان
5. مشکل در فهم تصاویر بصری و نسبت های فضایی
6. مشکلات جدید با کلمات
7. گذاشتن اشیاء در جای اشتباه؛ ناتوانی در ردگیری مجدد گام ها
8. افت یا ضعف قضاوت
9. روی گردانی از کار یا فعالیت های اجتماعی
10. تغییرات در خلق یا شخصیت

برای کسب اطلاعات بیشتر، شرح دقیق نشانه ها و علائم را در alz.org/10signs مشاهده کنید.