

قلل خطر إصابتك بمرض الخرف





هل تعلم؟

التقدم في السن **لا يعني** أنك ستصاب بالخرف.

لن تصاب بالضرورة بالخرف بسبب إصابة أحد أفراد العائلة به.

بإمكانك اتخاذ إجراءات لتقليل خطر إصابتك بالخرف.

لا يوجد وقت مبكر أو متأخر **لاتخاذ** الإجراءات اللازمة.

ما هو الخرف؟

تصف كلمة "الخرف" مجموعة من الأعراض التي تشمل فقدان الذاكرة وصعوبات في التفكير أو حل المشكلات أو اللغة. وقد تشمل أيضاً تغيرات في الحالة المزاجية أو الإدراك أو السلوك.

هناك العديد من الأسباب المختلفة للخرف، وأنواع عديدة مختلفة، على سبيل المثال مرض الزهايمر أو الخرف الوعائي.

**لمعرفة المزيد، بما في ذلك الأعراض،
قم بزيارة www.alzheimers.org.uk**

تقليل المخاطر

على الرغم من وجود بعض عوامل الخطر التي لا يمكن تغييرها، فإن الخبر السار هو أن الأبحاث تظهر أنه من الممكن تقليل احتمالية إصابتك بالخرف.

يتضمن ذلك إجراء بعض التغييرات للمساعدة في الحفاظ على صحة جسمك ومنع تلف دماغك. يمكن أن يكون هذا مفيداً للأشخاص من أي عمر.

سيقدم لك هذا الدليل معلومات حول بعض عوامل الخطر. كما سيطلعك على الدعم والمعلومات المحلية التي ستساعدك على اتخاذ الإجراءات اللازمة لتقليل فرص إصابتك بالخرف. إذا كنت قلقاً بشأن نفسك أو شخص آخر، فيجب عليك طلب المشورة من مختص من الرعاية الصحية.



اعتني بسمعك

يزداد خطر إصابتك بالخرف إذا كنت تعاني من فقدان السمع ولم تتخذ أي إجراء.

في كثير من الأحيان، يكون التعامل مع فقدان السمع أفضل عندما تبدأ في القيام بذلك في وقت مبكر. وهذا يعني حماية سمعك منذ سن مبكرة. على سبيل المثال، يمكنك تجنب الاستماع إلى الأصوات العالية لفترات طويلة، وارتداء واقيات الأذن عند الضرورة.

من المهم إجراء فحص السمع لديك.

كيفية الحصول على اختبار السمع من هيئة الخدمات الصحية الوطنية

يمكنك الحصول على اختبار سمع مجاني وأجهزة سمع رقمية من هيئة الخدمات الصحية الوطنية (NHS) بإحالة من الطبيب العام. سيناقش أخصائي السمع النتائج معك ويقترح خيارات أو يقدم لك المشورة.

هناك أيضاً العديد من الشركات الخاصة التي تقدم اختبارات السمع مجاناً وأجهزة السمع على نفقتك الخاصة، إذا كان هذا هو خيارك المفضل.



لماذا لا تقوم بإجراء اختبار سمع مجاني عبر الإنترنت للتحقق من سمعك؟

يمكنك إجراء الاختبار على موقع المعهد الوطني الملكي للصم (RNID) www.rnid.org.uk

يمكن أن يخبرك هذا إذا كنت بحاجة إلى إجراء اختبار سمع وجها لوجه ويمنحك إمكانية الوصول إلى النصائح حول ما يجب عليك فعله بعد ذلك.

تأكد من استخدام وصيانة أجهزة السمع الخاصة بك إذا كنت بحاجة إليها.

يجب عليك دائماً رؤية طبيبك أولاً إذا:

- لديك أيضاً أعراض أخرى، مثل ألم الأذن أو الإفرازات - قد يكون هذا شيئاً يمكن علاجه بسهولة مثل تراكم شمع الأذن أو التهاب الأذن
- لديك فقدان سمع مفاجئ في إحدى الأذنين

هناك عدة طرق يمكن من خلالها اختبار سمعك.

اعتن بصحتك النفسية



قد يشعر الجميع بالإحباط في بعض الأحيان. وقد تشمل أعراض انخفاض الحالة المزاجية بشكل عام الشعور بما يلي:

- حزين
- قلق أو مذعور
- أكثر تعباً من المعتاد أو عدم القدرة على النوم
- غاضب و محبط
- انخفاض الثقة بالنفس أو احترام الذات
- عدم الرغبة في المشاركة في الأنشطة التي كنت تستمتع بها من قبل

في كثير من الأحيان يتحسن المزاج المنخفض بعد بضعة أيام أو أسابيع.

الإقلاع عن التدخين

إن التوقف عن التدخين أو تجنبه قد يقلل من خطر الإصابة بالخرف.

يسبب التدخين ضرراً كبيراً لدورة الدم في الجسم، وخاصة الأوعية الدموية في المخ، وكذلك القلب والرئتين، ويزيد من خطر الإصابة بالسرطان وأمراض القلب والأوعية الدموية وأمراض أخرى.

إن الإقلاع عن التدخين هو أفضل شيء يمكنك فعله لصحتك، والفوائد الصحية تبدأ على الفور.

لم يفت الأوان بعد للإقلاع عن التدخين. ومع ذلك، كلما توقفت مبكراً، كلما انخفض خطر إصابتك بالخرف.

إن احتمالية إقلاعه عن التدخين تزيد أربع مرات باستخدام إحدى خدمات الإقلاع عن التدخين التابعة لهيئة الخدمات الصحية الوطنية مقارنة بمحاولتك الإقلاع عن التدخين بمفردك.

قد يؤدي التدخين السلبي أيضاً إلى زيادة خطر الإصابة بالخرف في وقت لاحق من الحياة.



أعراض الاكتئاب

إذا كنت تعاني من حالة مزاجية منخفضة تستمر لمدة أسبوعين أو أكثر، فقد يكون ذلك علامة على الاكتئاب.

قد تشمل الأعراض الأخرى للاكتئاب ما يلي:

- عدم الاستمتاع بالحياة
- الشعور باليأس
- عدم القدرة على التركيز على الأمور اليومية
- وجود أفكار انتحارية أو أفكار حول إيذاء نفسك

ماذا يمكنك أن تفعل لمساعدة نفسك؟

إذا كان الشعور بالاكتئاب يؤثر على حياتك، فهناك أشياء يمكنك تجربتها وقد تساعدك.

يمكنك تحسين حالتك المزاجية السيئة من خلال إجراء تغييرات صغيرة في حياتك، على سبيل المثال عن طريق التحدث عن مشاعرك مع صديق أو أحد أفراد الأسرة أو مستشار. يمكنك أيضاً الاتصال بجمعية السامريين (اتصل على 116 123 أو أرسل رسالة إلكترونية إلى jo@samaritans.org) إذا كنت بحاجة إلى شخص تتحدث معه.

لماذا لا تجرب الطرق الخمس للصحة الجيدة؟

1. **لاحظ** - خذ وقتاً لنفسك، لاحظ الأشياء من حولك واستمتع باللحظة

2. **التواصل** - خصص وقتاً للتواصل مع الأصدقاء والعائلة للمساعدة في إثراء يومك

3. **كن نشيطاً** - فالنشاط يجعلك تشعر بالسعادة. تحرك - ارقص، أو غن، أو اخرج - اذهب في نزهة أو ركض أو ركوب دراجة

4. **استمر في التعلم** - قد يكون تعلم شيء جديد أمراً ممتعاً، ويجعلك تشعر بالسعادة ويعزز ثقتك بنفسك

5. **عمل الخير** - إن أعمال اللطف ومساعدة الآخرين أو حتى التطوع يمكن أن تجعلك تشعر بالسعادة

يتوفر مزيد من الدعم إذا لم تساعدك الأشياء التي تحاول القيام بها بنفسك. توجد قائمة بمصادر المساعدة في نهاية هذا الدليل. إذا كنت تشعر بالرغبة في الإنتحار، فيجب عليك الاتصال بمتخصص صحي.

ابق على تواصل مع الآخرين واشغل عقلك

لماذا لا تجرب؟

- التعليم أو التعلم للبالغين
- الفنون والحرف اليدوية (خاصة في المجموعات)
- العزف على آلة موسيقية أو الغناء
- التطوع
- حل الألغاز، مثل الألغاز أو الكلمات المتقاطعة أو الاختبارات
- لعب ألعاب الورق أو الشطرنج أو ألعاب الطاولة
- قراءة الكتب أو الانضمام إلى نادي الكتاب
- الكتابة الإبداعية أو حفظ المذكرات
- تعلم لغة جديدة

قد تساعد المشاركة في أنشطة الصحة النفسية أو الإجتماعية في بناء قدرة عقلك على التعامل مع المرض وتخفيف التوتر وتحسين حالتك المزاجية.

وهذا يعني أن القيام بهذه الأنشطة قد يساعد في تأخير تطور الخرف أو حتى منع تطوره. ابحث عن الأنشطة التي تستمتع بها والتي تتحدى عقلك وقم بها بانتظام.

قد يكون ذلك، الألغاز أو الكلمات المتقاطعة، ولكن هناك أيضاً العديد من الأنشطة الأخرى التي يمكنك القيام بها. أي شيء يشغل عقلك ويعالج المعلومات ويطور مهارات التفكير لديك فهو مفيد لك.

تعتبر الأنشطة الاجتماعية مفيدة للدماغ، مما يجعلها وسيلة رائعة لتقليل خطر الإصابة بالخرف. ويشمل ذلك التفاعل مع أشخاص آخرين عبر الإنترنت وكذلك شخصياً.

وهذا يعني أنه من المهم أن تحاول البقاء على اتصال بالأشخاص المهمين بالنسبة لك، مثل الأصدقاء والعائلة. كما أن إجراء محادثة مع شخص ما يمكن أن يساعد أيضاً في ممارسة مجموعة واسعة من مهاراتك العقلية.



احم رأسك

تحدث إصابات الدماغ في أغلب الأحيان بسبب

- حوادث المرور على الطرق
- جسم يصطدم برأسك عن طريق الخطأ
- بعض الرياضات

حاول ارتداء معدات حماية للرأس في المواقف التي يكون فيها خطر الإصابة بالرأس أعلى من المعدل الطبيعي.

تحدث إصابات الدماغ المؤلمة نتيجة لضربة أو هزة في الرأس - وخاصة عندما يفقد الشخص وعيه.

يمكن أن يؤدي هذا إلى بدء عملية في الدماغ حيث تتراكم المواد المسببة لمرض الزهايمر حول المنطقة المصابة.



راقب ضغط دمك

يمكن أن يؤدي ارتفاع ضغط الدم، وخاصة في منتصف العمر أو في وقت لاحق من العمر، إلى زيادة خطر الإصابة بالخرف. ومع تقدمك في العمر، من المهم أن تكون على دراية بمستوى ضغط دمك.

الطريقة الوحيدة لمعرفة ما إذا كان لديك ارتفاع ضغط الدم هي إجراء فحص ضغط الدم.

يمكنك إجراء فحص ضغط الدم في عدد من الأماكن، بما في ذلك:

- في عيادة طبيبك العام
- في بعض الصيدليات
- في بعض أماكن العمل

يمكن أن تساعد هذه التغييرات في نمط الحياة على خفض ضغط الدم وحتى منع ارتفاعه:

- تقليل كمية الملح التي تتناولها
- تقليل السكر المضاف
- اتباع نظام غذائي صحي بشكل عام
- الحد من تناول الكحول
- إنقاص الوزن إذا كان وزنك زائداً
- ممارسة الرياضة بانتظام
- تقليل تناول الكافيين
- الإقلاع عن التدخين

تتوفر معلومات إضافية حول بعض عوامل نمط الحياة هذه في أقسام أخرى من هذا الدليل.

يجب أن يكون ضغط الدم أقل من 90/140 ملم زئبق لمن هم أقل من 80 عاماً و 90/150 ملم زئبق لمن هم فوق 80 عاماً.

يرجى ملاحظة أن نطاق ضغط الدم المثالي قد يختلف حسب الظروف الصحية الفردية.





التحرك أكثر والتحرك بشكل متكرر

إن الحفاظ على النشاط مفيد لقلبك ودورتك الدموية ووزنك وصحتك العقلية ويمكن أن يقلل من خطر إصابتك بالخرف.

يجب على البالغين أن يهدفوا إلى القيام بما لا يقل عن 150 دقيقة أسبوعياً من النشاط المعتدل (مع زيادة التنفس، ولكن مع القدرة على التحدث)، أو ما لا يقل عن 75 دقيقة أسبوعياً من النشاط القوي (مع التنفس السريع وصعوبة التحدث)، أو مزيج مكافئ من الاثنين.

تحرك أكثر واجلس أقل - ابدأ ببطء وزد من نشاطك إلى أن تصل إلى 30 دقيقة كل يوم. 10 دقائق فقط من النشاط في كل مرة ستعود بالنفع على صحتك.

يمكنك اختيار الأنشطة البدنية التي قد تستمتع بها واختيار ما يناسبك.

لماذا لا تجرب؟

- المشي
- السباحة
- الرقص
- الاشتراك في صالة ألعاب رياضية
- المشاركة في مجموعة تمارين رياضية
- ركوب الدراجات
- الجري

أو ابدأ بتغييرات صغيرة مثل:

- أدخل المشي في روتين حياتك اليومي من خلال المشي إلى المتاجر
- اصعد السلالم وليس المصعد
- اترك سيارتك في المنزل عند القيام برحلات محلية
- إذا كانت وظيفتك تتطلب الجلوس كثيراً، فتأكد من أخذ فترات راحة منتظمة للتحرك



الحد من تناول الكحول

يرتبط الإفراط في تناول الكحول بتغيرات في الدماغ والخرف. إن الحد من استهلاكك للكحول يمكن أن يقلل من خطر إصابتك بالخرف.

إرشادات الكحول



حافظ على كمية الكحول التي تشربها ضمن الحدود الموصى بها بما لا يزيد عن 14 وحدة في الأسبوع لكل من الرجال والنساء - وهذا يعادل حوالي زجاجة ونصف من النبيذ أو ستة كاسات من البيرة.

إذا كنت تشرب ما يصل إلى 14 وحدة في الأسبوع، فمن الأفضل توزيعها بالتساوي على مدار 3 أيام أو أكثر.

إذا كنتِ حاملَةً، فإن النهج الأكثر أماناً هو عدم شرب الكحول على الإطلاق، لتقليل المخاطر على طفلكِ إلى الحد الأدنى.

إذا كانت لديك أي مخاوف بشأن استهلاكك للكحول، قم بزيارة الموقع www.alcoholchange.org.uk أو تحدث إلى طبيبك العام.

تقليل خطر الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني

مرض السكري من النوع 2 هو حالة تتسبب في ارتفاع مستوى السكر في الدم (الجلوكوز) لدى الشخص بشكل كبير ويمكن أن تزيد من خطر الإصابة بالخرف.

والخبر السار هو أنه يمكنك تقليل فرص إصابتك بمرض السكري من النوع الثاني عن طريق إجراء التغييرات التالية:

1. الوصول إلى وزن صحي
2. زيادة مستوى نشاطك
3. الإقلاع عن التدخين
4. اختيار الأطعمة الغنية بالألياف
5. تناول كميات أقل من اللحوم المصنعة والمعجنات والكعك والمشروبات التي تحتوي على نسبة سكر كاملة
6. تهدف إلى ما لا يقل عن 5 أجزاء من الفواكه والخضروات يوميا
7. التقليل من تناول الكحول

إذا كنت مصابا بمرض السكري من النوع الثاني، فيمكن التحكم فيه من خلال إجراء تغييرات على اختيارات الطعام، وممارسة النشاط البدني، والوصول إلى وزن صحي. وقد أظهرت الأبحاث الآن أن مرض السكري من النوع الثاني يمكن علاجه من خلال فقدان الوزن لدى بعض الأشخاص. ومن المرجح أن يحدث هذا خلال السنوات الست الأولى بعد التشخيص.

كيف يمكنك الشرب بشكل معقول؟

- **قم بوضع خطة**
قبل أن تبدأ في الشرب، ضع حداً لكمية الكحول التي ستشربها.
- **ضع ميزانية**
لا تأخذ سوى مبلغ ثابت من المال لإنفاقه على الكحول.
- **دع الآخرين يعرفون**
إذا أخبرت أصدقائك وعائلتك بأنك تقلل من تناول الكحول وأن الأمر مهم بالنسبة لك، فقد تحصل على الدعم منهم.
- **تتبع وحداتك**
قم بتقليص كمية المشروبات التي تشربها كل يوم. يمكنك تجربة تطبيق لتتبع المشروبات لمعرفة عدد الوحدات التي تشربها بسهولة.
- **اجعلها أصغر**
لا يزال بإمكانك الاستمتاع بالشراب، ولكن اختر أحجاماً أصغر. جرب البيرة المعبأة في زجاجات بدلاً من البيرة الكبيرة، أو كأساً صغيراً من النبيذ بدلاً من كأس كبير.
- **تناول مشروباً أقل قوة**
قلل من تناول الكحول عن طريق استبدال البيرة أو النبيذ القوي بأخرى ذات تركيز أقل (نسبة الكحول في المائة) أو نسخة خالية من الكحول. ستجد هذه المعلومات على الزجاجة.
- **ابقى مرتوياً**
اشرب كوباً من الماء قبل تناول الكحول، وتناوب بين المشروبات الكحولية والماء أو المشروبات غير الكحولية الأخرى.
- **خذ استراحة**
تأكد من حصولك على عدة أيام خالية من المشروبات كل أسبوع.



الحفاظ على وزن صحي

قد يكون الأشخاص الذين يعانون من السمنة أكثر عرضة للإصابة بالخرف.

كيف تعرف أنك تعاني من السمنة

الطريقة الأكثر استخداماً للتحقق من أن وزنك صحي هي معرفة مؤشر كتلة الجسم (BMI). مؤشر كتلة الجسم هو مقياس لمعرفة ما إذا كان وزنك صحيحاً بالنسبة لطولك. يمكنك أيضاً استخدام حاسبة الوزن الصحي لمؤشر كتلة الجسم التابعة لهيئة الخدمات الصحية الوطنية (NHS) لحساب مؤشر كتلة الجسم لديك. كما أن تقليل السمنة في منطقة البطن أو حجم الخصر أمر مهم أيضاً.

هناك أشياء يمكنك القيام بها لتحقيق والحفاظ على وزن صحي:

- تناول نظاماً غذائياً متوازناً، يتضمن الكثير من الفاكهة والخضروات
- انضم إلى مجموعة محلية لفقدان الوزن أو اطلب إحالتك إلى خدمة إدارة الوزن الغذائية المحلية
- زيادة نشاطك البدني أو حركتك

إن إنقاص الوزن قد يكون أمراً صعباً. يتوفر الدعم من متخصصين صحيين مدربين يمكنهم مساعدتك في تغيير طريقة تفكيرك في الطعام والأكل. تحدث إلى طبيبك العام إذا كنت تعتقد أن هذا قد يكون مفيداً لك.

يمكن للتغييرات الصغيرة أن تساعد، مثل:

- تقليل السكر والأطعمة السكرية في نظامك الغذائي
- التقليل أو التخلص من الأطعمة فائقة المعالجة
- تناول كميات أقل من الأطعمة الدهنية والإكثار من الفواكه والخضروات والسلطات
- استخدام منتجات الحبوب الكاملة، مثل خبز الحبوب
- إضافة البقوليات مثل العدس أو الحمص لزيادة حجم الوجبات وزيادة تناول الألياف
- شرب كميات كبيرة من السوائل الخالية من السكر - الماء إذا أمكن



قد تحتاج إلى استشارة طبيبك العام قبل ممارسة تمارين رياضية أكثر صعوبة.

اعتني بعينيك

كما أن اتباع نمط حياة صحي، بما في ذلك اتباع نظام غذائي صحي وممارسة التمارين الرياضية بانتظام، من شأنه أن يساعد عينيك على البقاء بصحة جيدة قدر الإمكان. كما يُنصح بحماية عينيك من أشعة الشمس عند الخروج.



يمكن ربط فقدان البصر بالخرف، وقد يؤدي علاج بعض أمراض العين إلى تقليل خطر الإصابة بالخرف. كما يمكن أن يؤدي فقدان البصر إلى جعل تشخيص الخرف أكثر صعوبة.

توفر فحوصات العين المنتظمة تقييمًا لبصرك ويمكن أن تساعد في اكتشاف حالات العين. يمكن علاج العديد من حالات العين إذا تم اكتشافها في وقت مبكر بما فيه الكفاية، لذا لا تؤخر إجراء فحص العين.

من المهم إجراء فحوصات منتظمة لعينيك:

- يمكنك حجز فحص العين لدى طبيب العيون المحلي لديك
- تتوفر فحوصات العيون من هيئة الخدمات الصحية الوطنية لمجموعات معينة - اكتشف ما إذا كنت مؤهلاً لإجراء اختبار البصر من هيئة الخدمات الصحية الوطنية هنا:
www.nhs.wales/sa/eye-care-wales
- إذا كانت لديك أي مخاوف بشأن عينيك، فاستشر طبيب العيون على الفور. سيخبرك طبيب العيون إذا كنت مؤهلاً لإجراء فحص مجاني لصحة العين

الكشف عن ارتفاع نسبة الكوليسترول الضار وعلاجه

إجراء الفحص:

لا يسبب ارتفاع مستوى الكوليسترول LDL عادة أي أعراض. ولا يمكنك معرفة ما إذا كنت تعاني منه إلا من خلال فحص الدم.

قد يقترح طبيبك العام إجراء فحص للتحقق مما إذا كان مستوى الكوليسترول لديك مرتفعاً.

قد يكون هذا بسبب عمرك، أو وزنك، أو حالة مرضية تعاني منها (مثل ارتفاع ضغط الدم أو مرض السكري).

يمكن لفحص الكوليسترول قياس:

- الكوليسترول الكلي - الكمية الإجمالية للكوليسترول في الدم
- الكوليسترول الجيد (يسمى HDL) - قد يجعلك هذا أقل عرضة للإصابة بمشاكل في القلب أو السكتة الدماغية
- الكوليسترول الضار

- كوليسترول البروتين الدهني منخفض الكثافة (LDL) هو نوع من الدهون التي تنتشر في الدم ويُعرف أحياناً باسم الكوليسترول "الضار"

- يرتبط ارتفاع نسبة الكوليسترول السيئ LDL بالفعل بأمراض القلب، ولكن أظهرت الأبحاث الحديثة أنه إذا ترك دون سيطرة، فإنه قد يزيد أيضاً من خطر الإصابة بالخرف في وقت لاحق من الحياة

- يحدث ارتفاع نسبة الكوليسترول الضار LDL نتيجة لزيادة الوزن والسمنة، وتناول الأطعمة الدهنية، وعدم ممارسة الرياضة بشكل كافٍ، والتدخين وشرب الكحول. كما يمكن أن يكون وراثياً أيضاً

- يمكن أن يؤدي ارتفاع نسبة الكوليسترول السيئ في الدم إلى انسداد الأوعية الدموية، مما يجعلك أكثر عرضة للإصابة بمشاكل في القلب أو السكتة الدماغية

- إن خسارة الوزن بنسبة 5 - 10% يمكن أن تقلل بشكل كبير من نسبة الكوليسترول الضار في الدم. كما أن تناول الطعام الصحي وممارسة المزيد من التمارين الرياضية من شأنه أن يساعد أيضاً. بالإضافة إلى ذلك، قد يحتاج الأشخاص أيضاً إلى تناول دواء ستاتين

- تشير الأبحاث الجديدة إلى أن اكتشاف وعلاج ارتفاع نسبة الكوليسترول السيئ في الدم يمكن أن يقلل من خطر الإصابة بالخرف في وقت لاحق من الحياة



ما الذي يمكن أن يساعد ؟

يمكن أن تساعد تغييرات نمط الحياة في السيطرة على مستوى الكوليسترول المرتفع لديك، بما في ذلك:

- الحفاظ على وزن صحي
 - زيادة النشاط البدني
 - الإقلاع عن التدخين
 - إجراء تغييرات على نظامك الغذائي، بما في ذلك :
 - تقليل الدهون المشبعة (مثل اللحوم الحمراء الدهنية أو منتجات الألبان أو الأطعمة المقلية) وزيادة تناول البروتين الصحي، مثل الأسماك الزيتية (مثل الماكريل والسردين) أو الدجاج
 - زيادة تناول الألياف القابلة للذوبان، الموجودة في الشوفان والفاصوليا والعدس والخضراوات وأطعمة السلطة
 - الاعتدال في تناول الأطعمة السكرية والكحول
- إذا تم فحصك وتشخيصك بمستويات عالية من الكوليسترول الضار LDL، فمن المهم أيضاً أن تفكر في تناول الأدوية، بالإضافة إلى تغييرات نمط الحياة.



مزيداً من المعلومات والدعم

الخدمات الصحية الوطنية (NHS) - تعرف على المزيد حول الوقاية من الخرف
www.nhs.uk/conditions/dementia/about-dementia/prevention/

اعتني بسمعك

<p>www.cavuhb.nhs.wales/our-services/ السمعيات هاتف: 029 2184 3179 البريد الإلكتروني: audiology.helpline.CAV@wales.nhs.uk</p>	<p>خدمات السمع في مجلس جامعة كارديف والفيل الصحي (ملاحظة: سيتعين على المرضى الجدد الاتصال بطبيبهم العام (أو أي متخصص صحي آخر داخل المستشفى) للحصول على إحالة إلى قسم السمع)</p>
<p>www.eargym.world/</p>	<p>تطبيق تدريب السمع Eargym</p>
<p>www.rnid.org.uk/information-and-support/take-online-hearing-check</p>	<p>فحص السمع عبر الإنترنت (RIND)</p>

الإقلاع عن التدخين

<p>www.helpmequit.wales هاتف: 0800 085 2219 إرسل رسالة نصية، كلمة HMQ إلى 80818 البريد الإلكتروني: helpmequit@wales.nhs.uk</p>	<p>ساعدني على الإقلاع</p>
<p>www.nhs.uk/live-well/quit-smoking</p>	<p>NHS عيش حياة جيدة - الإقلاع عن التدخين</p>
<p>هاتف: (UHW) 029 2074 3582 هاتف: (UHL) 029 2071 5420</p>	<p>المرضى في مستشفى جامعة ويلز (UHW) ومستشفى جامعة لاندو (UHL) - يرجى الرجوع إلى خدمة الإقلاع عن التدخين الداخلية</p>
<p>تقدم العديد من الصيدليات الدعم للإقلاع عن التدخين. اسأل في صيدليتك المحلية للحصول على مزيد من المعلومات حول الإقلاع عن التدخين</p>	<p>الصيدليات</p>

<p>www.smokefreeapp.com</p>	<p>تطبيق خالي من التدخين</p>
<p>اعتني بصحتك النفسية</p>	
<p>www.phw.nhs.wales/services-and-teams/activate-your-life</p>	<p>قم بتنشيط حياتك - دورة مجانية عبر الإنترنت للمساعدة الذاتية مصممة لمساعدتك على تحسين صحتك النفسية ورفاهتك قم بتنشيط حياتك - الصحة العامة في ويلز (nhs.wales)</p>
<p>هاتف مجاني: 0800 132 737 أو إرسال رسالة نصية، كلمة help إلى 81066</p>	<p>خط المساعدة C.A.L.L. - (خط المشورة المجتمعية والإنصات) - يقدم الدعم العاطفي والمعلومات / الأديبات حول الصحة النفسية والأمور ذات الصلة لمواطني ويلز</p>
<p>www.cardiffmind.org هاتف مجاني: 029 2040 2040 البريد الإلكتروني: admin@cardiffmind.org</p>	<p>كارديف مايند Cardiff Mind</p>
<p>www.mindinthevale.org.uk هاتف: 014 4673 0792 البريد الإلكتروني: admin@mindinthevale.org.uk</p>	<p>مايند في فيل جلامورجان Mind in the Vale of Glamorgan</p>
<p>www.cavamh.org.uk هاتف: 029 2022 0002 البريد الإلكتروني: mail@cavamh.org.uk</p>	<p>منظمة كارديف والفيل للعمل من أجل الصحة النفسية (cavamh)</p>
<p>www.nhs.uk/every-mind-matters</p>	<p>كل عقل مهم (NHS)</p>
<p>www.nhs.uk/mental-health/self-help/tips-and-support/mindfulness</p>	<p>اليقظة الذهنية Mindfulness</p>
<p>www.cavuhb.nhs.wales/our-services/mental-health/our-services1/psychological-therapy-hub</p>	<p>مركز العلاجات النفسية Psychological Therapies Hub (CAVUHB)</p>

<p>متوفر في جميع مراكز ومكتبات كارديف وجميع مكتبات فيل جلامورجان</p> <p>www.libraries.wales/library-services-activities/health-wellbeing/reading-well-books-on-prescription-in-wales</p>	<p>القراءة الجيدة من أجل الصحة النفسية (كتب عن الوصفات الطبية)</p>
<p>اتصل: 116 123 هل تحتاج إلى دعم باللغة الويلزية؟ هاتف : 0808 164 0123 البريد الإلكتروني: jo@samaritans.org</p>	<p>السامريون Samaritans</p>
<p>www.cardiffhubs.co.uk/wellbeing-support-service هاتف: 029 2087 1071 البريد الإلكتروني: Wellbeingteam@cardiff.gov.uk</p>	<p>خدمة دعم الرفاهية (الإرشاد الفردي) - الدعم لمساعدة الأشخاص على التواصل مع مراكز كارديف لتحسين رفاهيتهم</p>
<p>www.valeofglamorgan.gov.uk/en/living/social_care/Health-and-Wellbeing/Wellbeing-Matters-Service.aspx هاتف: 0144 674 1706 / 0144 670 4138</p>	<p>خدمة الصحة مهمة (Vale of Glamorgan) - ربط المواطنين بالمجتمع والجمعيات الخيرية والدعم التطوعي</p>
<p>ابق على اتصال مع الآخرين وأشغل عقلك</p>	
<p>www.adultlearningcardiff.co.uk</p>	<p>تعليم الكبار كارديف</p>
<p>www.valeofglamorgan.gov.uk/en/working/adult_and_community_learning/Adult-Community-Learning.aspx</p>	<p>خدمة تعليم الكبار في مجتمع فيل جلامورجان</p>
<p>www.cardiffhubs.co.uk</p>	<p>مراكز ومكتبات كارديف</p>
<p>www.valeofglamorgan.gov.uk/en/enjoying/Libraries/Libraries.aspx</p>	<p>مكتبات فيل جلامورجان</p>
<p>www.thefancharity.org/find-a-fan-meeting</p>	<p>مجموعات المشجعين</p>
<p>www.cardiffhubs.co.uk/wellbeing-support-service هاتف: 029 2087 1071 البريد الإلكتروني: Wellbeingteam@cardiff.gov.uk</p>	<p>خدمة دعم الرفاهية - الدعم لمساعدة الأشخاص على التواصل مع الآخرين</p>

<p>www.valeofglamorgan.gov.uk/en/living/social_care/Health-and-Wellbeing/Wellbeing-Matters-Service.aspx هاتف: 0144 674 1706 / 0144 670 4138</p>	<p>خدمة مسائل الرفاهية (فيل جلامورجان) - ربط المواطنين بالمجتمع والعمل الخيري والدعم التطوعي</p>
<p>راقب ضغط دمك</p>	
<p>www.nhs.uk/health-assessment-tools/calculate-your-heart-age</p>	<p>التحقق من عمر قلبك (NHS)</p>
<p>www.cardiffhubs.co.uk</p>	<p>مراكز كارديف - مخطط إقراض مجاني لأجهزة قياس ضغط الدم لأعضاء المكتبة) متاح أيضاً لسكان الفيل)</p>
<p>تحرك اكثر و بشكل متكرر</p>	
<p>www.cavuhb.nhs.wales/patient-advice/local-public-health-team/key-areas-of-focus/making-every-contact-count-mecc/being-physically-active</p>	<p>أن تكون نشيطاً بدنياً</p>
<p>www.cardiffhubs.co.uk/events</p>	<p>مراكز كارديف (أنشطة متنوعة)</p>
<p>www.outdoorcardiff.com/parks</p>	<p>حدائق كارديف</p>
<p>www.valeofglamorgan.gov.uk/en/enjoying/Parks-and-Gardens/Parks-and-Gardens.aspx</p>	<p>حدائق ومنتزهات فيل جلامورجان</p>
<p>www.dewis.wales/home</p>	<p>ويلز Dewis Cymru (قوائم الأندية/ المجموعات المحلية)</p>
<p>www.cardiffhubs.co.uk/wellbeing-support-service هاتف: 077 3138 2224 البريد الإلكتروني: gareth.elderfit@gmail.com</p>	<p>لياقة الكبار Elderfit (اللياقة البدنية لكبار السن)</p>
<p>www.keepingcardiffmoving.co.uk/home</p>	<p>الحفاظ على حركة كارديف (الإبقاء على كارديف متحركة)</p>

www.keepingmewell.com/living-well-leading-a-healthy-lifestyle/physical-activity	الحفاظ على صحتي Keeping Me Well (CAVUHB)
www.better.org.uk/leisure-centre/cardiff	مراكز الترفيه والصالات الرياضية وحمامات السباحة في كارديف
www.valeofglamorgan.gov.uk/en/enjoying/Leisure-Centres/Leisure-Centres.aspx	مراكز الترفيه في فيل جلامورجن
www.makeyourmove.org.uk البريد الإلكتروني: sportcardiff@cardiffmet.ac.uk	قم بحركتك (الدعم لكي تصبح نشطاً)
www.movemoreeatwell.co.uk البريد الإلكتروني: movemoreeatwell@wales.nhs.uk	تحرك أكثر، وتناول طعاماً جيداً
www.nhs.uk/conditions/nhs-fitness-studio	استوديو اللياقة البدنية NHS - مقاطع فيديو للتمارين الرياضية
www.parkrun.org.uk	بارك رن parkrun
www.raceequalityfirst.org/sport-physical-activity هاتف: 029 2048 6207	المساواة العرقية أولاً (أنشطة للأشخاص من الأقليات العرقية)
www.sportcardiff.co.uk هاتف: 029 2020 5286 البريد الإلكتروني: sportcardiff@cardiffmet.ac.uk	رياضة كارديف Sport Cardiff
www.valeofglamorgan.gov.uk/en/enjoying/Sports-and-Play/Meet-The-Team.aspx هاتف: 014 4670 4793	فريق الحياة الصحية في فيل جلامورجان
www.gvs.wales/news/stay-steady-clinic-cardiff-and-vale-university-health-board	البقاء ثابتاً (الوقاية من السقوط)
www.cavuhb.nhs.wales/our-services/diabetes/keeping-well-type-2-diabetes/keeping-active-with-type-2-diabetes/strength-and-balance-exercise-classes	فصول تمارين القوة والتوازن

<p>www.valeways.org.uk هاتف: 014 4674 9000 البريد الإلكتروني: info@valeways.org.uk</p>	المشي في وادي جلامورجان
<p>www.outdoorcardiff.com/trails-across-cardiff</p>	مسارات المشي والتوجيه وركوب الدراجات في كارديف
تقليل خطر الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني	
	يرجى الرجوع إلى الدعم الموجود تحت "الحفاظ على وزن صحي"، و "تحرك أكثر و بشكل متكرر" و "الحد من تناول الكحول"
الحد من تناول الكحول	
<p>www.alcoholchange.org.uk هاتف: 0202 3907 8480 البريد الإلكتروني: contact@alcoholchange.org.uk</p>	تغيير الكحول
<p>هاتف: 0300 300 7000 البريد الإلكتروني: info@cavdas.com</p>	خدمة مكافحة المخدرات والكحول في كارديف والفيل (CAVDAS)
<p>هاتف: 0808 808 2234 www.dan247.org.uk</p>	DAN 24/7 (خط المساعدة المجاني للمخدرات والكحول في ويلز) على مدار الساعة
<p>www.nhs.uk/better-health/drink-less</p>	تطبيق أيام خالية من الشرب
<p>www.recoverycymru.org.uk/</p>	التعافي كيمري Recovery Cymru
الحفاظ على وزن صحي	
<p>www.nhs.uk/live-well/eat-well</p>	تناول الطعام بشكل جيد (NHS)
<p>www.foodcardiff.com</p>	طعام كارديف - ثلاجات مجتمعية ومخازن ونوادي شراء وتعاونيات وما إلى ذلك
<p>www.foodvale.org</p>	طعام الفيل
<p>www.bda.uk.com/food-health/food-facts.html</p>	حقائق عن الطعام (BDA)

www.healthystart.nhs.uk	قسائم البداية الصحية (إذا كنت حاملاً لأكثر من 10 أسابيع، أو لديك طفل يقل عمره عن 4 سنوات، فقد يحق لك الحصول على مساعدة لشراء الطعام الصحي والحليب)
www.healthyweight.wales	وزن صحي، صحة لك
www.keepingmewell.com/living-well-leading-a-healthy-lifestyle/eating-well	الحفاظ على صحي - تناول الطعام الجيد (CAVUHB)
www.movemoreeatwell.co.uk	تحرك أكثر، وتناول طعاماً جيداً
www.111.wales.nhs.uk/livewell/bmicalculator	حاسبة الوزن الصحي لمؤشر كتلة الجسم في هيئة الخدمات الصحية الوطنية في ويلز
www.nhs.uk/healthier-families/food-facts/nhs-food-scanner-app	تطبيق ماسح الطعام لهيئة الخدمات الصحية الوطنية
www.nhs.uk/healthier-families/food-facts	هيئة الخدمات الصحية الوطنية عائلات أكثر صحة
www.nutritionskillsforlife.com	مهارات التغذية مدى الحياة
اعتني بعينيك	
www.nhs.wales/sa/eye-care-wales/	رعاية العيون ويلز
www.sightlife.wales هاتف: 029 2039 8900 البريد الإلكتروني: ask@sightlife.wales	Sight Life النظر حياة
كشف وعلاج ارتفاع نسبة الكوليسترول الضار LDL	
اطلب من طبيبك العام إجراء فحص الكوليسترول إذا لم تقم بإجراء فحص من قبل وكان عمرك أكثر من 40 عاماً، أو تعاني من زيادة الوزن، أو ارتفاع نسبة الكوليسترول/مشاكل القلب في عائلتك	طبيبك العام
www.bhf.org.uk	لمزيد من المعلومات، قم بزيارة موقع مؤسسة القلب البريطانية وابحث عن "cholesterol"

*يرجى الملاحظة - إذا كنت تشعر بالقلق بشأن صحتك أو صحة شخص آخر، فيجب عليك طلب المشورة من طبيب عام.

سنكون ممتنين إذا تمكنت من تقديم تعقيباتك على هذا الدليل.

يرجى مسح رمز الإستجابة السريعة أو الإنتقال إلى:

<https://forms.office.com/e/HzhKHgCBuQ>



إذا كنت ترغب في الحصول على نسخة رقمية من هذا الكتيب،

يرجى مسح رمز الإستجابة السريعة :



للحصول على كميات أكبر من هذا الدليل لمجموعتك أو مؤسستك،
يرجى الاتصال بـ dementiafriendly@cardiff.gov.uk



www.dementiafriendlyvale.com

www.dementiafriendlycardiff.co.uk

