

كيف تتعرف على مرض الخرف

هل لاحظت أن والدك فجأة لا يتذكر الطريق إلى المسجد؟ هل أصبح منزل والدتك الأنيق دائماً مليئاً بالقمامة مؤخراً؟ أو أن جدك لا يتذكر أسماء الأحفاد تماماً؟

قد تعتقد أن هذا جزء من الشيخوخة. لكن النسيان المتزايد للأشياء وتغيير السلوك يمكن أن يكون أيضاً بداية مرض الخرف الدماغي.

مرض الخرف

يعتبر الخرف، مثل مرض السكري على سبيل المثال، أيضاً مرض. في حالة الخرف، يتضرر الدماغ بشكل دائم. مشاكل الخرف تزداد سوءاً ببطء. في النهاية، لا يستطيع المصاب بالخرف الاعتناء بنفسه.

هناك أكثر من خمسين شكلاً مختلفاً من أنواع الخرف. مرض الزهايمر هو أحد هذه الأنواع وهو الأكثر شيوعاً. إذا كنت تعاني من الخرف، فأنت بالتأكيد لست وحدك. هناك 290 ألف شخص مصاب بالخرف في هولندا. تظهر الأبحاث أن الخرف شائع بشكل متزايد لدى كبار السن من ذوي الأصول المهاجرة. هذا، على سبيل المثال، لأن الأشخاص المصابين بمرض السكري أو أمراض القلب والأوعية الدموية هم أكثر عرضة للإصابة بالخرف. وهذه الأمراض منتشرة بشكل كبير بين كبار السن من أصول تركية و مغربية.

أهم العلامات للتعرف على الخرف

الخرف هو أكثر من النسيان. خذ الأمر على محمل الجد. لا يمكن إصلاح الضرر الذي يلحق بالدماغ. و نتيجة لذلك، فإن الشخص المصاب بالخرف يطور تغييرات في الشخصية والمشاعر والسلوك. تلاحظ هذا، على سبيل المثال، لأن والدتك الاجتماعية فجأة لا تحب زيارتك لها أو لأن والدك يعود باستمرار من المسجد بحداء شخص آخر.

من الجيد معرفة أن التغييرات الجسدية غالباً ما تحدث في وقت لاحق.

قد يكون من الصعب التعرف على العلامات ومناقشتها. قد لا يتم الحديث عنها علانية أو قد تسمع فقط همسات و نميمة. من الممكن أيضاً أن يلاحظ الناس في محيطك إشارات لا تراها.

ستجد أدناه عدداً من مقاطع الفيديو حول الخصائص المختلفة للخرف. يمكن أن يساعدك هذا في التعرف عليه لدى قريبك.

النسيان

عادة ما يكون النسيان من أولى علامات الخرف. يبدو أن ذاكرة الشخص في تناوّل مستمر. لا يتم تخزين الأشياء الجديدة بشكل جيد، بينما الأشياء من الماضي لا تزال في الذاكرة.

:Arabisch

https://youtu.be/R_aJeGEvys

:Berbers

<https://youtu.be/SMh1T7bv1BM>

التغيرات في الأعمال اليومية

يصبح كل ما كان تلقائيًا، يستوجب التفكير من الشخص المصاب بالخرف. يمكن أن يصبح صنع الشاي أو التسوق أو الصلاة فجأة أمرًا معقدًا.

:Arabisch

<https://youtu.be/Ls-O45koKpg>

<https://youtu.be/ODUaSQIwORA>

:Berbers

<https://youtu.be/nyp-K5HLvvs>

<https://youtu.be/g59OIHdpwsA>

التغيرات اللغوية

يمكن أن يسبب الخرف مشاكل في اللغة. لم يعد بإمكان قريبك أن يجد الكلمات بسهولة أو لم يعد يفهم الناس. كما يمكن للشخص أيضًا أن يبدأ في التحدث أكثر فأكثر بلغته الأم، حتى لو كان يتحدث الهولندية كثيرًا في الماضي.

:Arabisch

<https://youtu.be/4PqFJxIPzAE>

:Berbers

<https://youtu.be/zLBd4Brjyww>

التغيرات السلوكية

يؤثر الخرف على شعورك وسلوكك. يمكن للمرض أن يجعل الشخص غاضبًا أو كئيبيًا أو مريبًا. أو على العكس أكثر ودًا. يبدو أحيانًا كما لو أن الشخص أصبح إنسانًا آخر.

:Arabisch

<https://youtu.be/fCqQEslzt10>

:Berbers

<https://youtu.be/rTs3QjkCmEM>

الانخفاض في القدرة على تقييم المواقف

الشخص المصاب بالخرف يصبح غير قادر على تقييم المواقف بشكل صحيح و اتخاذ الخيارات يصبح أكثر صعوبة. نتيجة لذلك، يصبح قريبك أقل قدرة على التعامل مع المال. على سبيل المثال، يسيء تقدير العروض أو يعود إلى المنزل بأشياء غير ضرورية.

:Arabisch

<https://youtu.be/-yqWlh7ACdI>

:Berbers

<https://youtu.be/kwQibRI2HsE>

التغيرات في الشعور بالزمان والمكان

العثور على الطريق و معرفة مكان تواجدك يصبح أكثر صعوبة بسبب الخرف. يمكن للمرء أن يضيع عند الخروج.

:Arabisch

<https://youtu.be/1P1qhYz-APA>

:Berbers

<https://youtu.be/G-FgWWjvuYI>

عدم التعرف على الأشياء أو فقدانها

الأشخاص المصابين بالخرف يفقدون الأشياء بسهولة. يضعونها في أماكن غير متوقعة. قد تجد المفاتيح في الثلاجة، على سبيل المثال. من الممكن أيضًا ألا يعرف قريبك ما يجب فعله، على سبيل المثال، بالمفاتيح أو الهاتف.

:Arabisch

<https://youtu.be/Tmc-VotIxcU>

:Berbers

<https://youtu.be/Gc1r3SqganI>

قريبك يعتني بنفسه بشكل أقل

يمكن أن يجعلك الخرف تفقد النظرة العامة و تقلل الاهتمام بالعناية و النظافة الشخصية. ينسى المرء غسل الملابس أو يرتدي ملابس متسخة مرة أخرى في الصباح.

:Arabisch

https://youtu.be/8AuYT_ivon8

:Berbers

<https://youtu.be/jQtyoiJFzY>

العطلة في بلد الميلاد

يحتاج الشخص المصاب بالخرف بشكل أكبر إلى بيئة دائمة و مألوفة. هل استمتع قريبك سابقاً بالذهاب في عطلة إلى المغرب؟ ربما لم يعد الأمر كذلك، بل يسبب ذلك في أن قريبك يشعر بالارتباك ويريد العودة إلى المنزل.

:Arabisch

<https://youtu.be/cJ4PBN348tA>

:Berbers

<https://youtu.be/ZRmUDISetww>

ما الذي تستطيع القيام به؟

إذا شعرت أن شيئاً ما ليس على ما يرام، فلا تتردد وحدد موعداً مع طبيبك العام. يمكن للطبيب العام تحديد المشكل و إجراء المزيد من الفحوصات إذا لزم الأمر. الخرف مرض ولا ينبغي لأحد أن يخجل منه. عندما يكون لديك الوضوح، فإنك و الناس في محيطك ستفهمون بشكل أفضل ما يمكنك القيام به.

[اقرأ المزيد في مقال تشخيص الخرف إذا كان قريبك يتحدث لغة أخرى غير الهولندية](#)