



## 1 فقدان الذاكرة

أو نسيان المعلومات الحديثة العهد - ومعلومات أخرى تضم تواريخا أو أحداثا هامة، أو تكرار السؤال مرارا عن نفس المعلومات، أو الاتكال على نحو متزايد على معينات الذاكرة أو أعضاء الأسرة في الأمور التي لطالما تدبرها الشخص بنفسه.



## 2 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. وقد يواجهون صعوبات في التركيز، أو يستغرق منهم انجاز عمل ما تعودوا القيام به من قبل، وقتا أطول.



## 3 صعوبة اكمال اعمال مألوفة

غالبا ما يواجه الأشخاص الذين يعانون من مرض الزهايمر صعوبة في اكمال اعمال يومية. قد يواجهون صعوبة بالعمل، أو تذكر قواعد لعبتهم المفضلة، أو إنهاء جملة ما (الكتابة على سبيل المثال).

**الخرف هو متلازمة يدلّ عليها تدهور الذاكرة، والتفكير، والسلوك، والقدرة على مواولة أنشطة الحياة اليومية\*.**

\*www.alz.org



## 4 مشوشون

قد يفقد الأشخاص المصابون بمرض الزهايمر القدرة على تبيين التواريخ والفصول والوقت. وقد يضلّون ويعانون من اضطرابات تمنعهم من فهم امر ما سبق حدوثه. وقد ينسون في بعض الأحيان مكان تواجدهم وكيف وصلوا الى ذلك المكان.



## 5 اضطراب الادراك البصري المكاني

تكون المشاكل في النظر لدى بعض الأشخاص علامة على اصابتهم بمرض الزهايمر. فقد يواجهون صعوبة في القراءة أو في تقدير المسافة وتحديد اللون أو إدراك تباين الألوان، ما قد يؤدي الى مشاكل في القيادة.

يمكن الوقاية من مرض الزهايمر عن طريق اعتماد نمط حياة صحي، وممارسة التمارين الرياضية بانتظام، واستهلاك اغذية صحية - وأيضا 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 الى تحديد موعد مع أقرب طبيب.

الهودزي فتيحة: الكاتبة العامة لجمعية جنوب مغرب الزهايمر،  
00212667851416 fati.elhhouzdi@gmail.com

نادية خليل: عضوة في المكتب لجمعية جنوب مغرب الزهايمر.  
00212670216925



كتب التي نتجها



Alzheimer's Indonesia

# حدّد 10 علامات تحذيرية للخرف



**10** **تغيرات في المزاج والشخصية**  
قد يتغير مزاج وشخصية الأشخاص المصابين بمرض الزهايمر. قد يبدو مشوشين، مرتابين، مكتئبين، خائفين أو قلقين. قد يغتاظون بسهولة في المنزل، في مكان العمل، مع الأصدقاء أو في الأمكنة التي لا يشعرون فيها بالراحة.



**9** **الانسحاب من العمل أو الأنشطة الاجتماعية**  
قد يبدأ الأشخاص المصابون بمرض الزهايمر بالابتعاد عن ممارسة هواياتهم وأنشطتهم الاجتماعية، أو انجاز مشاريعهم المهنية، الخ.. قد يواجهون صعوبة في متابعة فريقهم الرياضي المفضل، أو تذكر كيفية مزاوله هواية مفضلة لديهم. وقد يتجنبون الانخراط في الحياة الاجتماعية جرأ التغيرات التي طرأت عليهم.



**8** **تزايد انخفاض ملكة الحكم على الأمور**  
قد تظهر لدى الأشخاص المصابين بمرض الزهايمر تغيرات في قدرتهم في الحكم على الأمور أو اتخاذ القرار. على سبيل المثال، قد يسيئون التقدير فيما يتعلّق بالتعامل مع المال، فيدفعون مبالغ طائلة مقابل مشترياتهم على المواقع الالكترونية أو العادية. وقد يهتمون بالاهتمام بلياقتهم أو نظافتهم البدنية.

## ن فقدان الذاكرة الذي يعطل الحياة اليومية ليس جزءا طبيعيا من عملية التقدم في السن.\*\*



**7** **وضع الأشياء في غير موضعها**  
قد يضع الأشخاص المصابون بمرض الزهايمر الأشياء في مواضع غير اعتيادية. قد يفقدون الأشياء ويكونوا غير قادرين العودة ادراجهم لإيجادها. وقد يتهمون آخري في بعض الأحيان بالسرقة. ويتزايد حصول هذه الظاهرة مع مرور الوقت.



**6** **مشاكل التواصل**  
قد يواجه الأشخاص المصابون بمرض الزهايمر مشكلة في متابعة حديث ما أو المشاركة فيه. قد يتوقفون عن الكلام في منتصف الحديث دون دراية بكيفية متابعته. أو قد يكررون اقوالهم السابقة. وقد تغيب عن ذهنهم المفردات، ويواجهون مشاكل في إيجاد الكلمة المناسبة. أو قد يدعون الأشياء بغير اسمائها (على سبيل المثال، استعمال عبارة ساعة الحائط بدل ساعة اليد، الخ..).