

Nederlands
Arabisch

مرض الخرف

أكثر من
كثرة النسيان

Nederlands
Arabisch

Dementie

Meer dan
veel vergeten



Inhoudstafel

Hoofdstuk		blz.
1	Vergeetachtigheid of dementie?	5
2	Wat is dementie?	6
3	Hoe verloopt de ziekte?	9
4	Wat zijn de oorzaken?	11
5	Welke tekenen wijzen op dementie?	12
6	Valt er iets tegen te doen?	17
7	Hoe ga ik om met iemand met dementie?	18
	7.1 Houvast en veiligheid	18
	7.2 Tips voor gesprekken	19
	7.3 Stimuleer	20
8	Waar vind ik hulp?	21
9	Contactgegevens	25

“

“Mijn moeder is 87 jaar. Toen ik bij haar op bezoek was, vroeg ze of ik mee wilde eten. Ik zei: “graag”. Toen gebeurde er een tijdlang niets. Ik werd ongeduldig. Toen ze uiteindelijk met de rijstpan binnenkwam, was de rijst niet gaar. Ze was vergeten hoe ze rijst moest koken.”

1. Vergeetachtigheid of dementie?

Iedereen die ouder wordt, vergeet wel eens iets. Namen, gezichten of afspraken. Soms weet u niet meer waar uw spullen liggen. Dat is soms lastig, maar ook normaal. Later herinnert u zich meestal wel weer wat u vergeten was.

Soms is er meer aan de hand. Soms doet een ziekte mensen alsmaar meer vergeten. Ze raken steeds meer in de war. Ze verdwalen in hun eigen woning of in hun eigen buurt. Ze draaien het gasfornuis open, maar vergeten het vuur aan te steken. Of ze weten opeens niet meer hoe ze zich moeten wassen of aankleden.

Die ziekte noemen we dementie. Wat is dementie? Hoe gaat u er het beste mee om? En waar vindt u hulp? Dat komt u te weten in deze brochure.

2. Wat is dementie?

Dementie is een verzamelnaam voor meer dan zestig ziektes. De meest voorkomende is Alzheimer. Al die ziektes doen **het geheugen en de hersenen** langzaam maar zeker achteruitgaan. Dementie kan momenteel niet genezen worden.

Voor al **oudere mensen** krijgen dementie. De gevolgen zijn niet voor iedereen hetzelfde. Maar bij dementie horen altijd problemen met het geheugen, met denken, met gedrag en met het besef van tijd en plaats.

- **Geheugen:** mensen met dementie vergeten alsmat meer. In de laatste fase herkennen ze ook hun familie niet meer.
- **Besef van tijd en plaats:** mensen met dementie weten steeds vaker niet meer waar ze zijn of hoe laat het is. Ze raken de weg kwijt en halen dag en nacht door elkaar.
- **Denken:** mensen met dementie hebben steeds meer moeite om hun gedachten te ordenen en hun zaken op orde te brengen.
- **Gedrag:** door dementie kunnen mensen zich opeens heel anders gedragen en onrustig of angstig worden.

Daarnaast zorgt dementie ook voor problemen met taal en emoties.

- **Taal:** het wordt steeds moeilijker om op woorden te komen, zinnen te maken en een normaal gesprek te voeren.
- **Emoties:** mensen met dementie kunnen hun emoties moeilijker controleren. Ze kunnen opeens heel blij, boos of verdrietig worden.





3. Hoe verloopt de ziekte?

Dementie is een ziekte die **langzaam erger** wordt. Het begint vaak **zonder dat u het merkt**. Vader of moeder is precies gewoon wat verstrooider. In het begin proberen mensen hun probleem soms ook te verbergen.

- In het begin slaat de ziekte gaten in het **kortetermijngeheugen**. Daarin zitten de voorbije dagen en uren. Personen met beginnende dementie herinneren zich bijvoorbeeld niet meer wat ze 's ochtends hebben gegeten. Ze krijgen het ook **moeilijker om eenvoudige dingen te doen**.

- Daarna wordt ook het **langetermijngeheugen** geleidelijk aan uitgewist. Dat geheugen is een soort grote opslagplaats met informatie van vroeger.
- Op het einde houden mensen **enkel nog de vroegste herinneringen** uit hun kindertijd over. Uiteindelijk **herkennen ze hun familie niet meer**. Ze zijn in zichzelf gekeerd en **afhankelijk van de hulp van anderen**.



4. Wat zijn de oorzaken van dementie?

Iedereen kan dementie krijgen. Waarom de ene mens dementie krijgt en de andere niet, weten we momenteel nog niet.

Dementie is een ziekte en geen natuurlijk gevolg van ouderdom. Maar **hoe ouder u wordt, hoe groter de kans op dementie.**

De ziekte is **bijna nooit erfelijk.**

Sommige vormen van dementie kunnen het gevolg zijn van een **andere ziekte**, zoals Parkinson. Soms kan dementie ook

een gevolg zijn van **andere problemen.** Bijvoorbeeld alcoholmisbruik of contact met schadelijke stoffen. Maar die vormen zijn **zeldzaam.**

5. Welke tekenen wijzen op dementie?

Steeds meer dingen vergeten: dat is het eerste teken van dementie. Andere tekenen zijn anders voor ieder mens. Hieronder en op de volgende pagina's vindt u een overzicht. Herkent u meerdere tekenen? Maakt u zich zorgen? Ga dan naar de dokter.

- **Steeds meer dingen vergeten**

Mensen met dementie vergeten veel. Verjaardagen, belangrijke afspraken of gezichten. Ze vergeten wie net op bezoek is geweest, dat ze al boodschappen hebben gedaan, of dat ze het fornuis hebben opgezet. Ze stellen vaak dezelfde vragen.

- **Problemen krijgen met dagelijkse taken**

Het lukt steeds minder goed om eenvoudige dingen te doen, zoals koffie zetten, schoenen aandoen, een maaltijd klaarmaken, of bankzaken regelen. Plannen, organiseren en beslissingen nemen wordt moeilijk.

- **Onrustig worden**

Het lijkt of iemand met dementie altijd iets zoekt, moet opruimen of iets anders moet doen. Die onrust zorgt vaak voor slaapproblemen.

- **De weg kwijtraken en besef van tijd verliezen**

Mensen met dementie weten steeds minder goed hoe laat, welke dag, welk seizoen of welk jaar het is. Ze vergeten het verschil tussen links en rechts. Ze raken de weg kwijt, vergeten waar ze zijn en hoe ze er zijn gekomen. Ze dwalen 's nachts door het huis. Ze willen naar huis wanneer ze al thuis zijn. Of ze willen gaan werken, terwijl ze al jaren met pensioen zijn.

- **Spullen kwijtraken**

Iemand met dementie raakt vaak spullen kwijt. Vaak liggen ze dan op vreemde plekken, bijvoorbeeld een portemonnee in de koelkast. Vaak beschuldigen patiënten anderen van diefstal.

- **Moeite krijgen met spreken en schrijven**

Gesprekken volgen, goed schrijven, logische zinnen maken, dingen benoemen ... het wordt allemaal moeilijker. Mensen vergeten eenvoudige woorden en kunnen steeds moeilijker op namen komen. Ze kunnen eindeloos dezelfde zinnen of woorden herhalen.



Ik merkte dat moeder nooit meer met tante Fatima belde. Nochtans maakten die telefoontjes haar altijd blij. Later begreep ik dat ze het nummer niet meer wist, of niet meer wist hoe ze moest bellen.”



Mijn opa woont al 40 jaar in België. Tot voor kort sprak hij goed Nederlands. Maar sinds een tijd kan hij niet meer op Nederlandse woorden komen. Nu spreekt hij alleen nog Arabisch. Hij verstaat me niet meer als ik Nederlands praat. Vroeger was dat nooit een probleem.”

- **Veranderend gedrag en wisselende stemmingen**

Wie dementie krijgt, wordt vaak verward, achterdochtig, depressief of angstig. Maar een gesloten persoon kan ook plots open en ongeremd worden.

Stemmingen kunnen heel snel veranderen: het ene moment is iemand heel kwaad, het andere verdrietig of net heel vrolijk.

- **Dingen verzamelen**

Personen met dementie kunnen gaan hamsteren en voorraden eten inslaan. Ze kunnen ook andere dingen beginnen verzamelen, zoals papiertjes. Die drang om te verzamelen is sterker dan henzelf.

- **Contact vermijden en zich terugtrekken**

Mensen met dementie kunnen bang worden om dingen fout te doen. Daardoor kunnen ze alsmaar minder gaan doen, en alsmaar minder onder de mensen komen. Ze zitten bijvoorbeeld urenlang voor de televisie en slapen veel langer.

- **Mensen en dingen niet meer herkennen**

Personen met dementie herkennen heel gewone dingen niet meer, zoals een lepel of een vork. Na verloop van tijd herkennen ze familieleden niet meer. Soms herkennen ze ook zichzelf niet meer in de spiegel.

Ga op tijd naar de dokter

Herkent u tekenen bij uw vader, moeder of partner? Maakt u zich zorgen? Ga dan naar uw huisarts. Ook al wil uw ouder of partner daar niets over horen.

Het is namelijk belangrijk om de ziekte zo snel mogelijk te herkennen. Vooral in de vroege fase kunnen geneesmiddelen nog helpen. Zo kunt u nog kostbare tijd winnen.

Mijn familielid heeft dementie: wat nu?

Heeft uw moeder, vader of partner dementie? Vertel dan meteen wat er aan de hand is. Bespreek de ziekte met uw familielid zelf. Voor wie al een vermoeden heeft, kan het een opluchting zijn om te weten dat het een ziekte is.

Bespreek de ziekte ook met de rest van uw familie. Zo kan iedereen zich zo goed mogelijk voorbereiden op de gevolgen. De toekomst mag geen taboe zijn. Maak de nodige afspraken wanneer iemand nog helder genoeg is. Informeer u ook over welke hulp u kunt krijgen. Daarover leest u meer in hoofdstuk 8.

6. Valt er iets tegen te doen?

Een **geneesmiddel** voor dementie **bestaat niet**.

Sommige geneesmiddelen kunnen de ziekte wel een tijdje vertragen. Zodat er **minder snel** gaten in het geheugen komen. Of dat het gedrag van mensen minder snel verandert.



7. Hoe ga ik om met iemand met dementie?

Senioren met dementie zijn **extra gevoelig voor een goede sfeer** en een vriendelijk woord. Behandel hen met respect en toont hen dat u er voor hen bent.

Natuurlijk loopt de omgang soms minder vlot. Maar als u op enkele zaken let, kunt u het contact makkelijker maken.

7.1. Zorg voor houvast en veiligheid

- Maak **lijstjes** met belangrijke telefoonnummers, dagtaken en instructies.
- Geef alles in huis een **vaste plaats** en volg vaste dagelijkse **routines**, zeker ook voor het slapengaan.
- **Vermijd drukte** en onverwachte nieuwe situaties.
- Denk aan de veiligheid en vermijd ongelukken: sluit bepaalde kasten of kamers af, **leg lucifers of gevaarlijke voorwerpen weg** of vraag autosleutels terug.

7.2. Tips voor gesprekken

- Maak **oogcontact** en stel uzelf eerst voor. Vertel bijvoorbeeld waarom u langskomt.
- Spreek uw familielid **met de naam aan**.
- Ga **dichtbij** uw familielid zitten en raak hem of haar soms aan.
- Praat over dingen die uw familielid met dementie **interesseren**.
- Spreek in **korte, eenvoudige zinnen**.
- Praat **langzaam** en neem de tijd om de boodschap te laten doordringen. Controleer tussendoor of uw uitleg begrepen is.
- **Schreeuw niet**.

- **Ga niet in discussie of verbeter geen fouten** of vergissingen. Dat herinnert mensen met dementie aan hun ziekte en doet hen pijn.

Maak geen opmerkingen als 'Ik heb het juist nog gezegd' of 'Je moet beter luisteren'. Wees geduldig en herhaal telkens gewoon wat uw familielid vergeten was.



7.3. Stimuleer

- Moedig uw ouder of partner aan om actief te blijven en te **blijven bewegen**.
- Neem geen taken uit handen die iemand zelf nog kan. **Help enkel als het nodig is**.
- **Houd andere mensen niet weg**, ook kleinkinderen niet. Kinderen gaan vaak natuurlijker om met personen met dementie.
- Personen met dementie leven steeds meer in een andere wereld. Probeer hen niet altijd terug in de realiteit te brengen. Dat is verloren moeite en maakt hen alleen maar boos. **Ga mee in hun wereld en speel in op hun gevoelens**.

Een moeder wil 's nachts dringend eten kopen voor de kinderen. Probeer niet om haar duidelijk te maken dat het nacht is, en dat er geen kinderen zijn. Zeg bijvoorbeeld dat u in haar plaats zal winkelen en dat alles er op tijd zal zijn. Zo stelt u haar gerust.



Na een tijd werd het te zwaar om alleen voor mijn man te zorgen. Nu krijg ik gelukkig hulp van familie, vrienden en ook een thuisverpleegster van de mutualiteit. Ik ben blij dat ik die hulp heb gevraagd. Zowel voor mij als voor mijn man is het een hele verbetering.”

8. Waar vind ik hulp?

Als uw ouder of partner aan dementie lijdt, is het vaak heel zwaar om voor hem of haar te zorgen. Uw geduld wordt op de proef gesteld. U komt niet aan rust toe.

Het is daarom belangrijk dat u er **niet alleen mee blijft rondlopen**. Zorg dat u iemand hebt die luistert naar uw vragen en problemen. En zoek op tijd extra hulp. Van andere familieleden of vrienden, maar ook van professionele zorgverleners en organisaties.

De zorg voor iemand met dementie kan en mag u niet alleen dragen. Dat is voor geen

van u beiden goed. Denk ook aan uzelf en zorg dat u geregeld op adem kunt komen. Maak tijd vrij voor de goede dingen van het leven, zoals uw favoriete hobby.

Hoe erger de ziekte wordt, hoe meer professionele hulp u nodig hebt. Heel wat organisaties kunnen u helpen.

Uw huisarts, het lokaal dienstencentrum in uw buurt of uw mutualiteit kunnen u helpen om de juiste hulp te vinden.



- **Uw huisarts of wijkgezondheidscentrum**

Uw huisdokter is de **eerste om te onderzoeken of er tekenen zijn van dementie**. Als de dokter ziet dat het om dementie gaat, zal hij of zij u naar de juiste specialist sturen. Maar ook later kunt u er nog altijd terecht. Dokters weten ook welke organisaties u kunnen helpen, bijvoorbeeld voor thuiszorg en dagopvang. Het is belangrijk om zo snel mogelijk naar de dokter te gaan, zodat u snel goede hulp krijgt.

- **Mutaliteiten en thuiszorgdiensten**

Mutaliteiten (ziekenfondsen) zoals CM en Bond Moyson kunnen u met heel veel dingen helpen.

- **Lokale dienstencentra**

De 10 lokale dienstencentra van het OCMW kunnen u vertellen waar u allemaal terecht kunt voor hulp. Zij verwijzen u door naar de juiste organisaties. Zij kunnen verzorgenden bij u thuis laten komen. Ze bekijken uw situatie, geven advies en helpen u om de juiste hulp in te roepen. Ook met de administratie helpen ze u.

- **Het Inloophuis Dementie**

Het Inloophuis Dementie is er speciaal voor iedereen die vragen heeft over dementie. U vindt er **informatie op maat**. Het is ook een **ontmoetingsplaats** waar u lotgenoten ontmoet. Personen met dementie kunnen er zichzelf zijn.

9. Contactgegevens

Lokale dienstencentra

Maak best een afspraak met de maatschappelijk werker.



1. De Boei

📍 Vaartstraat 2, 9000 Gent
☎ 09 266 34 88
✉ ldc.deboei@ocmw.gent



4. De Regenboog

📍 Lucas De Heerestraat 83
9000 Gent
☎ 09 266 34 34
✉ ldc.deregenboog@ocmw.gent



2. De Horizon

📍 Ferdinand Lousbergskaaai 12
9000 Gent
☎ 09 266 88 55
✉ ldc.dehorizon@ocmw.gent



5. De Vlaschaard

📍 Jubileumlaan 219, 9000 Gent
☎ 09 266 93 44
✉ ldc.devlaschaard@ocmw.gent



3. De Knoop

📍 Hundelgemsesteenweg 125
9050 Ledeborg
☎ 09 266 45 80
✉ ldc.deknoop@ocmw.gent



6. De Thuishaven

📍 Neuseplein 33, 9000 Gent
☎ 09 266 34 66
✉ ldc.dethuishaven@ocmw.gent



7. De Waterspiegel

📍 Meulesteedsesteenweg 510
9000 Gent
☎ 09 266 30 50
✉ ldc.dewaterspiegel@ocmw.gent



8. Speltincx

📍 Meersemdries 4
9050 Gentbrugge
☎ 09 266 38 96
✉ ldc.speltincx@ocmw.gent



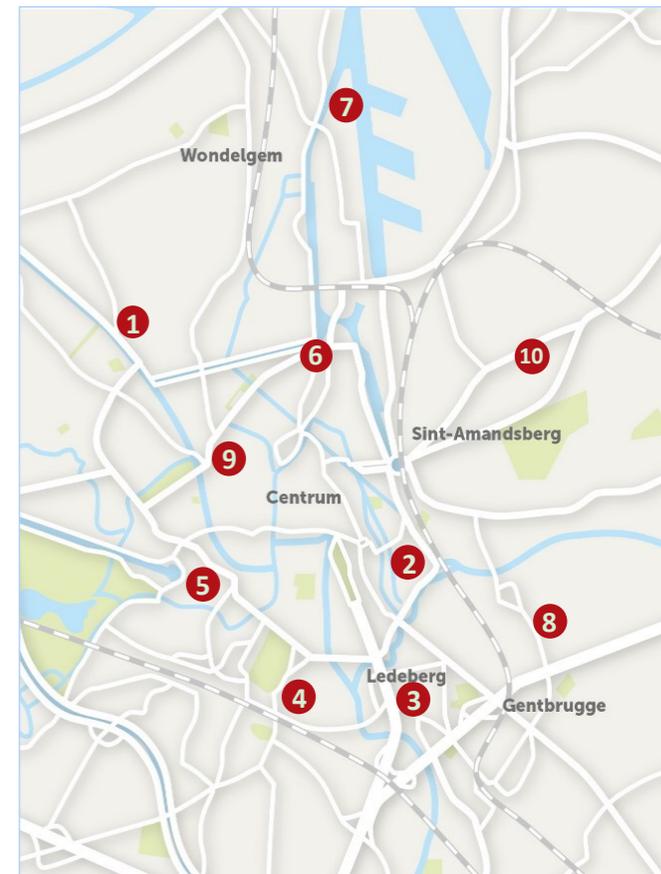
9. Ten Hove

📍 Begijnhofdries 15
9000 Gent
☎ 09 266 88 88
✉ ldc.tenhove@ocmw.gent



10. Wibier

📍 Antwerpsesteenweg 768
9000 Gent
☎ 09 266 31 00
✉ ldc.wibier@ocmw.gent



Inloophuis Dementie

Ciel Brackenier (coördinatie)

☎ 0478 93 25 73

✉ inloophuis.dementie@ocmw.gent

🏠 www.ocmwgent.be/inloophuisdementie

📍 Buurtcentrum De Vaart
Emiel Hullebroeckplein 1,
9050 Gentbrugge

Donderdag en vrijdag van 13 tot 16 uur.

Of op afspraak.

Rolstoeltoegankelijk.



Alzheimer telefoon

☎ 0800 15 225

Op weekdays van 9 tot 21 uur

Gratis

8. أين أجد المساعدة؟

إذا كان أحد والديك أو شريك حياتك مصابا بمرض الخرف فإن العبء يكون غالبا ثقيلا للاعتناء به أو بها. يُعرض صبرك على المحك ولا تجد وقتا للراحة.

لذلك من المهم ألا تبقى تتجول بهذا العبء بمفردك. احرص على أن يكون بجانبك أحد تلجأ إليه بأسئلتك ومشاكلك وابحث عن مساعدة إضافية من أفراد العائلة أو الأصدقاء لكن كذلك من مساعدين ومؤسسات مختصة.

لا يجب ولا تستطيع رعاية شخص مصاب بمرض الخرف بمفردك فهذا ليس في صالحك ولا في صالح المريض. فكر بنفسك أيضا

واحرص دائما على أن تأخذ وقتا للراحة. خصص وقتا للأمر الممتع في الحياة مثل هوايتك المفضلة.

كلما ساءت حالة المريض كلما كانت الحاجة إلى مساعدة المختصين ضرورية. هناك منظمات مختلفة تستطيع مساعدتك.

طبيب الأسرة، مركز الرعاية المحلي في منطقتك أو مكتب صندوق التأمين الصحي كلها جهات تستطيع توجيهك لإيجاد المساعدة المناسبة.

طبيب الأسرة أو مستوصف الحي.

طبيب الأسرة هو أول شخص يقوم بالفحوصات اللازمة لتحري مرض الخرف. إذا اكتشف الطبيب أن الأمر يتعلق فعلا بمرض الخرف فسيرسلك إلى الأخصائي المناسب. يمكنك فيما بعد مراجعة طبيب الأسرة أيضا. كما يكون الأطباء أيضا على دراية بالمنظمات التي تستطيع مساعدتك، مثلا التمريض في البيت ومراكز الرعاية بالنهار. من المهم أن تذهب إلى الطبيب في أقرب وقت ممكن حتى تحصل على المساعدة الجيدة بشكل سريع.

البيت المفتوح للخرف

البيت المفتوح للخرف هو مكان يلجأ إليه كل من لديه أسئلة عن مرض الخرف. ستجد به معلومات تناسب كل حالة. هو أيضا ملتقى مرضى الخرف مما يفتح المجال للمصابين بالمرض للتصرف بشكل طبيعي.

مراكز الرعاية المحلية

تستطيع مراكز الرعاية المحلية العشرة التابعة ل OCMW (المركز العمومي للرعاية الاجتماعية) إرشادك إلى الجهات التي يمكنها مساعدتك. سيتم تحويلك إلى المنظمات المناسبة لك كما يمكنهم إرسال متخصصين في الرعاية إلى بيتك. سيقومون بتقييم وضعك، يمدونك بالنصيحة لاختيار المساعدة المناسبة لك ويساعدونك في الأمور الإدارية إلخ.

مكاتب صندوق التأمين الصحي ومقدمي الرعاية في البيت.

يمكن لمكاتب صندوق التأمين الصحي مثل CM Bond Moyson مساعدتك في عدة أمور.

ستجد بيانات الاتصال في آخر صفحة من النسخة الهولندية من هذا الكتيب.

3.7 التحفيز

شجع والدك/والدتك أو شريك حياتك أن يبقى/ تبقى نشيطا/ نشيطة وعلى الحركة المتواصلة.

لا تقم بأعمال نيابة عنه مادام الشخص لازال قادرا على القيام به بنفسه إلا إذا كان ذلك ضروريا.

لا تقف في طريق الآخرين ولا حتى الأحفاد. يستطيع الأطفال التعامل بشكل طبيعي مع الأشخاص المصابين بمرض الخرف.

ستلاحظ أن المصابين بمرض الخرف يغيب تفكيرهم إلى عالم آخر أكثر فأكثر. لا تحاول أن ترجعهم في كل مرة إلى الواقع فهذا مضيعة للوقت وسيغضبهم أكثر. حاول أن تتماشى مع عالمهم وتتجاوب مع مشاعرهم.

” تريد أُمي أن تذهب في الليل إلى المتجر لشراء طعام لأطفالها. لا تحاول أن تشرح لها أن الوقت متأخر وأنه لا يوجد أطفال. يمكنك مثلا أن تقول لها أنك ستذهب بدلا عنها إلى المتجر وأن كل شيء سيكون في وقته فهذا سيطمئنها.

” بعد فترة من الزمن أصبح من الصعب علي أن أعتني بزوجي بمفردي. لحسن الحظ أجد مساعدة من أفراد العائلة، الأصدقاء وكذلك من الممرضة التابعة لصندوق التأمين الصحي. أنا سعيدة لأنني طلبت هذه المساعدة فبفضلها تحسن وضعي أنا وزوجي.

7. كيف أتعامل مع شخص مصاب بمرض

يكون المسنون المصابون بمرض الخرف أكثر حساسية للأجواء الإيجابية من حولهم والكلمة الطيبة. عاملهم باحترام وأكد لهم أنك تقف بجانبهم.

بطبيعة الحال ستكون هناك بعض الأوقات العصيبة لكن إذا انتبهت إلى بعض الأمور فستسهل هذا التواصل.

1.7 احرص على توفير الدعم والسلامة

قم بوضع لوائح أهم أرقام الهواتف والأعمال اليومية والتعليمات.

حدد لكل شيء في البيت مكانا ثابتا واتبع الأنشطة اليومية الروتينية خاصة قبل النوم.

تفادى الضوضاء والمواقف الجديدة المفاجئة.

فكر في السلامة وتفادى الحوادث: احرص على إغلاق الدواليب أو الغرف، ضع أعواد الثقاب أو الأشياء الخطيرة في مكان آمن أو استرجع منه مفاتيح السيارة.

2.7 نصائح للمحادثات

احرص أثناء الحوار على تبادل النظرات وعرف بنفسك أولا. اشرح مثلا سبب زيارتك.

تحدث مع قريبك باسمه.

اجلس بجانب قريبك والمسح بين الفينة والأخرى.

تحدث عن الأمور التي تثير اهتمام قريبك.

استعمل جملا قصيرة وبسيطة.

تحدث ببطء وخذ الوقت الكافي حتى يستوعب رسالتك. تحسس بين الفينة والأخرى إذا كان قد فهم كلامك.

لا تتكلم بصوت عال.

لا تدخل معه في نقاش أو تصحح له أخطاءه أو هفواته لأن ذلك يذكر مرضى الخرف بمرضهم وهذا الأمر يؤلمهم.

تفادى التعليقات مثل ' لقد قلت ذلك للتو' أو 'يجب أن تصغي بشكل أفضل'. كن صبورا وكرر فقط ما نسي قريبك.

6. هل يمكن مقاومة المرض؟

لا يوجد أي دواء شاف من مرض الخرف.

هناك أدوية يمكنها إبطاء سرعة تفاقم المرض لمدة معينة. إذ أنها تقلل من سرعة حدوث ثغرات في الذاكرة أو من سرعة تغيير سلوك الأشخاص.



هناك حالات الخرف في عائلتي: ما العمل؟

هل والدك أو والدتك أو شريك حياتك مصاب/ مصابة بمرض الخرف؟ اشرح الأمر مباشرة. تحدث عن المرض مع المعني بالأمر. 'يرتاح المرء إذا علم أن الأمر يتعلق بمرض معين خاصة إذا كانت لديه شكوك مسبقة'.

تحدث كذلك عن المرض مع باقي أفراد العائلة. بهذا الشكل سيكون الجميع مستعدا لمواجهة العواقب بطريقة جيدة. لا يجب أن يكون التحدث عن المستقبل أمرا محرجا. استغل فرصة صفاء تفكير المصاب لتحديد الاتفاقات اللازمة. في الأخير استفسر عن المساعدة التي يمكن أن تحصل عليها. ستجد معلومات عن هذا الموضوع في الفقرة 8.

راجع الطبيب في وقت مبكر

هل لاحظت بعض الأعراض على والدك، والدتك، أو شريك حياتك؟ هل أنت قلق بهذا الشأن؟ اذهب إذا إلى طبيب الأسرة حتى ولو رفض والدك/والدتك أو شريك حياتك.

من المهم بالنسبة لمرض الخرف أن يتم التشخيص في أقرب وقت ممكن. يكون للأدوية مفعول أكثر خصوصا إذا بدأ العلاج في المراحل المبكرة من المرض وترجح بذلك وقتا ثميناً.

منذ 40 سنة يسكن جدي في بلجيكا. حتى لوقت قريب كان يجيد الهولندية لكن مؤخرا أصبح من الصعب عليه تذكر الكلمات بالهولندية فهو يتكلم حاليا فقط العربية. إذا تكلمت معه الآن بالهولندية لا يفهمني مع أن ذلك لم يكن مشكلة في الماضي.

لاحظت أن أمي لم تعد تتصل بخالتي فاطمة مع أنها دائما كانت تفرح بهذه الاتصالات. فهمت فيما بعد أنها لم تعد تتذكر رقمها أو لم تعد تعرف كيف تتصل بها.

تفادي الاحتكاك بالناس والانطواء على أنفسهم

يخاف المصابون بمرض الخرف أحيانا من أن يخطئوا فيما يفعلون. لهذا السبب تتقلص قدرتهم على القيام بالأشياء ويقل تواصلهم مع الناس. تجدهم على سبيل المثال يجلسون لساعات طويلة أمام التلفاز وينامون لمدة أطول.

عدم التعرف على الأشخاص والأشياء

يصعب على المصابين بمرض الخرف التعرف على أشياء بسيطة مثل الملعقة أو الشوكة. بعد مدة لا يستطيعون التعرف على أفراد عائلتهم وأحيانا لا يتعرفون على أنفسهم في المرآة كذلك.

تغيير دائم للسلوك والمزاج

يصبح المصاب بمرض الخرف غالبا مشوشا وكثير الشكوك، كئيبا أو خائفا. لكن قد يتغير الإنسان المنطوي فجأة إلى شخص متفتح وغير مقيد.

كما قد يتغير المزاج بسرعة كبيرة: تارة يكون الشخص غاضبا جدا وتارة أخرى حزينا أو قد يكون فرحا جدا.

تجميع الأشياء

قد يبدأ المصابون بالخرف بتخزين وادخار المواد الغذائية كما يمكن أن يجمعوا أشياء أخرى مثل قصاصات الورق. تكون الرغبة في تخزين الأشياء أقوى منهم.

5. ما هي الأعراض التي تشير إلى مرض

نسيان متزايد للأشياء: هذه أول علامة لمرض الخرف. أما بالنسبة للأعراض الأخرى فإنها تختلف من شخص لآخر. ستجد فيما يلي وفي الصفحات الموالية نظرة عن هذه الأعراض. هل تعرفت على أحدها؟ هل أنت قلق بشأن هذا الموضوع؟ اذهب إلى الطبيب.

نسيان الأشياء أكثر فأكثر

الأشخاص المصابون بمرض الخرف ينسون كثيرا. على سبيل المثال: أعياد الميلاد، مواعيد مهمة أو الوجوه. ينسون من أتى قبل قليل لزيارتهم، أنهم قد تسوقوا، أو أنهم فتحوا آلة الطبخ وغالبا ما يطرحون نفس السؤال.

مواجهة مشاكل أثناء القيام بالأعمال اليومية

يصعب أكثر فأكثر عليهم القيام بأمر بسيط، مثل تحضير القهوة ولبس الحذاء وتحضير وجبة طعام والقيام بالمعاملات البنكية. كما يصعب عليهم التخطيط والتنظيم أو اتخاذ القرارات.

ينتابهم القلق

قد يبدو وكأن المصاب بمرض الخرف دائما يبحث عن شيء ما، أو عليه أن ينظف أو القيام بأمر آخر. غالبا ما يؤدي هذا القلق إلى مشاكل في النوم.

الضلال عن الطريق وفقدان معنى الزمن

يبدأ المصابون بمرض الخرف بنسيان الساعة، اليوم، الفصل أو السنة. كما أنهم لا يستطيعون بعدها تمييز اليمين عن الشمال. يضعون الطريق، ينسون أين هم وكيف وصلوا إلى هناك. يتجولون ليلا في البيت. يريدون الذهاب إلى البيت مع أنهم فعلا في البيت. أو مثلا يريدون الذهاب إلى العمل مع أنهم متقاعدون منذ سنوات.

تضييع الأعراض

يبدأ المصاب بمرض الخرف بتضييع الأعراض والتي غالبا تكون موضوعا في أماكن غير اعتيادية، على سبيل المثال المحفظة في الثلاجة. غالبا ما يتهم المرضى الآخرين كذلك بالسرقة.

صعوبة الكلام والكتابة

متابعة الحوارات، الكتابة الجيدة، تكوين جمل منطقية، تسمية الأشياء ... كل هذه الأمور تصبح صعبة عليه. ينسى المرء أمورا بسيطة ولا يستطيع تذكر الأسماء. كما أنهم يكررون نفس الجمل أو الكلمات إلى ما لا نهاية.

4. ما هي أسباب مرض الخرف؟

يمكن لأي شخص الإصابة بمرض الخرف. لا يوجد سبب معروف يفسر لماذا يصاب البعض بالمرض دون البعض الآخر.

الخرف هو مرض وليس نتيجة طبيعية للشيوخوخة. لكن كلما تقدمت في السن كلما تضاعف الاحتمال بالإصابة بمرض الخرف وهو على الأرجح ليس مرضا وراثيا.

بعض أشكال مرض الخرف تأتي كنتيجة لمرض آخر مثل مرض الباركينسون (مرض الشلل الرعاشي). كما يمكنه أيضا أن يكون نتيجة مشاكل أخرى. على سبيل المثال تناول



3. ما هي مراحل المرض؟



بعدها تبدأ الذاكرة الطويلة المدى تتلاشى. تعد هذه الذاكرة بمثابة أرشيف لكل المعلومات المتعلقة بالماضي.

في آخر مرحلة يحتفظ المصابون فقط بالذكريات القديمة من طفولتهم. وفي النهاية لن يعود بإمكانهم التعرف على أفراد عائلتهم وينطوون على أنفسهم ويصبحون معتمدين كلياً على مساعدة الآخرين.

مرض الخرف هو مرض تسوء فيه حالة المريض ببطء. غالباً ما يبدأ المرض دون أن تلاحظه. تظن حينها أن والدك أو والدتك فقط مشتت الذهن. كما يحاول الأشخاص المصابين أحياناً إخفاء الأمر عن المحيطين بهم.

في البداية يؤثر المرض على الذاكرة القصيرة المدى بما فيها الأيام القليلة أو الساعات القليلة الماضية. في المرحلة الأولى للمرض يصعب على المصابين مثلاً تذكر ما تناولوا في الصباح. كما يصعب عليهم أيضاً القيام بأمر بسيط.

2. ما هو مرض الخرف؟

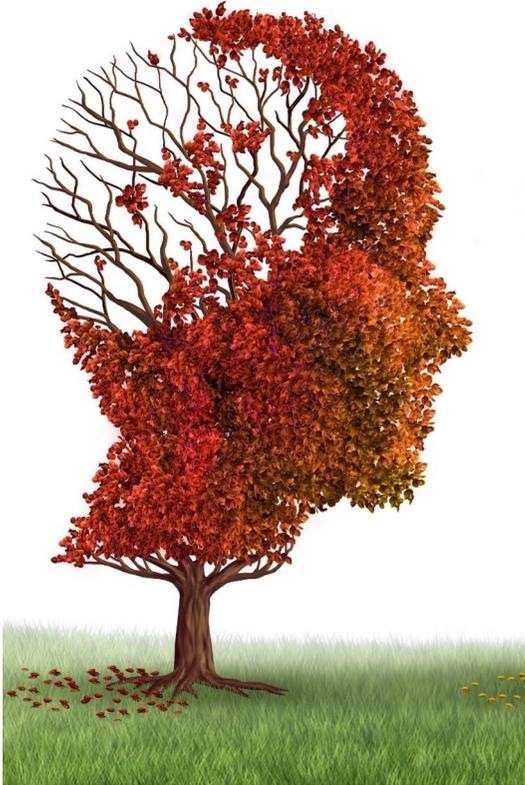
لمرض الخرف أكثر من 60 شكل. الزهايمر هو النوع الأكثر انتشارا. كل هذه الأنواع تؤدي إلى تراجع وظيفة الذاكرة والدماغ شيئا فشيئا. لحد الآن لا يوجد علاج لمرض الخرف.

غالبا ما يصيب مرض الخرف الأشخاص المسنين. تختلف آثار المرض من شخص لآخر لكن تبقى المشاكل التالية مرتبطة دائما بمرض الخرف:

- الذاكرة: يبدأ مرضى الخرف بتزايد النسيان. في المرحلة الأخيرة من المرض لا يستطيع المريض التعرف حتى على أفراد عائلتهم.
- إدراك الزمان والمكان: يصعب على المصابين بالخرف شيئا فشيئا معرفة المكان الذي يتواجدون فيه أو إدراك الساعة. كما يضلون الطريق ولا يميزون بين النهار والليل.
- التفكير: يصبح من الصعب على مرضى الخرف التفكير بشكل واضح أو ترتيب أمورهم.
- السلوك: قد يغير الأشخاص سلوكهم فجأة أو يبدو عليهم التوتر أو الخوف وذلك بسبب

كما يتسبب مرض الخرف في مشاكل متعلقة باللغة والمشاعر.

- اللغة: يصبح من الصعب على المصابين بالمرض أكثر فأكثر العثور على الكلمات أو تكوين جمل مفيدة والقيام بحوار عادي.
- المشاعر: يصعب على المصابين بالمرض التحكم في مشاعرهم. قد تتغير هذه الأحاسيس فجأة إلى الفرح أو الغضب أو الحزن.



1. الفهرس

يصبح النسيان أمرا عاديا مع كبر السن. قد تنسى الأسماء، الوجوه أو المواعيد. أحيانا لا تتذكر أين وضعت أغراضك. قد يكون هذا الأمر مزعجا لكنه طبيعي. عادة تتذكر الأمر الذي نسيته فيما بعد.

في بعض الأحيان يكون مشكل النسيان أعمق من ذلك. أحيانا يتسبب المرض في تزايد النسيان عند الشخص. يحدث لديهم ارتباك أكثر فأكثر، يضلون الطريق في بيتهم أو حيهم، يفتحون آلة الغاز للطهي لكن ينسون تشغيلها، أو ينسون فجأة كيفية الاستحمام أو لبس ثيابهم.

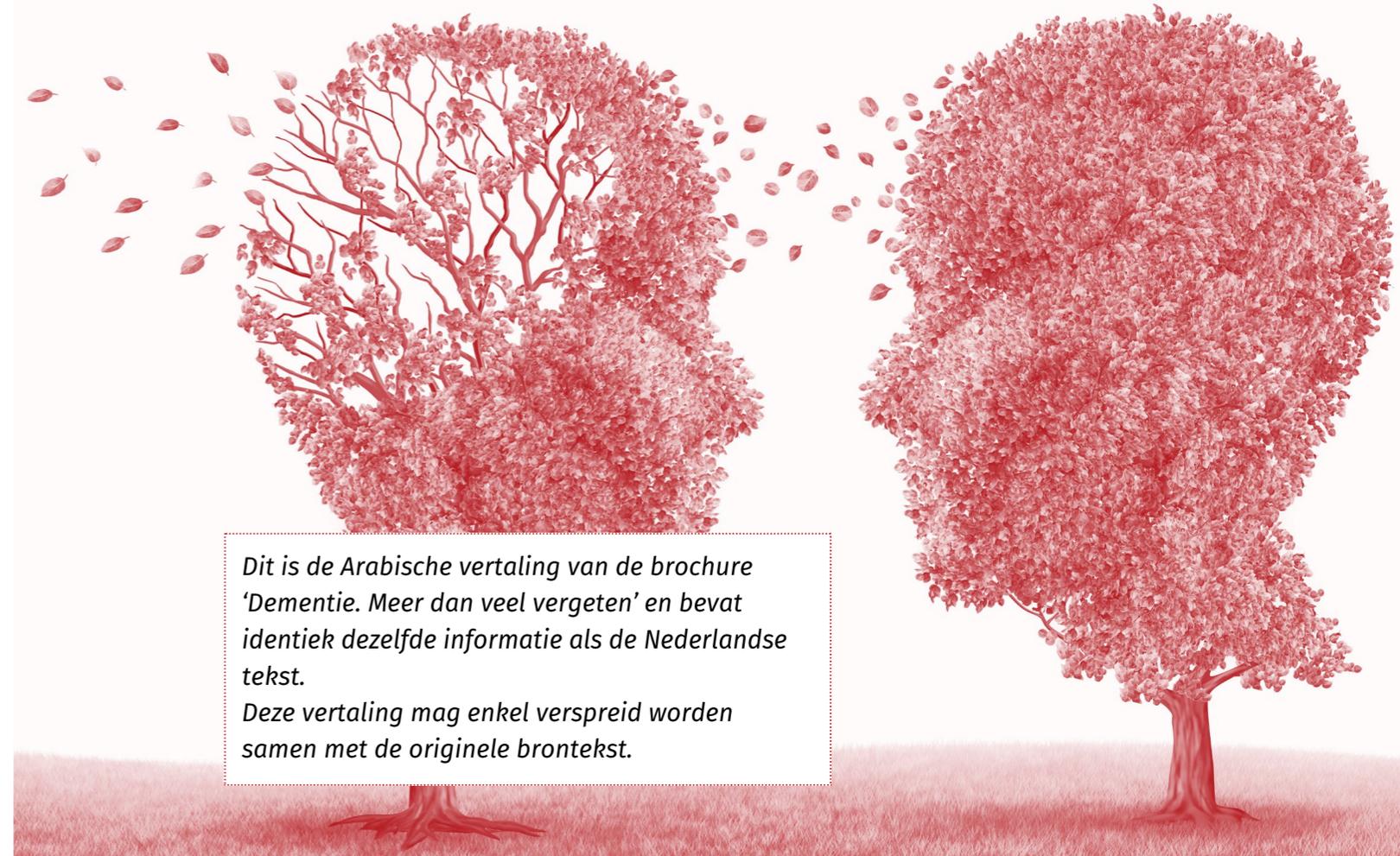
تسمى هذه الحالة بمرض الخرف. ما هو مرض الخرف؟ كيف يجب التعامل معه؟ وأين يمكنك الحصول على المساعدة؟ سنتعرف على الأجوبة من خلال هذا الكتيب.

”

تبلغ أمي 87 سنة. عندما ذهبت لزيارتها سألتني إذا كنت أريد تناول الطعام معها فأجبتها 'بكل سرور'. بعدها انتظرت لمدة طويلة إلى أن بدأت أفقد صبري. عندما أتت بصينية الأرز لم يكن الأرز مطبوخا. لم تعد تعرف كيف تطهو الأرز.“

الفهرس

4	النسيان أو مرض الخرف؟	1
6	ما هو مرض الخرف؟	2
8	ما هي مراحل المرض؟	3
10	ما هي الأسباب؟	4
12	ما هي الأعراض التي تشير إلى مرض الخرف؟	5
16	كيف يمكننا محاربة المرض؟	6
18	كيف يجب أن أتعامل مع المصاب بمرض الخرف؟	7
18	1.7 الدعم والسلامة	
19	2.7 نصائح للحوار	
20	3.7 التحفيز	
22	أين أجد المساعدة	8



Dit is de Arabische vertaling van de brochure 'Dementie. Meer dan veel vergeten' en bevat identiek dezelfde informatie als de Nederlandse tekst.

Deze vertaling mag enkel verspreid worden samen met de originele brontekst.