



ليس كل نسيان يعني ألزهايمر!

حيث إن ألزهايمر هو تلف يصيب أجزاء التفكير والذاكرة والكلام في المخ وهو أكثر بكثير من النسيان



الجمعية السعودية
الخيرية لمرض ألزهايمر
SAUDI ALZHEIMER'S DISEASE ASSOCIATION



الشعار
LOGO





الجمعية السعودية
الخيرية لمرض الزهايمر
SAUDI ALZHEIMER'S DISEASE ASSOCIATION



الشعار
LOGO

ما هو مرض ألزهايمر؟

هو مرض دماغي متطور يدمر خلايا المخ مما يؤدي إلى مشكلات في الذاكرة والتفكير والسلوك ويؤثر بشدة في عمل و حياة الشخص المصاب ونمط حياته الاجتماعي فيتدهور وضع المريض المصاب بمرور الوقت



الجمعية السعودية
الخيرية لمرض الزهايمر
SAUDI ALZHEIMER'S DISEASE ASSOCIATION



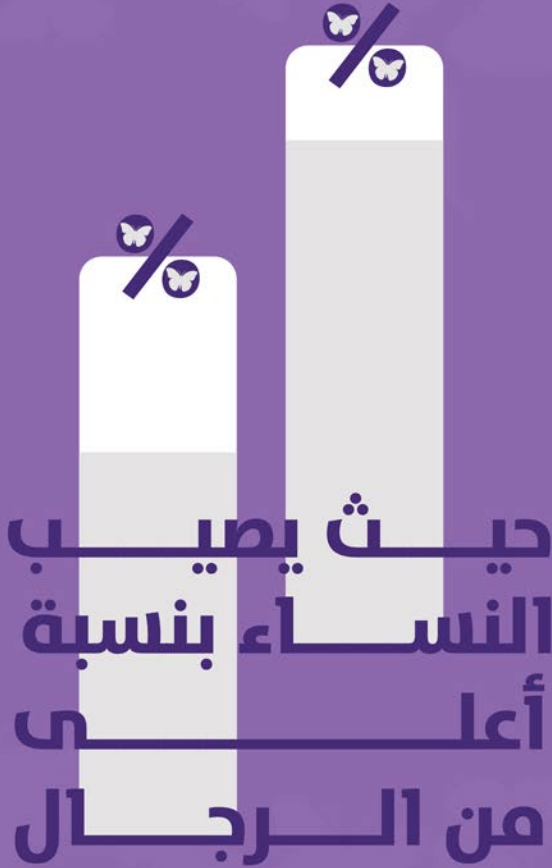
الشعار
LOGO

ألزهايمر ليس مرحلة طبيعية من مراحل الشيخوخة!

لك
احتمال الإصابة
به يتزايد مع
تقدم العمر



مرض ألزهايمر من أكثر أنواع الخرف شيوعاً



الجمعية السعودية
الخيرية لمرض ألزهايمر
SAUDI ALZHEIMER'S DISEASE ASSOCIATION



الشعار
LOGO



الجمعية السعودية
الخيرية لمرض الزهايمر
SAUDI ALZHEIMER'S DISEASE ASSOCIATION



الشعار
LOGO

على الرغم من
أن الزهايمر
هو مرض لا شفاء
منه إلا إن هنالك
علاجات قد تحسّن
جودة حياة من
يعانون منه



كيف يبدأ مرض ألزهايمر؟

عادة ما يبدأ مرض ألزهايمر بضعف في الذاكرة يعقب ذلك تدهور في القدرة على أداء الأنشطة اليومية، ويستمر المرض في التقدم بوتيرة تختلف من شخص لآخر حتى مراحل المرض النهائية

من المعروف علمياً وجود مصابين بالمرض يصلون إلى المرحلة النهائية خلال 3-4 أعوام بينما قد يستغرق البعض الآخر 15 عاماً للوصول إلى نفس المرحلة



الجمعية السعودية
الخيرية لمرض ألزهايمر
SAUDI ALZHEIMER'S DISEASE ASSOCIATION



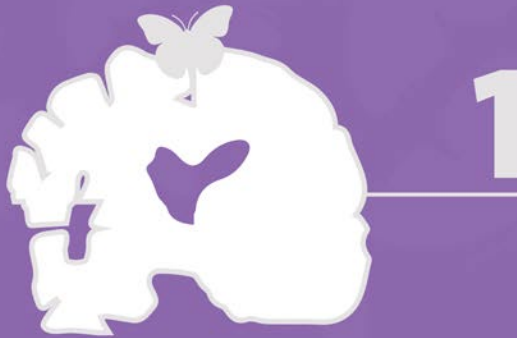
الشعار
LOGO



الجمعية السعودية
الخيرية لمرض الزهايمر
SAUDI ALZHEIMER'S DISEASE ASSOCIATION



الشعار
LOGO



يمر المصاب بعدة مراحل ولا تظهر الأعراض دفعة واحدة، ويستمر بالتقدم بسرعة مختلفة من شخص لآخر

المرحلة المبكرة: (الأعراض غير واضحة)

صعوبة أداء المهام
الاجتماعية والمهنية

صعوبة اختيار الكلمة
المناسبة أو الاسم
أثناء الكلام

صعوبة حفظ أسماء
الأشخاص الجدد

صعوبة التخطيط
والتنظيم

ضياع الأعراض الثمينة
ووضعها في غير
أماكنها المناسبة

نسيان ما قرأه قبل
فترة قصيرة

2



يمر المصاب بعدة مراحل ولا تظهر الأعراض دفعة واحدة، ويستمر بالتقدم بسرعة مختلفة من شخص لآخر

المرحلة المتوسطة: (تبدأ الأعراض بالوضوح)

تغيرات في الشخصية
مثل: الشك المرضي،
تكرار بعض التصرفات
مثل: هز اليدين

الحاجة إلى
المساعدة في
اختيار الثياب
المناسبة

البعض يواجه
صعوبة في
التحكم بعمليات
الإخراج

الارتباك بخصوص
التاريخ، يوم
الأسبوع، الموسم
أو المكان

صعوبة تذكر عنوان
المنزل أو رقم
الهاتف الشخصي

تزداد خطورته
عند الضياع
في الطرق

تغير نظام النوم
وتقلبات المزاج
والميل إلى العزلة

صعوبة تذكر
الأحداث المهمة
والتاريخ الشخصي



الجمعية السعودية
الخيرية لمرض الزهايمر
SAUDI ALZHEIMER'S DISEASE ASSOCIATION



الشعار
LOGO



الجمعية السعودية
الخيرية لمرض الزهايمر
SAUDI ALZHEIMER'S DISEASE ASSOCIATION



الشعار
LOGO



يمر المصاب بعدة مراحل ولا تظهر الأعراض دفعة واحدة، ويستمر بالتقدم بسرعة مختلفة من شخص لآخر

المرحلة المتأخرة:

الد الحاجة
إلى العناية
والمراقبة
طوال الوقت

صعوبة
التواصل
مع
الأخرين

ضعف
الوعي بالأمور
التي تحدث
حولها

مواجهة مشاكل في القدرات الجسدية
مثل: المشي والجلوس إلى أن يصل إلى
صعوبة البلع ويكون عرضة للإصابة بالأمراض
المعدية مثل: التهاب الرئة (النيومونيا)



الجمعية السعودية
الخيرية لمرض الزهايمر
SAUDI ALZHEIMER'S DISEASE ASSOCIATION



الشعار
LOGO

يظهر لدى مرضى ألزهايمر تغيرات في الشخصية مثل:

المزاج المتقلب



انعدام الثقة بالآخرين



العناد المتزايد



الانطواء الاجتماعي



الاكتئاب



الخوف



العُدوانية





الجمعية السعودية
الخيرية لمرض الزهايمر
SAUDI ALZHEIMER'S DISEASE ASSOCIATION



الشعار
LOGO

في مرحلة متقدمة من مرض ألzheimer يفقد المرضى القدرة على العناية بأنفسهم، وهذه الحقيقة قد تنتج عنها مشاكل طبية أخرى مثل:

الالتهابات الرئوية:

الصعوبة في بلع الطعام والسوائل قد تسبب دخول بعض المواد الغذائية والمشروبات في الممرات الهوائية والرئتين مما قد يؤدي إلى التهاب الرئتين

الالتهابات البولية:

بسبب عدم السيطرة على مخرج البول، قد يستدعي الأمر أحياناً استخدام القسطرة البولية مما يزيد احتمالية الإصابة بالتهابات المسالك البولية

الإصابات الناجمة عن السقوط:

قد يؤدي السقوط إلى حدوث كسور، إضافة إلى أنه السبب الشائع لإصابات الرأس الخطيرة مثل النزيف في الدماغ



الجمعية السعودية
الخيرية لمرض الزهايمر
SAUDI ALZHEIMER'S DISEASE ASSOCIATION



الشعار
LOGO

هناك 10 علامات تحذيرية لمرض الزهايمر وأعراضه إذا لاحظت أيّاً منهم فلا تتجاهلهم حدد موعداً مع طبيبك!



1



فقدان الذاكرة الذي يعطل الحياة اليومية واحدة من أكثر علامات مرض الزهايمر شيوعاً، وخاصة في المرحلة المبكرة، وهو نسيان المعلومات التي تم تعلمها مؤخراً

يتضمن البعض الآخر نسيان التواريخ أو الأحداث الهامة، وطلب الحصول على نفس المعلومات مراراً وتكراراً، والحاجة المتزايدة إلى الاعتماد على أدوات مساعدة الذاكرة مثل: ملاحظات التذكير أو الأجهزة الإلكترونية أو أفراد الأسرة عن الأشياء التي استخدموها للتعامل معهم بأنفسهم

ما هو التغيير الطبيعي المرتبط بالعمر؟
في بعض الأحيان نسيان الأسماء أو المواعيد، ولكن يتذكرها لاحقاً

هناك 10 علامات تحذيرية لمرض ألزهايمر وأعراضه إذا لاحظت أيّاً منهم فلا تتجاهلهم حدد موعداً مع طبيبك!



2



تحديات في التخطيط أو حل المشكلات قد يواجه
بعض الأشخاص تغييرات في قدرتهم على تطوير
ومتابعة خطة معينة أو العمل مع الأرقام
قد يواجهون مشكلة في اتباع وصفة
مألوفة أو تتبع الفواتير الشهرية
قد يجدون صعوبة في التركيز ويستغرقون وقتاً أطول
لفعل الأشياء أكثر مما فعلوا من قبل

ما هو التغيير الطبيعي المرتبط بالعمر؟
ارتكاب أخطاء عرضية عند موازنة دفتر الشيكات



الجمعية السعودية
الخيرية لمرض ألزهايمر
SAUDI ALZHEIMER'S DISEASE ASSOCIATION



الشعار
LOGO

هناك 10 علامات تحذيرية لمرض ألزهايمر وأعراضه إذا لاحظت أيّاً منهم فلا تتجاهلهم حدد موعداً مع طبيبك!



3



صعوبة إكمال المهام المألوفة في المنزل أو في العمل أو في أوقات الفراغ غالباً ما يجد الأشخاص الذين يعانون من مرض ألزهايمر صعوبة في إكمال المهام اليومية في بعض الأحيان قد يواجه الأشخاص مشكلة في القيادة إلى موقع مألوف أو إدارة ميزانية في العمل أو تذكر قواعد اللعبة المفضلة

ما هو التغيير الطبيعي المرتبط بالعمر؟

تحتاج أحياناً إلى مساعدة لاستخدام الإعدادات على ميكروويف أو لتسجيل برنامج تلفزيوني



الجمعية السعودية
الخيرية لمرض ألزهايمر
SAUDI ALZHEIMER'S DISEASE ASSOCIATION



الشعار
LOGO

هناك 10 علامات تحذيرية لمرض ألزهايمر وأعراضه إذا لاحظت أيّاً منهم فلا تتجاهلهم حدد موعداً مع طبيبك!



4



الخط مع الوقت أو المكان، يمكن للأشخاص الذين يعانون من مرض ألزهايمر أن يفقدوا التواريخ والأسماء ومضي الوقت قد يواجهون مشكلة في فهم شيء ما إذا لم يحدث على الفور في بعض الأحيان قد ينسى مكانهم أو كيف وصلوا إلى هناك

ما هو التغيير الطبيعي المرتبط بالعمر؟
الحصول على الخط حول يوم الأسبوع ولكن معرفة ذلك في وقت لاحق



الجمعية السعودية
الخيرية لمرض الزهايمر
SAUDI ALZHEIMER'S DISEASE ASSOCIATION



الشعار
LOGO

هناك 10 علامات تحذيرية لمرض ألزهايمر وأعراضه إذا لاحظت أيّاً منهم فلا تتجاهلهم حدد موعداً مع طبيبك!



5



مشكلة في فهم الصور المرئية والعلاقات المكانية
وجود مشاكل في الرؤية هو علامة على مرض ألزهايمر
قد يواجهون صعوبة في القراءة والحكم
على المسافة وتحديد اللون أو التباين
مما قد يسبب مشاكل في القيادة

ما هو التغيير الطبيعي المرتبط بالعمر؟
التغيرات في الرؤية المتعلقة بإعتام عدسة العين



الجمعية السعودية
الخيرية لمرض ألزهايمر
SAUDI ALZHEIMER'S DISEASE ASSOCIATION



ألزهايمر
#عهداليفتي

الشعار
LOGO

هناك 10 علامات تحذيرية لمرض ألزهايمر وأعراضه إذا لاحظت أيّاً منهم فلا تتجاهلهم حدد موعداً مع طبيبك!



6



مشاكل جديدة مع الكلمات في التحدث أو الكتابة وقد يواجه الأشخاص المصابون بمرض ألزهايمر صعوبة في متابعة المحادثة أو الانضمام إليها قد يتوقفون في منتصف المحادثة وليس لديهم أي فكرة عن كيفية المتابعة أو قد يعيدون أنفسهم قد تصعب عليهم المفردات، أو يواجهون مشاكل في العثور على الكلمة الصحيحة أو استدعاء الأشياء بالاسم خطأ

ما هو التغيير الطبيعي المرتبط بالعمر؟
تواجه أحياناً مشكلة في العثور على الكلمة الصحيحة



الجمعية السعودية
الخيرية لمرض ألزهايمر
SAUDI ALZHEIMER'S DISEASE ASSOCIATION



ألزهايمر
#عهداليفتي

الشعار
LOGO

هناك 10 علامات تحذيرية لمرض ألزهايمر وأعراضه إذا لاحظت أيّاً منهم فلا تتجاهلهم حدد موعداً مع طبيبك!



7



تضليل الأشياء وفقدان القدرة على استعادة الخطوات
الشخص المصاب بمرض ألزهايمر قد
يضع الأشياء في أماكن غير عادية
قد يفتقدون الأشياء ولن يتمكنوا من العودة
إلى خطواتهم للعثور عليها مرة أخرى
في بعض الأحيان قد يتهمون الآخرين بالسرقة

ما هو التغيير الطبيعي المرتبط بالعمر؟
اختلال الأشياء من وقت لآخر واستعادة الخطوات للعثور عليها



الجمعية السعودية
الخيرية لمرض ألزهايمر
SAUDI ALZHEIMER'S DISEASE ASSOCIATION



الشعار
LOGO

هناك 10 علامات تحذيرية لمرض ألزهايمر وأعراضه إذا لاحظت أيّاً منهم فلا تتجاهلهم حدد موعداً مع طبيبك!



8



انخفاض أو سوء الحكم، قد يعاني الأشخاص المصابون بمرض ألزهايمر من تغيرات في الحكم أو اتخاذ القرارات مثل: قد يستخدمون حكماً سيئاً عند التعامل مع المال كإعطاء مبالغ كبيرة إلى المسوقين عبر الهاتف

ما هو التغيير الطبيعي المرتبط بالعمر؟
اتخاذ قرار سيء مرة واحدة في اللحظة



الجمعية السعودية
الخيرية لمرض ألزهايمر
SAUDI ALZHEIMER'S DISEASE ASSOCIATION



الشعار
LOGO

هناك 10 علامات تحذيرية لمرض ألزهايمر وأعراضه إذا لاحظت أيّاً منهم فلا تتجاهلهم حدد موعداً مع طبيبك!



9



الانسحاب من العمل أو الأنشطة الاجتماعية قد يبدأ أي شخص مصاب بمرض ألزهايمر في الابتعاد عن الهوايات أو الأنشطة الاجتماعية أو مشاريع العمل أو الرياضة قد يواجهون مشكلة في مواكبة فريق رياضي مفضل أو تذكر كيفية إكمال هواية مفضلة قد يتجنبون أيضاً كونهم اجتماعيين بسبب التغييرات التي مروا بها

ما هو التغيير الطبيعي المرتبط بالعمر؟

في بعض الأحيان الشعور بالضجر من العمل والأسرة والالتزامات الاجتماعية



الجمعية السعودية
الخيرية لمرض ألزهايمر
SAUDI ALZHEIMER'S DISEASE ASSOCIATION



الشعار
LOGO

هناك 10 علامات تحذيرية لمرض ألزهايمر وأعراضه إذا لاحظت أيّاً منهم فلا تتجاهلهم حدد موعداً مع طبيبك!



10



التغيرات في المزاج والشخصية، يمكن تغيير الحالة المزاجية وشخصيات الأشخاص الذين يعانون من مرض ألزهايمر يمكن أن تصبح مشوشة، مشبوهة، مكتئب، خائف أو قلق قد يكون منزعجاً بسهولة في المنزل أو في العمل أو مع الأصدقاء أو في أماكن خارج نطاق راحتهم

ما هو التغيير الطبيعي المرتبط بالعمر؟

تطوير طرق محددة للغاية للقيام بالأشياء
وتصبح سريعة الانفعال عند انقطاع الروتين



الجمعية السعودية
الخيرية لمرض ألزهايمر
SAUDI ALZHEIMER'S DISEASE ASSOCIATION



الشعار
LOGO



الجمعية السعودية
الخيرية لمرض الزهايمر
SAUDI ALZHEIMER'S DISEASE ASSOCIATION



الشعار
LOGO

الفرق بين مريض ألزهايمر والتغيرات الطبيعية عند التقدم في العمر:

علامات مرض ألزهايمر والخرف

سوء الحكم واتخاذ القرارات
عدم القدرة على
إدارة الميزانية
فقدان تتبع
التاريخ أو الموسم
صعوبة في إجراء محادثة
وضع الأشياء في غير أماكنها
وعدم القدرة على العثور عليها



فقدان الأشياء من وقت لآخر
نسيان بعض الأحيان أي
كلمة مناسبة للإستخدام
نسيان يوم معين
ويتم تذكره لاحقاً
نسيان الدفع شهرياً
اتخاذ قرار سيئ مرة
واحدة في اللحظة

التغيرات الطبيعية عند
التقدم في العمر



الجمعية السعودية
الخيرية لمرض الزهايمر
SAUDI ALZHEIMER'S DISEASE ASSOCIATION



الشعار
LOGO

نصائح عملية للحياة اليومية مع مرض
ألزهايمر، جمعية ألزهايمر في كندا طلبت
من المصابين بمرض ألزهايمر في المراحل
الأولية بعض النصائح العملية للحياة
اليومية و فيما يلي بعض اقتراحاتهم
والتي يستفيد منها مقدم الرعاية في
توجيه المريض:

"اكتفب الأشياء"

"اتبع الروتين"

"تجنب المبالغة"

"ابتعد عن الازدحام"

"اضبط المؤقت عند
استخدام الموقد أو الفرن"

"إذا كنت تواجه مشكلات في
نشاط واحد فجرب شيئاً آخر"

"اطلب من شخص المساعدة"

"افعل شيئاً واحداً في وقت واحد"

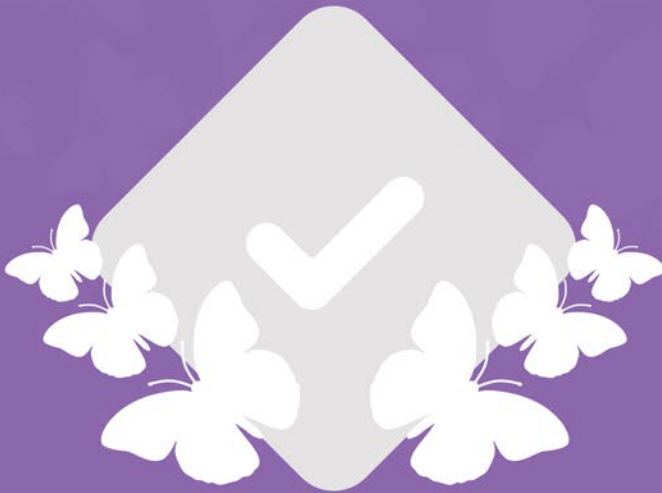
"إذا نسيت شيئاً فلا تفكر في ذلك"



الجمعية السعودية
الخيرية لمرض الزهايمر
SAUDI ALZHEIMER'S DISEASE ASSOCIATION



الشعار
LOGO



الوقاية

المواظبة على النشاط البدني والعقلي والاجتماعي
من شأنها أن تقلل من مخاطر الإصابة بمرض ألزهايمر

عوامل الخطورة للإصابة بمرض ألزهايمر تماثل عوامل الخطورة
للإصابة بأمراض القلب، فالتحكم في هذه العوامل هو السبيل
لوقاية من المرض، وتشمل هذه العوامل: ضغط الدم
المرتفع وارتفاع معدلات الكوليسترول والسكر في الدم

حماية الرأس من الضربات والإصابات عن طريق ارتداء
حزام الأمان وخوذة الرأس أثناء ممارسة الرياضة