



درک زوال عقل

راهنمای شما برای درک زوال عقل و
طیف خدمات و حمایت موجود.

این اطلاعات برای چه کسی است؟

این اطلاعات برای افرادی طراحی شده است که تشخیص زوال عقل برایشان داده شده و برای دوستان و خانواده های آنها می باشد. این اطلاعات به نحوی طراحی شده است که نقطه شروع مفیدی برای شما جهت شناخت بهتری از این بیماری باشد و به شما کمک کند که به حمایت بخصوص در منطقه شهرداری Ku-ring-gai دسترسی پیدا کنید. اطلاعات در زمان چاپ صحیح می باشد.



تعریف

4	بررسی اجمالی زوال عقل
8	حمایت های کلیدی
12	مراقبت از فرد مبتلا به زوال عقل
14	ملاحظات قانونی و مالی
18	ابزار و کمک ها جهت کمک در خانه
20	سلامت جسمی و عاطفی
26	تغییرات حافظه
28	منابع آموزشی
30	حمایت محلی



بررسی اجمالی
زوال عقل

زوال عقل چیست؟

- زوال عقل مجموعه ای از نشانه هایی را توصیف می کند که توسط اختلالاتی بوجود می آیند که بر مغز تاثیر می گذارد.
- زوال عقل بخش طبیعی از پیری نیست و یک بیماری خاص نمی باشد. در عوض، عبارت گسترده ای است که اثرات تعدادی از مشکلات پزشکی مختلف را بر افراد پوشش می دهد.
- این مشکلات شامل بیماری آلزایمر، زوال عقل عروقی، زوال های عقل با اجسام لویی (Lewy body dementias) و موارد بیشتری می شود.
- اثرات زوال عقل از فردی به فرد دیگر متفاوت است، اما به طور کلی، زوال عقل بر خل و خو، حافظه، تفکر و رفتار شما تاثیر می گذارد.
- زوال عقل می تواند برای هر کسی اتفاق بیفتد، اما پس از سن 65 سالگی بسیار شایع تر است.
- در استرالیا، بیش از 421 هزار نفر مبتلا به زوال عقل هستند.
- شما می توانید کارهایی را انجام بدهید تا خطر ابتلا به زوال عقل را برای خود کاهش بدهید.
- در حال حاضر، درمان شناخته شده ای برای زوال عقل وجود ندارد اما درمان هایی برای بسیاری از علائم وجود دارد. بعضی افراد مبتلا به زوال عقل زندگی های فعال و رضایت بخشی سال ها پس از تشخیص شان دارند.
- پژوهشگران در سراسر دنیا بر درمان های جدیدی برای زوال عقل کار می کنند.

شروع زود هنگام زوال عقل

شروع زود هنگام زوال عقل شبیه به سایر انواع زوال عقل می باشد. نشانه های زوال عقل و مشکلات مشابه، بدون در نظر گرفتن سنی که فرد تشخیص داده می شود، به طور کلی اتفاق می افتند. اما، بیماری می تواند تاثیر متفاوتی بر فرد جوان داده باشد زیرا احتمال بیشتری دارد که او تمام وقت کار می کند، خانواده ای در حال رشد دارد یا از نظر مالی مسئول خانواده است. بعضی علل شروع زود هنگام زوال عقل شامل این موارد می شود:

- بیماری آلزایمر (شایع ترین دلیل زوال عقل در افراد جوان)
 - مشکلات مربوط به جریان خون در مغز (بنام زوال عقل عروقی)
 - زوال بخش جلویی مغز (بنام زوال عقل پیشانی - گیجگاهی)
 - بیماری هایی مانند اجسام لویی، بیماری پارکینسون یا هانتینگتون، اسکروز چند گانه یا عفونت اچ آی وی
 - مصرف بیش از حد مزمن الکل در طی سالیان بسیار
- برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد مشکلات فوق به healthdirect.gov.au مراجعه کنید





انسفالوپاتی تروماتیک مزمن (CTE) چیست؟

CTE یک بیماری مغزی علاج ناپذیر پیشرونده است که به صدمه مغزی تروماتیک تکراری (TBI) مربوط می شود، از جمله ضربه مغزی، ضربات تکراری به سر که منجر به ایجاد نشانه های زوال عقل می شود. درمان CTE بر مدیریت نشانه ها و تدابیری برای بهبود کیفیت زندگی فرد متمرکز است. برخی رویکردهای درمانی معمول شامل این موارد هستند:

- ممکن است از دارو برای مدیریت نشانه های خاصی مانند افسردگی، اضطراب یا اختلالات خواب استفاده شود.
 - درمان جسمی ممکن است به مدیریت مشکلات تحرک مانند اشکال در حرکت، هماهنگی یا تعادل کمک کند.
 - کاردرمانی ممکن است به افرادی با CTE کمک کند که فعالیت های روزانه را مدیریت کرده و استقلال شان را حفظ کنند.
 - توانبخشی شناختی می تواند به مدیریت مشکلات با حافظه، توجه و حل مشکلات کمک کند.
- توجه به این امر مهم است که درحالیکه این درمان ها می توانند به مدیریت نشانه ها کمک کنند، آنها بیماری را درمان نکرده یا جلوی پیشرفتش را نمی گیرند.
- برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد CTE و منابع به این وب سایت ها مراجعه کنید:

brainfoundation.org.au •

dementia.com.au •



حمایت های کلیدی

Dementia Australia

- **Dementia Australia** سازمان اصلی ملی است که از افرادی که با زوال عقل زندگی می کنند، خانواده ها و مراقبت کننده های آنها حمایت می کند. **Dementia Australia** اطلاعات، آموزش، خدمات حمایتی قابل اطمینان ارائه می کند و همچنین نزد دولت و در جامعه محلی برای ایجاد تغییرات مثبت طرفداری می کند.
- **National Dementia Helpline** از طریق شماره تماس 1300 100 500 حمایت، مشاوره و اطلاعات را به صورت 24 ساعته ارائه می کند. برای کمک به زبان های دیگر به غیر از انگلیسی با شماره 131 450 تماس بگیرید.
- **Living with dementia program** برای افراد در مراحل اولیه زوال عقل، خانواده ها، مراقبت کنندگان و عزیزان شان است. این برنامه درباره برآمدن از عهده تغییر، روابط و ارتباط گیری، برنامه ریزی برای آینده و سلامت ماندن است.
- **The Dementia Guide** یک مرجعی برای افرادی که با زوال عقل زندگی می کنند، مراقبت کنندگان و خانواده های آنهاست.

وب سایت: dementia.org.au شماره تماس: 1800 100 500

Dementia Support Australia

- **Dementia Support Australia** حمایتی ارائه می کند که متناسب با نیازهای شماست. مشاورین تعلیم دیده زوال عقل با شما کار می کنند تا در تصمیم گیری برای مناسب ترین خدمات حمایتی به شما کمک کنند.
- خدمات **Dementia Behaviour Management Advisory** حمایت بالینی به مراقبت کنندگان افراد مبتلا به زوال عقل در مواردی ارائه می کند که نشانه های رفتاری و روانشناسی بر مراقبت آنها تاثیر می گذارد. مراقب می تواند در خانه یا در خانه سالمندان ارائه شود.

وب سایت: dementia.org.au شماره تماس: 1800 699 799

My Aged Care

- **My Aged Care** نقطه شروع شما برای دسترسی به خدمات مراقبت از سالمندان با بودجه دولتی برای افراد بالای 65 سال است. شرایط شما هر چه باشد، آنها می توانند به شما کمک کنند که حمایت مورد نیاز را دریافت کنید.
- شما می توانید کمک با بودجه دولتی را از طریق **Commonwealth Home Support Programme** یا **Home Care Package** در خانه دریافت کنید.

وب سایت: myagedcare.gov.au شماره تماس: 1800 200 422

من به چه خدمات حمایتی در خانه می توانم دسترسی داشته باشم؟

در صورت واجد شرایط بودن برای دریافت حمایت در خانه، خدمات مختلفی هستند که می توانند به افرادی کمک کنند که نیاز دارند به طور مستقل در خانه زندگی کنند. این امر می تواند شامل خدمات برای انجام این موارد باشد:

- ارتباط با جامعه محلی شان، برای مثال وسیله نقلیه به قرارهای ملاقات یا فعالیت ها، تماس های اجتماعی در خانه و فعالیت های گروهی
 - کمک به افراد واجد شرایط برای خوب و مستقل ماندن، مانند تامین غذا یا کمک به آماده سازی غذا
 - نگه داشتن افراد واجد شرایط به صورت امن در خانه، مانند تمیزی، نگهداری خانه و کمک برای تحرک
 - کمک به حمام کردن یا لباس پوشیدن
 - کمک به نگهداری تحرک
 - کمک به مدیریت دارو
 - کمک به مراقبت اعضای خانواده در خانه یا مراقبت استراحتی (respite care)
- شما باید برای ارزیابی از طریق My Aged Care درخواست بدهید تا بفهمید آنها برای دریافت کدامیک از این خدمات واجد شرایط هستند.

وب سایت: myagedcare.gov.au/assessment شماره تماس: 1800 200 422

می توانید از کسی بخواهید که از جانب شما صحبت کند. این فرد می تواند عضو خانواده، دوست، فرد مورد اعتمادتان یا یک سازمان باشد.

کارکنان در تمامی مراکز خدمات Services Australia همچنین می توانند در مورد اطلاعات کلی مربوط به خدمات My Aged Care کمک کنند. آنها همچنین می توانند به شما در استفاده از وب سایت My Aged Care و آپلود کردن مدارک، همچنین مرتبط کردن شما با کمک تخصصی کمک کنند.

کارمند اختصاصی Aged Care می تواند به شما در جزئیات بیشتر درباره موارد مربوط به مراقبت از سالمندان کمک کند.

شماره تماس: 1800 227 475



Care Finder

Care Finder خدمات رایگان حضوری است که افراد مسن آسیب پذیر را حمایت می کند تا در سیستم نگهداری از سالمندان راه خود را یافته و خدمات حمایتی برای بهبود کیفیت زندگی شان را بیابند. Care Finder ها می توانند هم در زمینه دسترسی به خدمات برای اولین بار و هم تغییر یا یافتن خدمات و حمایت های جدید کمک کنند.

وب سایت: yourside.org.au شماره تماس: 8405 4484

National Disability Insurance Scheme (NDIS)

در صورتیکه فردی که تشخیص زوال عقل برایش داده شده است زیر 65 سال است، طرح ملی بیمه معلولیت (NDIS) می تواند حمایت و خدمات در خانه را تامین کند.

NDIS بودجه برای افراد واجد شرایط دارای معلولیت فراهم می کند که شامل افرادی می شود که تشخیص زوال عقل برایشان داده شده است، تا استقلال بیشتر و کیفیت زندگی بهتری بدست بیاورند.

وب سایت: ndis.gov.au شماره تماس: 1800 800 110



مراقبت از فرد
مبتلا به زوال عقل

Carer Gateway

Carer Gateway خدمات ملی برای مراقبت کنندگانی است که پولی دریافت نمی کنند و بودجه آن توسط دولت استرالیا تامین می شود تا خدمات، حمایت و مشاوره قابل اعتماد برای تمامی مراقبت کنندگان فراهم کند. حمایت های ویژه و مناسب برای مراقبت کنندگان جوان زیر 25 سال موجود است. مراقبت کنندگان می توانند به خدمات و حمایت های اختصاصی برای کمک به مدیریت چالش های روزانه، بهبود سلامتی و تندرستی و برنامه برای آینده دسترسی داشته باشند.

وب سایت: carergateway.gov.au شماره تماس: 1800 422 737

Carer Support - Northern Sydney Local Health District

اطلاعات، راهنمایی و حمایت ارائه می کند تا به شما در مراقبت کردن تان کمک کند، اطلاعاتی که هم کاربردی و هم محلی است تا شما احساس اطمینان کرده و خدمات مناسب با نیازهایتان پیدا کنید. در مورد نحوه ارتباط با گروه های حمایت کننده و اجتماعی و **Dcaf** های محلی (کافه های مناسب برای افراد مبتلا به زوال عقل) اطلاعات کسب کنید.

وب سایت: cnscarersupport.com.au شماره تماس: 9462 9488

NSW Companion Card

اگر فرد مبتلا برای شرکت در برنامه ها، فعالیت ها یا مکان های مختلف، نیاز به حمایت دارد، او ممکن است واجد شرایط برای کارت Companion Card باشد. Companion Card راهی بسیار خوب برای ادامه شرکت در فعالیت ها و برنامه های تفریحی با حمایت یک فرد مراقبت کننده با هزینه بسیار کم یا بدون هزینه اضافی می باشد. کارت را به سازمانی که در این برنامه شرکت می کند ارائه کنید و آنها یک بلیط دیگر برای فرد همراه بدون هزینه ای صادر می کنند.

وب سایت: service.nsw.gov.au/transaction/apply-for-a-companion-card

شماره تماس: 1800 898 044

مراقبت استراحتی (Respite care)

Respite care از فرد مبتلا و مراقبت کننده او در دوره های کوتاه زمانی حمایت می کند. این مراقبت می تواند به هر دو طرف استراحتی از یکدیگر داده و همچنین فرصتی برای ملاقات با افراد جدید فراهم کند.

Carer Gateway: carergateway.gov.au یا 1800 422 737

Hammond Care: hammond.com.au



ملاحظات قانونی و مالی

برنامه ریزی برای آینده

آماده کردن یک وصیت نامه این اطمینان را می دهد که خواست های شما انجام می شود و قصد شما را در مورد توزیع اموال تان مشخص می کند.

وکالت نامه ماندگار (Enduring Power of Attorney) یک مدرک قانونی است که به یک فرد تعیین شده این قدرت را می دهد تا در مورد تصمیمات مالی از جانب شما عمل کند.

قیومیت ماندگار (Enduring Guardianship) یک مدرک قانونی است که به یک فرد تعیین شده این اجازه را می دهد تا در مورد شیوه زندگی تان، محل زندگی تان، درمان های پزشکی و سلامتی که باید دریافت کنید، تصمیم گیری کند.

طرح مراقبت پیشرفته (Advanced Care Plan) با بالا رفتن سن تان به شما کنترل بر زندگی تان را می دهد.

برای کسب اطلاعات بیشتر

NSLHD Carers Support Service

وب سایت: nscarersupport.com.au

NSW Trustee and Guardians

وب سایت: tag.nsw.gov.au

Service NSW

وب سایت: nsw.gov.au/family-and-relationships/planning-for-end-of-life

حمایت و مشاوره مالی

مشاوره مالی Lifeline

استرس مالی را با خدمات مجرب مشاوره مالی Lifeline H2H کاهش دهید. تیم با تجربه و شایسته آنها برای رسیدگی به نگرانی های مالی ضروری کار کرده و استرس و نگرانی را به میزان قابل توجهی کاهش می دهند.

وبسایت: lifelineh2h.org.au/get-support/financial-counselling

شماره تماس: 02 8287 1162

ایمیل: csappointments@lifelineh2h.org.au

National Debt Helpline

اگر میزان بدهی تان این احساس را به شما می دهد که خارج از توان تان است، با یک مشاور مالی هر چه زودتر تماس بگیرید. خدمات رایگان برای کمک به شما در کمک گرفتن زود هنگام.

وبسایت: ndh.org.au شماره تماس: 1800 007 007

Services Australia

خدمات استرالیا (Services Australia) خدمات رایگانی است که می تواند به شما درباره موارد مالی برای نیازهای فعلی و آینده شما، اطلاعات و آموزش بدهد.

وبسایت: servicesaustralia.gov.au/financial-information-service

شماره تماس: 132 300

کارت عکسدار نیوسات ولز (NSW Photo Card)

برای دریافت کارت عکسدار نیوسات ولز نزد Service NSW درخواست دهید. این کارت برای اثبات هویت مفید است وقتی آن زمان می رسد که فرد ممکن است گواهینامه رانندگی یا گذرنامه معتبر نداشته باشد.

وبسایت: service.nsw.gov.au/transaction/apply-for-a-nsw-photo-card



طرفداری

شبکه طرفداری از افراد مسن (Older Persons Advocacy Network)

زمانی ممکن است برسد که فرد مسن نیاز به یک فرد حرفه ای برای طرفداری از جانب خودش داشته باشد. در این شرایط، شبکه طرفداری از افراد مسن (OPAN) ممکن است قادر به کمک باشد. این ممکن است زمانی باشد که شما با تامین کنندگان خدمات مراقبت سلامتی، مسکن، تندرستی و مالی صحبت می کنید.

وب سایت: opan.org.au شماره تماس: 1800 700 600

در مورد سوء استفاده از افراد مسن حمایت دریافت کنید

سوء استفاده از افراد مسن، رفتار نامناسب با بزرگسالان بالای 60 سال است که مورد سوء استفاده، غفلت بوده یا از آنها سوء استفاده مالی می شود. برای کسب اطلاعات بیشتر و گزارش سوء استفاده با NSW Ageing and Disability Abuse Helpline تماس بگیرید.

وب سایت: ageingdisabilitycommission.nsw.gov.au شماره تماس: 1800 628 221

Seniors Rights Service

خدمات حقوق افراد مسن (Seniors Rights Service) با مشاوره قانونی، طرفداری و اطلاعات از افراد مسن حمایت می کند.

وب سایت: seniorsrightsservice.org.au شماره تماس: 9281 3600



ابزار و کمک ها
جهت کمک در
خانه

The Australian National Equipment Database

The Australian National Equipment Database محلی است که می توانید ابزار و کمک ها برای افراد مبتلا به زوال عقل را پیدا کنید. ابزار، کمک ها و فن آوری می تواند به کسانی که این تشخیص برایشان داده می شود کمک کند تا به صورت ایمن در خانه زندگی کرده، مستقل بمانند و برای مدت بیشتری در خانه بمانند. این امر همچنین می تواند استرس را برای همه از جمله دوستان و خانواده کاهش بدهد.

ابزارها شامل یادآوری ها برای داروها و توزیع کننده ها، ابزارهای تاریخ و زمان، پیدا کننده وسایل، کتاب عکس دیجیتال، وسایل ایمنی مانند زنگ های هشدار دهنده شخصی و ابزار ارتباطی می شود.

وب سایت: askned.com.au

زندگی در خانه به تنهایی

بعضی تغییرات را می توان در خانه انجام داد تا آنجا را برای زندگی فرد مبتلا به زوال عقل مناسب کرد. اگر خطر افتادن وجود دارد، یک سیستم پاسخگویی اضطراری سفارش دهید. یک گردنبد یا دستبند مخصوص به فرد مبتلا این امکان را می دهد که اگر بیفتید و نتواند به تلفن دسترسی پیدا کند، کمک بخواند.

وب سایت: dementia.org.au/living-dementia/home-life/living-alone





سلامتی جسمی و
عاطفی



تغذیه

داشتن یک رژیم غذایی مغوی و متعادل برای سلامتی حیاتی است. این رژیم غذایی بدن را قوی نگاه می دارد، به مبارزه با بیماری کمک کرده و از صدمه جلوگیری می کند.

سایت: dementia.org.au/living-dementia/staying-healthy/nutrition-and-dementia

فعالیت بدنی

فعال و اجتماعی ماندن به بهبود مهارت ها و حافظه کمک می کند. سی دقیقه فعالیت بدنی هر روز می تواند نحوه تفکر و احساس تان را بهبود ببخشد، برای ایده های جدید:

وب سایت: activeandhealthy.nsw.gov.au

LiveUp می تواند افراد مسن را در طی پا دوران مسن شدن راهنمایی کند. طیفی از ورزش ها، فعالیت ها و محصولات کمکی را بررسی کنید که برای کمک به افراد مسن در کنترل در آوردن پیری شان طراحی شده اند.

وب سایت: liveup.org.au شماره تماس: 1800 951 971

زندگی سالم برای افراد مسن

سازمان های بسیاری وجود دارند که از حضور افراد مبتلا به زوال عقل در فعالیت ها و گروه هایشان استقبال می کنند. برخی از نمونه های محلی به این قرارند:

AASHA Multicultural Hub

یک گردهمایی در Gordon برای لذت بردن از موسیقی، غذا و همراه خوب.
ایمیل: info@aashaaustralia.org.au شماره تماس: 0412 786 569

Active Seniors Gordon

کمک به افراد مسن برای بهبود قدرت، انعطاف پذیری و تعادل شان.
وب سایت: activeseniors.net.au شماره تماس: 9499 4344

Dance Health Alliance

اوقات خوشی را داشته باشید و تندرستی خود را در محیطی ایمن و در برگیرنده حفظ کنید.
وب سایت: dancehealthalliance.org.au
ایمیل: gwen@dancehealthalliance.org.au

Hornsby & Ku-ring-gai Circle Dancers

هیچ تجربه ای برای پیوستن به رقص نیاز نیست. رقص ها ممکن است نرم و بازتابنده یا سرزنده و پر انرژی باشند.
ایمیل: hornsbycircledancing@gmail.com

Hornsby Ku-ring-gai Parkinson's Support

فعالیت های اجتماعی برای افرادی که بیماری پارکینسون دارند و مراقبت کنندگان شان.
ایمیل: rdparkin@yahoo.com.au



Gordon Pymble Uniting Church

یک سری فعالیت های گروهی هر هفته.

ایمیل: info@gpuc.org.au

Ku-ring-gai Council

جلسات اطلاعاتی و فعالیت های اجتماعی از جمله بیرون رفتن های مرتب و کلاس های یوگا روی صندلی.

وب سایت: krg.nsw.gov.au/seniors

Ku-ring-gai Home Library service

تحویل رایگان کتاب، مجله و دی وی دی در خانه برای ساکنینی که قادر نیستند به کتابخانه مراجعه کنند.

وب سایت: krg.nsw.gov.au/homelibrary شماره تماس: 9424 0478

وب سایت: housebound@krg.nsw.gov.au

Sing Australia Gordon

آوازخوانی برای همگان هر جمعه شب.

وب سایت: singaustraliagordon@live.com

Stepping On Falls Prevention Programs

ورزش هایی برای قدرت و تعادل، گفتگوهای گروهی و ارائه مطالب توسط مهمانان متخصص.

وب سایت: nshp.com.au/SteppingOn شماره تماس: 9450 7050

Turrumurra Community Garden

قادر ساختن افراد برای رویاندن سبزیجات و میوه در باغچه جامعه محلی دوستانه مشترک.

وب سایت: info@tlcgarden.org.au



فعالیت های اجتماعی

فعالیت های اجتماعی مغز را به چالش کشیده و ممکن است پیشرفت نشانه های زوال عقل را کند کنند. تعاملات اجتماعی همچنین حمایت روحی ارائه کرده، احساس افسردگی، اضطراب و تنهایی را کاهش می دهند. برای ایده و کمک در این زمینه، لطفاً به خدمات زیر یا خدماتی که تحت زندگی سالم برای افراد مسن فهرست شده اند، مراجعه کنید.

DCaf

فرصتی برای افراد مبتلا به زوال عقل و مراقبت کنندگان شان است تا برای کمی ورزش، گفتگو همراه با یک فنجان قهوه و به طور کلی استراحتی خارج از چارچوب خانه ملاقات کنند.

هر سه شنبه ساعت 10:45 صبح - Ku-ring-gai Fitness Aquatic Centre

وب سایت: knc.org.au شماره تماس: 9988 4966

Hornsby Ku-ring-gai Community Transport

Hornsby Ku-ring-gai Community Transport می تواند به افرادی که متاثر از زوال عقل هستند کمک کند تا با خانواده و دوستان در ارتباط بمانند، سر قرارهای پزشکی، خرید بروند و بیرون رفتن اجتماعی سرگرم کننده ای را تامین می کند.

وب سایت: communitytransport.org.au شماره تماس: 9983 1611

مراقبت از سلامت روانی تان

داشتن احساسات شدید بسیار، هم خوب و هم بد، پس از تشخیص زوال عقل طبیعی است. مشاوره می تواند کمک کند که بفهمید بر شما یا فردی که تحت مراقبت تان است، چه می گذرد. .

Dementia Australia

Dementia Australia مشاوره رایگان، محرمانه، حرفه ای برای افراد، خانواده ها، زوج ها و مراقبت کنندگان حرفه ای در تمامی مراحل بیماری زوال عقل ارائه می دهد.

وب سایت: dementia.org.au/get-support/counselling

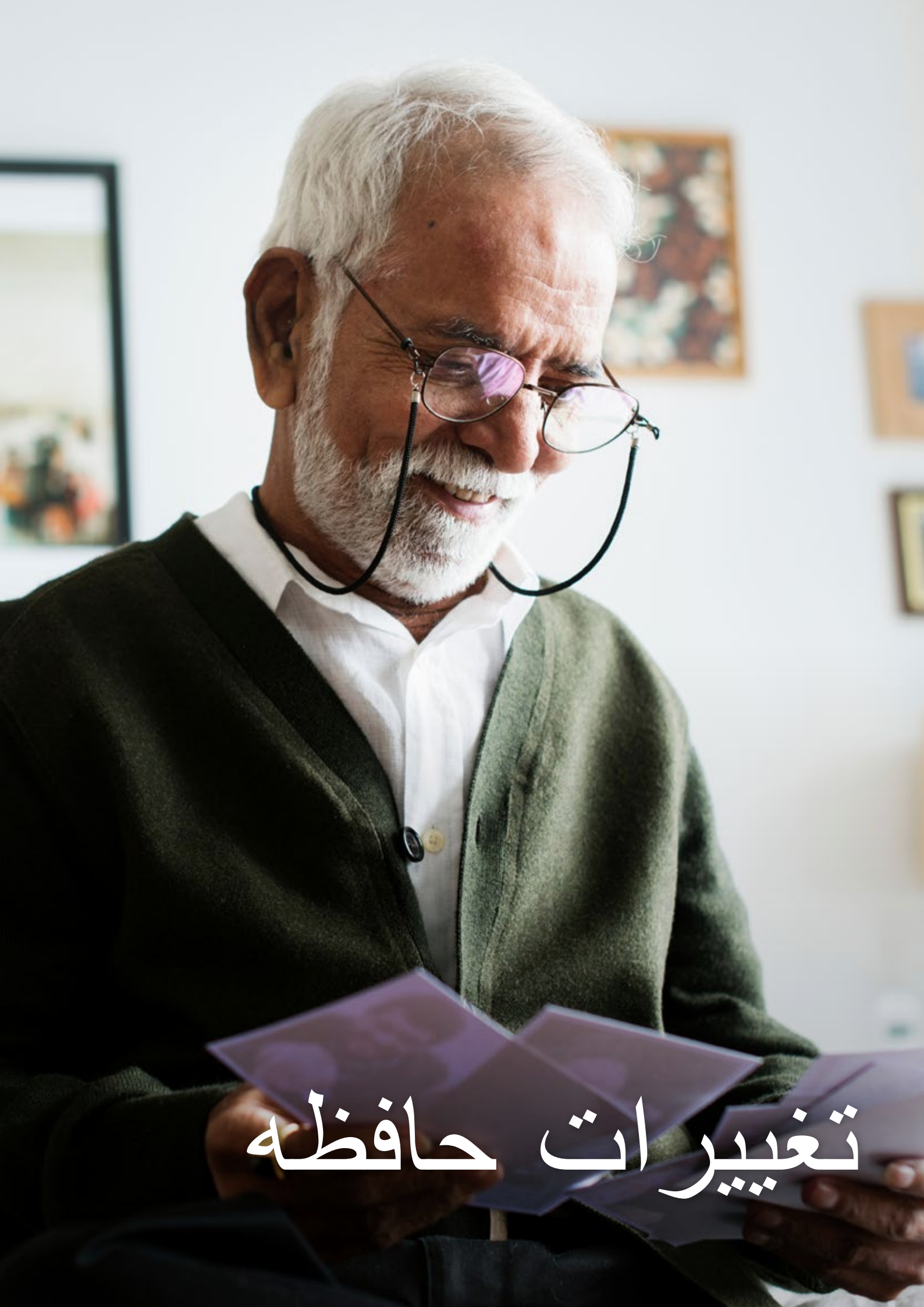
شماره تماس: 1800 100 500

LifeLine

خدمات حمایت در زمان بحران Lifeline برای ارائه حمایت کوتاه مدت به افرادی موجود است که احساس می کنند همه چیز بیش از حد توانشان بوده یا مشکل در کنار آمدن با شرایط یا ایمن ماندن دارند. این خدمات حمایت یک به یک، با حمایت گر تلفنی تعلیم دیده Lifeline برای شرایط بحرانی است.

وب سایت: lifeline.org.au شماره تماس: 13 11 14 – قابل دسترس 24 ساعته 7 روز هفته





تغییرات حافظه

اگر شما یا فردی که از او مراقبت می‌کند دچار مشکلات حافظه است، بدانید که این مشکلات ممکن است نشانه‌های زوال عقل نباشند. ممکن است آنها، از دست دادن حافظه به عنوان بخشی از روال طبیعی پیری باشند.

اگر مشکلات حافظه شما را نگران می‌کند، بهتر آن است که زودتر ارزیابی شده و تاخیر نکنید. سازمان‌های زیر می‌توانند تغییرات حافظه را ارزیابی کنند.

Catholic Care's Memory Innovations Centre Waitara

این مرکز به افرادی کمک می‌کند که ممکن است متوجه تغییراتی در حافظه‌شان شده، تشخیص زوال عقل برایشان داده شده است یا تنها می‌خواهند با سایرین در جامعه محلی مرتبط باقی بمانند. برنامه‌هایی که بصورت حرفه‌ای اجرا می‌شود بر داشتن اوقات خوب، مرتبط شدن با دیگران و تحریک مغزتان تمرکز می‌کنند.

وبسایت: catholiccaredbb.org.au/aged-care-support-services/memory-innovations-centre

شماره تماس: 9481 2659

Hornsby Ku-ring-gai Hospital Memory Clinic

وقتی تغییرات حافظه توسط خودتان، خانواده تان یا یک متخصص سلامتی شناسایی شده است. برای دسترسی به خدمات، فردی که برایش تشخیص داده شده است باید نامه ارجاع از یک پزشک عمومی برای کلینیک حافظه داشته باشد و در محدوده شهرداری Hornsby Ku-ring-gai زندگی کند.

ایمیل: NSLHD-HKH-outpatients@health.nsw.gov.au

سوالات عمومی: 9485 6777 | ارجاع‌ها: 9485 6777

Royal North Shore Memory Clinic

خدمات تشخیصی و درمانی چند رشته‌ای برای افرادی است که نگرانی‌هایی درباره از دست دادن حافظه زودرس یا زوال شناختی دارند.

ایمیل: NSLHD-RNS-AgedCare@health.nsw.gov.au

شماره تماس: 9462 9333



منابع آموزشی

CHeBA (Centre for Healthy Brain Ageing)

اطلاعات و پروژه های تحقیقاتی که افراد مسن می توانند در آنها شرکت کنند. برخی پروژه ها بر گروه ها با پیشینه فرهنگی و زبانی متفاوت (CALD) است.

وب سایت: cheba.unsw.edu.au شماره تماس: 9850 9882

Dementia Australia Library Service

دسترسی به مجموعه کاملی از منابع چاپ شده و دیجیتال درباره زوال عقل. شما می توانید کتاب، مقاله، منابع صوتی، کتاب الکترونیک و دی وی دی قرض بگیرید.

وب سایت: dementia.org.au/library

Macquarie University Lifespan Health and Wellbeing Research Centre

اطلاعات و پروژه های تحقیقاتی که افراد مسن می توانند در آنها شرکت کنند.
وب سایت: mq.edu.au/lifespan

Northern District Local Health

کتابچه های آنلاین با اطلاعات در مورد بیماری های جسمی همراه با زوال عقل را ارائه میدهد:

- در خانه با زوال عقل
- کتابچه اطلاعاتی زوال عقل برای مراقبت کنندگان
- جلوگیری از افتادن برای افراد مبتلا به زوال عقل
- کتابچه در مورد مشکلات حافظه

وب سایت: www.nslhd.health.nsw.gov.au/Search/Pages/default.aspx?k=Dementia
شماره تماس: 9850 8655

The Brain Foundation

اطلاعات در مورد بیماری های مغز، تازه ترین تحقیقات، برگه های اطلاعاتی و منابع.
وب سایت: brainfoundation.org.au

University of Sydney Cognitive Decline Partnership Centre

منابعی در مورد رهنمودهای امور بالینی و اصول مراقبت از افراد مبتلا به زوال عقل. همچنین راهنمای همراه فرد مصرف کننده (Consumer Companion Guide) را دارد.
وب سایت: cdpc.sydney.edu.au/research/clinical-guidelines-for-dementia/

Wicking Institute University of Tasmania

مرکز تحقیقات و آموزش زوال عقل Wicking جلودار تحقیقات کاربردی سازی و حمایت برای مواردی است که افراد مبتلا به زوال عقل و مراقبت کنندگان شان با آنها روبرو هستند. این سایت دوره های آنلاین رایگان در مورد پیشگیری و درک زوال عقل و همچنین درک صدمه مغزی ناشی از تروما را ارائه می دهد.
وب سایت: mooc.utas.edu.au



حمايت محلي

در پایین، سازمان های محلی لیست شده اند که حمایت و اطلاعات برای افراد مبتلا به زوال عقل و خانواده هایشان فراهم می کند. لطفا توجه داشته باشید که این لیست کامل نیست و ممکن است سازمان های دیگری باشند که آنها هم بتوانند کمک کنند.

جهت یافتن سایر سازمان هایی که خدمات در جامعه محلی گسترده تر ارائه می کنند، در فهرست جامعه محلی جستجو کنید.

وب سایت: krg.nsw.gov.au/communitydirectory

Chinese Australian Support Services (CASS)

این خدمات طیف کاملی از اطلاعات و خدمات حمایتی برای افراد مسن در یک سری از زبان ها شامل چینی، اندونزیایی، کره ای و ویتنامی می شود.

Campsie

وب سایت: casscare.org.au شماره تلفن: 9789 4587

ایمیل: info@casscare.org.au

Ku-ring-gai Neighbourhood Centre (KNC)

اطلاعات و دسترسی به طیف گسترده ای از خدمات در خانه و جامعه محلی برای افراد مسن و کسانی فراهم می کند که دچار معلولیت هستند.

St Ives Village

وب سایت: knc.org.au ایمیل: info@knc.org.au

شماره تلفن: 9988 4966

Northern Sydney Home Nursing Service (NSW Health)

مراقبت های پرستاری و حمایت در خانه برای افراد مسن و کسانی فراهم می کند که دچار معلولیت بوده و افرادی که دچار بیماری مزمن هستند.

وب سایت: www.nslhd.health.nsw.gov.au/pach/Pages/NSHNS.aspx

شماره تلفن: 1300 732 503

Richard Geeves Dementia Carers Support Group

گروه های حمایتی ماهیانه برای مراقبت کنندگان افرادی که زوال عقل برایشان تشخیص داده می شود.
این گروه در سومین چهارشنبه ماه از ساعت 10.30 صبح تا 12 ظهر برگزار می شود.

North Turramurra

وب سایت: nscarersupport.com.au شماره تلفن: 0434 323 411

Sydney Community Services

این خدمات برای افراد مسن و کسانی که دچار معلولیت هستند، در مورد طیف مختلفی از خدمات در خانه و در جامعه محلی اطلاعات و دسترسی تامین می کند.

Lane Cove

وب سایت: sydneycs.org شماره تلفن: 9427 6425

ایمیل: support@sydneycs.org

Your Side

اطلاعات و حمایت در خانه برای افراد مسن تامین می کند که شامل دریافت کنندگان **Home Care Package** و **Commonwealth Home Support Program** می شود.

Chatswood

وب سایت: yourside.org.au شماره تلفن: 1300 134 332

ایمیل: customercare@yourside.org.au

Village Chef

Village Chef by Meals on Wheels غذاهایی با استاندارد بالا تولید می کند که شما می توانید در خانه تان دریافت کنید. این غذاها به طور محلی در آشپزخانه Turramurra شان و با استفاده از مواد تشکیل دهنده تازه محلی تولید می شوند.

وب سایت: villagechef.com.au/our-service شماره تلفن: 1300 361 287

خدمات ویژه زوال عقل در خانه

Catholic Community Services - Dementia Care

حمایت در خانه و خانه سالمندان

Macquarie Park

وب سایت:

catholichealthcare.com.au/homecare/about-our-services/dementia-services/

شماره تلفن: 1800 225 474

Group Homes Australia

این مدل مراقبت جایگزینی برای خانه سالمندان سنتی می باشد. محیط های مراقبت کوچک تر ثابت شده است که کیفیت زندگی را افزایش داده، میزان افسردگی را کاهش داده و میزان بستری شدن را برای افراد مبتلا به زوال عقل کاهش می دهند.

وب سایت: grouphomes.com.au شماره تماس: 1300 015 406

HammondCare

حمایت در خانه، خانه سالمندان و خدمات حمایتی زوال عقل.

North Turramurra

وب سایت: hammond.com.au شماره تماس: 1800 776 112

UPA Sydney North Region

حمایت در خانه و خانه سالمندان.

Wahroonga

وب سایت: upa.org.au شماره تماس: 9450 8300

مراقبت برای استراحت فرد مراقبت کننده مخصوص زوال عقل

Lucinda Cottage HCAH (Hammondcare At Home)

کلبه استراحتی برای اقامت یک شبه.

Wahroonga

وب سایت:

hammond.com.au/location/hammondcare-lucinda-overnight-respite-cottage

شماره تماس: 9488 2288

Residential care

My Aged Care لیستی از امکانات خانه های سالمندان و مشخصات هر کدام ارائه می کند.

وب سایت: agedcareguide.com.au





Hidden Disabilities Sunflower چیست؟

Hidden Disabilities Sunflower ابزاری ساده برای شماسست تا به طور داوطلبانه به دیگران اطلاع بدهید که شما یک معلولیت یا بیماری دارید که ممکن است فوراً آشکار نباشد – و اینکه شما ممکن است نیاز به کمک، درک یا فرصت بیشتری در مغازه ها، سر کار، دروسه یا فضاهاى عمومى داشته باشید.

بندهای دور گردنی رایگان در شعبه های کتابخانه شهرداری Ku-ring-gai، مرکز خدمات مراجعه کنندگان در Council Chambers و در Wildflower Gardens موجود می باشند.

در زمان چاپ، سازمان های بزرگ زیر کارکنان خود را آموزش داده اند تا بند دور گردن را شناخته و در صورت نیاز کمک بیشتری ارائه کنند:

- گالری هنر نیو سات ولز
 - موزه استرالیا
 - موزه دریایی ملی استرالیا
 - مرکز همایش های بین المللی سیدنی
 - مرکز مک کوایری (Macquarie Centre)
 - موزه هنرهای معاصر
 - فرودگاه سیدنی
 - شرکت رقص سیدنی
 - باغ وحش Taronga سیدنی
 - مرکز خرید وست فیلد Hornsby
- وب سایت: hdsunflower.com/au/



ارائه شده توسط شهرداری Ku-ring-gai، KNC Care و Ku-ring-gai Dementia Alliance با تامین بودجه توسط اداره جوامع محلی و عدالت (Department of Communities and Justice).

Proudly funded by



Ku-ring-gai Council

برای کسب اطلاعات بیشتر با خدمات جامعه محلی شهرداری Ku-ring-gai به شماره
9424 0000 یا krq@krq.nsw.gov.au تماس بگیرید

krq.nsw.gov.au

