

دليل مقدم الرعاية

أداة معلوماتية لدعم رحلتك في تقديم الرعاية



شكر وتقدير

تم تنظيم محتوى الدليل وتحريره ومراجعته وكتابته من قِبَل:

سامانثا بيتين (Samantha Betten)، خدمة مراسم الجناز بمقاطعة سان دييغو (San Diego Funeral Service)
جودي بونيللا (Judi Bonilla)، شبكة مناصري كبار السن (Advocates for Aging)
ألما ديتين (Alma Detten)، وكالة الصحة والخدمات الإنسانية في مقاطعة سان دييغو، خدمات الشيخوخة والاستقلالية
داليجا دارجيسيك (Dalija Dragisic)، وكالة الصحة والخدمات الإنسانية في مقاطعة سان دييغو، خدمات الشيخوخة والاستقلالية
جيسكا إمبينو (Jessica Empeño)، جمعية الزهايمر في مقاطعة سان دييغو (Alzheimer's San Diego)
أنيتا فيشر (Anita Fisher)، التحالف الوطني للأمراض النفسية (NAMI) في مقاطعة سان دييغو
كيفن هاناو (Kevin Hannahoe)، مؤسسة Love 2 Live لخدمات الرعاية
أندريا هولمبيرغ (Andrea Holmberg)، مركز Sharp HealthCare لموارد كبار السن
جانين لورتشير (Janine Lortscher)، مركز Sharp HospiceCare
كيفن ماك أنينش (Kevin McAninch)، مؤسسة AgeWell Care Solutions
سيندي سوير (Cindy Sawyer)، مؤسسة Philips Southwest Lifeline
آنا جونزاليز سيدا (Ana González Seda)، جمعية الزهايمر - مؤسسة San Diego/Imperial Chapter
سكوت ستيوارت (Scott Stewart)، مركز California Estate and Elder Law
جون تاستاد (John Tastad)، تخطيط الرعاية المتقدمة بمؤسسة Sharp

للاطلاع على قائمة بجميع أعضاء تحالف مقدمي الرعاية في مقاطعة سان دييغو الحاليين، يُرجى زيارة الموقع الإلكتروني www.CaregiverCoalitionSD.org.

التمويل مقدم من البرنامج الوطني لدعم مقدمي الرعاية الأسرية، من خلال وكالة الصحة والخدمات الإنسانية بمقاطعة سان دييغو وخدمات الشيخوخة والاستقلالية

الأعضاء مقدمي الرعاية بمقاطعة سان دييغو:

إن تحالف مقدمي الرعاية بمقاطعة سان دييغو (تحالف مقدمي الرعاية) متاح هنا لمساعدتك في الحصول على إجابات عن جميع استفساراتك المتعلقة بتقديم الرعاية. يتألف الأعضاء من ممثلين من المؤسسات غير الهادفة للربح والشركات والوكالات الحكومية بالإضافة إلى متخصصين آخرين من الخبراء في مسائل تقديم الرعاية ورعاية كبار السن والشيخوخة ونهاية الحياة. ويتمثل هدفنا في تقليل الشعور بالإرهاق عند تقديم الرعاية لأحبائنا، وذلك من خلال مساعدتك في أن تصبح مقدم رعاية أكثر اطلاعاً.

يوفر تحالف مقدمي الرعاية:

- **مؤتمرات مجانية:** تُعقد في مواقع مختلفة في جميع أنحاء سان دييغو. تتضمن المؤتمرات عروضاً تقديمية يقدمها متخصصون على درجة عالية من التدريب في الموضوعات المثيرة للاهتمام مقدمي الرعاية. يتضمن كل مؤتمر مورداً للرعاية المؤقتة العادلة والمجانية.
- **محاضرات إلكترونية:** إتاحة محاضرات إلكترونية تثقيفية مجانية مدتها 30 دقيقة من جهاز الكمبيوتر أو الهاتف المحمول الخاص بك.
- **متحدثون:** يتوفر أعضاء تحالف مقدمي الرعاية والشركاء للتحدث مع مجموعات مختلفة في جميع أنحاء مقاطعة سان دييغو. اختر من مجموعة متنوعة من الموضوعات المثيرة للاهتمام كبار السن.
- **إحالات:** بمقدور أعضائنا مساعدتك في العثور على الموارد المجتمعية التي تلبي احتياجاتك على أفضل نحو.
- **دليل مقدم الرعاية:** لقد قام أعضاؤنا بجمع ما لديهم من معلومات وموارد وتصنيفها ومشاركتها لإعداد هذا الكتيب.

نتمنى لك النجاح والشعور بالإنجاز خلال رحلتك في تقديم الرعاية.

لمعرفة المزيد عن تحالف مقدمي الرعاية في سان دييغو وللتواصل معنا:

تفضل بزيارة موقعنا الإلكتروني: www.CaregiverCoalitionSD.org

راسلنا عبر البريد الإلكتروني: InfoSDCaregiverCoalition@gmail.com

سجل إعجابك بنا على Facebook.



LIVE WELL
SAN DIEGO

جدول المحتويات

الصفحة	القسم
5	المقدمة
8	القسم 1: كيفية العثور على المساعدة
9	البداء
10	مراكز تقديم المعلومات العامة والمساعدة
11	المواقع الإلكترونية لمقدمي الرعاية
14	القسم الثاني: دليل الموارد
15	خدمات الشيخوخة والاستقلالية
16	المخصصات العامة
18	الوكالات المحلية غير الربحية
20	إدارة رعاية المسنين
22	القسم 3: الاحتياجات المشتركة
23	النقل
26	الرعاية المنزلية
28	خيارات السكن
29	الرعاية النهارية للبالغين
29	الرعاية المؤقتة
30	برامج التغذية
30	احتياجات الرفقة والاحتياجات العاطفية
31	التكنولوجيا والمعدات الطبية
34	القسم 4: التواصل
35	إجراء محادثات حاسمة في وقت مبكر
36	كيفية التحدث مع مقدمي الرعاية الصحية
38	القسم الخامس: المسائل القانونية والمالية

جدول المحتويات

الصفحة	القسم
42	القسم السادس: السلامة
43	التأهب للكوارث
44	إعطاء الأدوية
45	الوقاية من السقوط
50	القسم السابع: خدمات العناية بالنفس وخدمات الدعم
51	نصائح للعناية بالنفس
53	مجموعات الدعم
54	القسم 8: فهم مرض الزهايمر والأمراض المرتبطة بالخرف
56	تشخيص مرض الزهايمر والأمراض المرتبطة بالخرف
57	مراحل مرض الزهايمر
58	السلوكيات والمحفزات الشائعة
59	نصائح حول التواصل والسيطرة على الأعراض السلوكية
60	اعتبارات السلامة
61	نصائح لمعالجة السلوكيات الشائعة خلال مراحل الخرف
62	برنامج Take Me Home
63	أدوات للتواصل بصورة أفضل
64	نصائح للتحديث عن موضوعات صعبة
65	نصائح للتعامل مع التوتر
66	مرض باركنسون
67	مرض باركنسون والزهايمر والخرف
70	القسم 9: العناية بشخص لديه صعوبات صحية نفسية
71	طلب المساعدة معًا
72	دعم للصحة النفسية

جدول المحتويات

القسمة	صفحة
القسمة 10: رعاية نهاية الحياة	74
الرعاية المخففة للأعراض	75
الرعاية في مرحلة الاحتضار	75
إجراء الترتيبات النهائية	76
خطوات تُتخذ في وقت الوفاة	77
الحياة بعد تقديم الرعاية	78
مسرد المصطلحات	80
الملحق	84

المقدمة

ما المقصود بمقدم الرعاية؟

يعد العديد من الرجال والنساء مقدمي رعاية دون أن يدركوا ذلك. هل تعتني بزوجك/زوجتك أو تصحب أحد أفراد عائلتك من كبار السن إلى مواعيد الأطباء أو تساعد والدك في تدبير شؤونهم المالية؟ هل تصحب أقاربك من كبار السن إلى متجر البقالة أو تذهب بصورة منتظمة للتسوق من أجل صديق؟ إذا كان الأمر كذلك، فأنت تُقدم رعاية. يمكن أن يكون تقديم الرعاية نشاطاً يتم مرة واحدة أسبوعياً أو رعاية بدنية طوال الوقت أو شيئاً من هذا القبيل.

إذا كنت تعتني بأحد أحبائك، سواء كان قريباً أو جاراً أو صديقاً، فيمكن أن يساعدك هذا الكتيب. إنه مصمم بحيث يكون بمثابة خارطة طريق ومصدراً للموارد في رحلتك، إذ أن لكل شخص احتياجات وتحديات مختلفة. ما المساعدة المطلوبة الآن؟ ما المساعدة التي قد تكون مطلوبة في المستقبل؟ هل سيكون الشخص العزيز عليك مستعداً لقبول المساعدة؟ لا توجد إجابة واحدة لجميع المواقف.

أنت لست وحدك

توجد اليوم أعداد كبيرة من الأشخاص الذين حظوا بحياة مديدة وبلغوا مرحلة متقدمة من العمر، ولكن الكثير منهم يواجه مشكلات صحية مزمنة يمكن أن تتفاقم في سنوات لاحقة، وتتحمل الأسر مسؤولية تقديم المساعدة. وفقاً للجمعية الأمريكية للمتقاعدين (AARP) والتحالف الوطني لتقديم الرعاية (National Alliance for Caregiving)، قدم أكثر من 34 مليون أمريكي الرعاية غير مدفوعة الأجر لكبار السن ممن يبلغون من العمر 50 عاماً فأكثر خلال الـ 12 شهراً الماضية (اعتباراً من عام 2015). وهناك ما يقرب من 75% من مقدمي الرعاية من النساء، ولكن يتزايد عدد الرجال الذين أصبحوا يشاركون في تقديم الرعاية. ومع متوسط عمر يبلغ 49.2 عاماً، أصبح العديد من مقدمي الرعاية الأمريكيين "محصورين" بين تقديم الرعاية للأقارب من الأطفال وكبار السن. ومع ذلك، هناك عدد كبير من مقدمي الرعاية من كبار السن أنفسهم، حيث يمثل مقدمو الرعاية البالغين من العمر 65 عاماً فأكثر ثلث نسبة مقدمي الرعاية الأسرية.



سواء كنت رجلاً أو امرأة، أو كنت صغيراً أو في منتصف العمر أو مُسنًا، يكرس مقدمو الرعاية غير مدفوعي الأجر قدرًا كبيراً من وقتهم وطاقاتهم ومواردهم الخاصة لرعاية أحبائهم، ويلعبون دوراً هاماً في تعزيز النسيج الاجتماعي لمجتمعنا.

احصل على الموارد والدعم الذي تحتاجه

إن تقديم المساعدة إلى الشخص العزيز عليك قد لا يكون سهلاً دائماً. فبعض الأشخاص قادرين أكثر من غيرهم على تقديم المساعدة مثل الموارد المالية والوقت والدعم النفسي. ومن خلال توفير الدعم والأدوات المناسبة، يمكنك القيام بمهمة تقديم الرعاية لأحبائك وأسرتك.

وسواء كان الشخص العزيز عليك مصاباً بمرض الزهايمر أو شكل آخر من أشكال الخرف، أو مرض مزمن مثل مرض باركنسون أو مرض قلبي أو مرض رئوي أو أي نوع آخر من الأمراض أو الإعاقات التي تتطلب الحصول على مساعدة من مقدم رعاية، يأمل تحالف مقدمي الرعاية في مقاطعة سان دييغو أن يساعدك هذا الكتيب في التحلي بمزيد من الثقة والقدرة والتوازن كمقدم رعاية.



[illegible]

القسم 1: كيفية العثور على المساعدة

- ستطلع في هذا القسم على ما يلي:
 - البدء
 - مراكز تقديم المعلومات العامة والمساعدة
 - المواقع الإلكترونية لمقدمي الرعاية

البدء

إن الاعتناء بالآخرين يمكن أن يكون مُجزياً ومشرفاً، ولكن يمكن أيضاً أن يكون مليئاً بالتحديات والصعوبات. فنحن في أغلب الأحيان نتعامل مع أنظمة كبيرة وبيروقراطية وصحية وقانونية وحكومية. قد يكون من الصعب معرفة من أين تبدأ أو ما هي الأسئلة التي ينبغي أن تُطرح. إن تخصيص الوقت الكافي لتصبح مستفيداً متقناً سيسمح لك باتخاذ أفضل قرارات ممكنة.

من المُجدي أن تتوقف في مراحل مختلفة خلال عملية تقديم الرعاية وتقوم بما يفعله الأخصائيون الاجتماعيون، وهو التقييم. حدد الأمور التي يستطيع الشخص العزيز عليك تدبيرها والأمور الأخرى التي لا يستطيع تدبيرها. وما هي جوانب الوظائف البدنية والنفسية التي تغيرت؟ هل التغيير ثابت أم أنه يتغير؟ ما هي أفضل وأساء أوقات على مدار اليوم؟ ما هو رأي الشخص العزيز عليك في الوضع؟ (أحياناً يستطيع أرباؤنا تدبير الأمور بدرجة أكبر مما نتوقع، بل ويرغبون في ذلك). ما هو الوضع المالي لكبير السن؟ هل يوجد أفراد أسرة أو أصدقاء يستطيعون تقديم المساعدة المالية أو غيرها؟ ماذا عن سبل الدعم النفسي والاجتماعي والروحي؟

عند جمع المعلومات، قد ترغب في كتابة ملاحظات واحتياجات أربائك في خطة لتقديم الرعاية. بالإضافة إلى ذلك، سترغب في الاحتفاظ بالمعلومات المهمة مثل التفاصيل الخاصة بالتاريخ الطبي للشخص العزيز عليك وموارده المالية والمكان الذي يحفظ فيه المستندات الهامة. راجع الملحق للاطلاع على مخطط يمكنك تعبئته بهذه المعلومات.

من حسن حظ مقاطعة سان دييغو أنها تمتلك مجموعة كبيرة من البرامج والموارد المخصصة لمساعدة كبار السن ومقدمي الرعاية. ومع ذلك، لا يعلم الكثيرون شيئاً عن جميع البرامج والموارد المتاحة. يسرد هذا القسم مجموعة متنوعة من برامج الوكالات المحلية والموارد العامة والمخصصات العامة. كما يمكنك الاطلاع على موارد محددة تتعلق بمواضيع مثل النقل أو المساعدة المنزلية في قسم الاحتياجات المشتركة الوارد في هذا الكتيب.



مراكز تقديم المعلومات العامة والمساعدة

عن الموارد المحلية

سواء كنت تعلم بالضبط أنواع المساعدة التي تحتاجها أو ترغب في الحصول على مساعدة في التعرف على البرامج المتاحة، يعد الاتصال بكل من 2-1-1 ومركز الاتصال الخاص بخدمات الشيخوخة والاستقلالية نقطتي بدء جيدتين.

2-1-1 سان دييغو

www.211sandiego.org

اتصل بالرقم 2-1-1 في أي وقت خلال ساعات النهار أو الليل للتعرف على مجموعة كبيرة من برامج الخدمة الاجتماعية والمنظمات غير الربحية التي تلبي احتياجات سكان مقاطعة سان دييغو.

مركز الاتصال الخاص بخدمات الشيخوخة والاستقلالية

(800) 339-4661

www.aging.sandiegocounty.gov

إن خدمات الشيخوخة والاستقلالية (AIS) التابعة لوكالة الصحة والخدمات الإنسانية في مقاطعة سان دييغو، هي الوكالة الرئيسية في المنطقة المعنية بالشيخوخة في مقاطعة سان دييغو. إن موظفي مركز الاتصال الخاص بخدمات الشيخوخة والاستقلالية هم أخصائيين اجتماعيين مدربين وقادرين على تمكين المتصلين من الإلمام بالخدمات والبرامج التي تقدمها المقاطعة والخدمات والبرامج الأخرى غير الخاصة بالمقاطعة، بما في ذلك المساعدة المنزلية وإدارة الملفات والوجبات وغير ذلك. راجع الصفحة 12 للاطلاع على بعض البرامج التي تقدمها AIS.



المواقع الإلكترونية لمقدمي الرعاية

دليل سان دييغو لرعاية كبار السن

www.sandiegoeldercare.com

يتم نشر هذا الدليل المجاني للعيش باستقلالية والرعاية طويلة الأمد والموارد الخاصة بكبار السن ومقدمي الرعاية سنويًا من قبل صحيفة سان دييغو يونيون تريبيون (San Diego Union-Tribune). وهو يسرد الموارد غير الربحية، بالإضافة إلى الشركات الربحية المتخصصة في الخدمات المقدمة لكبار السن. للحصول على نسخة مطبوعة، اتصل بالرقم (619) 293-1680.

موقع تقديم الرعاية الخاص بصحيفة San Diego Union-Tribune

www.caregiversd.com

توفر صحيفة San Diego Union-Tribune مقالات تتعلق بتقديم الرعاية وموارد محلية وخدمات استشارية حول بعض المواضيع مثل أساسيات تقديم الرعاية والتماس المساعدة، ورعاية الخرف، والحفاظ على الصحة، والشؤون المالية.

مركز موارد تقديم الرعاية الخاص بجمعية AARP®

www.aarp.org/caregiving

يمكنك الاطلاع هنا على العديد من النصائح والأدوات والموارد لمقدمي الرعاية الأسرية بما في ذلك أدلة قابلة للتنزيل مثل دليل الاستعداد للرعاية، وأساسيات تقديم الرعاية، والرعاية في المنزل، والشؤون المالية والقانونية، وتوازن الحياة مع تقديم الرعاية.

أداة تقديم الرعاية الخاصة بجمعية AARP®

www.aarp.org/caregivingtools

يقدم هذا الموقع مجموعة متنوعة من الأدوات المجانية المتاحة على الويب والتي ستساعدك في العثور على الخدمات وتتبع السجلات الصحية والوصول إلى قوالب للوثائق القانونية وأكثر من ذلك.

تحالف مقدمي الرعاية في سان دييغو

www.caregivercoalitionsd.org

إن الموقع الإلكتروني لتحالف مقدمي الرعاية يزود مقدمي الرعاية الأسرية بالمعلومات والموارد والأحداث المحلية المقبلة الخاصة بمقدمي الرعاية.

تحالف مقدمي الرعاية الأسرية (FCA)

www.caregiver.org

تهدف هذه المؤسسة الوطنية إلى تحسين جودة الحياة لمقدمي الرعاية ومن يقدمون لهم الرعاية من خلال توفير المعلومات والخدمات والمناصرة. كما يقدم الموقع الإلكتروني الخاص بهم معلومات حول مجموعة كبيرة من المواضيع الخاصة بتقديم الرعاية (التكنولوجيا المساعدة والتنوع والمسائل الثقافية وتقديم الرعاية على المدى الطويل) والمواضيع المتعلقة بالصحة (الخرف ومرض باركنسون والإصابات الدماغية الرضحية).

دعم تقديم الرعاية الخاص بإدارة المحاربين القدامى (VA)

<https://www.sandiego.va.gov/services/caregiver/index.asp>

تقدم إدارة المحاربين القدامى (VA) الخدمات والدعم لمقدمي الرعاية إلى أفراد المحاربين القدامى. تفضل بزيارة موقعنا الإلكتروني للتعرف على البرامج الخاصة مثل تلك المخصصة لمقدمي الرعاية الأسرية الذين يعتنون بالمحاربين القدامى الذين تعرضوا للإصابة بعد أحداث 11 سبتمبر. كما يتوفر أيضًا خط خاص لدعم مقدمي الرعاية 260-3274 (855) من أجل مساعدة مقدمي الرعاية والمحاربين القدامى في الوصول إلى الخدمات.



[illegible]

القسم 2: دليل الموارد

- ستطلع في هذا القسم على ما يلي:
 - خدمات الشيخوخة والاستقلالية
 - المخصصات العامة
 - الوكالات المحلية غير الربحية
 - إدارة رعاية المسنين

خدمات الشيخوخة والاستقلالية

تقدم خدمات الشيخوخة والاستقلالية (AIS) التابعة لوكالة الصحة والخدمات الإنسانية في مقاطعة سان دييغو، مجموعة متنوعة من البرامج والخدمات لكبار السن. للحصول على معلومات عامة ومساعدة للإحالة، إضافةً إلى معلومات حول أي برامج مدرجة أدناه، اتصل بمركز الاتصال الخاص بخدمات الشيخوخة والاستقلالية على الرقم 339-4661 (800). يساعد الأخصائيون الاجتماعيون في اطلاع المتصلين على الخدمات التي تقدمها المقاطعة والخدمات الأخرى غير الخاصة بالمقاطعة، بما في ذلك المساعدة المنزلية وإدارة الملفات والوجبات وغير ذلك.

الخدمات المنزلية الداعمة (IHSS)

تقدم الخدمات المنزلية الداعمة (IHSS) الرعاية الشخصية والمساعدة في التدبير المنزلي لكبار السن ذوي الدخل المنخفض (ممن تزيد أعمارهم عن 65 عامًا) والأفراد ذوي الإعاقات الذين لن يتمكنوا دون ذلك من البقاء في منازلهم. يتم تقديم خدمات IHSS من قبل مقدمي رعاية مستقلين، ويتم اختيارها من قبل عميل IHSS. يختار الكثير من العملاء فرد من الأسرة أو صديق موثوق به لمساعدتهم، أو يمكنهم اختيار أحد المتخصصين المدونين في سجل مقدمي الرعاية.

الخدمات الوقائية لكبار السن (APS)

تحقق الخدمات الوقائية لكبار السن (APS) في التقارير المتعلقة بإساءة معاملة كبار السن والبالغين المعالين بما في ذلك حالات الإهمال والهجر والإيذاء البدني والجنسي والمالي. تتمثل المهمة الأساسية لخدمات APS في توفير الحماية، ومن أهدافها الهامة أيضًا الحفاظ على استقلالية كبار السن وذوي الإعاقة، وكرامتهم. بالإضافة إلى التحقيق في حالات الإساءة، تقوم خدمات APS بإجراء فحوصات صحية وتعمل مع وكالات أخرى وشركاء من المجتمع بغية تحسين سلامة العملاء وتوفير موارد داعمة.

برامج إدارة الملفات

تتضمن هذه البرامج الإدارة الشاملة للرعاية الصحية والاجتماعية، وتكون عادةً للعملاء ذوي الدخل المنخفض الذين يعانون من عدة مشاكل صحية. يقوم مسؤول الملفات بمساعدة العميل والأسرة من خلال تقديم مجموعة متنوعة من الخدمات مثل تقييم الاحتياجات، وتخطيط الرعاية مع العميل والأسرة، والمناصرة، وتنسيق الرعاية مع الوكالات المجتمعية الأخرى، وترتيب الخدمات، والزيارات المنزلية الربع سنوية، والفحوصات الشهرية. تقوم حاليًا برامج إدارة الملفات الخاصة بوكالة AIS بخدمة الأنواع التالية من العملاء:

- كبار السن البالغين من العمر 65 عامًا أو أكبر، المؤهلين لبرنامج Medi-Cal والمعرضين للحجز في أحد مرافق الرعاية التمريضية المتخصصة أو مرافق الرعاية المتوسطة.
- كبار السن من الضعفاء والمعاقين البالغين من العمر 60 عامًا أو أكبر، الذين لديهم وسائل قليلة أو متوسطة (قد يكونوا مؤهلين لبرنامج Medi-Cal أو غير مؤهلين له) والمعرضين للحجز في أحد مرافق الرعاية التمريضية المتخصصة.
- الأشخاص البالغون بعمر 18 عامًا أو أكبر من ذوي الإعاقات، المعرضون للإيداع في مؤسسات الرعاية.

المخصصات العامة

قد تكون أنت أو الشخص العزيز عليك مؤهلين للبرامج أو المخصصات التالية استنادًا إلى العمر أو الدخل أو حالة الإعاقة أو متطلبات أخرى.

CalFresh (برنامج SNAP في ولايات أخرى)

برنامج CalFresh، المعروف مسبقًا ببرنامج بطاقات الغذاء، يساعد الأشخاص الذين لديهم موارد محدودة على شراء الطعام باستخدام بطاقة مخصصات إلكترونية تشبه بطاقة الائتمان. للتقدم بطلب، تواصل مع مركز اتصال برنامج Access في وكالة الصحة والخدمات الإنسانية بمقاطعة سان دييغو على (866) 262-9881.

Medi-Cal (برنامج Medicaid في ولايات أخرى)

إن هذا البرنامج للتأمين الصحي الفدرالي وفي الولاية يساعد الأشخاص ذوي الموارد المحدودة على تلقي الرعاية الطبية. بالنسبة لكبار السن المعاقين، فهو يكمل برنامج Medicare الخاص بهم. تواصل مع مركز اتصال برنامج Access في وكالة الصحة والخدمات الإنسانية بمقاطعة سان دييغو على (866) 262-9881.

برنامج Medicare

إن برنامج Medicare هو برنامج تأمين صحي وطني يساعد البالغين من العمر 65 عامًا فأكثر (وبعض الأشخاص الأصغر سنًا من ذوي الإعاقات) على سداد تكاليف رعايتهم الصحية. اتصل ببرنامج Medicare على الرقم (800) 633-4227، أو تفضل بزيارة الموقع الإلكتروني www.medicare.gov. إن مؤسسة Elder Law & Advocacy غير الربحية هي الموفر المحلي للبرنامج الوطني للاستشارات والمناصرة الخاصة بالتأمين الصحي (HICAP)، الذي يقدم معلومات واستشارات مجانية وموضوعية عن برنامج Medicare. لمزيد من المعلومات، اتصل بمؤسسة Elder Law & Advocacy على الرقم (858) 565-1392 أو تفضل بزيارة الموقع الإلكتروني www.seniorlaw-sd.org.

الضمان الاجتماعي

يقدم هذا البرنامج الوطني دخلًا شهريًا للأشخاص البالغين من العمر 62 عامًا أو أكبر أو الأشخاص الذين أصبحوا معاقين ويستوفون شروط الأهلية الصارمة المتعلقة بالعمل والإعاقة. للحصول على مخصصات التقاعد، يجب أن تسدد ضرائب التقاعد الخاصة بالضمان الاجتماعي لمدة 10 سنوات على الأقل أو تستوفي شروطًا أخرى. لتقديم طلب، قم بزيارة مكتب إدارة الضمان الاجتماعي المحلي التابع له، أو اتصل بالرقم (800) 772-1213، أو اذهب إلى الموقع الإلكتروني: www.ssa.gov.

دخل الضمان التكميلي (SSI)

يدفع دخل الضمان التكميلي (SSI) شهريًا لمخصصات الدخل للأشخاص البالغين من العمر 65 عامًا وأكبر، بالإضافة إلى المكفوفين أو ذوي الإعاقة إذا كانت لديهم موارد محدودة. قد يحصل الأشخاص على مدفوعات كل من الضمان الاجتماعي ودخل الضمان التكميلي إذا استوفوا الشروط. اذهب لزيارة مكتب الضمان الاجتماعي المحلي، أو اتصل بالرقم (800) 772-1213، أو تفضل بزيارة الموقع الإلكتروني www.ssa.gov لمعرفة المزيد عن كيفية تقديم طلب.

مخصصات المحاربين القدامى (VA)

تقدم إدارة المحاربين القدامى (VA) مجموعة متنوعة من الخدمات للمحاربين القدامى ومن يقدمون لهم الرعاية. اذهب لزيارة مكتب المخصصات الإقليمية المحلي، أو اتصل بالرقم 827-1000 (800)، أو تفضل بزيارة الموقع الإلكتروني www.benefits.va.gov/sandiego/ لمعرفة المزيد. بالإضافة إلى ذلك، يمكن أن يساعدك مكتب الشؤون العسكرية وشؤون المحاربين القدامى (OMVA) في مقاطعة سان دييغو من خلال تقديم استشارات كاملة بشأن المخصصات، وإعداد المطالبات وتقديمها، وغير ذلك. للحصول على معلومات، اتصل بمكتب OMVA على الرقم 694-3222 (858) أو بالبريد الإلكتروني على sdcvso.hhsa@sdcounty.ca.gov.



الوكالات المحلية غير الربحية

تقوم الوكالات المحلية وغير الربحية التالية بتقديم الموارد والدعم لكبار السن أو مقدمي الرعاية أو كليهما. فيما يلي بعض المؤسسات التي يمكن أن تكون مفيدة.

مؤسسة San Diego/Imperial التابعة لجمعية الزهايمر

(800) 272-3900

www.alz.org/sandiego

تقدم المؤسسة المحلية التابعة لجمعية الزهايمر الوطنية خدمات مثل البرامج التعليمية، وخط مساعدة يعمل على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع، ومعلومات متعلقة بالموارد، ومجموعة دعم لمقدمي الرعاية عبر الهاتف على أساس شهري، ولوحات نقاش مجتمعي إلكترونية.

جمعية الزهايمر في سان دييغو

(858) 492-4400

www.alzsd.org

تقدم جمعية الزهايمر بمقاطعة سان دييغو مجموعة متنوعة من البرامج والخدمات المبتكرة، من بينها دروس وورش عمل لمقدمي الرعاية، ومجموعات للدعم والمناقشة، ومعلومات عن الموارد، وتوجيهات من خبراء متخصصين في داء الخرف، وأنشطة مجتمعية، ورعاية مؤقتة.

تحالف مقدمي الرعاية في سان دييغو

www.caregivercoalitionsd.org

يقدم تحالف مقدمي الرعاية الدعم والتثقيف والدفاع لأفراد الأسر الذين يعتنون بأحبائهم. يتألف التحالف من مجموعة متنوعة من الوكالات الربحية وغير الربحية، التي تخدم الأسر. تفضل زيارة الموقع الإلكتروني للحصول على المعلومات والموارد والاطلاع على الأحداث المقبلة لمقدمي الرعاية.

Elder Law & Advocacy

(858) 565-1392

www.seniorlaw-sd.org

تقدم مؤسسة Elder Law & Advocacy المساعدة القانونية المجانية لسكان مقاطعة سان دييغو ممن تزيد أعمارهم عن 60 عامًا، أو الرعاية للأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن 60 عامًا. وبالإضافة إلى ذلك، يقدم برنامج HICAP معلومات غير متحيزة ومحايدة واستشارات تتعلق ببرنامج Medicare.

ElderHelp

(619) 284-9281

www.elderhelpofsandiego.org

تقدم ElderHelp ندوات عبر الإنترنت ودورات إلكترونية لمقدمي الرعاية الأسرية، بالإضافة إلى خدمات لكبار السن مثل تنسيق الرعاية والنقل وبرنامج للمشاركة المنزلية.

خدمات Interfaith المجتمعية

www.interfaithservices.org

(760) 489-6380

تقدم خدمات Interfaith المجتمعية خدمات لكبار السن الذين يعيشون في مدينة إسكونديدو ومدينة أوشينسايد والمجتمعات المحيطة في المقاطعة الشمالية، للمساعدة على العيش بأمان في منازلهم لأطول مدة ممكنة.

وكالة Jewish Family Service في سان دييغو

(858) 637-3040

www.jfssd.org

اتصل بخط المساعدة الخاص بمؤسسة JFS لكبار السن، للحصول على الدعم والمعلومات حول الخدمات المقدمة لكبار السن. يقدم مركز Balboa Avenue لكبار السن التابع لوكالة Jewish Family Service مأوى آمن لكبار السن الذين يعانون من خلل إدراكي بسيط، بما في ذلك المرحلة المبكرة من مرض الزهايمر والخرف، للاستمتاع بنصف يوم من الأنشطة والعلاقات الاجتماعية.

مراكز Sharp لموارد كبار السن

(619) 740-4214

www.sharp.com/services/seniors/resource-centers.cfm

يمكن لكبار السن ومقدمي الرعاية الحصول على المعلومات والموارد والفحوصات الصحية والتثقيف الصحي المجاني ودروس لمقدمي الرعاية من خلال مراكز Sharp لموارد كبار السن. المراكز مجانية للعامة.

مركز Southern لموارد مقدمي الرعاية (SCRC)

(800) 827-1008

www.caregivercenter.org

يقدم مركز SCRC خدمات مجانية لمقدمي الرعاية الأسرية، وتتضمن الاستشارات العائلية/خدمات إدارة الملفات، والاستشارات قصيرة الأجل، والاستشارات القانونية/المالية، والتثقيف والتدريب، ومجموعات الدعم، والرعاية المؤقتة.

إدارة رعاية المسنين

يمكن أن تكون لوجستيات تقديم الرعاية معقدة للغاية، وقد يكون من المنطقي في بعض الأحيان توظيف مدير متخصص في رعاية المسنين من أجل الحصول على مساعدته. إن المدير المتخصص في رعاية المسنين (PGCM) هو شخص خبير مثل الأخصائي الاجتماعي أو الاستشاري أو الأخصائي في علم الشيخوخة أو الممرض المتخصص في مساعدة كبار السن وأسرهم، لبلوغ أعلى درجات جودة الحياة بالنظر إلى ظروفهم. غالبًا ما تستعين الشركات والمتخصصون في المجالات القانونية والصحية والمالية بمديري PGCM، للتأكد من إمام عملاتهم بالخيارات المتاحة وتلبية احتياجاتهم والحصول على رعاية جيدة. وبصفتك مقدم رعاية، يمكنك العمل مع مدير PGCM لتحديد أنسب خيار وفقًا لوضع الشخص العزيز عليك.

- يقوم مديرو PGCM بمساعدة الأسر ومقدمي الرعاية بطرق عديدة، مثل:
- إجراء تقييمات للتخطيط للرعاية المقدمة لكبار السن، من أجل تحديد المشكلات وتقديم الحلول.
 - مراجعة الرعاية المنزلية والترتيب لها ومراقبتها.
 - تقديم مساعدة قصيرة أو طويلة الأجل لمقدمي الرعاية الذين يعيشون في أماكن قريبة أو بعيدة.
 - مراجعة المسائل المالية أو القانونية أو الطبية وتقديم إحالات إلى المتخصصين في الشيخوخة في هذه المجالات.
 - توفير التدخل في حالة الأزمات.
 - القيام بزيارات دورية لتقييم الحالة الصحية للعملاء ومراقبتها.
 - مساعدة العملاء على التنقل من أماكن الرعاية المختلفة وإليها.
 - توفير التوعية والدفاع للعميل والأسرة. يقدم أيضًا بعض مديري PGCM العلاج/الاستشارة العائلية أو الفردية، أو الإدارة المالية، أو المساعدة في الوصاية أو الولاية.

يركز معظم مديري الرعاية على كبار السن، على الرغم من أن العديد منهم لديه القدرة والمعرفة لخدمة الآخرين الذين يعانون من حالات مزمنة. قد يتقاضى مديرو رعاية المسنين ما بين 50 دولار و 200 دولار في الساعة. لا تغطي معظم برامج التأمين هذه التكاليف.

لتحديد موقع مدير رعاية المسنين الموجود بالقرب منك، تفضل بزيارة الموقع الإلكتروني لجمعية رعاية كبار السن: www.aginglifecare.org. إن هذه المؤسسة المتخصصة، المعروفة مسبقًا بالجمعية الوطنية لمديري رعاية المسنين (National Association of Geriatric Care Managers) تقدم معلومات عن الخدمات، وطريقة اختيار المتخصص الذي تعمل معه، ومعايير الأخلاقيات، وقائمة بالمتخصصين على الصعيد المحلي.

يمكن لكبار السن ذوي الدخل المنخفض الحصول على مساعدة في تنسيق الرعاية بدون تكلفة من خلال أحد برامج إدارة الملفات التي تقدمها خدمات الشيخوخة والاستقلالية. لمعرفة المزيد، اتصل بمركز الاتصال الخاص بـ AIS على الرقم (800) 339-4661.

يمكن أن تقدم بعض الوكالات المجتمعية مثل Elderhelp (www.elderhelpofsandiego.org) مساعدة في تنسيق الرعاية المجانية أيضًا.

[illegible]

القسم 3: الاحتياجات المشتركة

- ستطلع في هذا القسم على ما يلي:

- النقل
- الرعاية المنزلية
- خيارات السكن
- الرعاية النهارية للبالغين
- الرعاية المؤقتة
- برامج التغذية
- احتياجات الرفقة والاحتياجات العاطفية
- التكنولوجيا والمعدات الطبية



عندما يتعلق الأمر بالنقل، ابدأ بالتخطيط في وقت مبكر وقم بإعداد شبكة موارد لتلبية احتياجات النقل الخاصة بالشخص العزيز عليك. بينما قد تكون القيادة آمنة الآن للشخص العزيز عليك، إلا أن احتياجاته وقدراته قد تتغير بمرور الوقت. تعتمد خيارات النقل على المكان الذي يعيش فيه الشخص ونوع وسيلة النقل المطلوبة.

سلامة السائق

إن التقدم في السن لا يعني بالضرورة أن الشخص لم يعد بمقدوره القيادة بأمان. ومع ذلك، إذا كنت تشعر بالقلق إزاء سلامة الشخص العزيز عليك أثناء القيادة، فمن الضروري أن تتحدث معه. لدى الإدارة الوطنية لسلامة حركة المرور على الطرق السريعة (NHTSA) موقع إلكتروني يحتوي على معلومات عن سلامة السائقين المسنين وطريقة بدء إجراء محادثة حول سلامة السائقين (www.nhtsa.gov/road-safety/older-drivers). لدى جمعية AARP® موقع إلكتروني يحتوي على نصائح حول القيادة الآمنة وروابط لدورات عبر الإنترنت مقسمة لفصول دراسية عن السائق الذكي (www.aarp.org/auto/driver-safety).

إذا كانت لا تزال لديك مخاوف بعد التواصل مع الشخص العزيز عليك، فيمكنك أن تتصل بإدارة المركبات الآلية (DMV) وتطلب منهم إجراء اختبار للشخص. كما يمكن للأطباء إخطار إدارة DMV بما إذا كانوا يشعرون بأن مريضهم لم يعد قادرًا على القيادة بأمان. يمكن للأفراد الاتصال بإدارة المركبات الآلية للحصول على مزيد من المعلومات عن سلامة السائقين في مقاطعة سان دييغو على الرقم 220-5300 (619).

FACT

FACT هي وكالة غير ربحية تم إنشاؤها عام 2005 لتحسين توفير وسائل النقل لكبار السن وذوي الإعاقة والمحاربين القدامى وغيرهم. هناك العديد من الأفراد في مقاطعة سان دييغو غير قادرين على الوصول إلى وسائل النقل العامة نظرًا لاحتياجاتهم الخاصة أو بعدهم عن طرق العبور أو نظرًا للافتقار إلى خدمات النقل. تعمل وكالة FACT كمدير متنقل يخدم الأفراد الباحثين عن وسائل نقل من خلال إحالتهم إلى أنسب وسيلة لهم.

إحالات: يتم تقديم إحالات النقل إما شخصيًا أو عبر الهاتف، ومن خلال مخطط الرحلات عبر الإنترنت، Find-A-Ride. تحتفظ وكالة FACT بقاعدة بيانات شاملة عن وكالات النقل ووكالات الخدمة الاجتماعية والمؤسسات الدينية وخدمات النقل المتخصصة. تفضل بزيارة الموقع الإلكتروني لـ FACT على الرابط www.factsd.org أو اتصل بالرقم 924-3228 (888).

الرحلات منخفضة التكلفة: RideFACT هي خدمة نقل منخفضة التكلفة توفر رحلات للأغراض العامة لكبار السن (60 عامًا فأكثر) طوال أيام الأسبوع، من الساعة 7 صباحًا إلى 8 مساءً. إن خدمة RideFACT مخصصة لكبار السن الذين لا تتوفر لهم أي خيارات نقل أخرى، وتتوفر كذلك لسكان جميع المدن في مقاطعة سان دييغو، بالإضافة إلى المجتمعات في رامونا وسبرينج فالي. يمكن طلب حجوزات عن طريق الاتصال بخدمة FACT على الرقم 924-3228 (888) من الساعة 9 صباحًا حتى الساعة 4 مساءً. يمكن طلب رحلات قبل الرحلة بمدة تصل إلى 7 أيام. تبدأ تكلفة الرحلة بـ 2.50 دولار للرحلات ذات الاتجاه الواحد لمسافة تصل إلى 5 أميال. تتراوح تكلفة رحلات الـ 5 أميال أو أكثر بين 4 دولار و 10 دولار حسب المسافة. يمكن توفير الخدمة للحاصلين على الرعاية الشخصية عند الطلب في وقت الحجز، بدون تكلفة إضافية. لمعرفة المزيد عن FACT، تفضل بزيارة الموقع الإلكتروني www.factsd.org أو الاتصال على الرقم 924-3228 (888).

برامج السائقين المتطوعين

توفر العديد من المؤسسات المحلية غير الربحية وسائل النقل للذهاب إلى المواعيد الطبية بالإضافة إلى مواعيد العمل والرعاية الشخصية والتسوق للأفراد البالغين من العمر 60 عامًا وأكبر، ممن لم تعد لديهم القدرة على القيادة بشكل مستقل. تحتاج المؤسسات إلى تقديم طلب لتحديد الأهلية، وتخدم البرامج الفردية مناطق جغرافية محددة بحسب الرمز البريدي. توظف هذه البرامج سائقين متطوعين من المجتمع وسيارات خاصة لتوفير الرحلات للمشاركين في البرنامج. يخضع جميع السائقين المتطوعين لفحص السوابق الجنائية ويحصلون على التدريب، كما يجب أن تكون لديهم تغطية تأمينية على السيارة. تطلب معظم البرامج تبرعات، وبعضها يضع رسوم للطلب. وبالإضافة إلى ذلك، تقدم بعض المؤسسات قسائم لسيارات الأجرة بتكلفة مخفضة وخدمات نقل للتسوق. لمزيد من المعلومات، اتصل بتحالف السائقين المتطوعين في مقاطعة سان دييغو من على الموقع الإلكتروني www.sdcvdc.org.

المواصلات العامة

تقدم وكالات النقل العام في مقاطعة سان دييغو للأفراد البالغين من العمر 60 عامًا فأكثر أسعار أجرة مخفضة وتذاكر شهرية. للتقدم من أجل الحصول على تذكرة شهرية بسعر مخفض، يجب تقديم طلب بالإضافة إلى ما يُثبت الأهلية. تفضل بزيارة وكالة North County Transit District (NCTD) على الموقع الإلكتروني:

www.gonctd.com أو نظام San Diego Metropolitan Transit System (SDMTS) على الموقع الإلكتروني www.sdmts.com.

بالإضافة إلى ذلك، تقدم أنظمة النقل خدمة Paratransit وفقاً لقانون الأمريكيين ذوي الإعاقات (ADA)، للأفراد غير القادرين على السفر بنظام الحافلات الروتيني الثابت.

يجب أن تُعتمد أهلية الأفراد لكي يستفيدوا من هذه الخدمة. لاعتماد ADA لوكالة North County Transit District، تفضل بزيارة الموقع الإلكتروني www.adaride.com أو San Diego Metropolitan Transit System على الموقع الإلكتروني www.rideonmts.com.

وسائل مواصلات للمحاربين القدامى

فيما يتعلق بالمواعيد الطبية لإدارة المحاربين القدامى، يقدم برنامج شبكة نقل المحاربين القدامى (Veterans Transportation Network) خدمة النقل ورحلات الذهاب والعودة مجاناً للمرضى الذين لديهم موعد طبي في مركز VA Medical Center الطبي وعيادة VA Mission Valley Clinic. للمزيد من المعلومات، يرجى الاتصال على (858) 552-7470 أو تفضل بزيارة الموقع الإلكتروني www.bit.ly/sdvarides.



هل تعلم؟

الرعاية المنزلية

توفر مقاطعة سان دييغو برنامجًا يُسمى الخدمات المنزلية الداعمة (IHSS) التي تسهم في توفير مساعدة الرعاية المنزلية للأفراد المؤهلين لبرنامج Medi-Cal ويحتاجون إلى المساعدة للتمتع بالاستقلالية في المنزل. اتصل على الرقم -339 (800) 4661 لمزيد من التفاصيل.

يعتبر العديد من مقدمي الرعاية المنزلية المحترفين غير متخصصين في المجال الطبي بطبيعتهم. وعلى الرغم من أن مقدم الرعاية غير المتخصص في المجال الطبي يمكنه المساعدة في تلبية الكثير من احتياجات الرعاية البدنية والشخصية للعميل (الاستحمام وارتداء الملابس واستخدام المرحاض والتنقل)، إلا أن هناك بعض المهام التي لا ينبغي لمقدم الرعاية غير المتخصص في المجال الطبي القيام بها مثل تقليم الأظافر أو الحلاقة أو إعطاء الأدوية. نظرًا لتصنيف معظم أنواع الرعاية المنزلية على أنها غير طبية، لا يغطي التأمين الصحي للشخص تكلفة الرعاية. ومع ذلك، هناك خيارات أخرى للأسر من أجل استكمال تكلفة الرعاية أو تغطيتها بالكامل مثل تأمين الرعاية الصحية طويل الأجل ومخصصات المحاربين القدامى (المساعدة والحضور "Aid & Attendance").

يمكن أن تكون مؤسسات الخدمة الاجتماعية المحلية مثل مركز Southern ElderHelp أو جمعية الزهايمر بمقاطعة سان دييغو، أو وكالة Jewish Family Service أو وكالة ElderHelp قادرة على المساعدة في تقديم بعض المهام المنزلية. الخدمات المنزلية الداعمة (IHSS) متاحة أيضًا للأفراد المؤهلين.



شركات الرعاية المنزلية

تقوم ولاية كاليفورنيا الآن بتنظيم مجال الرعاية المنزلية، وطلبت من جميع شركات الرعاية المنزلية التسجيل لدى الولاية. يتضمن هذا التنظيم أن تقوم كل مؤسسة من مؤسسات الرعاية المنزلية (HCO) المرخصة من الولاية بتوظيف عمال اجتازوا فحص السوابق الجنائية، والامتحان للدورات التدريبية السنوية التي تطلبها الولاية، من بين قواعد أخرى.

عند اختيار شركة رعاية منزلية لتوفير الرعاية لشخص عزيز، من الضروري أن تطرح الأسئلة التالية من أجل حمايتك:

1. هل الشركة هي مؤسسة رعاية منزلية مُرخَّصة من إدارة الخدمات الاجتماعية لولاية كاليفورنيا؟ إذا كان الأمر كذلك، استعلم عن رقم HCO الخاص بهم. تفضل بزيارة

<https://secure.dss.ca.gov/CareFacilitySearch/Search/All>

2. هل توظف الشركة مقدمي الرعاية لديها (إصدار النماذج الضريبية W2) أم تقوم بتعيين مقاولين مستقلين؟
3. هل توفر الشركة تأميناً تعويضياً للعمال (إذا تعرض العمال للإصابة أثناء العمل معك) أم أن هذه المسؤولية تقع على عاتق العميل؟
4. هل لديك دليل يثبت اجتياز كل شخص من هؤلاء الموظفين/مقدمي الرعاية لفحص السوابق الجنائية؟

تُحسب تكاليف معظم خدمات الرعاية على أساس المعدل بالساعة. يُتوقع أن تدفع الأسر من 22 دولارًا إلى 33 دولارًا في الساعة بحسب نوع الرعاية التي يحصلون عليها. تفرض معظم شركات الرعاية المنزلية معدلًا أعلى بالساعة في حالة طلب مناوبة قصيرة (أقل من 4 ساعات) أو إذا كانت الرعاية تُقدَّم لأكثر من شخص واحد.

لا يوصي تحالف مقدمي الرعاية في مقاطعة سان دييغو بأن توظف الأسر مقدمي رعاية مستقلين. إذا قررت توظيف شخص بشكل خاص، فيُرجى تثقيف نفسك عن المسؤوليات التي تضطلع بها كصاحب عمل. هناك عبء مسؤولية يقع على العميل/الأسرة عند توظيف مقدم رعاية خاص بدلاً من الاستفادة من إحدى شركات الرعاية المنزلية المؤهلة والمرخصة من الولاية.

توجد العشرات من وكالات الرعاية المنزلية في مقاطعة سان دييغو. راجع دليل سان دييغو لرعاية كبار السن للاطلاع على قائمة بالشركات التي يمكنك التفكير فيها (www.sandiegoeldercare.com). تقدم الشركات المعتمدة من المجلس الأمريكي للرعاية المنزلية (American Board of Home Care) (www.americanboardofhomecare.org) تأمينات تعويضية للعمال، وتوفر مقدمي رعاية من الموظفين لدى الشركة بدلاً من المقاولين المستقلين.

خيارات السكن

إذا لم تعد قادرًا على الاعتناء بالشخص العزيز عليك في المنزل، فعندئذٍ يكون العثور على المنشأة المناسبة خطوة رئيسية لجعل هذه المرحلة الانتقالية أكثر راحة لك وللشخص العزيز عليك. من الضروري فهم مستويات الرعاية المختلفة المتاحة في قطاع إسكان المُسنين.

أنواع الخدمات الإيوائية

- **العيش باستقلالية:** شقق كبار السن التي يدير فيها السكان احتياجاتهم الخاصة. توفر بعض الشقق الوجبات والنقل والأنشطة.
- **مرافق الرعاية الدائمة:** مسكن مرخص به وحدات على نمط الشقق. توفر وجبات وتقدم المساعدة في أنشطة الحياة اليومية مثل الاستحمام وارتداء الملابس وإعطاء الأدوية والوجبات والنقل وغير ذلك.
- **مراكز Board and Care:** مصطلح غير رسمي يشير إلى مرافق الرعاية الدائمة الأصغر التي تكون بمثابة أماكن مرخصة على نمط المنازل، لتقديم المساعدة في الأنشطة الحياتية اليومية وإعطاء الأدوية.
- **العناية بالذاكرة:** مرافق مرخصة تقدم الإشراف والتوجيه والأنشطة وغير ذلك. ستتخذ المرافق تدابيرًا أمنية لتقليل النية إلى أدنى حد.
- **مرافق الرعاية التمريضية المتخصصة:** إن مرافق الرعاية التمريضية في ولاية كاليفورنيا مرخصة أو منظمة أو معتمدة أو جميعهم من عدد من الوكالات العامة والخاصة على مستوى الولاية وعلى المستوى الفدرالي. إنها تقدم مجموعة كاملة من المساعدات مثل الرعاية التمريضية والمساعدة في القيام بالأنشطة اليومية والمساعدة المتخصصة مثل إعادة التأهيل. يمكن للمرضى الإقامة فيها لفترة زمنية قصيرة أثناء التعافي من مرض أو إجراء طبي، أو لفترة طويلة. يمكن أن يقوم برنامجا Medicare Advantage و Medicare بتغطية بعض التكاليف مرافق الرعاية التمريضية المتخصصة لفترة محددة. قد يغطي برنامج Medi-Cal بعض التكاليف طويلة الأمد.



يساعد الأسر في العثور على مرافق رعاية دائمة مميزة

Choose Well: أداة لتحديد مواقع مرافق الرعاية الدائمة الجيدة

Choose Well هو عبارة عن برنامج مجاني مبتكر على الويب، تحت رعاية مقاطعة سان دييغو، يساعد المسنين وأسرهم على اتخاذ قرارات مستنيرة عند اختيار مرافق الرعاية الدائمة. تفضل بزيارة الموقع الإلكتروني www.choosewellsandiego.org للتعرف على مرافق Choose Well التي تم تقييمها على وجه التحديد ووافقت طواعية على خضوعها للتقييم وفقًا لمقاييس الجودة الـ 11. اتصل على الرقم 795-2165 (619) أو أرسل رسالة على البريد الإلكتروني choosewellsandiego@gmail.com لمعرفة المزيد من المعلومات.

الرعاية النهارية للبالغين

تقدم مراكز الرعاية النهارية للبالغين والرعاية الصحية النهارية للبالغين مكاناً آمناً ومصمماً خصيصاً لتقديم الأنشطة والتغذية والأجواء الدافئة. يمكن أن تشمل مراكز الصحة النهارية للبالغين خدمات طبية مثل العلاج الطبيعي والعلاج المهني. قد تكون الخدمات مشمولة بتغطية برنامج Medi-Cal، أو تأمين الرعاية الصحية طويل الأجل، أو مخصصات المحاربين القدامى، أو قد تتطلب أن تقوم بسداد تكاليفها من نفقتك الخاصة. لتحديد موقع أحد مراكز الرعاية النهارية للبالغين أو أحد مراكز الرعاية الصحية النهارية للبالغين، اتصل بمركز الاتصال الخاص بـ AIS على الرقم 339-4661 (800).

الرعاية المؤقتة

الرعاية المؤقتة هي بمثابة فرصة لأخذ قسطاً من الراحة وإعادة شحن طاقتك. تكون الرعاية المؤقتة مهمة عندما يتعلق الأمر بالحفاظ على صحتك، وبالتالي صحة الشخص العزيز عليك. هناك عدة طرق لتلقي المساعدة، ولكن ربما يجب أن تسأل عنها. يميل الكثير من مقدمي الرعاية إلى "المضي قدماً" فحسب، دون النظر في الخيارات الأخرى أو حتى الإلمام بها. تحدث مع أسرتك وأصدقائك بشأن مساعدتك في واجبات تقديم الرعاية. قد يبدو ذلك سهلاً، غير أن مقدمي الرعاية ومن يقدمون لهم الدعم قد يترددون في أغلب الأحيان في طلب المساعدة من الآخرين. إذا عرض شخص ما المساعدة عليك، "وافق" وأشرح له الطريقة التي ترغب في الحصول من خلالها على المساعدة والوقت الذي تود الحصول فيه على المساعدة. إذا لم يتطوع أحد، فاطلب المساعدة. كن محدداً بشأن ما قد يكون أكثر فائدة لك. والأهم من ذلك، حدد وقتاً للاستراحة واقض ذلك الوقت بعيداً في القيام بشيء ما من أجلك. تخلّ عن الشعور بالذنب في ذلك الوقت.

قد تقرر توظيف مساعد من أجل مساعدتك في المنزل. هناك العديد من الوكالات والخدمات التي يمكنك الاختيار من بينها. إذا لزم الأمر، يمكن أيضاً أن ينتقل الشخص العزيز عليك إلى أحد المرافق بصورة مؤقتة. بالإضافة إلى توظيف شخص ما، هناك العديد من خدمات الرعاية المؤقتة المجانية التي قد يكون الشخص العزيز عليك مؤهلاً لها، والتي ستنجح لك الحصول على قسط من الراحة ليضع ساعات من آن لآخر. للعثور على برنامج رعاية مؤقتة، يمكنك الاتصال بمركز الاتصالات الخاص بـ AIS على الرقم 339-4661 (800).



برامج التغذية

يمكن أن تساعد برامج التغذية في تبسيط أوقات الوجبات، والتأكد من حصول الشخص العزيز عليك على نظام غذائي متوازن. تتوفر مآدب غداء (جماعية) في جميع أنحاء المقاطعة، حيث يتشارك فيها كبار السن في تناول الغداء معًا. كما توفر أيضًا بعض هذه المواقع برامج قبل الغداء أو بعده. تكون تكلفة الغداء تبرعًا موصى به، وتختلف وفقًا للموقع. إذا لم يتمكن الشخص المُسن من مغادرة منزله، فهناك العديد من برامج توصيل الوجبات إلى المنازل، التي تتوفر وفقًا للموقع الجغرافي. اتصل بـ **مركز الاتصالات الخاص بـ AIS** على الرقم **339-4661 (800)** للحصول على اسم أحد برامج الوجبات القريبة منك، والرقم الخاص به.

احتياجات الرفقة والاحتياجات العاطفية

تعد الرفقة أحد الاحتياجات الأساسية لدى معظم البشر. فمع تقدمنا في العمر، تزداد احتمالية خسارة الأصدقاء وأفراد الأسرة سواء بسبب الوفاة أو الانتقال إلى مكان آخر. وبالتالي، يشعر بعض المسنين بالوحدة. وبالإضافة إلى ذلك، يتسبب التقاعد في توفر وقت فائض لدى الشخص المُسن مع انخفاض المهام التي يمكنه القيام بها. تقدم الوكالات المجتمعية ومراكز المسنين أنواعًا من الدعم الاجتماعي والرفقة التي يحتاجها كبار السن. اتصل بـ **مركز الاتصالات الخاص بـ AIS** على الرقم **(800) 339-4661** للاطلاع على قائمة بمراكز المسنين.

من الضروري أن نتذكر أن العديد من كبار السن والأفراد الذين يحتاجون إلى مساعدة في تقديم الرعاية، لا يزال لديهم الكثير ليقدمونه. شجع الشخص العزيز عليك على مشاركة وقته ومواهبه مع الآخرين- ربما من خلال التطوع في مدرسة أو مستشفى أو تقديم خدمات إلى كنيسة أو معبد. هناك حتى احتمالات تتوفر للأشخاص الملازمين للمنزل. على سبيل المثال، تعتمد بعض المستشفيات على المتطوعين لنسج قبعات للمواليد في وحدة العناية المركزة حديثي الولادة. ساعد الشخص العزيز عليك للتفكير في طرق مجدية يمكنه المساهمة من خلالها. قد يفكر كبار السن القادرون على القيام بأعمال تطوعية خارج المنزل في معرفة الفرص المتاحة من خلال برنامج المتقاعدين والمتطوعين المسنين (Retired and Senior Volunteer Program) في مقاطعة سان دييغو. لمعرفة المزيد عن الفرص المتاحة، اتصل بمكتب برامج المتطوعين المسنين على الرقم **505-6399 (858)**.

التكنولوجيا والمعدات الطبية

تقدم التكنولوجيا مجموعة متنوعة من الطرق التي تساعد في سلامة ورفاه المسنين والأشخاص الذين يحتاجون إلى الرعاية. تتوفر منتجات للتذكير والمراقبة والمساعدة في التواصل. بالإضافة إلى ذلك، تتوفر مجموعة متنوعة من منتجات السلامة للمصابين بالخرف أو حالات ضعف الذاكرة. وهي تتراوح من إنذارات النوافذ والأبواب إلى أدوات الفصل التلقائي للمواقف وأدوات إعطاء الأدوية.

إن نظام التنبيه الطبي هو عبارة عن جهاز للاستجابة في حالات الطوارئ، مصمم لمساعدة المسنين في وقت الحاجة، كما يمنح مقدمي الرعاية راحة البال. إنه طريقة ميسورة التكلفة لتوفير شبكة سلامة للشخص عندما يكون بمفرده، من خلال توفير وسيلة لطلب المساعدة في حالات الطوارئ.

- فيما يلي بعض الأمور التي ينبغي وضعها في الاعتبار عند شراء نظام التنبيه الطبي:
- يجب أن يكون الزر عازلاً للماء. تقع معظم الحوادث في دورة المياه أو المطبخ.
- لا توقع على عقد، فقد تكون غير متأكد من مدة احتياجك للخدمة.
- احذر من الشركات التي تعرض أسعار مخفضة إذا قمت بالدفع مقدماً. قد لا تحتاج للمنتج طوال المدة التي دفعت تكلفتها، أو قد لا تستمر الشركة في القيام بأعمالها.
- مع التقدم في التكنولوجيا، أصبح من الممكن الآن استخدام التنبيهات الطبية خارج المنزل.
- عندما يتعلق الأمر بالسداد، يمكن أن تكون التنبيهات الطبية مشمولة بالتغطية من خلال برنامج Medi-Cal أو Medicare Part B. كما أنها مشمولة عموماً بالتغطية بموجب تأمين الرعاية الخاص طويل الأجل.



يمكن أن تكون المعدات الطبية مفيدة للغاية في الحفاظ على استقلالية الشخص الذي يحتاج إلى الرعاية. يمكن أن تساعد مجموعة متنوعة من الكراسي المتحركة وكراسي النقل والمشايات والعكازات وغيرها من الأجهزة في منع حالات السقوط وزيادة مستوى السلامة. يمكن أيضاً أن تعين الأجهزة المساعدة الأشخاص على استخدام دورة المياه والاستحمام وارتداء الملابس والطهي وتناول الطعام والانتقال من مكان لآخر.



يمكن أن تكون بعض المعدات مشمولة بتغطية تأمينية في حالة توفر وصفة طبية. يمكن أن تكون متاجر المستلزمات الطبية مفيدة في تحديد المعدات الأنسب للشخص الذي يحتاج إلى الرعاية. يغطي برنامج Medicare Part B المعدات الطبية المُعمّرة التي يصفها طبيبك. ارجع إلى دليل سان دييغو لرعاية كبار السن (www.sandiegoeldercare.com) للاطلاع على قائمة بالشركات التي توفر المعدات الطبية المنزلية.

الاحتيال الخاص بالمعدات الطبية المُعمّرة: تحذير



يعد الاحتيال الخاص بالمعدات الطبية المُعمّرة واحداً من الطرق الرئيسية التي يرتكب من خلالها المجرمون احتيالات في مجال الرعاية الصحية. إنهم يقترفون ذلك من خلال تقديم مطالبات تأمينية زائفة إلى برنامج Medicare أو إحدى شركات التأمين الخاصة. يقوم هؤلاء المخادعين بتحصيل فواتير لطلبات مزدوجة، وشحن معدات طبية إلى مرضى لم يصفها لهم أطباؤهم، ولا يسددون قيمة الأصناف التي تمت إعادتها. إذا رأيت

أي رسوم لمعدات طبية مُعمّرة لا تحتاجها أنت أو الشخص العزيز عليك، أو لم تحصلون عليها، فأبلغ عن ذلك باعتباره احتيال مشتبه به إلى برنامج Medicare أو شركة التأمين الخاصة أو كليهما.

ملاحظات

القسم 4: التواصل

- ستطلع في هذا القسم على ما يلي:
 - إجراء محادثات حاسمة في وقت مبكر
 - كيفية التحدث مع مقدمي الرعاية الصحية

إجراء محادثات حاسمة في وقت مبكر

في بعض الأحيان، يكون الحديث عن الموضوعات المتعلقة بتقديم الرعاية محرجًا أو غير مريح. ربما تشعر بالقلق من أن الشخص العزيز عليك لم يعد قادرًا على القيادة بأمان أو ربما لاحظت بعض التغييرات في الأداء المعرفي وتعتقد أن الوقت حان لإجراء محادثة بينك وبين الشخص العزيز عليك عن إدارة شؤونه الخاصة. تنطوي هذه الموضوعات على تحديات، نظرًا لأنها قد تتسبب في فقدان الاستقلالية أو إجراء تعديلات كبيرة في أسلوب الحياة.

وبالنسبة لبعض الأشخاص، تكون النقاشات التي تدور حول تفضيلات الرعاية وخيارات نهاية الحياة من أصعب النقاشات. من السهل تأجيل المهام المزعجة، ولكن التأخير غالبًا ما يؤدي إلى صعوبات أكبر بكثير. من الأفضل مشاركة أفكارنا ومخاوفنا مع أولئك الذين نحبهم ونثق فيهم حتى نكون على أهبة الاستعداد في أوقات الحاجة، ونستطيع احترام تفضيلات من نحبهم. من الضروري إجراء محادثات حول احتياجات تقديم الرعاية وتفضيلات الرعاية الصحية والمخاوف المتعلقة بنهاية الحياة.

ويعد الموقع الإلكتروني Conversation Project من المواقع الجيدة التي يمكنك الاطلاع فيها على نصائح حول بدء محادثة والموضوعات التي ينبغي تناولها في المحادثات: www.theconversationproject.org. إن Conversation Project مكرس لمساعدة الأشخاص على التحدث عن رغباتهم في رعاية نهاية الحياة، وهو مبادرة من معهد تحسين الرعاية الصحية (Institute for Healthcare Improvement). فيما يلي بعض النصائح وبنود المناقشة المقترحة.

الأمور التي يمكنك مناقشتها مع الشخص العزيز عليك:

- هل تشغلك أي مخاوف معينة بشأن صحتك؟
- هل تفضل المشاركة بنشاط في القرارات المتعلقة برعايتك؟ أم أنك تفضل ترك الأمر لما يعتقد أطباؤك أنه الأفضل لك؟
- هل ترغب (أم لا ترغب) في المشاركة في رعايتك؟ هل ترغب في اتخاذ قرارات بالنيابة عنك إذا كنت غير قادر على القيام بذلك؟
- هل هناك أنواع من العلاج تريد (لا تريد) الحصول عليها؟
- هل هناك اختلافات في الرأي أو توترات عائلية تقلق بشأنها؟
- ما الشؤون التي ترغب في تنظيمها أو ترغب في التحدث مع أحبائك حولها؟
- متى سيكون من المناسب الانتقال من التركيز على الرعاية العلاجية إلى التركيز على رعاية الراحة وحدها؟
- عندما تفكر في المرحلة الأخيرة من حياتك، ما هو أهم شيء بالنسبة لك؟ كيف تتصور أن تكون هذه المرحلة؟

كيفية التحدث مع مقدمي الرعاية الصحية

قبل الموعد، تأكد من أن لديك تاريخ طبي مكتمل ومن الاحتفاظ بسجل صحي بالأعراض والأدوية الحالية. حدد المشكلات التي تشعر بالقلق البالغ بشأنها وتأكد من مناقشتها أولاً. بصفتك مقدم رعاية، قد يصعب التحدث مع مقدم الرعاية الصحية حول الشخص العزيز عليك. من الضروري أن تكون ملماً بأي مشكلات خاصة بالرعاية الصحية وأن تكون حازماً ومشاركاً.

ينبغي مناقشة المعلومات التالية مع مقدم الرعاية الصحية للشخص العزيز عليك:

- أي أعراض جديدة أو متكررة بما في ذلك تفاصيل أوقات حدوث الأعراض، ومدى زيادة الإزعاج الذي سببته هذه الأعراض، والموقع المحدد لأجزاء الجسم المتضررة.
- المعلومات الشخصية بما في ذلك الشعور بالتوتر أو الاكتئاب أو فقدان الذاكرة.
- تحلل بالأمانة فيما يتعلق بالعادات الصحية بما في ذلك التدخين وتعاطي الكحول واستخدام الكافيين وتناول الطعام وممارسة التمارين الرياضية والنوم وما إلى ذلك.
- قدم قائمة بجميع الأدوية بما في ذلك الأدوية التي تُصرف بدون وصفة طبية والفيتامينات والأعشاب والمكملات وقطرات العين وأي آثار جانبية. اذكر أي أدوية لم يعد يتناولها الشخص.
- قدم معلومات عن الأشعة السينية أو فحوصات المختبر أو نتائج الفحوص أو التحديثات الطبية التي تلقيتها منذ زيارتك الأخيرة.
- تحدث مع طبيبك حول أي حالات سقوط حدثت مؤخراً وظروفها.



[illegible]

القسم 5: المسائل القانونية والمالية

- ستطلع في هذا القسم على ما يلي:
 - الوثائق القانونية والمالية الرئيسية
 - موارد للمساعدة

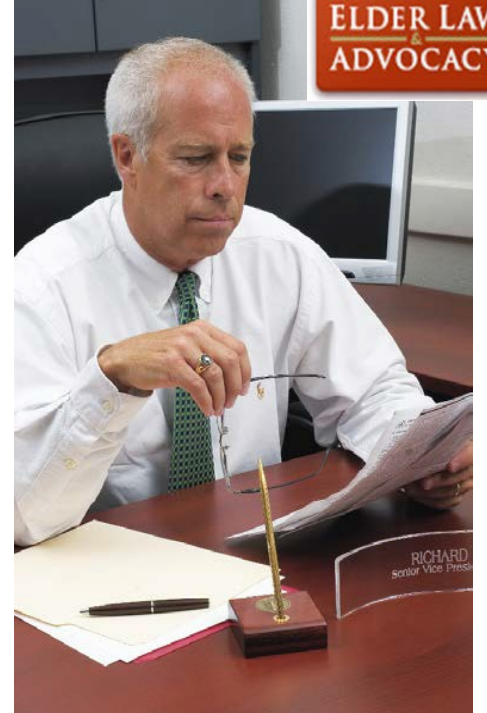
الوثائق القانونية والمالية الرئيسية

من الخطوات الأكثر أهمية التي يمكنك اتخاذها كمقدم رعاية عند مساعدة شخص عزيز هو أن تفهم الحقوق والالتزامات القانونية التي تنص عليها الوثائق القانونية المختلفة:

- توجيه الرعاية الصحية المتقدمة
- الوكالة الرسمية (POA)
- الوكالة الرسمية المالية (FPOA)
- أمر الطبيب للحصول على علاج مستدام للحياة (POLST)
- الأمانة
- الوصية

راجع قسم مسرد الوثائق/المصطلحات التي يجب الإلمام بها، للاطلاع على مزيد من التفاصيل حول الغرض من كل وثيقة والسبب الذي قد يجعلها ضرورية. تتيح هذه الوثائق لكبار السن إمكانية السيطرة على رعايتهم الصحية وقراراتهم المالية، من خلال تحديد تفضيلاتهم قبل حدوث حالة الطوارئ وفقدان الأهلية. الأهلية هي مصطلح يصف ما إذا كان الشخص يتمتع بقدرة عقلية لاتخاذ قرارات فعالة بخصوص حياته، بما في ذلك إبرام الوثائق القانونية. بمجرد أن يفقد الشخص الأهلية، لا يمكن إبرام الوثائق القانونية أو تغييرها في معظم الحالات. وبالمثل، إذا تعذر تحديد مكان الوثائق، تكون غير موجودة بالفعل. يتعذر غالبًا في حالات الطوارئ تحديد مكان الوثائق الأساسية نظرًا لأنها وُضعت في مكان "آمن" ولا يعلم أحد هذا المكان الآمن. وبالتالي، لا يكون من الضروري إبرام هذه الوثائق فحسب، ولكن من الضروري أيضًا إتاحة الوصول إليها لأحبائك، حتى يتسنى لهم العثور عليها.

إذا كان الشخص العزيز عليك لا يملك أي من هذه الوثائق الأساسية، فاستشر محامياً متخصصاً في شؤون كبار السن. تقدم المؤسسة المحلية غير الربحية **Elder Law & Advocacy** خدمات قانونية مجانية للبالغين من العمر 60 عاماً فأكثر، بما في ذلك إعداد بعض الوثائق القانونية مثل توجيهات الرعاية الصحية المتقدمة والوكالات الرسمية. يمكنك الاتصال بمؤسسة Elder Law & Advocacy على الرقم (858) 565-1392 أو زيارة الموقع الإلكتروني: www.seniorlaw-sd.org



لأولئك الذين قد يحتاجون إلى مزيد من المساعدة القانونية الأوسع نطاقاً، يوفر الموقع الإلكتروني للأكاديمية الوطنية للمحامين المتخصصين في شؤون كبار السن (NAELA) قائمة بالمحامين المتخصصين في شؤون كبار السن: www.naela.org

حرصاً على راحتك، ترد نماذج في الجانب الخلفي من هذا الدليل لمساعدتك على تتبع الوثائق التي يملكها الشخص العزيز عليك حالياً والوثائق التي قد يحتاجها. يرجى الاطلاع على الملحق.

[illegible]

[illegible]

القسم 6: السلامة

- ستطلع في هذا القسم على ما يلي:
 - التأهب للكوارث
 - إعطاء الأدوية
 - الوقاية من السقوط

التأهب للكوارث

هناك تدابير يمكن أن يتخذها كل فرد لبدء الاستعداد لحالات الطوارئ قبل حدوثها. من الضروري أن يضع مقدمو الرعاية خطة الاستعداد للكوارث الخاصة بهم. إذا لم يكن لديك خطة خاصة بك، فسيصعب عليك تلبية احتياجات الشخص العزيز عليك خلال الكوارث.

يمكنك الوصول إلى دليل مفيد للاستعداد للكوارث من أجل الأشخاص الذين قد يحتاجون إلى المساعدة ولمقدمي الرعاية لهم، من خلال الموقع الإلكتروني لتحالف مقدمي الرعاية www.caregivercoalitionsd.org. تحت قسم "الموارد"، مرر لأسفل حتى "مكتب خدمات الطوارئ": خطة الاستعداد للكوارث. يحدد هذا الدليل سبل الاستعداد لأنواع مختلفة من الكوارث، وما يمكنك فعله أثناء وقوع الكوارث، ويتضمن قسم مخصص عن خطة الكوارث الشخصية المخصصة، من أجل الأفراد الذين يحصلون على المساعدة في تقديم الرعاية. لمزيد من المعلومات عن الاستعداد للكوارث ولتسجيل الاشتراك من أجل الحصول على تنبيهات في حالات الطوارئ، تفضل بزيارة الموقع الإلكتروني www.readysandiego.org.



إعطاء الأدوية

إن تناول الوصفات الطبية يمكن أن يمثل تحديًا. فلا تكون الأسماء غير مألوفة فحسب، ولكن يمكن أيضًا الخلط بسهولة بين التعليمات المختلفة للجرعات والأوقات. ومن الممارسات الجيدة تسجيل على ورقة أو على جهاز إلكتروني مثل هاتفك، اسم الدواء، والطبيب الذي وصفه، وقوة الدواء (على سبيل المثال، 150 مجم)، والحالة التي وُصف من أجلها، وعدد مرات تناوله في اليوم. إذا كانت لديك أي أسئلة عن أدويةك أو أي تفاعلات محتملة بينها، فيمكن للأطباء الصيادلة مراجعة قائمة أدويةك مجانًا.

يمكنك استكمال نموذج **Vial of Life** للمساعدة في تتبع أدويةك (انظر الملحق للاطلاع على عينة من النموذج). إن **Vial of Life** هو عبارة عن أداة تتيح للأفراد تجهيز المعلومات الطبية الكاملة الخاصة بهم في منزلهم، من أجل رجوع موظفي الطوارئ إليها في حالات الطوارئ. تُستخدم هذه الأداة لتوفير المعلومات الطبية الخاصة بالمريض، في حالة عدم قدرة المريض على التحدث أو تذكر هذه المعلومات.

اكتب جميع المعلومات في المخطط بطريقة تسمح لأي فرد قراءتها بسهولة. إذا تغيرت الوصفة الطبية في أي وقت، تأكد من تحديث القائمة. سيكون من المفيد جدًا أخذ هذه الأداة معك في كل مرة تزور فيها الطبيب، لذا ضعها في مكان يسهل الوصول إليه، واجعلها محدّثة دائمًا. احتفظ معك بقائمة محدّثة وضع نموذج **Vial of Life** على الثلاجة الخاصة بك أو بالشخص العزيز عليك. خذ معك عند السفر، وقدم نسخة منه لموظف الرعاية الصحية وللأقارب الآخرين الذين قد يشاركون في رعايتك. لطلب نموذج **Vial of Life**، اتصل بـ AIS على الرقم 339-4661 (800).

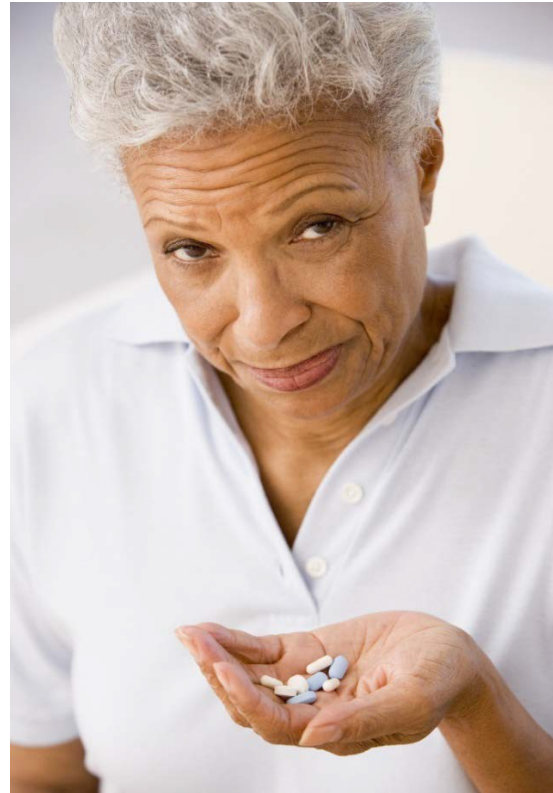


خدمات الشيخوخة والاستقلالية



1-800-339-4661

www.aging.sandiegocounty.gov



الوقاية من السقوط

هل تعلم؟

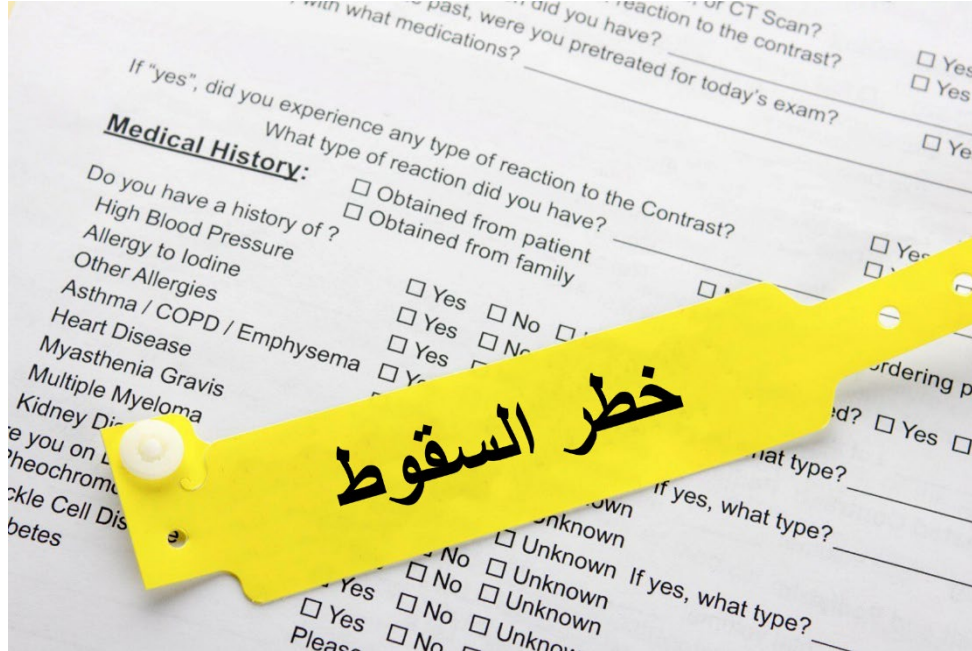
يتعرض شخص من كل أربعة مسنين للسقوط كل عام. يعد السقوط السبب الرئيسي لتعرض الأشخاص البالغين من العمر 65 عامًا فأكثر لإصابات مميتة وغير مميتة على حد سواء.

كل 11 ثانية، يحصل شخص مسن على العلاج في غرفة الطوارئ بسبب السقوط. تمثل حالات السقوط تهديدًا على سلامة كبار السن واستقلاليتهم وأمنهم المالي وأنشطتهم البدنية. بالإضافة إلى ذلك، يمكن أن يترتب على السقوط آثار نفسية مثل القلق والاكتئاب والشعور بالعجز، والتي قد تؤدي بدورها إلى تجنب الأنشطة والعزلة والتفكك الاجتماعي.

على الرغم من أن الكثير من المحادثات التي تدور حول السقوط تركز على كبار السن، إلا أن مقدمي الرعاية قد يتأثرون سلبًا بهذا الحدث أيضًا. يمكن أن يشعر مقدمو الرعاية

بخوف شديد إزاء احتمالية تعرض متلقي الرعاية للسقوط أو شعوره بالهم. علاوة على ذلك، عندما يشاهد مقدمو الرعاية حالة سقوط، يمكن أن يكون حدثًا مؤلمًا لهم بنفس القدر ويترتب عليه عواقب وخيمة على الصحة النفسية.

على الرغم من أن حالات السقوط تعد السبب الرئيسي لتعرض كبار السن لإصابات مميتة ودخول المستشفى نتيجة التعرض لصدمات غير مميتة، إلا أنها ليست نتيجة حتمية للشيخوخة. في واقع الأمر، يمكن أن يؤدي إجراء تعديلات عملية لأسلوب الحياة، والمشاركة في البرامج المجتمعية التي تعمل على تحسين التوازن والقوة، واعتماد ممارسات الوقاية من السقوط إلى الحد من تعرض كبار السن لخطر السقوط. بصفتك مقدم رعاية، من الضروري أن تدرك عوامل الخطر الشائعة للسقوط، والخطوات المناسبة التي يمكنك اتخاذها للوقاية من السقوط، والموارد المجتمعية التي يمكنك الرجوع إليها للحصول على معلومات إضافية.



خطوات للوقاية من السقوط

- **النشاط البدني:** حدد الفرص المناسبة لإشراك متلقي الرعاية في الأنشطة التي تعزز أدائه البدني. لقد ثبت أن برامج اللياقة التي تعمل على تقوية عضلات الساق وتحسين التوازن تقلل من خطر السقوط.
- **إعطاء الأدوية والسيطرة على الأمراض المزمنة:** توصف للكثير من كبار السن العديد من أنواع الأدوية المختلفة للمساعدة في تخفيف الألم والأعراض الأخرى المرتبطة بالأمراض المزمنة مثل التهاب المفاصل والسكري وأمراض القلب. قد تؤدي المراجعة الكاملة للأدوية من قبل طبيب متلقي الرعاية أو الطبيب الصيدلي، إلى إجراء تغييرات يمكن أن تقلل من خطر السقوط.
- **السلامة المنزلية:** تحدث أكثر من نصف (55%) الإصابات المرتبطة بالسقوط بين كبار السن داخل المنزل، وبالتالي من الضروري معاينة منزل متلقي الرعاية بحثاً عن مخاطر السقوط. إن إدخال تعديلات على المنزل مثل تركيب قضبان الاستناد في الحمام واستخدام شريط مزدوج الجوانب لمنع السجاد من الانزلاق وتنظيف الفوضى هي وسائل بسيطة تجعل المنزل أكثر أماناً وتقلل من فرص التعثر والانزلاق. نحتاج كذلك إلى إضاءة أكثر سطوعاً كلما تقدمنا في العمر، لذا افحص مصابيح الإضاءة لديك. للحصول على مساعدة مهنية، استشر معالجاً مهنيًا.
- **فحص البصر:** يعد ضعف البصر أحد العوامل الرئيسية المسببة للسقوط بين كبار السن، وبالتالي، من الضروري للغاية التأكد من خضوع متلقي الرعاية لفحص البصر سنوياً. إذا كان متلقي الرعاية يرتدي عدسات بدرجات لونية متغيرة، فيوصى بتغيير النظارات عند الانتقال من ضوء الشمس الساطع إلى المباني المظلمة والمنزل، أو التوقف عن التنقل إلى أن تتكيف العدسات مع الضوء. يمكن أن تسبب النظارات ثنائية البؤرة مشاكل عند الصعود أعلى السلم والنزول منه، لذا يُرجى توخي الحذر. ينبغي على الأشخاص الذين يعانون من ضعف الرؤية استشارة أحد متخصصي ضعف الرؤية، لتحقيق أقصى قدر ممكن من السلامة. يعد مركز سان دييغو للمكفوفين (San Diego Center for the Blind) (www.sdcbl.org) (583-1542 (619)) ومعهد برايل (Braille Institute) (www.brailleinstitute.org/sandiego) (452-1111 (858)) مؤسستين تقدمان المساعدة لضعاف البصر.



خطة عمل للوقاية من السقوط

فيما يلي بعض الخطوات البسيطة التي يمكنك اتخاذها كمقدم رعاية حاليًا، من أجل الحد من خطر تعرض متلقي الرعاية الخاص بك للسقوط والحفاظ على صحته وسلامته وتعزيز استقلاليته.

مناقشة الظروف الصحية الحالية: حدد ما إذا كان متلقي الرعاية يواجه صعوبة في إدارة حالته الصحية. قد تتمثل علامات التحذير في نسيان تناول الأدوية أو مواجهة صعوبة في التنقل من الكرسي وإليه. إذا روادك الشك حول حدوث تغييرات في الحالة الصحية لمتلقي الرعاية الخاص بك، ساعده على تحديد موعد زيارة سنوية للرعاية الصحية مع مقدم الرعاية الصحية الخاص به. يتم تغطية هذه الزيارات باعتبارها مخصصات وقائية في إطار برنامج Medicare.

لاحظ ما إذا كان متلقي الرعاية يستند على الجدران أو الأثاث أو على شخص آخر عند المشي، أو يواجه صعوبة في القيام من الكرسي: تشير جميع هذه الأفعال إلى أن متلقي الرعاية قد يكون بحاجة إلى استشارة طبيب علاج طبيعي مدرب على تحسين التوازن والقوة والمشي من خلال التمارين الرياضية. استنادًا إلى الاحتياجات الخاصة بالشخص الذي تقدم له الرعاية، قد يوصي طبيب العلاج الطبيعي باستخدام أداة مساعدة مثل المشاية أو العكاز، ويقدم توجيهات حول طريقة استخدام هذه الأدوات.

ابحث عن برنامج مجتمعي مناسب للوقاية من السقوط: توجد العديد من برامج الوقاية من السقوط في مقاطعة سان دييغو، والتي ثبت أنها تساعد الأشخاص على الحد من مخاطر تعرضهم للسقوط وخوفهم منه. وفيما يلي برنامجان من هذه البرامج، يهدفان إلى تقليل حالات السقوط خلال ممارسة الأنشطة البدنية:

- **برنامج Feeling Fit Club:** إنه برنامج مجاني للياقة البدنية الوظيفية، مصمم لكبار السن بمختلف القدرات. وتتمثل أهداف برنامج Feeling Fit Club في توفير بيئة آمنة ومريحة لكبار السن للمشاركة في النشاط البدني، بالإضافة إلى مساعدة كبار السن في تحسين مستوى اللياقة البدنية لديهم والحفاظ عليه. كما تشجع فصول Feeling Fit على التفاعل الاجتماعي والمرح وتعزيز الاعتداد بالذات. إن جميع الحركات والتمارين مصممة بحيث تناسب مختلف القدرات البدنية، ويمكن القيام بها من وضعية الجلوس أو الوقوف. يتم تقديم برنامج Feeling Fit Club من خلال أربع طرق تقديم مختلفة في جميع أنحاء مقاطعة سان دييغو.
 - فصول في الموقع مرتين إلى ثلاث مرات في الأسبوع مع مدربين متمرسين في أكثر من 30 موقع مجتمعي.
 - بث تلفزيوني ثلاث مرات يوميًا على القنوات التالية: قنوات Cox 19 أو 24، قناة Time Warner 83، وقناة U-Verse 99
 - إلكترونيًا على www.CountyNewsCenter.com
 - برنامج فيديو/DVD للاستخدام في المنزل (يمكن طلب نسخ مجانية من خلال الاتصال بالرقم (858) 495-5500)

- **تاي تشي (Tai Chi): برنامج Moving for Better Balance:** إن هذا البرنامج المجاني معدّل ومصمّم خصيصًا لكبار السن للحد من خوفهم وخطر سقوطهم. يتم تقديم فصول في عدة مواقع في جميع أنحاء مقاطعة سان دييغو.



لمزيد من المعلومات عن هذه البرامج والنشطة الأخرى ذات الصلة بالوقاية من السقوط، اتصل بالرقم 495-5500 (858)، أو تفضل بزيارة المواقع الإلكترونية التالية:

- www.SanDiegoFallPrevention.org – مقاطع فيديو، وموارد محلية (فصول للتمارين الرياضية وأطباء علاج طبيعي محليين، ومعلومات حول التعديلات المنزلية، وتنبيهات طبية) ومجموعة أدوات والمزيد.
- www.HealthierLivingSD.org – يتضمن جداول زمنية للبرامج والفصول



[illegible]

القسم 7: خدمات العناية بالنفس وخدمات الدعم

- ستطلع في هذا القسم على ما يلي:
 - نصائح للعناية بالنفس
 - مجموعات الدعم

نصائح للعناية بالنفس

إن الاعتناء بشخص آخر يمكن أن يكون له تكاليف بدنية ونفسية ومالية عالية. من الضروري أن تكون على دراية جيدة وأن تقوم ببناء نظام دعم.

إن الاعتناء بصحتك النفسية هو أحد أهم الأمور التي يمكن القيام بها من أجل الشخص الذي تعتني به. من الطبيعي بالنسبة لمقدم الرعاية أن يشعر أحيانًا بالإحباط أو الذنب أو الحزن أو الوحدة أو تثبيط العزيمة أو التشوش أو الغضب. وفي معظم الأحيان، يجد مقدمو الرعاية أنفسهم في حالة صحية سيئة ومرهقين ومنهكين بدنيًا ونفسيًا. لا يوجد أفضل من الوقت الحالي لبدء الاعتناء بنفسك.

قد يكون طلب المساعدة صعبًا، خاصةً إذا كنت تفعل دائمًا كل شيء بنفسك، أو كنت غير متأكد مما إذا كان بإمكان الآخرين تقديم المساعدة أو كنت تشعر بأنك تفرض الأمر. يحثك تحالف مقدمي الرعاية على التماس المساعدة، فصحتك تعتمد على ذلك.

نصائح للعناية بالنفس

- انضم إلى إحدى مجموعات الدعم أو المناقشة. تقدم هذه المجموعات الكثير من المعلومات والدعم والحلول والمعرفة الجديدة، لمساعدتك خلال رحلتك في تقديم الرعاية.
- خصص وقتًا لنفسك. خذ استراحة من وقت لآخر. اطلب من أفراد الأسرة أو الأصدقاء الموثوقين مساعدتك على القيام بمهام تقديم الرعاية، بحيث يتسنى لك التركيز على احتياجاتك الخاصة لبعض الوقت. تتوفر أيضًا برامج الرعاية المؤقتة.
- تحكم في مستوى الإجهاد الذي تشعر به يمكن أن يسبب الإجهاد مشكلات بدنية (مثل تشوش الرؤية وتهيج المعدة وارتفاع ضغط الدم) وتغيرات سلوكية (مثل سرعة الانفعال وقلة التركيز وتغيرات في الشهية). لاحظ الأعراض لديك وناقشها مع طبيبك حسب الضرورة. حاول العثور على أساليب استرخاء مناسبة لك.





- قضاء بعض الوقت مع الأصدقاء. إن التواصل مع الآخرين وتحفيز عقلك وإيجاد متنفس للترويح عن نفسك من الطرق التي تساعد في تقليل الإجهاد والحفاظ على أسلوب حياة صحي.

- حدد وقتاً لممارسة هواياتك واهتماماتك. إن القيام بالأنشطة المفضلة لديك سيزيد من مستويات طاقتك ويساعدك في الحفاظ على التحلي بالإيجابية والصبر.

- تناول أطعمة مغذية. إنه لمن المغري أن تتناول الأطعمة التي تعجبك، ولكنها يمكن أن تتسبب في زيادة الشعور بالتعب وسوء الحالة

الصحية وغيرها من المشكلات الصحية. إن الحفاظ على حالة نشاطك وتيقظك سيساعد في الحفاظ على الأداء المعرفي وصحة قلب أفضل. لقد ثبت أن الأنظمة الغذائية مثل حمية البحر الأبيض المتوسط والنمط الغذائي لوقف ارتفاع ضغط الدم (DASH) من الأنظمة الغذائية الفعالة للحفاظ على صحة العقل والجسم.



- مارس التمارين الرياضية بانتظام قدر الإمكان. إذا كنت غير قادر على الخروج من المنزل كل يوم، ابحث عن وسائل للحفاظ على نشاطك في المنزل. فكر في استخدام الأقراص المدمجة Feeling Fit أو المتابعة مع التمارين الرياضية التي تُعرض على قناة التمارين على التلفاز.

- اذهب إلى طبيبك بصورة منتظمة. تعد الفحوصات المنتظمة طريقة جيدة لمتابعة حالتك الصحية العامة، وتنبيهك إذا كنت بحاجة إلى التدخل الصحي المبكر.

- اعرّف عن الموارد المجتمعية. إن البرامج النهارية للبالغين والمساعدة المنزلية والرعاية المرافقة وتوصيل الوجبات هي مجرد بعض الخدمات التي يمكن أن تساعدك في إدارة المهام اليومية. اكتشف هذا الدليل والمواقع الإلكترونية في الصفحة 10.

- كن مقدم رعاية مثقفاً. إذا تدهورت حالة الشخص العزيز عليك، فقد يصبح من الضروري تطبيق مهارات تقديم رعاية جديدة.

ابحث عن ندوات تعليمية مجانية، يقدمها تحالف مقدمي الرعاية ومؤسسات مجتمعية أخرى.

- واطب على تحديث معلوماتك الصحية والقانونية والمالية. ضع خطة بحيث تضمن بها سلامة الشخص الذي تعتني به، وتجنّب الأسرة أي ضغوطات غير ضرورية في حالة حدوث أي شيء لك.

مجموعات الدعم



يعد الانضمام إلى إحدى مجموعات الدعم خطوة ضرورية للاعتناء بنفسك. يمكن أن تكون مجموعات الدعم فرصة رائعة لك للتعبير بحرية عما تفكر فيه وتشعر به إلى أشخاص آخرين ممن لديهم مواقف مماثلة. يمكن أن يقدم الأعضاء الآخرين مقترحات ويروون لك قصصهم ويساعدوك على أن تدرك أنك لست وحدك من يشعر بالضغط أو القلق.

وسواء كانت المجموعات "خاصة بمرض" أو كانت تركز على تقديم الرعاية العامة، فإنها يمكن أن تكون مكانًا ممتازًا لتثقيف نفسك أو لإيجاد أشخاص يدعمونك وينصتون إليك في بيئة داعمة.

إذا سمعت شخصًا يقول "لقد جربت مجموعة دعم ذات مرة ولكنها لم تناسبني..." فتذكر أن كل مجموعة مميزة بقدر الأفراد المشاركين بها. فلا توجد مجموعة واحدة مناسبة لجميع الأفراد في كل الأوقات. وعلى الأرجح ستكون هناك مجموعة مناسبة لك ولظروفك. إذا لم تتمكن من الحضور شخصيًا في مجموعة، فهناك مجموعات ولوحات نقاش متوفرة على الإنترنت.

إذا كانت لديك مشكلة في طلب المساعدة، اتبع النصائح التالية:

- اطلب من الأشخاص المساعدة بطرق محددة مثل إعداد وجبة أو صرف وصفة طبية أو زيارة الشخص الذي تعتني به أو اصطحاب الشخص للخارج لوقت قصير.
- استعد من مساعدة مقدمي الرعاية المنزلية وبرامج الرعاية المؤقتة وخدمات الرعاية النهارية للبالغين أو الرعاية السكنية عندما تكون بحاجة إليها أو كليهما. لبدء تحديد مواقع الموارد القريبة منك، اتصل بـ **2-1-1 San Diego** (www.211sandiego.org)، أو تفضل بزيارة الموقع الإلكتروني لمقدمي الرعاية الخاص بصحيفة سان دييغو يونيون تريبيون (San Diego Union Tribune) (www.caregiverSD.com) أو اتصل بمركز الاتصال الخاص بخدمات الشيخوخة والاستقلالية على الرقم 339-4661 (800).
- إذا كنت من المحاربين القدامى أو تعتني بشخص منهم، فهناك العديد من الموارد المتاحة التي قد تكون مفيدة لك. يتوفر موقع إلكتروني لوزارة شؤون المحاربين القدامى بالولايات المتحدة الأمريكية (U.S. Department of Veterans Affairs) لدعم مقدمي الرعاية إلى المحاربين القدامى (www.caregiver.va.gov) أو اتصل بمكتب الشؤون العسكرية وشؤون المحاربين القدامى في مقاطعة سان دييغو على الرقم 694-3222 (858).



القسم 8: فهم مرض الزهايمر والأمراض المرتبطة بالخرف

- ستطلع في هذا القسم على ما يلي:
 - تشخيص مرض الزهايمر والأمراض المرتبطة بالخرف
 - مراحل مرض الزهايمر
 - السلوكيات والمحفزات الشائعة
 - نصائح حول التواصل والسيطرة على الأعراض السلوكية
 - اعتبارات السلامة
 - نصائح لمعالجة السلوكيات الشائعة خلال مراحل الخرف
 - برنامج Take Me Home
 - أدوات للتواصل بصورة أفضل
 - نصائح للتحدث عن موضوعات صعبة
 - نصائح للتعامل مع التوتر
 - مرض باركنسون والزهايمر والخرف



هل تعلم؟

يتم حاليًا تصنيف الزهايمر بأنه السبب الرئيسي السادس للوفاة في الولايات المتحدة، وأنه السبب الرئيسي الثالث للوفاة في ولاية كاليفورنيا ومقاطعة سان دييغو.

يشير الخبراء إلى أن هناك أكثر من 5 مليون أمريكي قد يعانون من أحد أشكال الخرف. الخرف هو اضطراب دماغي تدريجي دائم، يحدث تأثيرًا ببطء على الذاكرة ومهارات التفكير، وفي نهاية المطاف، يؤثر على القدرة على تنفيذ أبسط المهام. وعلى الرغم من أن الأعراض قد تختلف على نطاق واسع، إلا أن المشكلة الأولى التي يلاحظها العديد من الأشخاص هي فرط النسيان الذي يكون حادًا بما يكفي ليعيق الحياة اليومية. بدءًا من عام 2015، تم تقييم أكثر من 84,000 من سكان مقاطعة سان دييغو البالغين من العمر 55 عامًا فأكثر بأنهم مصابين بأحد أنواع المرض.

ويتمثل النوع الأكثر شيوعًا للخرف بين كبار السن في مرض الزهايمر، بينما تتضمن أنواع الخرف الأخرى الخرف المصحوب بأجسام ليوي واضطرابات الخرف الجبهي الصدغي، والخرف الوعائي والخرف الناتج عن مرض باركنسون واضطرابات مماثلة. ونظرًا لطبيعة المرض، فإنه يشكل صعوبة وإجهادًا بشكل خاص للأفراد الذين يقدمون الرعاية لشخص مريض بالزهايمر أو يعاني من الأمراض المرتبطة بالخرف.

تشخيص مرض الزهايمر والأمراض المرتبطة بالخرف

يمكن أن يجري الأطباء فحوصات شاملة لتحديد ما إذا كان الشخص قد يكون مصابًا بمرض الزهايمر أو الأمراض المرتبطة بالخرف. يمكن تكرار هذه الاختبارات لتزويد الأطباء بمعلومات حول طريقة تغير ذاكرة الشخص والوظيفة المعرفية لديه بمرور الوقت. لا يمكن تشخيص مرض الزهايمر بشكل قاطع إلا بعد الوفاة، وذلك من خلال ربط القياسات السريرية بفحص النسيج الدماغي في التشريح. تبحث التجارب السريرية حاليًا عن سبل لتشخيص التشوهات الدماغية واكتشافها قبل ظهور الأعراض.

ينبغي على الأشخاص الذين لديهم مخاوف بشأن القصور الإدراكي التحدث مع الطبيب لاكتشاف ما إذا كانت الأعراض لديهم نتجت عن مرض الزهايمر أو أسباب أخرى مثل السكتة الدماغية أو مرض باركنسون أو اضطرابات النوم أو كانت آثار جانبية لدواء أو عدوى أو نقص الفيتامينات أو خرف غير مرتبط بالزهايمر. يمكن أن تكون بعض هذه الحالات قابلة للعلاج وربما قابلة للعكس.

إذا تم التشخيص بمرض الزهايمر، يمكن أن يساعد الدعم المبكر لمرحلة المرض في الحفاظ على الأداء اليومي لبعض الوقت حتى لو تعذر وقف المرض الكامن أو عكسه. كما يتيح التشخيص المبكر للأسر التخطيط للمستقبل. فبإمكانهم الاهتمام بشؤونهم المالية والقانونية ومعالجة مشكلات السلامة المحتملة والتعرف على العناية بالذاكرة وتطوير شبكات دعم. بالإضافة إلى ذلك، يتيح التشخيص المبكر للأشخاص فرص للمشاركة في التجارب السريرية التي تختبر العلاجات الجديدة المحتملة لمرض الزهايمر.



مراحل مرض الزهايمر

على الرغم من اختلاف الأعراض الأولى لمرض الزهايمر من شخص لآخر، وتطور المرض بمعدلات مختلفة، توفر المراحل توجيهًا عامًا لفهم تطور مرض الزهايمر. من المهم أن نتذكر أن المرض سيؤثر على كل شخص بصورة مختلفة، وأن الوقت المستغرق في كل مرحلة يختلف، وأن كل فرد لن يعاني من جميع أعراض مرض الزهايمر.



سيؤثر هذا المرض على كل فرد بصورة مختلفة، ويختلف الوقت المستغرق في كل مرحلة، ولا يعاني كل فرد من جميع أعراض مرض الزهايمر.

المرحلة المبكرة: في المرحلة المبكرة، يمكن أن يتعرض الأشخاص لتغيرات في الذاكرة قصيرة المدى، ويواجهون صعوبة في تذكر أسماء الكلمات، ويضلون الطريق بصورة أكثر تكرارًا، ويواجهون مشكلة في التعامل مع المال وسداد الفواتير، ويكررون الأسئلة، ويستغرقون وقتًا أطول لإنجاز المهام اليومية العادية، وتظهر عليهم تغيرات في الشخصية والسلوك. يبلغ متوسط طول هذه المرحلة من 2 إلى 3 أعوام.

المرحلة المتوسطة: في المرحلة المتوسطة، يحدث تلف في أجزاء الدماغ التي تتحكم في اللغة والمنطق والمعالجة الحسية والتفكير الواعي. قد يعاني الأشخاص من صعوبة أكبر في التواصل أو متابعة تسلسل المحادثة أو القصص. وقد لا يتمكنون من تعلم أشياء جديدة أو تنفيذ المهام متعددة الخطوات مثل ارتداء الملابس أو التأقلم مع المواقف الجديدة. بالإضافة إلى ذلك، يمكن أن يعاني الأشخاص في هذه المرحلة من التفكير الوهمي أو جنون الاضطهاد، وقد يتصرفون باندفاع. يبلغ متوسط طول هذه المرحلة من 6 إلى 8 أعوام.

المرحلة المتأخرة: في المرحلة الأخيرة، يستمر التلف في الانتشار في جميع أجزاء الدماغ، مما يسبب المزيد من المشكلات وضمور الدماغ (الانكماش). يصبح من الصعب على الأشخاص التواصل، وسيحتاجون إلى مساعدة كاملة للقيام بالأنشطة الحياتية اليومية (الاستحمام وارتداء الملابس واستخدام المراحيض وتناول الطعام والتمشي). يبدأ الجسم في الاستعداد لنهاية الحياة. يبلغ متوسط طول هذه المرحلة من 2 إلى 23 عامًا.

السلوكيات والمحفزات الشائعة

يشيع بين الأشخاص المصابين بالخرف ظهور تغيرات في سلوكياتهم وفي قدرتهم على التواصل. غالبًا ما يكون السلوك شكلاً من أشكال التواصل وقد يكون محاولة للتعبير عن عدم الارتياح. يمكن أن يساعدك البحث عن هذه الأسباب أو "المحفزات" في تحديد الاحتياجات التي تعبر عنها السلوكيات، مما يسمح لك بالتعامل مع السلوك قبل أن يتفاقم. على الرغم من أنه قد يصعب تصنيف أسباب السلوكيات، إلا أنه من الضروري ألا تتجاهل المشكلة، ولكن تقرر بالاحتياجات النفسية والعاطفية للشخص العزيز عليك.



قد تتضمن السلوكيات الشائعة ما يلي:

- **الهياج:** السير جيئةً وذهاباً في الغرفة والتملل وسرعة الغضب والصراخ
- **العدوانية:** المجادلات اللفظية وتهديد الآخرين وإلحاق الأذى البدني بالنفس أو بالآخرين
- **الهوسات:** رؤية أشياء غير موجودة أو سماعها أو شمها أو تذوقها أو الشعور بها
- **الأوهام:** الاعتقاد بصحة شيء غير صحيح
- **جنون الاضطهاد:** الاعتقاد بأن الآخرين يسرقونهم أو يكذبون عليهم، والادعاء بأن الآخرين "يريدون النيل مني"
- **الارتباك وفقد النسيان:** البحث عن عناصر في غير محلها، واكتناز الأشياء من أجل "الحفظ بأمان"، والبحث عن العناصر ووضع الأشياء في أماكن أخرى
- **متلازمة الغروب:** التملل، أو التهيج أو الارتباك في وقت متأخر بعد الظهر أو في بداية المساء
- **رفض إكمال إحدى المهمات:** التقاعس عن العناية بالنظافة الصحية الشخصية أو تناول الطعام أو الأدوية.
- **التكرار:** قول الشيء مرارًا وتكرارًا وتكرار الكلمات أو الأسئلة أو السلوكيات

قد تتضمن المحفزات الشائعة ما يلي:

- الألم أو الاكتئاب أو الخوف أو الإجهاد
- الاحتياجات غير الملباة - مثل الجوع والعطش والملل والإمساك
- القليل من الراحة أو النوم
- اتساخ الملابس أو السراويل الداخلية
- التغير المفاجئ في مكان أو روتين أو شخص معروفين
- تفاعلات الأدوية
- عدوى المسالك البولية (UTI)
- الشعور بالفقد - على سبيل المثال يمكن أن يفقد الشخص الحرية للقيادة أو يفقد رفقة زوجه/زوجته المتوفي(ة)
- الكثير من الضوضاء أو الارتباك أو الكثير من الأشخاص في الغرفة
- الإجبار من قبل الآخرين على القيام بشيء ما مثل الاستحمام أو تذكر الأحداث أو الأشخاص
- الشعور بالوحدة وعدم التواصل بدرجة كافية مع الآخرين

نصائح حول التواصل والسيطرة على الأعراض السلوكية

- قدّم توضيحات موجزة وإتاحة وقت إضافي للفهم.
- تحقق من المشاعر الكامنة وراء ما يقوله الشخص العزيز عليك.
- تجنب استخدام الاستدلال أو المنطق أو المواجهة.
- تحلّ بروح الفكاهة كلما استطعت. تحلّ بالصبر والطمأنينة.
- ساعد الشخص العزيز عليك على إنجاز المهام مع مراعاة استقلاليتة واحترام ذاته.
- قم بإعداد روتين يومي بحيث يتسنى للشخص العزيز عليك معرفة أوقات حدوث أمور معينة. حدد أوقاتاً هادئة في اليوم، إلى جانب الأنشطة.
- احفظ الأشياء المألوفة والصور الفوتوغرافية في مكان قريب لمساعدة الشخص العزيز عليك في الشعور بمزيد من الأمان.
- طمئن الشخص العزيز عليك بأنه آمن وبأنك موجود لمساعدته.
- قلل الضوضاء أو الفوضى أو عدد الأشخاص المتواجدين في الغرفة.
- اعلم الأماكن التي يمكن أن يقوم الشخص العزيز عليك بإخفاء الأشياء فيها، أو اشترِ أشياء مكررة.
- شغل الأنوار وأغلق الستائر أو احجب النور قبل الشفق لتقليل الظلال.
- استعلم من الطبيب عما إذا كانت هناك حاجة لدواء لتقليل الهياج أو العدوانية.
- تجنب الجدل.
- قابل الأفراد في واقعهم.
- من غير الضروري تصحيح تصور الشخص العزيز عليك عن الواقع.
- قم بتشغيل موسيقى هادئة، أو اقرأ كتاباً جيداً، أو استمتع بجولة لطيفة.



اعتبارات السلامة

إن الأشخاص الذين يعانون من قصور إدراكي متوسط في الذاكرة يمكن أن يعيشوا بمفردهم في أغلب الأحيان بأمان، غير أنه في وقت ما سيصبح من الضروري وجود فرد ما إلى جانب ذلك الشخص في جميع الأوقات من أجل تفادي التعرض لإصابة أو ضرر. يمكن أن يؤدي التخطيط للمستقبل وتفادي الإصابة إلى توسيع نطاق استقلالية الشخص. إذا لاحظت بعض التغيرات المدرجة أدناه، فكر في التخطيط لمزيد من الإشراف أو الدعم أو خيارات السكن البديلة.

لقد أصبح من الصعب:

- تناول الأدوية بنجاح وأمان
- التسوق في متجر البقالة أو إعداد الوجبات أو سداد الفواتير أو الحفاظ على نظافة المنزل وإجراء الإصلاحات المنزلية
- استخدام الهاتف أو التلفاز أو وسائل التكنولوجيا الأخرى
- تذكر رقم الهاتف الحالي أو عنوان المنزل
- تذكر إطفاء السجائر أو إيقاف تشغيل الشعلات أو الموقد أو قفل أو تأمين المنزل
- تناول وجبات متوازنة وشرب كميات مناسبة من المياه
- معرفة درجة الحرارة الصحيحة لارتداء الملابس أو استخدام منظم الحرارة

يعاني الشخص العزيز عليك من:

- الشعور بالقلق والتوتر والعزلة والوحدة
- أفكار ارتيابية أو هلاوس أو أوهام أو عدوانية أو أفكار انتحارية
- الوقوع ضحية للاحتيال أو مندوبي المبيعات بالهاتف أو الجرائم
- إضاعة الطريق أثناء المشي و/أو القيادة، أو التوهان في أغلب الأحيان
- فقدان الوزن أو زيادة الوزن و/أو نقص وزن حيواناتهم الأليفة أو زيادة وزنها

تلاحظ ما يلي، بصفتك مقدم رعاية لهم:

- يتصلون بالآخرين بصورة مستمرة أو يتصل جيرانهم بالشرطة
- تصبح الأشياء مفقودة في المنزل
- يعاني الشخص العزيز عليك من كدمات غريبة أو خدوش أو علامات غير اعتيادية
- يعجز الشخص العزيز عليك عن دخول المنزل بصورة متكررة
- يتم إهمال العناية الشخصية/النظافة الصحية؛ يرتدي الشخص العزيز عليك الملابس نفسها طوال الوقت
- تظهر انبعاجات أو خدوش جديدة على سيارتهم أو يرتكبون أخطاء متكررة في القيادة

نصائح لمعالجة السلوكيات الشائعة خلال مراحل الخرف

السلوكيات التي قد تواجهها خلال مراحل الخرف الأولى:

المخاوف الخاصة بالذاكرة قصيرة المدى

- حاول استخدام الصور الفوتوغرافية للمساعدة في تذكير الأفراد بالعلاقات والأماكن المهمة.
- إذا ركزت ذاكرة الشخص على وقت معين في حياته، تحدث معه واطرح عليه استفسارات عن ذلك الوقت.
- استخدم الأدوات المساعدة للذاكرة مثل الملاحظات أو الساعات أو التقويمات أو الصور الفوتوغرافية، عند الاقتضاء.

التكرار

- من المهم أن تتحلى بالصبر. طمئن الشخص بصوت هادئ ولمسات رقيقة. ضع في اعتبارك أن الشخص قد لا يتذكر أن السؤال طُرحَ عليه بالفعل من قبل.
- من غير المفيد بصفة عامة الإشارة إلى أن الشخص يكرر ما قاله.

السلوكيات التي قد تواجهها خلال مراحل الخرف المتوسطة:

الريبة والأوهام

- تجنب الجدل مع الشخص. دع الشخص يشارك مخاوفه ويعبر عن مشاعره.
- قدّم توضيحات بسيطة بحيث لا تضغط على الشخص.
- حاول نقل تركيز الشخص من خلال طلب المساعدة في الأعمال المنزلية أو إشراكهم في نشاط.

الهلاوس

- استجب بطريقة هادئة وداعمة وافهم المشاعر الكامنة وراء الهلوسة. قد ترغب في قول "يبدو أنك تشعر بالقلق" أو "أعلم أن هذا يثير خوفك".
- أدخل تغييرات على البيئة تمنع الاستماع إلى أصوات قد يُساء تفسيرها أو الإضاءة التي قد تلقي بظلال أو انعكاسات أو تشوهات على أسطح الأرضيات أو الجدران.

السلوكيات التي قد تواجهها خلال مراحل الخرف المتأخرة:

العدوانية والغضب

- حاول تحديد محفزات الشخص. هل تسبب شيء ما في رد الفعل هذا؟
- تأكد من عدم شعور الشخص بالألم أو عدم ارتياح.

متلازمة الغروب (الهياج في الوقت الأخير من اليوم)

- حدد مواعيدًا للقيام ببعض الأنشطة مثل الرحلات والاستحمام في الصباح أو الساعات الأولى بعد الظهر عندما يكون الشخص المصاب بالخرف أكثر يقظة.
- شجع الشخص على الالتزام بروتين منتظم للاستيقاظ وتناول الوجبات والذهاب إلى الفراش، قدر الإمكان.

للمزيد من الاقتراحات، تفضل بزيارة الموقع الإلكتروني <https://www.alz.org/>

برنامج Take Me Home

إن فقدان الطريق أمر مخيف وقد يشكل خطورة، خاصةً إذا كان ذلك الشخص يعاني من الخرف أو التوحد أو أي اضطرابات معرفية أخرى. إن برنامج Take Me Home هو بمثابة سجل مصمم للأفراد الذين قد يواجهون صعوبة في الاتصال أو العثور على طريق العودة إلى منزلهم.

يمكنك تسجيل الشخص العزيز عليك في برنامج Take Me Home من خلال الاتصال بأخصائي منع الجريمة المحلي في دوريات المواقع التالية:

- 4 إس رانش (4S Ranch)
- ألباين (Alpine)
- بورينغو سبرينغز (Borrego Springs)
- بوليفارد (Boulevard)
- كامبو (Campo)
- دولزورا (Dulzura)
- فالبروك (Fallbrook)
- إمبيرال بيتش (Imperial Beach)
- جوليان (Julian)
- ليكسايد (Lakeside)
- ليمون جروف (Lemon Grove)
- نورث كوستال (North Coastal)
- باين فالي (Pine Valley)
- بواي (Poway)
- رامونا (Ramona)
- رانشيتا (Ranchita)
- رانشو سان دييغو (Rancho San Diego)
- سان ماركوس (San Marcos)
- سانتا (Santee)
- فالي سينتر (Valley Center)
- فيستا (Vista)

لتسجيل شخص ما في السجل، أرسل صورة إلى جانب معلومات وصفية ومعلومات الاتصال، عبر الإنترنت على الموقع الإلكتروني www.sdsheiff.net/tmh. سيُنَاح لمؤسسات إنفاذ القانون المشاركة، الوصول إلى المعلومات المهمة عن الشخص المسجل في حالة الطوارئ.



ماذا ينبغي أن أفعل إذا تاه أحد أحبائي؟

اتصل على 911 فوراً وشرح لهم أنه يعاني من الخرف أو إعاقة أخرى. إذا كان ملتحقاً ببرنامج Take Me Home، فاحرص على إخبار مسؤول التنظيم بذلك أيضاً.

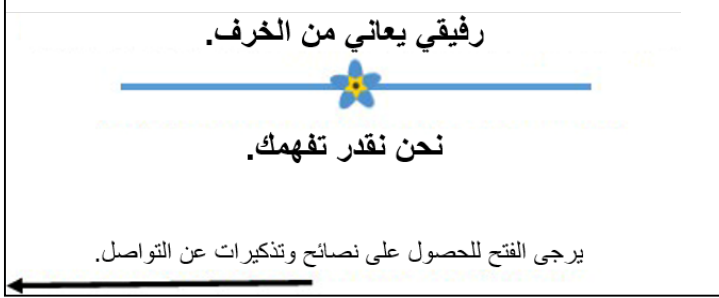
كيف سيساعدنا ذلك؟

سيتم إرسال المعلومات حول مظهره الخارجي والأماكن التي من المرجح أن يذهب إليها، بالإضافة إلى المحفزات وأساليب التهذئة، إلى جميع جهات إنفاذ القانون في المنطقة ليستخدموها في البحث عن الشخص التائه.

أدوات للتواصل بصورة أفضل

البطاقة الإرشادية

قد يكون لدى الأشخاص المصابين بالخرف مهارات تواصل محدودة مما يجعل التفاعل الاجتماعي صعباً. قام فريق الموضوعات الملائمة لمرضى الخرف بتطوير بطاقات تواصل إرشادية لاستخدامها عند الوجود داخل المجتمع بصحبة شخص مصاب بالخرف. تحتوي البطاقة على إرشادات وتذكيرات حول كيفية التفاعل مع شخص مصاب بالخرف.



لتنزيل نسخة من البطاقة الإرشادية التي يمكنك طباعتها، أو للاتحاق بفريق الموضوعات الملائمة لمرضى الخرف، تفضل بزيارة الموقع الإلكتروني: www.LiveWellSD.org/DementiaFriendly

من خلال إظهار اللطف والتفاهم، يمكننا تحسين نوعية حياة أصدقائنا وجيراننا الذين يعانون من الخرف.



المعلومات والتذكيرات التالية يمكنها المساعدة:

1. يتسبب الخرف في حدوث تغيرات في التفكير والذاكرة والمنطق والسلوك، يرجى التحلي بالصبر.
2. عند التحدث مع شخص يعاني من الخرف، اقترب منه ببطء من الأمام، واستخدم جملًا بسيطة، وامنحه متسعاً من الوقت للرد.
3. إذا لم يتمكن الشخص من العثور على الكلمة الصحيحة، شجعه على التواصل المرئي مثل الإيماءات أو الصور. حاول تخمين الكلمة الصحيحة.
4. عندما تفشل كل الطرق الأخرى، فإن الابتسامة الودودة تقطع شوطاً طويلاً.

دليل الأنشطة الملائمة لمرضى الخرف



- يقدم دليل الأنشطة الملائمة لمرضى الخرف موارد وتوجيهات وأفكار عن الأنشطة، التي تساعد في الحفاظ على إشراك الأشخاص الذين يعانون من الخرف.
- يمكن استخدام بعض الأنشطة على أساس فردي، وقد تكون هناك أنشطة أخرى مناسبة للمجموعات الصغيرة.
- يقدم هذا الدليل "الممارسات الملائمة لمرضى الخرف" أو وسائل التواصل مع مرضى الخرف ودعمهم بشكل أفضل. سيتحسن التواصل من خلال تطبيق منظور ملائم لمرضى الخرف، على الأنشطة وأوجه التفاعل، وربما يقلل الشعور بالإحباط، وسيصبح الوقت الذي تمضونه سوياً أكثر متعة.
- للوصول إلى الدليل بإصدار pdf قابل للتنزيل، تفضل بزيارة الموقع الإلكتروني: www.LiveWellSD.org/DementiaFriendly

يوفر هذه الموارد لك فريق الموضوعات الملائمة لمرضى الخرف في Age Well San Diego.

كن عضواً في Dementia Friend

تعلم المزيد عن كيفية التعايش مع مرض الخرف، وحول فهمك إلى أفعال من خلال حضور ورشة عمل افتراضية لمدة 60 دقيقة. يمكن أن تصبح عضواً في Dementia Friend من خلال إرسال رسالة إلى عنوان البريد الإلكتروني AISAlzheimer.HHSA@sdcounty.ca.gov للاطلاع على مزيد من التفاصيل.

نصائح للتحدث عن موضوعات صعبة

على الرغم من أن الحديث مع شخص عزيز حول الخرف ومدى تأثيره على حياته اليومية قد يكون صعبًا، إلا أنه من الضروري إجراء هذه المحادثات بأسرع وقت ممكن. خطط مسبقًا لطريقة توجيه المناقشة للتوصل إلى نتيجة إيجابية. تدرب على ما ستقوله وحاول التحلي بهدوء البال قدر الإمكان. (للمزيد من النصائح، انظر الصفحتين 34 و 35). يمكنك الاطلاع أدناه على بعض المقترحات الخاصة بالمناقشة.

الذهاب إلى الطبيب:

- أخبر أحبائك: "ألاحظ أنك أصبحت تنسى الكثير من الأمور مؤخرًا. لننتحدث مع الطبيب حول ذلك الأمر حتى نرى ما يمكننا فعله".
- اقترح الذهاب إلى الطبيب مع نزهة ممتعة.
- استخدم عبارات مطمئنة. طمئن الشخص العزيز عليك أنك ترغب في التركيز على ما يمكنه فعله بدلاً مما لا يمكنه فعله.
- انصح الشخص العزيز عليك بالاستفادة من زيارة الرعاية الصحية السنوية المجانية الخاصة ببرنامج Medicare، واقترح الخروج لتناول وجبة بعدها.

تحديد الوقت الذي ينبغي التوقف فيه عن القيادة:

- أعرب عن مخاوفك بشأن التغييرات في مهارات القيادة التي لاحظتها.
- حاول إجراء هذه المحادثة بسرعة: "هل تود معرفة ما إذا لاحظت أي تغييرات في مهاراتك في القيادة؟"
- أخبر أحبائك: "أعلم أنك لا ترغب في وقوع حادث - أو أن يتم إلحاق الأذى بك أو بغيرك".
- اقترح خيارات التنقل الأخرى، انظر صفحة 22.

وضع خطط قانونية ومالية:

- وضح أنكما تواجهان هذا الأمر معًا، وأن وضع الخطط سيساعد في ضمان الاعتناء بالشخص العزيز عليك بالطريقة التي يريدها.
- أكد على أنه ينبغي على كل فرد اتباع التوجيهات الطبية واستكمال المستندات ذات الصلة عند التقدم في العمر.
- أخبر أحبائك: "عندما ننجز جميع هذه الأعمال الورقية الضرورية الآن، يمكننا الاسترخاء والتركيز على الاستمتاع بالوقت معًا. سيكون وضع الخطط وقت وقوع الأزمة أصعب بكثير".
- ناقش هذه الموضوعات خلال مجموعة من المحادثات لأنها يمكن أن تكون معقدة وصعبة.
- أشرك الخبراء وأفراد الأسرة عند الحاجة.
- للمزيد من المعلومات، انظر صفحة 37.

نصائح للتعامل مع التوتر

إن تقديم الرعاية يمكن أن يكون مليئًا مرهقًا. ويمكن أن يتسبب في الإضرار كثيرًا بصحتك البدنية والنفسية إلى جانب أمور الأسرة المالية. انظر صفحتي 50 و 51 للاطلاع على تفاصيل أهمية العناية بالنفس.

إليك بعض الاقتراحات الإضافية:

- احتفظ بمفكرة يومية. اكتب أو ارسم للتعبير عما تشعر به وما يدور في ذهنك.
 - قم بتنزيل تطبيق للتأمل مثل Headspace أو Calm، واستخدمه. تتوفر الكثير من هذه التطبيقات لهاتفك الخليوي. بعضها مجاني.
 - تمرّن. لا يجب أن يكون كل شيء صارمًا أو رسميًا. افعل ما تراه مناسبًا لك. على سبيل المثال، يمكنك الذهاب للتمشية أو ممارسة اليوغا.
 - احضر فصول Feeling Fit المجانية مباشرةً من منزلك. للمزيد من المعلومات، انظر صفحة 46.
 - اجلس في الخارج واستجم تحت أشعة الشمس واستمتع بالطبيعة. خذ نفسًا عميقًا.
- للمزيد من الموارد، انظر الصفحتين 17 و 18.



جمعية الزهايمر – (800) 272-3900 أو www.alz.org/sandiego

تقدم المؤسسة المحلية التابعة لجمعية الزهايمر الوطنية خدمات مثل البرامج التعليمية، وخط مساعدة يعمل على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع، ومعلومات متعلقة بالموارد، ومجموعة دعم لمقدمي الرعاية عبر الهاتف على أساس شهري، ولوحات نقاش مجتمعي إلكترونية.

جمعية الزهايمر في سان دييغو – (858) 492-4400 أو www.alzsd.org

تقدم جمعية الزهايمر بمقاطعة سان دييغو مجموعة متنوعة من البرامج والخدمات المبتكرة، من بينها دروس وورش عمل لمقدمي الرعاية، ومجموعات للدعم والمناقشة، ومعلومات عن الموارد، وتوجيهات من خبراء متخصصين في داء الخرف، وأنشطة مجتمعية، ورعاية مؤقتة.

مركز موارد مقدمي الرعاية الجنوبي – (800) 827-1008 أو www.caregivercenter.org

يقدم مركز SCRC خدمات مجانية لمقدمي الرعاية الأسرية، وتتضمن الاستشارات العائلية/خدمات إدارة الملفات، والاستشارات قصيرة الأجل، والاستشارات القانونية/المالية، والتثقيف والتدريب، ومجموعات الدعم، والرعاية المؤقتة.



مرض باركنسون

إن مرض باركنسون هو اضطراب تدريجي في الجهاز العصبي يؤثر على الحركة. غالبًا ما تختلف الأعراض من شخص لآخر ويمكن أن تتضمن رعاش الجسم وتصلب الأطراف ومشكلات في التوازن وبطء الحركة. وتتضمن الأعراض المحتملة الأخرى الكتابة بخط صغير وتقليل تعابير الوجه.

لا يزال سبب المرض غير معروف إلى حد بعيد، ولكن يعتقد الباحثون أنه يمكن أن يكون مزيجًا من العوامل البيئية والعوامل المتعلقة بنمط الحياة إلى جانب الجينات. لا يوجد علاج معروف. يشمل العلاج عادةً مجموعة من الأدوية والتمارين والعلاج الطبيعي والمعالجة المقومة للنطق. على الرغم من أن مرض باركنسون نفسه غير مميت، إلا أن مضاعفات المرض يمكن أن تكون خطيرة.

هل
تعلم؟

- يصيب مرض باركنسون قرابة مليون إلى 1.5 مليون أمريكي، مع 50,000 إلى 60,000 حالة جديدة يتم الإبلاغ عنها سنويًا.
- معظم الأشخاص الذين تم تشخيصهم بمرض باركنسون يزيد عمرهم عن 65 عامًا، ويمثل الرجال 60 في المائة منهم.
- إنه ثاني الأمراض العصبية التنكسية شيوعًا في الولايات المتحدة بعد الزهايمر.

مرض باركنسون والزهايمر والخرف

يتعرض معظم الأشخاص المصابين بمرض باركنسون في نهاية المطاف للإصابة ببعض القصور الإدراكي، ولكن لا يظهر عادةً القصور الإدراكي حتى مراحل المرض المتأخرة. تتسم أوجه القصور هذه في تباطؤ التفكير وصعوبة مقاومة الدوافع ودمج الأفكار في فكرة أو خطة جديدة.

يمكن أن يتسبب تباطؤ التفكير في مشكلات كبيرة للأشخاص المصابين بمرض باركنسون، مما يصعب المشاركة في حوار. كما يمكن أن يبدو وكأنهم فقدوا الاهتمام بالبيئة المحيطة بهم، مما يخلق انطباعًا بفقدان القدرة على التفكير.



13 نصيحة لمقدمي الرعاية

- فور خضوع الشخص العزيز عليك للتشخيص، تحدث معه حول طريقة مشاركة الأخبار مع الأسرة والأصدقاء.
- انضم إلى إحدى مجموعات دعم مرض باركنسون في منطقتك.
- تحدث مع مقدم رعاية خبير في مرض باركنسون. فبإمكانهم تقديم رأيهم وطمأنتك.
- استعد للاستماع للكثير من النصائح التي سيقدمها لك الأصدقاء وأفراد الأسرة بحسن نية، والتي قد تروج لـ"العلاجات المعجزية" التي شاهدوها على الإنترنت أو في أي مكان آخر.
- قم بإجراء حوار صريح مع الشخص العزيز عليك عندما يكونون بحاجة فعلية للمساعدة. يضطلع مقدم الرعاية في بعض الأحيان بمسؤوليات يمكن للشخص المصاب بمرض باركنسون القيام بها.
- ثقّف نفسك عن المرض وتفاقمه المحتمل.
- التزم بحضور المواعيد الطبية مع الشخص العزيز عليك. استعد لطرح أسئلة والدفاع عن احتياجاتهم.
- قم بتكييف أو تعديل المنزل بحيث يكون آمنًا ويسهل الوصول إليه.
- ابقَ على اطلاع على أي مسائل متعلقة بالتأمين أو غيرها من المسائل ذات الصلة بتغطية الرعاية الصحية.

مرض باركنسون والزهايمر والخرف

13 نصيحة لمقدمي الرعاية (تابع)

- تأكد من أنه قد تم تناول الأدوية.
- راقب التغيرات في الأعراض والقدرات والحالات المزاجية. يمكن أن يتأثر الجميع بالتغيرات في الدواء أو العلاج.
- استعد من خدمات الرعاية المؤقتة للمساعدة في تجنب الإرهاق.
- اهتم بصحتك البدنية والنفسية.



لمزيد من الموارد:

- جمعية باركنسون في سان دييغو – 999-5671 (858) أو www.parkinsonsassociation.org
- مؤسسة مرض باركنسون – 473-4636 (800) أو 358-0285 (866) www.parkinson.org
- مؤسسة دافيس فيني لمرض باركنسون - أو davisphinnneyfoundation.org
- الجمعية الأمريكية لمرض باركنسون – 223-2732 (800) أو www.apdaparkinson.org

[illegible]

القسم 9: العناية بشخص لديه صعوبات صحية نفسية

- ستطلع في هذا القسم على ما يلي:
 - طلب المساعدة معًا
 - دعم للصحة النفسية

الأمراض النفسية هي حالات طبية يمكن أن تعيق تفكير المرء أو شعوره أو مزاجه أو قدرته على التواصل مع الآخرين والقيام بالمهام اليومية. هناك أكثر من 200 شكل مصنف من أشكال الأمراض النفسية وتتضمن مجموعة مختلفة من اضطرابات القلق والاضطرابات المزاجية واضطرابات التغذية والاضطرابات الذهانية وغيرها. فهي تؤثر على الأشخاص من جميع الفئات العمرية وغالبًا ما تؤدي إلى ضعف القدرة على التعامل مع متطلبات الحياة العادية. يمكن أن يصعب تقديم الرعاية للأفراد الذين يعانون من مرض نفسي، نظرًا لأن كل حالة صحية نفسية تجلب معها تحديات وأعراض مميزة خاصة بالاضطراب.



عندما يُصاب صديق أو فرد من الأسرة بمشكلة صحية نفسية، من الضروري أن تعلم أنك لست بمفردك بصفتك مقدم رعاية له. هناك تصور خاطئ لدى الكثير من الناس بأن الاضطرابات النفسية تكون نادرة الحدوث، بينما هي في واقع الأمر، منتشرة على نطاق واسع. يعاني ما يُقدَّر بنسبة 26% من الأمريكيين البالغين من العمر 18 عامًا فأكثر -أي 1 تقريبًا من كل 4 بالغين- من اضطراب نفسي قابل للتشخيص في العام. سيعاني بعض الأفراد من أكثر من اضطراب نفسي واحد في وقت من الأوقات.

طلب المساعدة معًا

لا تؤثر تحديات الصحة النفسية على الفرد فحسب، ولكنها غالبًا ما تؤثر كذلك على الأوساط الاجتماعية المحيطة به، مثل جيرانه وزملاء العمل والأصدقاء وغيرهم من أفراد المجتمع. على الرغم من انتشار المرض النفسي، إلا أن الوصمة التي تحيط بمشكلات الصحة السلوكية يمكن أن تُثني الأشخاص عن التماس المساعدة أو إخبار أحبائهم. يلعب أفراد الأسرة ومقدمو الرعاية دورًا كبيرًا في مساعدة هؤلاء الأفراد ودعمهم.

إن الأمراض النفسية قابلة للعلاج. يمكن أن تخف الأعراض لدى الأفراد الذين يعانون من مرض نفسي خطير من خلال المشاركة بنشاط في خطة علاج. يمكن أن يساعد مقدمو الرعاية في وضع هذه الخطة والعمل مع أحبائهم لاكتشاف العلاجات النفسية (حسب الاقتضاء) مثل العلاج المعرفي السلوكي والعلاج التفاعلي، بالإضافة إلى المشاركة في مجموعات دعم النظراء المحلية وغيرها من الخدمات المجتمعية للمساعدة في التعافي.

يتم تشجيع الأفراد الذين يعانون من مشكلات صحية نفسية ومقدمي الرعاية لهم على الاتصال بـ **خط الوصول والأزمات التابع لمقاطعة سان دييغو** على الرقم 724-7240 (888) إذا كانوا بحاجة إلى التحدث مع شخص ما أو إذا كانوا يرغبون في التعرف على البرامج والخدمات المتاحة أو كليهما. يتولى متخصصون مدربون العمل بالخط الساخن للوقاية/التدخل على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع، ويساعدون السكان على معرفة موارد الصحة السلوكية المحددة لمنطقتنا، والوصول إليها.

هل تعلم؟

في حالة الطوارئ المرتبطة بتشخيص الفرد العزيز عليك، يمكنك الاتصال بالرقم 9-1-1 وطلب المساعدة خصيصًا من فريق الاستجابة للطوارئ النفسية (PERT). يجمع فريق PERT بين أطباء الصحة النفسية المرخصين وإنفاذ القانون. إن أعضاء فريق PERT مدربون خصيصًا على تقييم المواقف وتقييم حالة الصحة النفسية للفرد واحتياجاته.

- نصائح لمقدمي الرعاية للأفراد المصابين بمرض نفسي:
 - ابحث عن فصول تعليمية، واحضرها للتعرف على آخر المعلومات و/أو العلاجات المتعلقة بحالة الصحة النفسية الخاصة بالشخص العزيز عليك.
 - أقم علاقة مع موفر العلاج للشخص العزيز عليك. من الضروري أن تشعر بالارتياح لمشاركة المعلومات ومناقشة المخاوف معًا بسرية.
 - استفد من أي علاقات إيمانية أو روحانية. تشير الأبحاث إلى أن الأفراد الذين يعانون من مشكلات صحية نفسية غالبًا ما يثقون بأحد أفراد الكنيسة أو المعبد الذي ينتمون له. يوجد لدى العديد من المؤسسات العقائدية أو الروحانية مجموعات دعم أو خدمات للصحة النفسية.
 - تحدث مع أشخاص آخرين يمرون برحلة رعاية مماثلة. يمكن أن يتم ذلك عبر مجموعة دعم بالحضور الشخصي أو عبر الإنترنت. إن التحدث مع شخص يفهم ما تمر به يساهم في تخفيف التوتر والإجهاد لكلا الطرفين. إن مساعدة الآخرين تأثير الامتنان، وقد أثبتت الأبحاث أنها تغرس الصحة والسعادة بداخلنا.

دعم للصحة النفسية

موارد محلية:

- التحالف الوطني للأمراض النفسية (NAMI) في سان دييغو – (800) 523-5933
- التحالف الوطني للأمراض النفسية (NAMI) بالساحل الشمالي – (760) 722-3754 (خط غير مخطط للأزمات)
- مؤسسة الصحة النفسية بأمريكا (Mental Health America) في مقاطعة سان دييغو – (619) 543-0412
- اتصل بخط الوصول والأزمات التابع لمقاطعة سان دييغو على الرقم (888) 724-7240 أو تفضل بزيارة الموقع الإلكتروني www.livewellsd.org/checkyourmood للاطلاع على قائمة أشمل بالموارد الإقليمية.

خطوط الحياة الوطنية:

- خط الحياة الوطني لمنع الانتحار – (800) 273-8255
- خط المساعدة الوطني لإدارة الخدمات المتعلقة بتعاطي مواد الإدمان والصحة النفسية (SAMHSA) – (800) 662-4357
- خط أزمات المحاربين القدامى – (800) 273-8255، ثم اضغط على الرقم 1
- مشروع Trevor: خط الحياة الخاص بـ Trevor – (866) 488-7386

[illegible]

القسم 10: رعاية نهاية الحياة

- ستطلع في هذا القسم على ما يلي:
 - الرعاية المخففة للأعراض
 - الرعاية في مرحلة الاحتضار
 - إجراء الترتيبات النهائية
 - خطوات تُتخذ في وقت الوفاة

الرعاية المُخَفِّفة للأعراض

تعد الرعاية المُخَفِّفة للأعراض أحد الأشكال الخاصة للرعاية الطبية التي تساعد المرضى المصابين بمرض مزمن أو حاد في الشعور بتسكين الألم وتخفيف الأعراض والتوتر النفسي. إن الرعاية المُخَفِّفة للأعراض هي رعاية مريحة يمكن تقديمها في أي وقت خلال فترة المرض. تهدف الرعاية المُخَفِّفة للأعراض إلى تحسين جودة الحياة لكل من المريض والأسرة. تكون الرعاية المُخَفِّفة للأعراض مناسبة في أي عمر وفي أي مرحلة من مراحل المرض الخطير. تحدث مع طبيبك إذا كنت تعتقد أن الرعاية المُخَفِّفة للأعراض يمكن أن تساعدك.



الرعاية في مرحلة الاحتضار

تعد الرعاية في مرحلة الاحتضار نوعًا خاصًا من أنواع الرعاية المُخَفِّفة للأعراض التي يتم تقديمها للمرضى الذين لم يعودوا يلتمسون المعالجة الشافية. يقدم برنامج Medicare و Medi-Cal ومعظم شركات التأمين الخاصة الرعاية في مرحلة الاحتضار بمجرد أن يقرر الطبيب أن المريض سيعيش لمدة ستة أشهر أو أقل فقط. من خلال السيطرة على الألم والتحكم في الأعراض وتدابير الراحة، يقدم فريق العلاج الدعم للمريض وأفراد الأسرة في منزله. يمكن أيضًا توفير الرعاية في مرحلة الاحتضار في مرافق الرعاية التمريضية المتخصصة ومرافق الرعاية الدائمة وبيئات المستشفى. يمكن أن تساعد الرعاية في مرحلة الاحتضار في تخفيف عبء تقديم الرعاية للشخص العزيز عليك. تركز الرعاية في مرحلة الاحتضار على الكرامة والراحة والاحترام في نهاية الحياة. يتم تقديم دعم الحداث بعد وفاة الشخص العزيز عليك، بغض النظر عما إذا تلقى الشخص الرعاية من إحدى وكالات الرعاية في مرحلة الاحتضار أم لا. يمكن للأسر اختيار وكالة تقديم الرعاية في مرحلة الاحتضار التي يفضلونها. لمزيد من المعلومات، استعلم من مقدم الرعاية أو ارجع إلى الموقع الإلكتروني للمؤسسة الوطنية للرعاية في مرحلة الاحتضار والرعاية المُخَفِّفة للأعراض (National Hospice and Palliative Care Organization):

www.nhpc.org

إجراء الترتيبات النهائية

تتضمن العناصر التي قد ترغب في مناقشتها ما يلي:

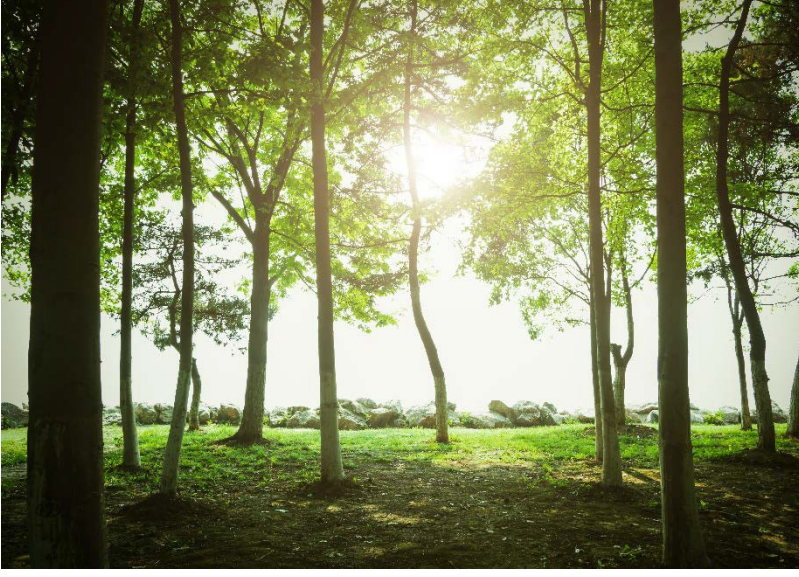
- هل يرغب الشخص في دفن الجثمان أم حرقه؟ أين سيتم دفن الجثمان؟
- في حالة اختيار حرق الجثمان، هل سيتم إعادة رماد الجثة المحروقة إلى الأسرة في جرة، أم سيتم دفنه في مدفن، أم نثره في البحر؟
- إن الاختيار المسبق لتأبوت أو جرة أو موقع دفن أو مستودع جثامين يمكن أن يساعد في تخفيف ضغط اتخاذ القرارات خلال وقت الحزن على خسارة الشخص مؤخرًا.
- ما هو نوع الخدمة المفضل؟ هل يفضل الشخص والأسرة الزهور أم التبرع الخيري؟
- هل قام الشخص العزيز عليك بالفعل بوضع خطة أو دفع تكاليف أي مراسم جناز مسبقًا؟
- هل الشخص العزيز عليك متبرعًا بأعضاء؟ هل يرغبون في التبرع بأعضاء جسمهم لأبحاث طبية؟

انظر في الميزانية والتكاليف التي ينطوي عليها الأمر عند اتخاذ القرارات. يمكن دفع التكاليف مسبقًا أو تحديدها مسبقًا. إذا كان الشخص من المحاربين القدامى أو زوجة أحد المحاربين القدامى، فيمكن تغطية بعض تكاليف الدفن من خلال إدارة المحاربين القدامى.

تجد الكثير من الأسر أنه من المفيد مناقشة التفاصيل الخاصة بمراسم الجنازة وخيارات الدفن أو الحرق مع الشخص العزيز عليك قبل الوفاة. يمكن أن يكون الموضوع غير مريح، ولكن إذا أُجريت هذه الحوارات مسبقًا، لا تتحمل الأسرة ضغوطات كبيرة في وقت الوفاة. قد يكون من المريح للشخص معرفة أنه قد ناقش رغبته مع أحبائه.



خطوات تُتخذ في وقت الوفاة



يجب الإعلان القانوني عن الوفاة. يمكن القيام بذلك من قِبل طبيب أو طاقم تـمريض مسؤول عن تقديم الرعاية في مرحلة الاحتضار. إذا توفي الشخص في المنزل بدون الحصول على رعاية في مرحلة الاحتضار، ستحتاج للاتصال على الرقم 9-1-1.

سيحاول المسعفون إجراء إنعاش قلبي رئوي (CPR) ما لم يكن لديك "أمر بعدم الإنعاش" (DNR). بعد إجراء الإنعاش القلبي الرئوي، سيأخذ المسعفون الشخص العزيز عليك إلى غرفة الطوارئ من أجل الإعلان القانوني عن الوفاة من قِبل طبيب. سيكون الوكيل القانوني أو أقرب الأقرباء مسؤولاً عن إجراء الترتيبات النهائية.

الخطوات التالية

- اختر مستودع جثامين بمجرد أن يعطيك الطبيب الشرعي أو مقدم الرعاية في مرحلة الاحتضار الإذن بإمكانية إخراج الشخص العزيز عليك.
- حدد نوع الخدمات التي ستحصل عليها - حرق الجثمان، أو الدفن التقليدي، أو ربما ترتيبات في منطقة أخرى.

الحياة بعد تقديم الرعاية



بعد وفاة الشخص العزيز عليك بأيام وأسابيع وأشهر، يمكن أن تتنبأك العديد من المشاعر المختلفة. من المرجح أن تكون هناك حالة من الحزن والحداد على خسارة علاقة وطيدة. إن تذكر الأوقات السعيدة أو التماس المساعدة من الآخرين أو المشاركة في إحدى مجموعات دعم الحزن يمكن أن يخفف عن الكثير من الناس. ومع ذلك، بالإضافة إلى مشاعر الحزن، يمكن أيضًا أن تتنبأك مشاعر أخرى قد يكون بعضها غير هيّئ بالنسبة لك. على سبيل المثال، من الشائع جدًا أن يشعر مقدمو الرعاية بالارتياح إذ لم يعودوا يلعبون دور تقديم الرعاية.

وهذا الأمر مفهوم بالنظر إلى مدى الضغوط واستهلاك الوقت والإرهاق العاطفي الذي يمكن أن يسببه تقديم الرعاية. إذا وجدت نفسك تشعر بالذنب حيال ذلك، فمن الضروري أن تذكر نفسك بأنك تشعر أيضًا بالارتياح لأنك لن تضطر بعد ذلك إلى رؤية معاناة الشخص العزيز عليك، وتدهور حالته الصحية. كما يمكن أيضًا أن ينشأ الشعور بالذنب حيال أداء تقديم الرعاية، بعد وفاة الشخص العزيز عليك. من الشائع أن تشعر بالقلق إزاء عدم بذل ما يكفي من أجل الشخص العزيز عليك، وتذكر الأوقات التي ربما نفذ فيها صبرك أو فقدت فيها أعصابك. إذا انتابك هذه المشاعر، فمن الضروري أن تتذكر المرات العديدة التي أثبتت فيها وجودك بإيجابية وكيف أنك أبلت بلاءً حسنًا بشكل عام، عند اعتنائك بالشخص العزيز عليك.

كما يشيع أيضًا بين مقدمي الرعاية الشعور بالفراغ في حياتهم بعد وفاة الشخص العزيز. فبعضهم قضى معظم وقته في تلبية احتياجات أحبائهم. سواء كان مقدمو الرعاية يصبحون أمهاتهم المريضة إلى جميع مواعيدها الطبية أو يعتنون باحتياجات الرعاية الصحية لزوجاتهم، غالبًا ما يجدون عالمهم الاجتماعي يتضاءل. فبدافع الضرورة، أصبح الشخص العزيز عليك محور حياتك وتم تنظيم معظم الأنشطة بهدف تلبية احتياجاته.

بمجرد وفاة الشخص العزيز، وتجاوز موجة النشاط التي تتعلق بالتخطيط للحفل التأبيني وترتيب شؤونه، يمكن أيضًا أن يجد مقدمو الرعاية فجأة الكثير من الوقت الذي لا يعلمون ما يفعلونه فيه. سيتعين عليك بدء الاهتمام باحتياجاتك ورغباتك مجددًا. وسواء كان ذلك يجعل الاهتمام بصحتك أولوية من خلال تحسين عادات التمارين الرياضية والنظام الغذائي أو السعي لتحقيق هدف جديد أو إعادة التواصل مع أصدقائك، فمن الضروري أن تعيد التركيز على نفسك وتجد لنفسك أدوارًا وأنشطة هادفة جديدة.

يمثل تقديم الرعاية دورًا جوهريًا ومنحة لأولئك الذين يحصلون على الرعاية. عندما تصبح رحلتك في تقديم الرعاية وشيكة الانتهاء، تأكد من تقدير نفسك لما أحدثته من تحول إيجابي في حياة الشخص العزيز عليك.

[illegible]

مسرد المصطلحات

المستندات والمصطلحات التي يجب الإلمام بها

توجيه الرعاية الصحية المتقدمة (AHCD)

يوضح هذا المستند مجموعة مختلفة من الطرق التي تحدد فيها رغباتك المتعلقة بالرعاية الصحية، وتوضحها. في ولاية كاليفورنيا، يمكن أن يحل توجيه الرعاية الصحية المتقدمة محل الوكالة الرسمية للرعاية الصحية ووصية الأحياء. ينبغي تحديث هذا المستند بصفة متكررة. أخبر وكلاءك (المتحدثين باسمك) وأحبائك بالمكان الذي تحتفظ فيه بالمستند وقم بتوفير نسخ من توجيه AHCD لوكلائك وطبيبك ونظام الرعاية الصحية الخاص بك. إذا كنت غير قادر على التحدث عن نفسك، يكفل توجيه AHCD أن يتحدث مقدمو الرعاية الصحية إلى الشخص المناسب حول رعايتك، ويضمن فهمهم لرغباتك المتعلقة برعايتك الصحية.

الوصاية

الوصاية هي إجراء قانوني يُستخدم لإدارة الشؤون الجسدية أو المالية لشخص بالغ، إذا فقد قدرته على إدارة شؤونه بنفسه، ولم يعيّن شخصاً آخر مسبقاً للاضطلاع بهذا الدور. يمكن إجراء هذا التعيين المسبق من خلال إنشاء وكالة رسمية دائمة ومن خلال توجيه الرعاية الصحية المتقدمة.

يوجد نوعان من الوصاية: الجسدية والمالية. يتطلب كل نوع مجموعة من جلسات المحكمة ويمكن أن يتطلب محاكمة، لتحديد ما إذا كان الشخص غير قادر على إدارة شؤونه، ومن ينبغي أن يتحمل المسؤولية. تخضع هذه الإجراءات القضائية لإشراف محكمة إثبات الوصايا ويمكن أن تكون مكلفة للغاية وتستهلك الكثير من الوقت.

الوكالة الرسمية

الوكالة الرسمية (POA) هي مستند قانوني يمكّن المانح (الشخص موضوع المستند) من تعيين شخص آخر، يُسمى الوكيل أو الموكل للعمل بالنيابة عنه. ينبغي أن يكون الوكيل شخصاً يثق به المانح. تنتهي صلاحية جميع الوكالات الرسمية بالوفاة.

يمكن أن تكون الوكالة الرسمية "عامة" أو "دائمة".

- تنتهي الوكالة الرسمية العامة عندما يكون المانح فاقد الأهلية (أي عندما يكون مقدمو الرعاية في أمس الحاجة إليها).
- سيستمر سريان الوكالة الرسمية الدائمة بعد بداية فقدان الأهلية.

الوكالة الرسمية المالية

الوكالة الرسمية المالية هي مستند يتيح للوكيل إدارة الموارد والالتزامات المالية للمانح. تتضمن الموارد الأصول وموارد الدخل، بينما تتضمن الالتزامات الديون التي تكون باسم المانح. سيستمر العمل بالوكالة الرسمية المالية بعد بداية فقدان الأهلية.

الإعفاء من قانون إخضاع التأمين الصحي لقابلية النقل والمحاسبة (HIPAA Waiver)

صدر قانون إخضاع التأمين الصحي لقابلية النقل والمحاسبة (HIPAA) عام 1996. تجدر الإشارة إلى أن القانون ينص على أن معلومات الرعاية الصحية للفرد ملكية خاصة، ويُلزم مقدمي الرعاية الصحية بحماية جميع المعلومات الطبية. يعني ذلك - باختصار - أن تكون سجلاتك الطبية سرية وألا يراجعها أي فرد بدون الحصول على موافقة خطية مسبقة. كما يعني أيضًا أنه لا يحق للزوجين الحصول على أي معلومات طبية عن بعضهما البعض. لا يحق للأباء الحصول على معلومات عن أطفالهم البالغين من العمر 18 عامًا فأكثر. لا يحق للأطفال البالغين الوصول إلى السجل الخاص بأحد الأبوين الذي يعاني من إعاقة، أو حتى مشاركة الخطة العلاجية لأحد الأبوين مع الطبيب. يمكن إصلاح المشكلة من خلال إعداد إعفاء من قانون HIPAA. يبيح هذا المستند -على وجه التحديد- لفرد أو لمجموعة من الأفراد الحق كتابةً في الوصول إلى السجلات الطبية. يمكن توسيع نطاق حق الوصول هذا أو تضييقه وفقًا لما يريده الفرد.

انعدام الوصية

يحدث ذلك عندما يتوفى المرء بدون كتابة وصية. إذا حدث ذلك، سيتم توزيع الأصول وفقًا لنمط توزيع محدد مسبقًا أنشأته الهيئة التشريعية في ولاية كاليفورنيا. ستخضع هذه العملية لإشراف محكمة إثبات الوصايا.

الملكية المشتركة

غالبًا ما يشير المحامون إلى الملكية المشتركة باعتبارها إثبات وصية المرء الفقير، نظرًا لأنها تسمح للشخص بنقل إدارة الأصول وتوزيعها بدون الحاجة إلى المضي قدمًا في إجراءات إثبات الوصية. ببساطة، يعد هذا وضع اسم شخص آخر على ملكيتك. يتم ذلك في أغلب الأحيان مع المتزوجين (على سبيل المثال، حساب بنكي مشترك). وفوق ذلك، غالبًا ما يتسبب ذلك في مشكلات أكثر مما يحل مشكلات، حيث تكون هذه الأصول ذات الملكية المشتركة مملوكة لعدة أشخاص. تتضمن هذه المشكلات فقدان السيطرة وفقدان حماية الدائنين واحتمالية حدوث مشكلات ضريبية.

أمر الطبيب للحصول على علاج مستدام للحياة (POLST)

إن نموذج POLST هو أمر يقدمه الطبيب، يساعد المرضى المصابين بأمراض خطيرة والأشخاص الذين لديهم شعور قوي حيال أنواع علاج رعايتهم الصحية، في التمتع بسيطرة أكبر على رعايتهم. إن أمر POLST الذي يتم إصداره في نموذج مميز باللون الوردي الزاهي ويوقع عليه كل من الطبيب والمريض، يحدد أنواع العلاج الطبي الذي يرغب الشخص في الحصول عليها حتى نهاية حياته. نتيجة لذلك، يمكن أن يحول طلب POLST دون الحصول على علاج غير مرغوب فيه أو غير فعال من الناحية الطبية، وقد يحل محل نموذج الأمر بعدم الإنعاش السابق لدخول المستشفى في بعض العيادات. لمزيد من المعلومات، يرجى زيارة الموقع الإلكتروني www.capolst.org.

الأمانة

الأمانة هي عبارة عن مستند يعمل بمثابة وكالة رسمية مالية ووصية رسمية. تتحكم الأمانات في إدارة الأصول وتوزيعها على حد سواء، عندما يكون الفرد على قيد الحياة ولكنه فاقد الأهلية، ويستمر العمل بها بعد الوفاة. ومن الأهمية بمكان أن الأمانة لن تقوم إلا بإدارة الأصول الموضوعة باسم الأمانة. إن جميع الأصول التي لا توضع خصيصًا باسم الأمانة لن تُعتبر مودعة، وبالتالي لن تخضع لشروط الأمانة.

الوصية

الوصية هي مستند يوجّه التصرف في أصول الشخص بعد وفاته. يجب إدارة جميع الوصايا من قبل محكمة إثبات الوصية وتكون الإجراءات علنية.

الملحق

[illegible]

بيان السجلات والمعلومات الشخصية

المعلومات الشخصية وبيانات الأسرة

الاسم القانوني: _____ اللقب (الألقاب): _____
أسماء أخرى (الاسم قبل الزواج): _____ رقم الضمان الاجتماعي: _____
رقم هاتف المنزل: _____ : رقم الهاتف المحمول: _____
مكان مستندات المواطنة: _____ رقم جواز السفر: _____
تاريخ الميلاد: _____ محل الميلاد: _____
مكان شهادة الميلاد: _____
تاريخ ومكان الزواج: _____ الحالة الاجتماعية: _____
مكان مستندات الطلاق: _____ الولاية القضائية: _____
مكان مستندات إنهاء الخدمة: _____ آخر رتبة عسكرية: _____
تواريخ الخدمة العسكرية: _____ الرقم التسلسلي (رقم الخدمة): _____
الفرع: _____ البلد محل تأدية الخدمة: _____

اسم الزوج (الزوجة): _____ اللقب (الألقاب): _____
أسماء أخرى (الاسم قبل الزواج): _____ رقم الضمان الاجتماعي: _____
العنوان: _____
رقم هاتف المنزل: _____ : رقم الهاتف المحمول: _____
تاريخ الميلاد: _____ محل الميلاد: _____
مكان شهادة الميلاد: _____
تاريخ ومكان الزواج: _____ الحالة الاجتماعية: _____
مكان مستندات الطلاق: _____ الولاية القضائية: _____
مكان مستندات إنهاء الخدمة: _____ آخر رتبة عسكرية: _____
تواريخ الخدمة العسكرية: _____ رقم (الخدمة) التسلسلي: _____
الفرع: _____ البلد محل تأدية الخدمة: _____

اسم الأب: _____ تاريخ الميلاد: _____
محل الميلاد: _____ تاريخ الوفاة: _____
محل الميلاد: _____

اسم الأم: _____ تاريخ الميلاد: _____
محل الميلاد: _____ تاريخ الوفاة: _____
محل الميلاد: _____

بيان السجلات والمعلومات الشخصية

أسماء الأطفال وعناوينهم:

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

أسماء الأشقاء وعناوينهم:

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

محل الإقامة القانوني

العنوان: _____ المدينة: _____
الولاية: _____ الرمز البريدي: _____
في حالة التملك، سند الملكية باسم (بأسماء): _____

سعر الشراء: _____ تاريخ الشراء: _____
مكان المستندات ذات الصلة: _____
الصك: _____ نسخة الرهن العقاري: _____
بوليصة تأمين الملكية: _____ موجز تاريخ الملكية: _____
المسوحات: _____ البيان الختامي: _____
بوالص التأمين: _____
إيصالات الضريبة: _____ أرقام التكلفة: _____
عقود الإيجار: _____

اسم مالك العقار: _____ رقم الهاتف: _____
العنوان: _____ المدينة: _____
الولاية: _____ الرمز البريدي: _____

بيان السجلات والمعلومات الشخصية

التاريخ الوظيفي

اسم رب العمل الأخير: _____
العنوان: _____ المدينة: _____
الولاية: _____ الرمز البريدي: _____
رقم هاتف مكتب المخصصات أو المعاش: _____
مكان أوراق التقاعد: _____
تاريخ التوظيف: _____ تاريخ التقاعد: _____
الراتب وقت التعيين: _____ الراتب وقت التقاعد: _____

اسم رب العمل السابق: _____
العنوان: _____ المدينة: _____
الولاية: _____ الرمز البريدي: _____
رقم هاتف مكتب المخصصات أو المعاش: _____
مكان أوراق التقاعد: _____
تاريخ التوظيف: _____ تاريخ التقاعد: _____
الراتب وقت التعيين: _____ الراتب وقت التقاعد: _____

اسم رب العمل السابق: _____
العنوان: _____ المدينة: _____
الولاية: _____ الرمز البريدي: _____
رقم هاتف مكتب المخصصات أو المعاش: _____
مكان أوراق التقاعد: _____
تاريخ التوظيف: _____ تاريخ التقاعد: _____
الراتب وقت التعيين: _____ الراتب وقت التقاعد: _____

مخصصات الضمان الاجتماعي

نوع البرنامج: _____ رقم مطالبة الضمان الاجتماعي: _____
مبلغ الدخل: _____ دخل المعاش التقاعدي الشهري: _____
مكان المستندات ذات الصلة: _____

بيان السجلات والمعلومات الشخصية

المحامي

الاسم: _____ رقم الهاتف: _____
العنوان: _____ المدينة: _____
الولاية: _____ الرمز البريدي: _____

العقارات المملوكة الأخرى

الموقع (المواقع): _____

مكان المستندات ذات الصلة: _____

الأصول المادية المملوكة

السيارة (الصناعة/الموديل/السنة): _____
ولاية التسجيل: _____ الرقم التعريفي للمركبة: _____
مكان الصك أو السند: _____

السيارة (الصناعة/الموديل/السنة): _____
ولاية التسجيل: _____ الرقم التعريفي للمركبة: _____
مكان الصك أو السند: _____

قم بإنشاء مستودع لأي أصول مادية مملوكة قيمة أخرى، واحتفظ به، مثل:

- التحف
- الفنون
- الكاميرات
- المقتنيات
- الأثاث
- الفراء
- المجوهرات
- المعادن الثمينة الأخرى

معلومات مالية

المحاسبة

الاسم: _____ رقم الهاتف: _____
العنوان: _____ المدينة: _____
الولاية: _____ الرمز البريدي: _____
مكان الإقرارات الضريبية الأخيرة: _____

حسابات مصرفية

الاسم: _____ رقم الحساب: _____
العنوان: _____
مكان كشوف الحساب البنكية: _____
توقيع آخر: _____

الاسم: _____ رقم الحساب: _____
العنوان: _____
مكان كشوف الحساب البنكية: _____
توقيع آخر: _____

الاسم: _____ رقم الحساب: _____
العنوان: _____
مكان كشوف الحساب البنكية: _____
توقيع آخر: _____

صندوق ودائع آمن

المكان: _____ رقم الصندوق: _____
الشخص الآخر (الأشخاص الآخرين) القادر على الوصول: _____
أماكن المفاتيح: _____
المحتويات: _____

معلومات مالية

الاستثمارات

اسم الوسيط: _____ رقم الهاتف: _____
العنوان: _____

اسم المستشار المالي: _____ رقم الهاتف: _____
العنوان: _____

نوع الحساب: _____ رقم الحساب: _____
اسم المؤسسة: _____
مكان كشوف الحساب البنكية: _____
توقيع آخر: _____

نوع الحساب: _____ رقم الحساب: _____
اسم المؤسسة: _____ رقم الهاتف: _____
العنوان: _____

تاريخ فتح الحساب: _____ مبلغ الإيداع الأصلي: _____
نسبة الفائدة: _____ تاريخ الاستحقاق: _____

نوع الحساب: _____ رقم الحساب: _____
اسم المؤسسة: _____ رقم الهاتف: _____
العنوان: _____

تاريخ فتح الحساب: _____ مبلغ الإيداع الأصلي: _____
نسبة الفائدة: _____ تاريخ الاستحقاق: _____

نوع الحساب: _____ رقم الحساب: _____
اسم المؤسسة: _____ رقم الهاتف: _____
العنوان: _____

تاريخ فتح الحساب: _____ مبلغ الإيداع الأصلي: _____
نسبة الفائدة: _____ تاريخ الاستحقاق: _____

معلومات مالية

مكان البيانات المالية، وعمليات الشراء وعمليات البيع: _____
مكان شهادات الأسهم والسندات: _____

الأسهم المملوكة

اسم الشركة	الحصص المُشترَكة	تاريخ الشراء	سعر الشراء

بطاقات الانتماء

المؤسسة المالية المسؤولة عن الإصدار: _____ رقم الهاتف: _____
رقم الحساب: _____ تاريخ الانتهاء: _____

المؤسسة المالية المسؤولة عن الإصدار: _____ رقم الهاتف: _____
رقم الحساب: _____ تاريخ الانتهاء: _____

المؤسسة المالية المسؤولة عن الإصدار: _____ رقم الهاتف: _____
رقم الحساب: _____ تاريخ الانتهاء: _____

المؤسسة المالية المسؤولة عن الإصدار: _____ رقم الهاتف: _____
رقم الحساب: _____ تاريخ الانتهاء: _____

المؤسسة المالية المسؤولة عن الإصدار: _____ رقم الهاتف: _____
رقم الحساب: _____ تاريخ الانتهاء: _____

معلومات مالية

قروض شخصية

قرض باسم: _____ نوع القرض: _____
رقم حساب القروض: _____ مبلغ القرض الأصلي: _____
نسبة الفائدة: _____ تاريخ الاستحقاق: _____
المدة: _____ المقرض: _____
العنوان: _____
رقم الهاتف: _____ رقم الفاكس: _____

قرض باسم: _____ نوع القرض: _____
رقم حساب القروض: _____ مبلغ القرض الأصلي: _____
نسبة الفائدة: _____ تاريخ الاستحقاق: _____
المدة: _____ المقرض: _____
العنوان: _____
رقم الهاتف: _____ رقم الفاكس: _____

قرض باسم: _____ نوع القرض: _____
رقم حساب القروض: _____ مبلغ القرض الأصلي: _____
نسبة الفائدة: _____ تاريخ الاستحقاق: _____
المدة: _____ المقرض: _____
العنوان: _____
رقم الهاتف: _____ رقم الفاكس: _____

قرض باسم: _____ نوع القرض: _____
رقم حساب القروض: _____ مبلغ القرض الأصلي: _____
نسبة الفائدة: _____ تاريخ الاستحقاق: _____
المدة: _____ المقرض: _____
العنوان: _____
رقم الهاتف: _____ رقم الفاكس: _____

معلومات التأمين

التأمين على الحياة

شركة التأمين على الحياة: _____ رقم البوليصة: _____
العنوان: _____
رقم الهاتف: _____ رقم الفاكس: _____
اسم (أسماء) المؤمن عليه (هم): _____
اسم (أسماء) المنتفع (المنتفعين) وعنوانه (عناوينهم): _____

التأمينات الأخرى: _____ مكان البوليصة: _____
وكيل شركة التأمين: _____ رقم الهاتف: _____
العنوان: _____
القروض بضمان البوليصة: نعم لا تم تحويلها: نعم لا

التأمين على حياة التابع للخدمة الوطنية (GI)

اسم (أسماء) المؤمن عليه (هم): _____
نوع البوليصة: _____ رقم البوليصة: _____
العنوان: _____
رقم الهاتف: _____ رقم الفاكس: _____
اسم (أسماء) المنتفع (المنتفعين) وعنوانه (عناوينهم): _____

مكان مستندات التأمين على الحياة: _____

معلومات التأمين

التأمين على المنزل

شركة التأمين: _____ رقم البوليصة: _____
وكيل شركة التأمين: _____ رقم الهاتف: _____
العنوان: _____

التأمين على المركبات

شركة التأمين: _____ رقم البوليصة: _____
وكيل شركة التأمين: _____ رقم الهاتف: _____
العنوان: _____

تأمين الرعاية طويلة الأمد

نوع التأمين: _____ وكيل شركة التأمين: _____
شركة التأمين: _____ رقم البوليصة: _____
العنوان: _____
أنا المنتفع من البوالص التالية: _____

مكان المنزل والسيارة ومستندات تأمين الرعاية الصحية طويلة الأجل

التأمين الصحي أو تأمين الحوادث أو تأمين رعاية الحالات الحرجة أو الإعاقة

شركة التأمين: _____ رقم البوليصة: _____
نوع التأمين: _____ وكيل شركة التأمين: _____
العنوان: _____
رقم الهاتف: _____ رقم الفاكس: _____
اسم (أسماء) المنتفع (المنتفعين) وعنوانه (عناوينهم): _____

مكان البوليصة وبطاقة (بطاقات) التعريف: _____

المعلومات القانونية والعقارية

الوصية

تاريخ التنفيذ: _____ حُرِّرت الوصية من قبل: _____
مكان النسخ الثانية والثالثة: _____
مكان الملحق: _____ تاريخ التنفيذ: _____
اسم القيم: _____ رقم الهاتف: _____
العنوان: _____
اسم الوصي على العقارات: _____ رقم الهاتف: _____
العنوان: _____
اسم (أسماء) ومعلومات الاتصال الخاصة بالأوصياء على الأطفال: _____

موقع الوصية: _____

وصية الأحياء/توجيه الرعاية الصحية المتقدمة

تاريخ التنفيذ: _____ حُرِّرت من قبل: _____
اسم الفرد الذي توجد بحوزته نسخة: _____ رقم الهاتف: _____
عنوان الشخص: _____
اسم الفرد الذي توجد بحوزته نسخة: _____ رقم الهاتف: _____
عنوان الشخص: _____
أُخذت ترتيبات للتبرع بالأعضاء لـ: _____
مكان وصية الأحياء/توجيه الرعاية الصحية المتقدمة: _____

صناديق الأمانات

اسم الأمانة: _____ تاريخ إنشائها: _____
اسم الأمين: _____ رقم الهاتف: _____
عنوان الأمين: _____
اسم (أسماء) ومعلومات الاتصال الخاصة بالمنتفع (المنتفعين): _____

مكان اتفاقية الأمانة: _____

المعلومات القانونية والعقارية

اسم الأمانة: _____ تاريخ إنشائها: _____
اسم الأمين: _____ رقم الهاتف: _____
عنوان الأمين: _____
اسم (أسماء) ومعلومات الاتصال الخاصة بالمنتفع (المنتفعين): _____

مكان اتفاقية الأمانة: _____

الوكالة الرسمية (POA) للشؤون المالية

اسم الوكالة الرسمية: _____ رقم هاتف POA: _____
عنوان POA: _____ المدينة: _____
الولاية: _____ الرمز البريدي: _____
مكان POA: _____

الوكالة الرسمية (POA) للرعاية الصحية (الأساسية)

اسم الوكالة الرسمية: _____ رقم هاتف POA: _____
العنوان: _____ المدينة: _____
الولاية: _____ الرمز البريدي: _____
مكان POA: _____

الوكالة الرسمية (POA) للرعاية الصحية (الثانوية، إذا كانت الوكالة الرسمية الأساسية غير متاحة)

اسم الوكالة الرسمية: _____ رقم هاتف POA: _____
العنوان: _____ المدينة: _____
الولاية: _____ الرمز البريدي: _____
مكان POA: _____

تعليمات الدفن

المعلومات الخاصة بمدير شؤون الدفن والجناز

اسم المقبرة: _____ رقم قطعة الأرض الخاصة بالمقبرة: _____

عنوان المقبرة:

موقع الصك: _____

اسم مدير شؤون الدفن: _____ رقم الهاتف: _____

تعليمات الدفن:

[illegible]

تعليمات الدفن

اسم (أسماء) المؤسسات التي ينبغي إخطارها في حالة وفاتي، ومعلومات الاتصال بها:

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

المعلومات الخاصة بالكنيسة أو المعبد:

_____	اسم المؤسسة: _____
_____	اسم رجل الدين أو الممثل: _____
_____	عنوان الكنيسة أو المعبد: _____
_____	معلومات أخرى: _____

الأوراق التي يجب إرفاقها مع هذه الوثيقة:

- نسخة من وصية الأحياء/توجيه الرعاية الصحية المتقدمة
- نسخة من بطاقة Medicare
- نسخة من بطاقة الضمان الاجتماعي
- نسخة من بطاقة التأمين الصحي
- صورة حديثة للفرد
- مستودع الأصول المادية القيمة

معلومات طبية – Vial of Life



VIAL OF LIFE : MEDICAL INFORMATION : معلومات طبية : VIAL OF LIFE

Information & Assistance / المعلومات والمساعدة
1-800-339-4661 | www.aging.sandiegocounty.gov

تم التحديث في / Updated On : ____ / ____ / ____

الاسم / Name

Alzheimer's Disease or / مرض الزهايمر أو الأمراض المرتبطة بالخرف ☐ Deaf / أصم ☐ Blind / مكفوف ☐
Related Dementia

العنوان / Address ____ المدينة / City ____ الرمز البريدي / Zip ____

الهاتف / Phone ____ ذكر / Male ☐ أنثى / Female ☐ تاريخ الميلاد / Date of Birth ____

آخر أربعة أرقام من رقم الضمان الاجتماعي / Social Security #Last Four Digits ____

رقم برنامج Medicare # (آخر أربعة أرقام) / Medicare # (Last Four Digits) ____

تأمين آخر / Other Insurance ____ رقم البوليصة / Policy Number ____

هل لديك توجيه رعاية صحية متقدمة؟ / Do you have an Advance Health Care Directive? ☐ Yes / نعم ☐ No / لا ☐

إذا كانت الإجابة نعم، فاذكر الموقع / If yes, location ____ الوكيل / Agent ____ رقم الهاتف / Tel# ____

هل لديك أمر بعدم الإنعاش؟ / Do you have a Do Not Resuscitate order? ☐ Yes / نعم ☐ No / لا ☐

مسجل لدى برنامج "Take Me Home" التابع للمأمور؟ / Registered with Sheriff's 'Take Me Home'? ☐ Yes / نعم ☐ No / لا ☐

معلومات الاتصال في حالات الطوارئ / Emergency Contacts

الاسم / Name ____ الصلة / Relationship ____ رقم الهاتف - البريد الإلكتروني / Tel# E-mail ____

الاسم / Name ____ الصلة / Relationship ____ رقم الهاتف - البريد الإلكتروني / Tel# E-mail ____

مقدم الرعاية / Caregiver ____ رقم الهاتف / Tel# ____

رجال الدين / Clergy ____ رقم الهاتف / Tel# ____

معلومات الحيوان الأليف / Pet's Information

الاسم والنوع / Name & Type ____ الطبيب البيطري / Veterinarian ____ رقم الهاتف / Tel# ____

المعلومات الطبية / Medical Information

طبيب الرعاية الأولية / Primary Doctor ____ رقم الهاتف / Tel# ____

طبيب الرعاية الثانوية / Secondary Doctor ____ رقم الهاتف / Tel# ____

المستشفى / Hospital ____ رقم الهاتف / Tel# ____

الارتفاع / Height ____ الوزن / Weight ____ فصيلة الدم / Blood Type ____

ضغط الدم الطبيعي / Normal Blood Pressure ____

ردود فعل تحسسية للعقاقير أو الأطعمة / Allergies to drugs or foods ____

يرجى إدراج أي حالات طبية تنطبق / Please list any medical conditions that apply

(على سبيل المثال: مرض قلبي، سكري، ارتفاع ضغط الدم، سكتة دماغية) / (For example: cardiac, diabetes, hypertension, stroke)

(يُستبع في الجانب الآخر) / (Continued on other side)

معلومات طبية – Vial of Life

الجراحات (النوع والتاريخ) / Surgeries (type and date)

هل / Do You	
ترتدي طقم أسنان؟ / Wear dentures? تستخدم وسائل مساعدة سمعية؟ / Wear hearing aids? تستخدم جهاز أكسجين؟ / Use oxygen?	☐ نعم / Yes ☐ لا / No ☐ نعم / Yes ☐ لا / No ☐ نعم / Yes ☐ لا / No
تضع عدسات لاصقة؟ / Wear contacts? ترتدي نظارة؟ / Wear glasses? تستخدم كرسيًا متحركًا؟ / Wheelchair?	☐ نعم / Yes ☐ لا / No ☐ نعم / Yes ☐ لا / No ☐ نعم / Yes ☐ لا / No

معلومات أخرى مهمة في حالات الطوارئ / Other Important Emergency Information

التطعيمات / Immunizations

أين تحتفظ بأدويةك؟ / Where do you keep your medications?

الأدوية / Medications

(الأدوية التي تُصرف بوصفة طبية، الأدوية التي تُصرف بدون وصفة طبية، الفيتامينات والمكملات العشبية)
(Prescription, Over-the-counter Drugs, Vitamins, Herbal Supplements)

الاسم / Name	معدل تكرار الجرعة / Dose-Freq	الغرض؟ / Purpose?

يُرجى تسجيل جميع المعلومات بطريقة يسهل على الطاقم الطبي قراءتها في حالات الطوارئ.
Please record all information in a manner easy to read by emergency medical personnel.

تقييم مخاطر السقوط

سبب أهمية الأمر	ضع دائرة حول "نعم" أو "لا" لكل عبارة أدناه	نعم (2)
الأشخاص الذين تعرضوا للسقوط مرة من المحتمل أن يسقطوا مرة أخرى.	لقد سقطت في العام الماضي.	لا (0)
قد يكون الأشخاص الذين تم نصيحهم باستخدام عصا أو مشاية أكثر عرضة للسقوط بالفعل.	أستخدم أو تم نصيحي باستخدام عصا أو مشاية للتجول بأمان.	لا (0)
يعد عدم الثبات أو الحاجة إلى الدعم أثناء المشي علامات على ضعف التوازن.	أشعر أحيانًا بعدم الثبات أثناء المشي.	لا (0)
هذه أيضًا علامة على ضعف التوازن.	أثبتت نفسي عن طريق الاستناد على الأثاث عند المشي في المنزل.	لا (0)
الأشخاص الذين يشعرون بالقلق من السقوط هم أكثر عرضة للسقوط.	أنا قلق من السقوط.	لا (0)
هذه علامة على ضعف عضلات الساق وسبب رئيسي للسقوط.	أحتاج إلى الدفع بيدي للوقوف من جلستي على كرسي.	لا (0)
هذه أيضًا علامة على ضعف عضلات الساق.	أواجه بعض المشاكل في الصعود على الرصيف.	لا (0)
الإسراع إلى الحمام، خاصة في الليل، يزيد من احتمالية تعرضك للسقوط.	غالبًا ما أضطر إلى الإسراع ذهابًا إلى المرحاض.	لا (0)
يمكن أن يسبب التتميل في قديمك حدوث تعثرات ويؤدي إلى السقوط.	لقد فقدت بعض الإحساس في قدمي.	لا (0)
يمكن للآثار الجانبية للأدوية أن تزيد أحيانًا من احتمال تعرضك للسقوط.	أتناول أدوية تجعلني أحيانًا أشعر بالدوار أو بالتعب أكثر من المعتاد.	لا (0)
يمكن لهذه الأدوية أن تزيد أحيانًا من تعرضك للسقوط.	أتناول أدوية لمساعدتي على النوم أو تحسين مزاجي.	لا (0)
ترتبط أعراض الاكتئاب، مثل الشعور بعدم الراحة أو الشعور بالتباطؤ، بالسقوط.	كثيرًا ما أشعر بالحزن أو الاكتئاب.	لا (0)
اجمع عدد النقاط لكل إجابة بـ "نعم". إذا سجلت 4 نقاط أو أكثر، فقد تكون عرضة لخطر السقوط. ناقش هذا الكتيب مع طبيبك.		الإجمالي

تم وضع قائمة التحقق هذه من قبل المركز التعليمي والسري في مجال بحوث الشيخوخة التابع لمؤسسة لوس أنجلوس الكبرى لشؤون المحاربين القدامى والمؤسسات التابعة، وهي أداة تقييم ذاتي مصدق عليها تقيس مخاطر السقوط (J Safety Res; 2011: 42(6)493-499). مُنْتَبَس بِلْدِن من المؤلفين.

[illegible]

قائمة فحص السلامة المنزلية

المطبخ

- ضع العناصر التي يتم استخدامها بصورة متكررة في متناول اليد على أرفف سفلية (عند مستوى الخصر تقريباً).
- احتفظ بقائمة حديثة لمعلومات الرعاية الصحية على ثلاجتك لاستخدامها في حالات الطوارئ.

المراحيض

- استخدم حصيرة مطاطية مانعة للانزلاق عند الدُش أو على أرضية حوض الاستحمام.
- قم بتركيب قضبان استناد بجوار حوض الاستحمام والمرحاض.
- قم بتركيب مقعد مرحاض مرتفع.
- استخدم حوض استحمام مبطن أو مقعد للاستحمام.
- استخدم رأس دُش محمول باليد.
- ركب حوض استحمام بعتبة منخفضة أو بدون عتبة.

الهواتف

- تأكد من إمكانية الوصول للهاتف من السرير والأرضية.
- فكر في الاحتفاظ بهاتف لاسلكي أو محمول في جيبك.
- احتفظ بقائمة تتضمن أرقام الطوارئ بجانب كل هاتف.

الإضاءة

- قم بتركيب مصابيح جيدة الإضاءة عند الأبواب والممرات.
- ركب لمبات في أعلى السلالم وآخرها.
- استبدل مصابيح الإضاءة المحترقة.

غرف النوم

- قم بتعديل ارتفاع السرير إلى موضع مريح.

الأرضيات

- إخلاء المسارات من قطع الأثاث.
- التقاط الأشياء الموجودة على الأرضية.
- إزالة الكراسي المنخفضة التي يصعب الجلوس عليها والقيام منها بسهولة.
- إزالة السجاجيد سهلة الحركة أو تثبيتها باستخدام شريط أرضية مزدوج الجانب.
- تثبيت حواف السجاد.
- جمع الأسلاك والحوال وتثبيتها بشريط على الحائط.
- لا تستخدم شمع الأرضيات.

السلالم والدَّرَج

- إزالة جميع الأشياء من فوق السلالم.
- إصلاح درجات السلم المكسورة أو غير المستوية وتثبيت البساط حر الحركة على السلم.
- ركب درابزين على جانبي السلم. إصلاح أي درابزينات حرة الحركة.
- وضع شريط عاكس أعلى وأسفل السلالم.
- الاستعانة بكهربائي لتركيب مصباح علوي في أعلى السلم وفي آخره.

الملابس/الاكسسوارات

- ارتداء أحذية متينة ذات نعال رقيقة ومضادة للانزلاق.
- صنع هذب للسرراويل بحيث لا تلامس الأرضية عند السير حافي القدمين.
- ارتداء جوارب مضادة للانزلاق ومزودة بقبضات من الأسفل.
- فكر في ارتداء جهاز تنبيه طبي.

في الأماكن الخارجية

- أصلح الكسور والفجوات في الأرصفة وطرق المركبات.
- قم بتشذيب الشجيرات الموجودة على الطريق المؤدي إلى الباب.

[illegible]

