



يمكن الوقاية من مرض الزهايمر عن طريق اعتماد نمط حياة صحي، وممارسة التمارين الرياضية بانتظام، واستهلاك أغذية صحية - وأيضاً التغذية المتوازنة، التفكير الإيجابي، والانخراط في أنشطة منتجة.

إذا ما أدركتم، أو فعل ذلك أحد معارفكم، وجود 10 علامات تحذيرية من بين تلك العلامات التي تدل على الإصابة بمرض الزهايمر، الرجاء أن تبادروا إلى تحديد موعد مع أقرب طبيب.

الهودزي فتحة:

الكاتبة العامة لجمعية جنوب مغرب الزهايمر،

00212667851416

fati.elhoudzi@gmail.com

نادية خليل: عضوة في المكتب لجمعية جنوب مغرب الزهايمر.

00212670216925

كتب التي تنتجهما

Alz

Sud Maroc Alzheimer

Alzheimer's Indonesia

الحرف هو متلازمة يدل عليها تدهور الذاكرة، والتفكير، والسلوك، والقدرة على مزاولة أنشطة الحياة اليومية.*



فقدان الذاكرة

أو نسيان المعلومات الحديثة العهد - ومعلومات أخرى

تضمن تواريحاً أو أحداثاً هامة، أو تكرار السؤال مراراً عن نفس المعلومات، أو التعامل على نحو متزايد على معينات الذاكرة أو أعضاء الأسرة في الأمور التي لطالما تدبرها الشخص بنفسه.

صعوبات التخطيط وحل المشاكل

قد يواجه البعض صعوبات في قدرتهم على وضع خطة والالتزام بها، أو التعامل مع الأرقام. وقد لا يستطيع بعضهم تطبيق وصفة عائلية أو مسك الفواتير الشهرية.

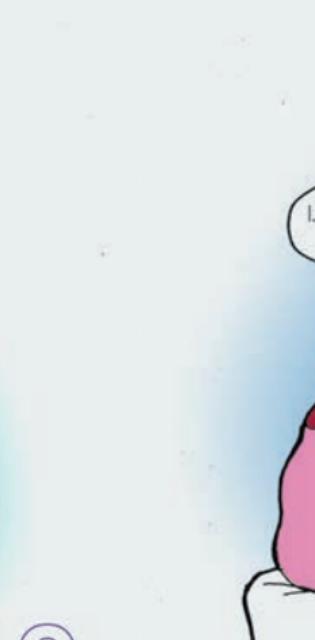
ويواجهون صعوبات في التوجيه إلى مكان مألوف، أو يستغرق منهم

نجاز عمل ما تعودوا القيام به من قبل، وقتاً أطول.

غالباً ما يواجه الأشخاص المصابون بمرض الزهايمر القدرة على تبيّن التواريχ والفصول والوقت. وقد يواجهون صعوبة في القراءة أو في تقدير المسافة وتحديد اللون أو إدراك تباين الألوان، ما قد يؤدي إلى مشاكل جملة ما (الكتابة على ذلك المكان وكيف وصلوا إلى ذلك المكان).

لا ينبغي اطلاق التقليل من أهمية فقدان الذاكرة

١٠ حدد علامات تحذيرية للخرف



٧ وضع الأشياء في غير موضعها الاجتماعي



٦ مشاكل التواصل



٨ تغيرات في المزاج والشخصية
قد يبدأ الأشخاص المصابون بمرض الزهايمر بالابتعاد عن ممارسة هواياتهم وانشطتهم الاجتماعية، أو انحراف مرض الزهايمر. قد يتغيرون مزاج وشخصية الأشخاص المصابين مثلكم، قد يسيئون التقدير فيما يتعلّق بفريقهم الرياضي المفضل، أو تذكّر كيفية مزاولة هواية مفضلة لديهم. وقد يتجنّبون الانخراط في الحياة الأُمّكنة التي لا يشعرون فيها بالراحة.