



**Dementia
Australia®**

داء الخرف المبكر

معلومات ودعم للبالغين ممن يقل سنهم عن 65 عاماً
وشُخصوا بداء الخرف، ولعائلاتهم، وللقائمين برعايتهم،
ولأصدقائهم.



إقرار وشكر

يسرّ شركة Insignia Financial ومؤسسة Insignia Community Foundation أن تتعاونوا مع Dementia Australia من خلال تقديم دعم مالي عام 2025 لوضع أول دليل لداء الخرف المبكر.

نبذة عن Dementia Australia

تُعدّ Dementia Australia مصدراً للمعلومات الموثوقة، والتثقيف، والخدمات لما يُقدَّر بـ 446,500 شخص في أستراليا يعيشون مع داء الخرف، بمن فيهم 29,000 شخص يعيشون مع داء الخرف المبكر، إضافةً إلى 1.7 مليون شخص مشاركين في رعايتهم.

مهما كان تأثير داء الخرف في حياتكم، فنحن هنا من أجلكم.

لمزيد من المعلومات، اطلعوا على الموقع:

[.dementia.org.au](https://dementia.org.au)



ما هو داء الخرف؟

يصف داء الخرف مجموعةً من الأعراض التي تسببها اضطرابات تؤثر في الدماغ. وهو ليس مرضاً واحداً محدداً.

داء الخرف ليس جزءاً طبيعياً من التقدم في السن.

قد يؤثر داء الخرف في:

- + الذاكرة والتفكير
- + المزاج والشخصية
- + الكلام والكتابة
- + السلوك
- + القدرة على التواصل الاجتماعي
- + القدرة على تقدير الوقت والمسافة
- + السير والحركة
- + القدرة على العمل والقيادة

تختلف أعراض داء الخرف باختلاف الأشخاص المصابين به.

قد تتطور أعراض داء الخرف ببطء أو بسرعة. وستزداد سوءاً مع مرور الوقت، لكن يمكنكم أن تعيشوا حياة تتسم بالمغزى والنشاط لسنوات عديدة بعد التشخيص.

داء الخرف المبكر

يُستخدم هذا المصطلح عند تشخيص شخص يقل سنه عن 65 عاماً بأي نوع من أنواع داء الخرف.

dementia.org.au/younger

بعد التشخيص

لا توجد طريقة "صحيحة" أو "خاطئة" للتعامل مع تشخيص داء الخرف، لكنه قد يشكل صدمةً لكم وللأشخاص المقربين منكم.

قد تشعرون بالتالي:

- + الصدمة
- + الحزن
- + الغضب أو الإحباط
- + الذنب أو الاستياء
- + القلق، أو الاكتئاب، أو اللامبالاة
- + الوحدة أو الارتباك
- + الأمل أو الارتياح

الدعم متاح لكم بعد التشخيص، فهناك خدمات الإرشاد وغيرها من أشكال الدعم لمساعدتكم على التكيف.

للمعلومات والمشورة والدعم، يرجى الاتصال بالخط الوطني للمساعدة بشأن داء الخرف على الرقم **1800 100 500** أو الاطلاع على الموقع:

dementia.org.au/helpline



التعايش الجيد مع داء الخرف

يغير التشخيص بداء الخرف حياتكم و حياة المقربين منكم. لكن هناك الكثير مما يمكنكم القيام به لتعيشوا بأفضل حال ممكن، ولأطول فترة ممكنة.

قلّلوا التوتر

قد تؤدي أعراض داء الخرف إلى الارتباك والقلق. لا بأس أن تحتاجوا إلى مزيد من الطمأنينة والدعم من العائلة والأصدقاء. كما أن المحافظة على العادات اليومية والأنشطة التي تستمتعون بها قد تساعد على تقليل التوتر.

حافظوا على تواصلكم الاجتماعي

واصلوا الحديث مع أصدقائكم وعائلاتكم. تقبلوا الزوار وقوموا بزيارات لمن تشعررون معهم بالأمان، فالعلاقات الاجتماعية تبقى أذهانكم نشيطة وسعيدة.

حافظوا على علاقاتكم

مع تقدّم حالتكم، قد تتغير العلاقات. تحدثوا مع الأشخاص الأقرب إليكم، ودعوهم يساعدونكم، وتقبّلوا أنه بالرغم من اختلاف الأمور، فإن علاقاتكم ما زالت ثمينة.

حافظوا على نشاطكم البدني والذهني

لستم بحاجة إلى ركض ماراتون أو الفوز في بطولة الشطرنج، بل يكفي القليل من السير، والقراءة، وممارسة الهوايات أو الألغاز. أي شيء ينشط الجسم والذهن يساعدكم على الحفاظ على الصحة الجيدة.

اتبعوا نظاماً غذائياً صحياً

يحتاج جسمكم إلى التغذية الآن أكثر من أي وقت مضى. يساعد الطعام الصحي على تزويد الدماغ بما يحتاجه ليبقى قوياً قدر الإمكان ولأطول فترة ممكنة.

قلّلوا شرب الكحول وقلّعوا عن التدخين

يزيد كل من الكحول والتدخين خطر الإصابة بحالات صحية كثيرة. يساعد الإقلاع عن التدخين وتقليل ما تشربونه من كحول على منع المزيد من الإضرار بالدماغ والجسم.

أجروا فحوصات صحية منتظمة

تحدثوا مع طبيبيكم، إذ تساعد الزيارات المنتظمة للطبيب على الحصول على معلومات أوضح لتوجيه علاجكم وتعاملكم مع أعراض داء الخرف.

كوّنوا فريق رعاية صحية

تحدثوا مع طبيبيكم عن مهنيين آخرين يستطيعون مساعدتكم. يمكن لأخصائيي العلاج الطبيعي، والعلاج الوظيفي، وأخصائيي الطب النفسي وعلاج مشكلات النطق، وغيرهم من أخصائيي مجال الصحة المساعدة أن يساعدوكم على الحفاظ على جودة حياتكم.

للحصول على المساعدة كي تستمروا في استقلاليّتكم والحياة بشكل جيد لأطول فترة ممكنة، يرجى الاتصال بخط المساعدة الوطني بشأن داء الخرف على الرقم **1800 100 500** أو الاطلاع على الموقع **.dementia.org.au/helpline**

التخطيط للمستقبل

إذا كنتم تعيشون مع داء الخرف المبكر، فقد تكونوا ما زلتم تديرون عملكم وأسرتكم. لذلك فكروا في اتخاذ قرارات مبكراً، ما دمتم قادرين على لعب دور فعال.

قد يشمل التخطيط للمستقبل:

- + متى وكيف تتوقفون عن العمل
 - + كتابة وصية
 - + إعداد خطة مسبقة للرعاية الصحية لكي تُحترم رغباتكم إذا لم تعودوا قادرين على التعبير عنها
 - + منح شخص ما توكيلاً رسمياً لاتخاذ قرارات نيابةً عنكم
 - + اتخاذ قرارات بشأن القيادة
 - + التخطيط المالي
- من خلال التخطيط المبكر، يمكنكم المساعدة في تأمين مستقبلكم وجعله إيجابياً قدر الإمكان.

الدعم لكم

الخط الوطني للمساعدة بشأن داء الخرف

الخط الوطني للمساعدة بشأن داء الخرف خدمة هاتفية مجانية، متاحة 24 ساعة يومياً، سبعة أيام في الأسبوع.

يمكنكم التواصل عبر هذا الخط للحصول على معلومات موثوقة ومشورة ودعم في أي وقت. يمكن لأي شخص الاتصال. لا يوجد سؤال كبير جداً أو صغير جداً.

يرجى الاتصال بالخط الوطني للمساعدة في حالات الخرف على الرقم **1800 100 500** أو الاطلاع على الموقع **.dementia.org.au/helpline**

خدمة الترجمة الخطية والفورية (TIS)

لدى TIS National مترجمين فوريين عبر الهاتف، أو عبر مكالمة فيديو، أو بالحضور شخصياً.

يرجى الاتصال على الرقم **131 450** أو الاطلاع على الموقع

tisnational.gov.au/ar



البرنامج الوطني للتأمين ضد الإعاقة (NDIS)

الـ NDIS خدمة حكومية أسترالية تقدّم دعماً للأشخاص دون سن 65 عاماً المصابين بداء الخرف، بما في ذلك داء الخرف المبكر.

إذا تم تشخيصكم بداء الخرف قبل بلوغكم سن 65، فقد تكونون مؤهلين للحصول على خطة دعم من NDIS.

قد تساعدكم الخطة على:

- + التواصل مع خدمات ودعم يساعدانكم في حياتكم اليومية
- + التواصل مع مجتمعكم
- + تهيئة منزلكم ليكون ملائماً للمصابين بداء الخرف
- + القيام بمهامكم اليومية
- + تحقيق أهدافكم

لمزيد من المعلومات باللغة العربية يرجى الاطلاع على الموقع:

ndis.gov.au/contact/ndis-arabic



خدمة الاستشارة لإدارة السلوك المرتبط بداء الخرف

(DBMAS)

عندما يبدأ تغيّر السلوك في التأثير في رعاية الشخص المصاب بداء الخرف أو القائمين برعايته، تتيح DBMAS دعماً عملياً ومشورة طبية متخصصة ومساعدات غيرها.

يرجى الاتصال على الرقم 1800 699 799 أو الاطلاع على الموقع
[.dementia.com.au/dbmas](http://dementia.com.au/dbmas)

بطاقات التواصل

قد يجد الشخص المصاب بداء الخرف صعوبة في التعبير عما يريد. قد تساعد هذه البطاقات البسيطة المكتوبة باللغة العربية على تسهيل التواصل:

[/culturaldiversity.com.au
communication-cards](http://culturaldiversity.com.au/communication-cards)

قاعدة بيانات المعدات الوطنية في أستراليا (NED)

تقدم NED معلومات عن معدات وتقنيات قد تساعدكم في حياتكم اليومية.

askned.com.au



الرعاية للقائمين بالرعاية

إذا كنتم تعتنون بشخص مصاب بداء الخرف المبكر، فلستم مضطرين إلى القيام بذلك وحدكم.

الخط الوطني للمساعدة بشأن داء الخرف

الخط متاح لكم في أي وقت، ليلاً ونهاراً، للحصول على معلومات ومشورة ودعم. يرجى الاتصال على الرقم **1800 100 500** أو الاطلاع على الموقع:

.dementia.org.au/helpline

Carer Gateway

Carer Gateway بوابة للقائمين بالرعاية للحصول على معلومات عملية ومشورة ودعم عبر الإنترنت وخدمات في منطقتكم.

carergateway.gov.au/translated-resources

Young Carers Network

شبكة القائمين بالرعاية الشباب تدعم من هم دون الخامسة والعشرين الذين يعتنون بشخص مصاب بداء الخرف:

youngcarersnetwork.com.au



الخط الوطني للمساعدة بشأن داء الخرف:

1800 100 500

للمساعدة بلغتكم
يرجى الاتصال على الرقم 131 450



موقعنا على الإنترنت

dementia.org.au



dementia.org.au/languages/arabic

© 2026 Dementia Australia