دليل المعلومات

للأشخاص المصابين بالخرف والمقربين منهم

لاهاي، لايتسيندام- فوربورخ، رايسفايك، فاسينار

أهيم بلا هدى في الماضي
لكن كيفَ كانتِ الحكايةُ يا تُرى؟
أتشبثُ بخيوطِ الحاضر
والنسيانُ يزحفُ أكثر فأكثر
كل تلك الكلمات، كل تلك الأسماء
كم باتَ استحضارُها عسيرًا
أينَ تلكَ الذاكرة الحادة؟
كانت جزءًا من كياني
وأين ذاك المفكر السريع
هذا الراس لم أعد أعرفه
مفكر على غير هدى
تتلاشى رؤيته شيئًا فشيئًا وسط الضباب
سأقبل كل ما كان وما سيكون
وأريد الانحناء مثل القصَب
لكن إلا النسيان... لا أريد النسيان

أنجيلا خروتهايزن - أهيم بلا هدى

دليل المعلومات للأشخاص المصابين بالخرف

ما الذي يتضمنه هذا الدليل؟

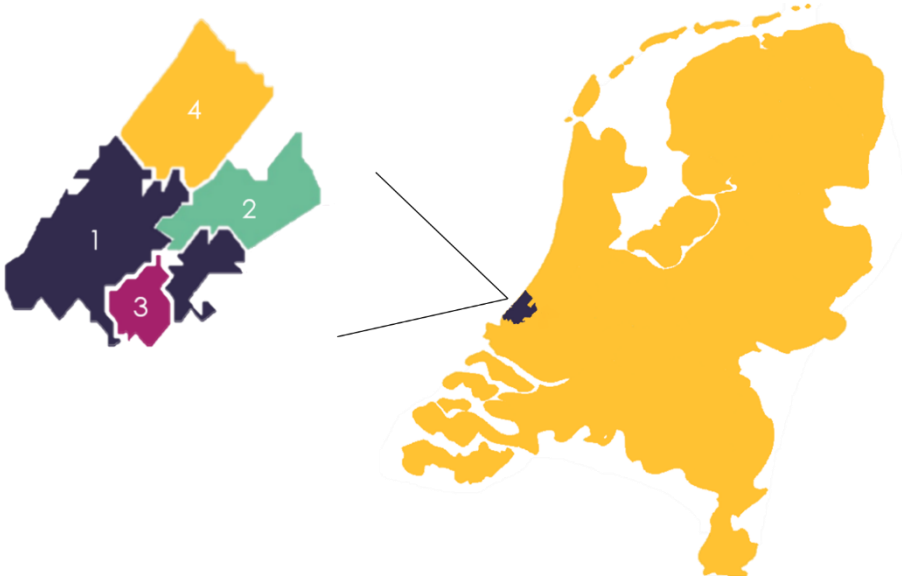
حاولنا أن نجمع في هذا الدليل كل ما تحتاج إلى معرفته عن الخرف.

تم إعداد هذا الدليل من قِبَل شبكة هاخلاندن للخرف.

في حال وجود أي نقص في المعلومات أو تغيرت بعض البيانات، نرحب بتواصلك معنا عبر البريد الإلكتروني: info@transmuralezorg.nl
يُمكنك طلب نسخة من هذا الدليل مجانًا عبر البريد الإلكتروني المذكور أعلاه.

نحن نتعاون مع مؤسسات من البلديات التالية:

1. لاهاي
2. لايتسيندام- فوربورخ
3. رايسفايك
4. فاسينار



المحتويات

1. ما هو الخرف؟ 7

2. ماذا يُمكنك أن تفعل إذا شعرت بشيء غير طبيعي؟ 8

3. التشخيص 9

4. مؤشر الرعاية 10

5. إدارة حالة الخرف 13

6. العيش بشكل مستقل مع الخرف 15

6.2 الأدوات المساعدة والتعديلات المنزلية 19

6.3 المساعدة في الأعمال المنزلية 22

6.4 الأنشطة الهادفة 24

6.5 منظمات الرعاية الاجتماعية والمنظمات التطوعية 28

6.6 النقل 30

7. الرعاية غير الرسمية 31

7.1 دعم الرعاية غير الرسمية 32

7.2 الرعاية قصيرة الأمد 35

8. عندما يصبح العيش في المنزل غير ممكن بعد الآن 38

9. المرحلة الأخيرة من الحياة 42

10. الرعاية (اللاحقة) لمقدمي الرعاية غير الرسمية 44

11. معلومات أخرى 45

11.1 الخرف لدى فئات مستهدفة محددة 45

11.2 السلوك غير المفهوم لدى مرضى الخرف 47

11.3 الوصاية والإدارة المالية والولاية القضائية 48

1. ما هو الخرف؟

يؤدي الخرف إلى عدم قدرة الدماغ على معالجة المعلومات بشكل صحيح.
يُوجد أكثر من 50 نوعًا من الخرف.
يُعد مرض آلزهايمر الأكثر شيوعا بين أنواع الخرف.
إلى جانب آلزهايمر، ينتشر أيضًا الخرف الوعائي والخرف الجبهي الصدغي وخرف أجسام ليوي.

ما هي الأعراض التي قد تشعر بها إذا كنت مصابًا بالخرف؟

إذا كنت مصابًا بالخرف، فقد تشعر بصعوبة في أداء المهام اليومية البسيطة.
على سبيل المثال، قد يصعب عليك دفع الفواتير، أو تذكر التاريخ الحالي، أو تذكر المواعيد.

الأعراض الأكثر شيوعًا هي:

- النسيان؛
- صعوبة في أداء المهام اليومية؛
- الارتباك في الزمان والمكان؛
- صعوبة في التحدث ومتابعة النقاشات؛
- فقدان الأشياء؛
- تغيرات في السلوك؛
- صعوبة في الرؤية؛
- القلق؛
- صعوبة في ممارسة الهوايات أو الرياضة؛
- صعوبة في تقييم المواقف؛

معلومات إضافية

يُمكنك العثور على المزيد من المعلومات حول الخرف على موقع منظمة آلزهايمر الهولندية Alzheimer Nederland.
رابط الموقع الإلكتروني www.dementie.nl

2. ماذا يُمكنك أن تفعل إذا شعرت بشيء غير طبيعي؟

من الطبيعي أن تعاني أحيانًا من النسيان.
خاصة مع التقدم في العمر.
قد يساورك القلق إذا لاحظت أنك تجد صعوبة في تذكر الأسماء أو أنك تعاني من النسيان أو تشوش في أفكارك.
قد يلاحظ أفراد عائلتك أو أصدقاؤك أيضًا أنك بدأت تتصرف بشكل مختلف.
قد تشعر أن هناك شيئًا ما غير صحيح.
أو قد يشعر أفراد عائلتك وأصدقاؤك أن هناك شيئًا ما غير صحيح.
غالبًا ما يبدأ القلق من الإصابة بالخرف بإحساس بوجود شيء غير طبيعي.
من المهم أن تتحدث عمّا تشعر به مع عائلتك وأصدقائك.
من المهم أيضًا التحدث عن مخاوفك مع طبيب الأسرة.

اختبار الذاكرة

يُمكنك إجراء اختبار الذاكرة على موقع منظمة آلزهايمر الهولندية Alzheimer Nederland.
يُمكنك أخذ نتائج هذا الاختبار معك إلى طبيب الأسرة.
رابط الاختبار www.dementie.nl/dementie-en-diagnose/herkennen/wanneer-doe-je-de-geheugentest

3. التشخيص

من المهم تأكيد تشخيص الخرف.
عند تشخيصك بالمرض، يحق لك الاستفادة من الدعم والمساعدة، مثل تخصيص مدير حالة متخصص في الخرف.

محادثة مع طبيب الأسرة

يبدأ طبيب الأسرة بطرح عدد من الأسئلة لاختبار ذاكرتك.
سيتحقق طبيب الأسرة أيضًا من وجود أي أسباب أخرى محتملة للأعراض التي تعاني منها.
من الممكن أن يرغب طبيب الأسرة في التحدث مع عائلتك أو أصدقائك أيضًا.
إذا اشتبه طبيب الأسرة في إصابتك بالخرف، يمكنه تأكيد التشخيص بنفسه أو إحالتك إلى أخصائي.

الإحالة إلى أخصائي

إذا كانت هناك شكوك من طبيب الأسرة، قد يتم توجيهك إلى أحد الأخصائيين مثل:

- أخصائي في طب الشيخوخة يُمكنه زيارتك في المنزل؛
- عيادة الذاكرة في المستشفى؛
- قسم طب الأعصاب في المستشفى؛
- قسم كبار السن في أحد مؤسسات الصحة النفسية؛
- أحد مراكز الطب النفسي.

ستقوم هذه الجهات بإجراء فحوصات أكثر شمولًا من خلال طرح الأسئلة وتكليفك ببعض المهام.

التكاليف

يغطي تأمينك الصحي تكلفة التشخيص الذي يجريه طبيب الأسرة.
أما إذا تم التشخيص بواسطة أخصائي، فقد تضطر إلى دفع تكاليفه من مساهمتك الشخصية.

4. مؤشر الرعاية

للحصول على تعويض عن تكاليف الرعاية، يلزم وجود مؤشر لعدد من متطلبات الرعاية.
يجري تنظيم هذه الرعاية بموجب قوانين مختلفة.
نستعرض بإيجاز في هذا الفصل قانون التأمين الصحي وقانون الدعم الاجتماعي وقانون الرعاية طويلة الأجل.

قانون التأمين الصحي (ZVW)

ما هو قانون التأمين الصحي؟

يحق لكل شخص يعيش أو يعمل في هولندا الحصول على الرعاية الصحية.
يتم تنظيم هذا الحق في قانون التأمين الصحي.
يشمل هذا القانون تأمينك الصحي الأساسي وربما تأمينك الصحي التكميلي.
كما يشمل هذا القانون أيضًا خدمة تمريض المنطقة، على سبيل المثال.
تمريض المنطقة هو الرعاية التي يُمكنك الحصول عليها في المنزل.

من يُمكنه تحديد مؤشر الرعاية؟

للاستفادة من خدمات تمريض المنطقة بموجب قانون التأمين الصحي تحتاج إلى مؤشر لتحديد احتياجات الرعاية.
يمكن لممرضة المنطقة مساعدتك في إعداد هذا المؤشر.

قانون الدعم الاجتماعي (WMO)

ما هو قانون الدعم الاجتماعي؟

ينظم قانون الدعم الاجتماعي المساعدة والدعم اللازمين لتمكينك من العيش بشكل مستقل في منزلك لأطول فترة ممكنة.
من بين المساعدات التي يمكن تنظيمها بموجب قانون الدعم الاجتماعي، على سبيل المثال:

- المساعدة في الأعمال المنزلية؛
- النشاطات النهارية؛
- المساعدة في التنقل؛
- الدعم؛
- التجهيزات في منزلك، مثل الكرسي المتحرك لصعود للدرج.

يجب دفع مساهمة شخصية للحصول على المساعدة والدعم المقدمين بموجب قانون الدعم الاجتماعي.
يُمكنك حساب هذه المساهمة من خلال مؤسسة CAK.
يُمكنك الاطلاع على مزيد من المعلومات عبر الموقع الإلكتروني أو عبر رمز الاستجابة السريعة.
رابط الموقع www.hetcak.nl

من يُمكنه تحديد مؤشر الرعاية؟

تتولى البلدية مسؤولية تنفيذ قانون الدعم الاجتماعي.
يُمكنك التقدم بطلب بنفسك للحصول على مؤشر قانون الدعم الاجتماعي (مؤشر WMO) من خلال الموقع الإلكتروني لبلديتك.
بعد ذلك، ستجري محادثة مع مستشار قانون الدعم الاجتماعي التابع للبلدية.
سيحدد مستشار قانون الدعم الاجتماعي ما إذا كنت تستحق الحصول على مؤشر قانون الدعم الاجتماعي.

قانون الرعاية طويلة الأجل (WLZ)

ما هو قانون الرعاية طويلة الأجل؟

إذا كنت بحاجة إلى رعاية طويلة الأمد سواء عادية أو مكثفة، يُمكنك الحصول على مؤشر قانون الرعاية الطويلة الأجل (مؤشر WLZ).
بموجب قانون الرعاية طويلة الأجل، يُمكنك الحصول على الرعاية المنزلية لكبار السن في منزلك، كما يُمكنك أيضًا الحصول على هذه الرعاية إذا كنت مقيمًا في أحد دور الرعاية.

يجب دفع مساهمة شخصية للحصول على الرعاية المقدمة بموجب قانون الرعاية طويلة الأجل.
يُمكنك حساب هذه المساهمة من خلال مؤسسة CAK.

يُمكنك الاطلاع على مزيد من المعلومات عبر الموقع الإلكتروني أو عبر رمز الاستجابة السريعة.

رابط الموقع www.hetcak.nl

بمجرد حصولك على مؤشر قانون الرعاية طويلة الأجل، يُمكنك اختيار تلقي الرعاية في منزلك عبر ثلاث خيارات:

- الحزمة الكاملة للرعاية المنزلية (VPT): في هذا الخيار، تتولى مؤسسة رعاية واحدة تقديم الرعاية الشاملة في منزلك.
- الحزمة المعيارية للرعاية المنزلية (MPT): عندما لا تحتاج إلى جميع خدمات الرعاية التي يغطيها مؤشر WLZ.
  يُمكنك اختيار أنواع الرعاية التي ترغب في تلقيها بنفسك.
  يُمكنك الحصول على المكونات المختلفة للرعاية من مؤسسات رعاية مختلفة.
- الميزانية الشخصية للرعاية المنزلية (PGB): حيث يُمكنك شراء خدمات الرعاية بنفسك.

يُمكنك الاطلاع على مزيد من المعلومات على الموقع الإلكتروني أدناه أو عبر رمز الاستجابة السريعة.

الرابط

www.dementie.nl/zorg-en-regelzaken/wet-en-regelgeving/wet-langdurige-zorg-wlz-en-dementie

من يُمكنه تحديد مؤشر الرعاية؟

قبل التقدم بطلب للحصول على مؤشر WLZ، يجب عليك استيفاء عدد من الشروط.
يجري بعد ذلك تقييم الطلب من خلال مركز تقييم مؤشرات الرعاية (CIZ).
يُمكنك الاطلاع على مزيد من المعلومات عبر الموقع الإلكتروني أو عبر رمز الاستجابة السريعة.

رابط الموقع www.ciz.nl

يُمكنك أيضًا الاستفادة من العديد من الأنشطة المتنوعة دون الحاجة إلى مؤشر الرعاية، مثل مقهى آلزهايمر أو ملتقى Trefpunt (مزيد من المعلومات في الصفحة 27) أو أنشطة مراكز Haags Ontmoeten (مزيد من المعلومات في الصفحة 27).
كما يُمكنك الاطلاع على نظرة عامة للأنشطة والدعم والرعاية المتاحة في بلديتك من خلال الخريطة الاجتماعية لبلديتك (مزيد من المعلومات في الصفحة 34).

5. إدارة حالة الخرف

إذا تم تشخيص إصابتك بالخرف، فقد يثير ذلك العديد من الأسئلة.
يمكن لمدير حالة الخرف مساعدتك في هذا الأمر.
مدير حالة الخرف هو مقدم رعاية ثابت للشخص المصاب بالخرف ومقدم الرعاية غير الرسمي الذي يمكنه مساعدتك في الأمور المتعلقة بالخرف.
يمكن لمدير حالة الخرف أن يساعدك أيضًا على البقاء في منزلك بأمان لأطول فترة ممكنة.
إذا تم تشخيصك بالخرف، يحق لك الحصول على المساعدة من مدير حالة الخرف.

ما هي مهام مدير حالة الخرف؟

يمكن لمدير حالة الخرف أن يقدم لك الدعم والمساعدة بدءًا من اللحظة التي تشعر فيها بأن هناك شيئًا ما غير طبيعي وحتى دخولك إلى دار رعاية المسنين أو حتى وفاتك.
يمكن لمدير الحالة أن يساعدك في الأمور التالية:

- تقديم المعلومات حول الخرف؛
- تقديم المشورة في اتخاذ القرارات؛
- المساعدة في حل المشكلات التي تواجهها؛
- المساعدة في تقديم طلبات الحصول على الرعاية.

سيقوم مدير حالتك بزيارتك في المنزل في الأوقات المتفق عليها.
خارج هذه الأوقات، يُمكنك الاتصال بمدير حالتك لطرح الأسئلة.

كيف يُمكنك الحصول على مدير حالة الخرف؟

يمكن للطبيب الذي أجرى لك التشخيص أن يطلب لك مدير حالة خرف.
يمكن لممرضة الحي أن تفعل ذلك أيضًا.
سيطلبون مدير حالة الخرف نيابة عنك من إحدى منشآت الرعاية الصحية في منطقتك.

ولكن يجب عليك أولًا الموافقة على ذلك.
كما يُمكنك أيضًا طلب مدير حالة بنفسك.
من خلال الرابط أدناه أو رمز الاستجابة السريعة، يُمكنك الاطلاع على مديري الحالات العاملين في منطقتك.
الرابط
www.transmuralezorg.nl/kennisbank/casemanagement-dementie

التكاليف

تم تغطية تكاليف مدير الحالة من خلال التأمين الصحي الأساسي.
وبالتالي لا تحتاج إلى دفع أي رسوم لذلك.

إذا كان لديك مؤشر WLZ، فسيتم ترتيب مدير حالة الخرف وفقًا لقانون الرعاية طويلة الأجل.
في هذه الحالة، ستضطر لدفع مساهمة شخصية.
يُمكنك حساب هذه المساهمة من خلال مؤسسة CAK.

يُمكنك الاطلاع على مزيد من المعلومات عبر الموقع الإلكتروني أو عبر رمز الاستجابة السريعة.
رابط الموقع www.hetcak.nl

6. العيش بشكل مستقل مع الخرف

حتى بعد تشخيصك بالخرف، يُمكنك أن تواصل العيش باستقلالية إلى أن يتعذر عليك القيام بذلك.
ستستمر حياتك قدر الإمكان كما كانت قبل التشخيص.
لكن مع الأسف، قد يأتي وقت تصبح فيه المهام اليومية أكثر صعوبة.
في هذه الحالة، يُمكنك الحصول على المساعدة والدعم حتى تتمكن من الاستمرار في العيش بشكل مستقل لأطول فترة ممكنة.
من الممكن أيضًا التفكير في كيفية قضاء يومك بطريقة هادفة، مثل الانخراط في الأنشطة النهارية.

6.1 المساعدة من خلال خدمة الرعاية المنزلية

إذا بدأت تواجه صعوبة في مهام العناية الشخصية، مثل الاستحمام أو ارتداء الملابس، يُمكنك التقدم للحصول على خدمات الرعاية المنزلية.

يمكن لممرضة الحي في منطقتك أن تقدم لك الكثير من الخدمات. ستقوم ممرضة أو ممرض الحي بالعمل معك لتحديد المساعدة التي يُمكنك الحصول عليها في المنزل.

ما الذي يمكن لممرضة الحي مساعدتك فيه؟

بالإضافة إلى الرعاية الطبية، يُمكنك أيضًا التحدث عن المرض والعلاج.

يُمكنك الحصول على المساعدة في النواحي التالية:

- العناية الشخصية، مثل الاستحمام وارتداء الملابس؛
- الرعاية التمريضية، مثل العناية بالجروح؛
- إعطاء الأدوية.

بإمكانك مناقشة أسئلتك مع ممرضة الحي، مثل:

- ما هي الخطوة التالية؟
- ما هي أفضل الطرق للاستعداد لما هو قادم؟
- أين ومتى ولماذا وممَّن يمكنني الحصول على الرعاية والمساعدة؟
-

طلب الرعاية المنزلية

يُمكنك التواصل مع طبيب الأسرة أو مؤسسة الرعاية المنزلية التي تختارها.

وإذا كان لديك مدير لحالة الخرف، فيمكنه أيضًا مساعدتك في طلب الرعاية المنزلية.

ماذا يحدث بعد تقديم طلبك؟

بعد تقديم طلبك، ستقوم ممرضة الحي بالاتصال بك هاتفيًا لترتيب موعد في منزلك.

يمكن لممرضة الحي أن تقدم لك مزيدًا من المعلومات حول تكلفة الرعاية المنزلية.

عادة ما يغطي التأمين الصحي الأساسي هذه التكاليف.

مؤسسات الرعاية المنزلية في منطقة هاخلاندن

تشمل شبكة هاخلاندن للخرف في منطقة هاخلاندن منظمات الرعاية المنزلية التالية:

Stichting Thuiszorg Nescare
رقم الهاتف 070 200 23 60
البريد الإلكتروني info@nescare.nl

الاحترام
رقم الهاتف 070 306 91 70
البريد الإلكتروني info@respectzorg.nl

Liefs Thuis
رقم الهاتف 085 800 09 30
البريد الإلكتروني info@liefsthuis.nl

Stichting Eykenburg
رقم الهاتف 070 750 70 00
البريد الإلكتروني info@eykenburg.nl

Stichting Johannahuis
رقم الهاتف 070 512 45 00
البريد الإلكتروني
info@vanommerenpark.nl

WoonZorgcentra Haaglanden
رقم الهاتف 070 756 16 00
البريد الإلكتروني klantenservice@wzh.nl

Amarosa
رقم الهاتف 070 512 32 00
البريد الإلكتروني info@amarosa.nl

Cardia
رقم الهاتف 070 800 88 88
البريد الإلكتروني
klantenbureau@cardia.nl

Dovida Den Haag
رقم الهاتف 070 345 71 50
البريد الإلكتروني
info.denhaag@dovida.nl

Dovida Zuid-Holland Midden
رقم الهاتف 085 876 87 94
البريد الإلكتروني info.zhm@dovida.nl

Evita Zorg
رقم الهاتف 070 314 16 00
البريد الإلكتروني info@evitazorg.nl

Florence
رقم الهاتف 070 413 10 00
البريد الإلكتروني info@florence.nl

Haagse Wijk- en Woonzorg
رقم الهاتف 070 379 50 00
البريد الإلكتروني info@hwwzorg.nl

الرعاية المنزلية على مدار 24 ساعة

الرعاية المنزلية على مدار 24 ساعة تعني وجود مقدم رعاية متاح في منزلك طوال الوقت.
سيأتي مقدم الرعاية إلى منزلك لمدة لا تقل عن 6 أسابيع ويمكنه مساعدتك فيما يلي:

- مهام الرعاية الطبية. على سبيل المثال، المساعدة في العناية بالجروح أو في إعطاء الأدوية.
- العناية الشخصية، مثل الاستحمام وارتداء الملابس وتناول الطعام.
- المهام المنزلية، مثل التسوق والطبخ.
- الدعم العاطفي من خلال التحدث معك ومؤانستك.

لا يمكن تقديم هذه الخدمة إلا على مدار اليوم بالكامل.

تعمل Happyhomecare كجزء من شبكة هاخلاندن للخرف في منطقة هاخلاندن.
للحصول على مزيد من المعلومات حول خدمات الرعاية المنزلية على مدار 24 ساعة المقدمة من Happyhomecare، يُمكنك التواصل معهم عبر التفاصيل أدناه.

Happyhomecare
رقم الهاتف 070 701 3930
البريد الإلكتروني info@happyhomecare.nl
الموقع الإلكتروني www.happyhomecare.nl

6.2 الأدوات المساعدة والتعديلات المنزلية

يفضل الكثير من الناس العيش بشكل مستقل لأطول فترة ممكنة، رغم الإعاقة أو الشيخوخة أو المرض.
في بعض الأحيان، تصبح الأنشطة اليومية مثل المشي والاستحمام واستخدام الحمام أكثر صعوبة.
قد تسهم أدوات المساعدة مثل الكرسي المتحرك أو كرسي الاستحمام أو كرسي المرحاض في تمكينك من العيش بشكل مستقل لأطول فترة ممكنة.
يقدم متجر الرعاية المنزلية خدمة استعارة أو استئجار أو شراء الأدوات المساعدة. شركة التأمين الصحي الخاصة بك على دراية بالقواعد المتعلقة بهذه الأدوات المساعدة ويمكنها تزويدك بالمعلومات اللازمة.
وهي أيضًا على دراية بالأماكن التي يُمكنك الحصول منها على الأدوات المساعدة.
في بعض الأحيان، قد تحتاج إلى دفع مساهمة شخصية مقابل هذه الأدوات.
شركة التأمين الصحي الخاصة بك هي من يحدد ذلك.

بيانات الاتصال لمنطقة هاخلاندن

للاستفسارات، يُمكنك الاتصال بخدمة العملاء في:

Medipoint
رقم الهاتف 088 102 01 00

Vegro
رقم الهاتف 0900 288 77 66

منزلك آمن وسهل الاستخدام

قد تصبح تدريجيًا أقل قدرة على القيام بالأنشطة اليومية.
لذلك من الحكمة أن تتحقق مع عائلتك أو أصدقائك من كيفية جعل منزلك آمنًا.

يُمكنك على سبيل المثال التحقق مما يلي:

- هل توجد عتبات أو أسلاك يمكن أن تتعثر بها؟
- هل يحتوي منزلك الكثير من الأغراض غير الضرورية؟
- هل توجد أي زوايا أو حواف حادة؟

العلاج الوظيفي

يمكن لأخصائي العلاج الوظيفي مساعدتك في الحفاظ على قدرتك على أداء الأنشطة اليومية بنفسك قدر الإمكان.

قد يتضمن العلاج الذي يقدمه أخصائي العلاج الوظيفي ما يلي:

- تقديم النصائح بشأن تعديل بيئة المعيشة، مثل تركيب المقابض وإزالة العتبات، وكذلك استخدام الأدوات المساعدة مثل الملاقط والمشايات؛
- التدريب على الأنشطة اليومية؛
- تعليمك كيفية القيام بأنشطتك اليومية بطريقة معينة؛
- توفير المعلومات التوعية لعائلتك وأصدقائك.

يُمكنك طلب خدمات أخصائي علاج وظيفي من خلال طبيب الأسرة أو ممرضة الحي.

غالبًا ما يغطي تأمينك الصحي هذا النوع من المساعدة.

أدوات مساعدة مفيدة

تتزايد مع مرور الوقت الأجهزة والمعدات التي يمكن أن تسهم في مساعدتك على العيش بشكل مستقل لأطول فترة ممكنة.

على سبيل المثال:

- الهواتف التي تحتوي على عدد قليل من الأزرار؛
- الأواني المقاومة للانزلاق؛
- المشايات المزودة بمقعد؛
- المَكَاوِي خفيفة الوزن؛
- موزعات الأدوية؛
- أجهزة الإنذار الشخصية؛
- روبوتات الرعاية والتنظيف.

مواقع إنترنت للمزيد من المعلومات

يُمكنك الاطلاع على قائمة مرجعية للتعايش بأمان وراحة مع الخرف على موقع منظمة آلزهايمر الهولندية Alzheimer Nederland.

يُمكنك أيضًا مسح رمز الاستجابة السريعة للحصول على مزيد من المعلومات.

رابط الموقع www.dementie.nl/veiligheid-en-zelfstandigheid/zelfstandig-en-veilig-wonen/checklist-veilig-en-prettig-thuis-wonen-met-dementie

على موقع دليل أدوات المساعدة، يُمكنك العثور على أمثلة مختلفة للأدوات المفيدة.

يُمكنك أيضًا مسح رمز الاستجابة السريعة للحصول على مزيد من المعلومات.

رابط الموقع www.hulpmiddelenwijzer.nl

يُمكنك الاطلاع على أمثلة ومعلومات حول التكنولوجيا وأدوات المساعدة (الذكية) عبر الموقع الإلكتروني للتكنولوجيا للمنزل.

يُمكنك استعارة أداة مساعدة (ذكية) مجانًا لمدة 3 أشهر من نقاط الإعارة المختلفة في لاهاي.

يمكن لهذه الأدوات مساعدتك على العيش بأمان واستقلالية أكبر في بيئتك المألوفة.

يُمكنك أيضًا زيارة منزل iZi التجريبي للتعرف على أدوات المساعدة التي يمكن أن تدعمك في ذلك.

يمكن الاطلاع على مزيد من المعلومات على الموقع الإلكتروني أدناه.

رابط الموقع www.technologievoorthuis.nl

يُمكنك أيضًا مسح رمز الاستجابة السريعة للحصول على مزيد من المعلومات.

6.3 المساعدة في الأعمال المنزلية

قد يكون الحفاظ على نظافة منزلك وجعله مكانًا صالحًا للعيش فيه أمرًا مرهقًا.
إذا كنت لا تستطيع القيام بذلك بمفردك بالكامل أو جزئيًا، يمكن لخدمة المساعدة المنزلية أن تساعدك.
يُمكنك استئجار خدمات المساعدة في الأعمال المنزلية بنفسك.
ولكن يُمكنك أيضًا التقدم بطلب للحصول على المساعدة في الأعمال المنزلية بموجب قانون الدعم الاجتماعي (WMO) أو قانون الرعاية طويلة الأجل (WLZ).

يُمكنك طلب المساعدة بموجب قانون الدعم الاجتماعي من خلال البلدية التي تعيش فيها.
يُمكنك طلب المساعدة بموجب قانون الرعاية طويلة الأجل من مركز تقييم مؤشرات الرعاية (CIZ).
يمكن لمدير حالة الخرف أو ممرضة الحي مساعدتك في تقديم طلب الحصول على المساعدة في الأعمال المنزلية.

عند الحصول على المساعدة في الأعمال المنزلية بموجب قانون الدعم الاجتماعي أو قانون الرعاية طويلة الأجل، سيكون عليك دفع مساهمة شخصية.
تم احتساب قيمة المساهمة الشخصية من خلال مؤسسة CAK.

يُمكنك الاطلاع على مزيد من المعلومات عبر الموقع الإلكتروني أو عبر رمز الاستجابة السريعة.
رابط الموقع www.hetcak.nl

بيانات التواصل مع البلديات

بلدية لاهاي

رقم الهاتف 070 14

الموقع الإلكتروني www.denhaag.nl/nl/zorg-en-ondersteuning/ondersteuning-bij-uw-huishouden

بلدية لايتسيندام- فوربورخ

رقم الهاتف 070 14

الموقع الإلكتروني www.lv.nl/huishoudelijke-ondersteuning

بلدية رايسفايك

رقم الهاتف 070 14

الموقع الإلكتروني www.rijswijk.nl/hulp-bij-wonen-en-gezondheid

بلدية فاسينار

رقم الهاتف 070 14

الموقع الإلكتروني www.wassenaar.nl/wet-maatschappelijke-ondersteuning-wmo

6.4 الأنشطة الهادفة

يوجد العديد من الأنشطة والرحلات الترفيهية التي يجري تنظيمها للأشخاص المصابين بالخرف الذين لا يزالون يعيشون بشكل مستقل.
يُمكنك المشاركة في هذه الأنشطة إذا كنت بحاجة إلى:

- المزيد من الهيكلية والتنظيم؛
- المزيد من الإرشاد؛
- أنشطة يومية مفيدة؛
- التواصل مع أقرانك.

الرعاية النهارية والأنشطة النهارية والعلاج النهاري

تركز الرعاية النهارية والأنشطة النهارية على توفير المرح والاسترخاء.
على سبيل المثال، يُمكنكم الطهي معًا وشرب القهوة وتناول الطعام، بالإضافة إلى لعب الألعاب.

في العلاج النهاري، لا يقتصر الأمر على تخصيص وقت لممارسة الأنشطة فحسب، بل قد يكون هناك أيضًا مجال للعلاج الطبي.
يتم تقديم الرعاية في العلاج النهاري بواسطة ممرضين ومقدمي رعاية متخصصين.

الإرشاد الفردي

في الإرشاد الفردي، يتم ربطك بمرشد.
ستحصل على هذا الإرشاد في منزلك.
يمكن لهذا المرشد مساعدتك في أمور مثل:

- الذهاب إلى المواعيد؛
- مشاركتك لعب الألعاب؛
- زيارة العائلة والأصدقاء؛
- مشاركتك الطهي؛
- مشاركتك ممارسة النشاط الحركي.

طلب الحصول على الرعاية النهارية والأنشطة النهارية والعلاج النهاري والإرشاد الفردي

يجري تنظيم الرعاية النهارية والأنشطة النهارية والعلاج النهاري بموجب قانون الدعم الاجتماعي (WMO) أو قانون الرعاية طويلة الأمد (WLZ) في إطار الوضع المنزلي.
للتعرف على كيفية طلب المساعدة وفقًا لقانون الدعم الاجتماعي أو قانون الرعاية طويلة الأمد، يُمكنك الرجوع إلى الصفحتين 9 و10.
يُمكنك الاستعانة بمدير حالة الخرف أو ممرضة الحي أو أي مقدم رعاية آخر لمساعدتك في تقديم الطلب.

مواقع الرعاية النهارية والأنشطة النهارية والعلاج النهاري في منطقة هاخلاندن

تعتبر مزرعة الرعاية أحد أشكال الأنشطة النهارية.
يُمكنك المشاركة في العمل في المزرعة

يُمكنك الاطلاع على مزيد من المعلومات على الموقع الإلكتروني أو عبر مسح رمز الاستجابة السريعة.
رابط الموقع www.zorgboerenzuidholland.nl

تشارك المنظمات التالية التي تقدم الرعاية النهارية والأنشطة النهارية والعلاج النهاري في منطقة هاخلاندن ضمن شبكة هاخلاندن للخرف:

Evita Zorg
رقم الهاتف 070 314 16 00
البريد الإلكتروني info@evitazorg.nl

Florence
رقم الهاتف 070 413 10 00
البريد الإلكتروني info@florence.nl

Haagse Wijk- en Woonzorg
رقم الهاتف 070 379 50 00
البريد الإلكتروني info@hwwzorg.nl

Mr. L.E. Visserhuis
رقم الهاتف 070 314 38 00
الموقع الإلكتروني www.jbc.visserhuis.nl

Amarosa
رقم الهاتف 070 512 32 00
البريد الإلكتروني info@amarosa.nl

Cardia
رقم الهاتف 070 800 88 88
البريد الإلكتروني
klantenbureau@cardia.nl

Dovida Den Haag
رقم الهاتف 070 345 71 50
البريد الإلكتروني
info.denhaag@dovida.nl

Dovida Zuid-Holland Midden
رقم الهاتف 085 876 87 94
البريد الإلكتروني info.zhm@dovida.nl

Stichting Johannahuis
رقم الهاتف 070 512 45 00
البريد الإلكتروني
info@vanommerenpark.nl

WoonZorgcentra Haaglanden
رقم الهاتف 070 756 16 00
البريد الإلكتروني klantenservice@wzh.nl

Respect Zorggroep
رقم الهاتف 070 306 91 70
البريد الإلكتروني info@respectzorg.nl

Saffier
البريد الإلكتروني info@saffiergroep.nl
رقم الهاتف 0800 7233 437

Stichting Eykenburg
رقم الهاتف 070 750 70 00
البريد الإلكتروني info@eykenburg.nl

أسبوع إقامة "منزل أفضل مع الخرف"

يهدف أسبوع الإقامة هذا إلى تزويد المصابين بالخرف ومقدمي الرعاية غير الرسميين لهم بالكثير من المعلومات حول الخرف.
ستقيم مع خمسة أزواج آخرين في مزرعة ضيافة فاخرة.
سيتم تخصيص غرفة وحمام خاصين لك.

يتكون أسبوع الإقامة هذا من خمسة أيام تدريبية، تبدأ من الاثنين وتنتهي بالجمعة.
سيقدم لك المتخصصون معلومات عن أمور مثل:

- مسار تطور المرض؛
- ما يُمكنك توقعه حول التعايش مع الخرف؛
- ما الذي يُمكنك القيام به لتعيش بشكل مستقل لفترة أطول.
-

يُمكنك الاطلاع على مزيد من المعلومات حول البرنامج وتكاليف أسبوع الإقامة على الموقع الإلكتروني أدناه.
يُمكنك أيضًا مسح رمز الاستجابة السريعة.
رابط الموقع www.transmuralezorg.nl/projecten/beter-thuis-met-dementie

طريقة سهلة للالتقاء بالآخرين

بالنسبة للأشخاص المصابين بالخرف والمقربين منهم، توجد العديد من الفرص للالتقاء في كل بلدية.
يمكنهم في هذه اللقاءات تبادل الخبرات ودعم بعضهم البعض.

مقهى آلزهايمر أو ملتقى آلزهايمر

مقهى آلزهايمر (Alzheimer café) هو مكان يلتقي فيه الأشخاص المصابون بالخرف مع عائلاتهم وأصدقائهم.
يوجد أيضا ملتقى آلزهايمر (Alzheimer Trefpunt) المخصص للأشخاص المصابين بالخرف من خلفيات مهاجرة.
يُمكنك زيارة هذه الأماكن لطرح الأسئلة وتبادل الخبرات والتواصل مع الآخرين الذين يمرون بنفس ما تمر به.
يبدأ الاجتماع بمحاضرة أو مقابلة مع الأشخاص المعنيين.
بعد ذلك، يتاح للزوار فرصة تبادل الخبرات والنصائح والأفكار.

رابط الموقع www.alzheimer-nederland.nl/regios/alzheimer-haaglanden

يُمكنك مسح رمز الاستجابة السريعة للحصول على قائمة بمقاهي وملتقيات آلزهايمر في منطقتك.

Haags Ontmoeten

Haags Ontmoeten هو مكان في الحي حيث يمكن لجميع كبار السن الذين يعيشون بشكل مستقل في لاهاي ومقدمي الرعاية غير الرسمية لهم الدخول بحرية كل أسبوع.
يُمكنك هنا الحصول على المعلومات والمساعدة والدعم.
يمكن أيضًا للأشخاص الذين يعانون من الخرف في مراحله المبكرة أن يأتوا إلى هنا.
إنه مكان للالتقاء وتبادل الخبرات والاسترخاء.
يُمكنك هنا مشاركة الآخرين في تناول مشروب أو ممارسة الألعاب أو القيام بتدريبات الذاكرة أو المشاركة في مجموعة متنوعة من الأنشطة الأخرى.
تركز بعض مواقع Haags Ontmoeten على مجموعات مستهدفة معينة، مثل الأشخاص ذوي الخلفية الثقافية المشتركة.

رابط الموقع www.haagsontmoeten.nl
للحصول على مزيد من المعلومات أو لمعرفة الموقع الأقرب إليك، يُمكنك مسح رمز الاستجابة السريعة.

6.5 منظمات الرعاية الاجتماعية والمنظمات التطوعية

منظمات الرعاية الاجتماعية

Wijkz هي منظمة رعاية اجتماعية مقرها في لاهاي، ويسعدها مساعدتك في الإجابة على الأسئلة المتعلقة بالرعاية غير الرسمية والتقدم في السن والعيش بأمان واستقلالية، وكل ما يرتبط بذلك.
يمكن لمستشاري كبار السن التحدث معك لمساعدتك في البحث عن حلول تناسب وضعك.

يمكنهم مساعدتك في أمور مثل:

- تزويدك بالمعلومات والنصائح والحلول للعيش باستقلالية لفترة أطول
- تكوين علاقات اجتماعية
- الأنشطة والخدمات المتاحة في الحي والتي تلبي احتياجاتك
- المساعدة في الشؤون الإدارية والمالية
- المساعدة في تنظيم الرعاية (المنزلية) لضمان حصولك على الرعاية التي تحتاجها
- خدمات الوجبات والتسوق
- النقل (مع المرافقة) لتوصيلك إلى المواعيد أو الرحلات الأخرى الضرورية
- العمل التطوعي

تستطيع التوجه إلى Servicepunt XL للحصول على المساعدة في استفساراتك.
يمكن الاطلاع على مزيد من المعلومات حول Servicepunt XL في الصفحة 33.

Wijkz
رقم الهاتف 070 205 22 22
الموقع الإلكتروني www.wijkz.nl
الموقع الإلكتروني www.haagsesenioren.nl

منظمات الرعاية الاجتماعية الأخرى في منطقة هاخلاندن

Stichting Maatschappelijke Ondersteuning Wassenaar
رقم الهاتف 070 511 22 26
الموقع الإلكتروني www.smowassenaar.nl

Welzijn Rijswijk
رقم الهاتف 070 757 92 00
الموقع الإلكتروني www.welzijn-rijswijk.nl

Woej Leidschendam-Voorburg
رقم الهاتف 070 205 47 50
الموقع الإلكتروني www.woej.nl

Welzijn Scheveningen
رقم الهاتف 070 416 20 20
الموقع الإلكتروني
www.welzijnscheveningen.nl

المنظمات التطوعية

هناك العديد من المنظمات التطوعية التي يمكنها مساعدتك أنت والمقربين منك.
يُمكنك العثور على العديد من المنظمات التطوعية من خلال الخريطة الاجتماعية لبلديتك (مزيد من المعلومات في الصفحة 31).
Buddy Netwerk هي منظمة تطوعية مرتبطة بشبكة هاخلاندن للخرف.

Buddy Netwerk

شبكة الأصدقاء أو Buddy Netwerk هي إحدى المنظمات التي تستعين بالمتطوعين.
إذا كنت تعاني من الخرف في مراحله المبكرة، يُمكنك الارتباط بـ "صديق" (Buddy).
يمكن لهذا الصديق أن يساعدك من خلال:

- الاستماع إليك بعناية؛
- إجراء محادثة جيدة معك؛
- المشي معك للتنزه؛
- الذهاب في رحلة معك.

يأتي الصديق لزيارتك بانتظام لمدة عام تقريبًا.
ستتفق مع صديقك على عدد المرات التي سيزورك فيها.
قد تكون الزيارة مرة في الأسبوع أو مرة كل أسبوعين.
يسمح هذا لمقدم الرعاية غير الرسمي بأن يأخذ بعض الوقت لنفسه ويسترخي.

تعمل شبكة Buddy Netwerk في بلديات لاهاي ولايتسيندام- فوربورخ.

يُمكنك الاطلاع على مزيد من المعلومات عبر الموقع الإلكتروني.
يُمكنك أيضًا مسح رمز الاستجابة السريعة.
الموقع الإلكتروني www.buddynetwerk.nl

6.6 النقل

الخرف وقيادة السيارات والدراجات النارية

إذا تم تشخيص إصابتك بالخرف وكنت ترغب في الاستمرار في قيادة السيارة أو الدراجة النارية، فعليك إبلاغ المكتب المركزي لرخص القيادة (CBR) بالتشخيص.
سيدعوك المكتب المركزي لرخص القيادة بعد ذلك لإجراء اختبار القيادة.

يُمكنك الاطلاع على مزيد من المعلومات على موقع المكتب المركزي لرخص القيادة (CBR).
يُمكنك أيضًا مسح رمز الاستجابة السريعة.
رابط الموقع www.cbr.nl/nl/rijbewijs-houden/nl/hoe-kan-ik-rijden-met/dementie/kan-ik-autorijden-met-dementie

النقل بموجب قانون الدعم الاجتماعي (WMO)

إذا كانت قدرتك على الحركة محدودة بسبب المرض أو التقدم في السن، فهناك خيارات تساعدك على الاستمرار في استخدام وسائل النقل.
يمكن ترتيب الدعم لذلك من خلال قانون الدعم الاجتماعي.
يُمكنك الاطلاع على مزيد من المعلومات على الموقع الإلكتروني لبلديتك.

بلدية لاهاي
رقم الهاتف 070 14
الموقع الإلكتروني www.denhaag.nl/nl/zorg-en-ondersteuning/vervoer-voor-ouderen-en-mensen-met-een-beperking/

بلدية لايتسيندام- فوربورخ
رقم الهاتف 070 14
الموقع الإلكتروني www.lv.nl/vervoer-en-mobiel-blijven

بلدية رايسفايك
رقم الهاتف 070 14
الموقع الإلكتروني www.rijswijk.nl/wmo

بلدية فاسينار
رقم الهاتف 070 14
الموقع الإلكتروني www.wassenaar.nl/ondersteuning-en-hulp-vanuit-de-wmo

7. الرعاية غير الرسمية

عندما يكون شريك حياتك أو أحد أفراد عائلتك أو صديقك مصابًا بالخرف، فإنك غالبًا ما ترغب في تقديم الرعاية له.
عند القيام بذلك لفترة طويلة وبدون أجر، تعرف هذه الرعاية بالرعاية غير الرسمية.
قد تكون الرعاية غير الرسمية صعبة وقد تشعر بأنك مثقل بالأعباء.
قد يكون لديك أيضًا أسئلة وتحتاج إلى التواصل مع مقدمي رعاية غير رسمية آخرين.
هذا الشعور طبيعي جدًا.
هناك العديد من التسهيلات لدعم مقدمي الرعاية غير الرسميين.

7.1 دعم الرعاية غير الرسمية

مقاهي آلزهايمر (Alzheimer cafés) وملتقى الزهايمر (Alzheimer Trefpunt) ومراكز لقاءات لاهاي (Haags Ontmoeten)

يُمكنك زيارة مقهى آلزهايمر أو ملتقى آلزهايمر أو أحد مواقع لقاءات لاهاي في لاهاي.
يُمكنك قراءة المزيد من المعلومات حول مقاهي آلزهايمر وملتقى آلزهايمر ولقاءات لاهاي في الصفحة 27.

Servicepunt XL

في Servicepunt XL، يُمكنك طرح أسئلة متنوعة.
يُوجد لدى Servicepunt XL العديد من المواقع المنتشرة في مختلف أنحاء مدينة لاهاي.
سيساعدك أحد موظفيهم في الحصول على الإجابات التي تحتاج إليها.
يُمكنك الحصول على مساعدة في أمور مثل:

- العثور على الأنشطة والخدمات في حيّك؛
- العثور على عمل تطوعي؛
- الأمور الإدارية والمالية؛
- استخدام الكمبيوتر؛
- ملء النماذج سواء الورقية أو الإلكترونية؛
- الحصول على معلومات ونصائح لمقدمي الرعاية غير الرسميين؛
- تقديم طلبات للحصول على الدعم المالي والإعانات؛
- تقديم إخطارات قانون الدعم الاجتماعي (WMO).

الموقع الإلكتروني www.servicepuntxl.nl

يُمكنك الاطلاع على مزيد من المعلومات حول Servicepunt XL عبر الموقع الإلكتروني.
يُمكنك أيضًا مسح رمز الاستجابة السريعة.

الخريطة الاجتماعية

من خلال الخريطة الاجتماعية، يُمكنك الحصول على نظرة شاملة للأنشطة والدعم والرعاية المتاحة.
ستجد أدناه الخريطة الاجتماعية الخاصة بكل بلدية.

بلدية لاهاي

الموقع الإلكتروني www.socialekaartdenhaag.nl

يُمكنك أيضًا مسح رمز الاستجابة السريعة.

بلدية لايتسيندام- فوربورخ

الموقع الإلكتروني www.socialekaartlv.nl

يُمكنك أيضًا مسح رمز الاستجابة السريعة.

بلدية رايسفايك

الموقع الإلكتروني www.digitale-sociale-kaart.nl/rijswijk

يُمكنك أيضًا مسح رمز الاستجابة السريعة.

بلدية فاسينار

الموقع الإلكتروني www.digitale-sociale-kaart.nl/wassenaar

يُمكنك أيضًا مسح رمز الاستجابة السريعة.

خط الخرف

يُمكنك الاتصال بخط الخرف للاستفسار والحصول على المشورة.
قد تتعلق هذه الأسئلة برعاية أحد الأقارب أو بالحصول على نصيحة في موقف صعب.
يُمكنك الاتصال بخط الخرف مجانًا طوال أيام الأسبوع عبر رقم الهاتف المذكور أدناه.

رقم الهاتف 0800 5088

الموقع الإلكتروني www.dementie.nl/dementielijn

يمكن الاطلاع على مزيد من المعلومات على الموقع الإلكتروني المذكور أعلاه.
يُمكنك أيضًا مسح رمز الاستجابة السريعة.

وسيط الرعاية غير الرسمية

وسيط الرعاية غير الرسمية هو متخصص يساعد مقدمي الرعاية غير الرسميين في مختلف المهام التنظيمية، مثل:

- المهام المتعلقة بالرعاية؛
- المهام المتعلقة بالأمور المالية؛
- المهام المتعلقة بأمور السكن؛
- المهام المتعلقة بالجمع بين العمل والرعاية غير الرسمية.

يمكن لوسيط الرعاية غير الرسمية مساعدتك في تجنب أن تصبح مثقلاً بالأعباء.

يتم تعويض تكاليف وسيط الرعاية غير الرسمية في كثير من الحالات:

- من خلال تأمينك الصحي التكميلي؛
- من خلال البلدية بموجب قانون الدعم الاجتماعي؛
- من خلال صاحب العمل.

يُمكنك الاستفسار عن ذلك من شركة التأمين الصحي أو البلدية أو صاحب العمل الخاص بك.

الموقع الإلكتروني www.bmzm.nl

يمكن الاطلاع على مزيد من المعلومات عن وسيط الرعاية غير الرسمية على الموقع الإلكتروني المذكور أعلاه.
يُمكنك أيضًا مسح رمز الاستجابة السريعة.

MantelzorgNL

MantelzorgNL هي جمعية وطنية حيث يمكنك الحصول على الكثير من المعلومات حول الرعاية غير الرسمية.

الموقع الإلكتروني www.mantelzorg.nl

يمكن الاطلاع على مزيد من المعلومات على الموقع الإلكتروني المذكور أعلاه.
يُمكنك أيضًا مسح رمز الاستجابة السريعة.

7.2 الرعاية قصيرة الأمد

في الرعاية قصيرة الأمد، يتولى شخص آخر الرعاية غير الرسمية منك بشكل مؤقت.
يمكنك اختيار ذلك إذا كنت ترغب مثلًا في:

- قضاء أمسية في الخارج؛
- الذهاب لقضاء عطلة نهاية أسبوع؛
- أخذ قسط من الراحة.

تسمى الرعاية قصيرة الأمد أيضًا بالرعاية البديلة.

يمكن لمختلف مقدمي الرعاية مساعدتك في التقدم بطلب للحصول على رعاية قصيرة الأمد، على سبيل المثال:

- مدير حالتك؛
- ممرضة الحي؛
- مسؤول كبار السن في إحدى منظمات الرعاية الاجتماعية (راجع الصفحة 29).

أنواع الرعاية قصيرة الأمد

توجد أنواع مختلفة من الرعاية قصيرة الأمد.
يعتمد نوع الرعاية قصيرة الأمد التي تحصل عليها على ما تريده وما تحتاج إليه.

الرعاية النهارية والأنشطة النهارية

في هذه الحالة، يتم تولي الرعاية عنك لمدة يوم أو جزء من اليوم.
يتوفر إرشاد مهني في الرعاية النهارية أو الأنشطة النهارية.
غالبًا ما يتم تنظيم أنشطة إبداعية.
يمكنك ترتيب الرعاية النهارية أو الأنشطة النهارية من خلال:

- البلدية بموجب قانون الدعم الاجتماعي؛
- مقدم الرعاية الخاص بك بموجب قانون الرعاية طويلة الأجل.

رعاية الاستضافة

في هذه الحالة، يتم استقبال الشخص المصاب بالخرف في منزل ضيافة أو فندق رعاية أو لدى أسرة مضيفة أوفي دار رعاية.
وهكذا يتم تولي الرعاية منك مؤقتًا.
يمكنك ترتيب رعاية الاستضافة من خلال:

- البلدية بموجب قانون الدعم الاجتماعي؛
- مقدم الرعاية الخاص بك بموجب قانون الرعاية طويلة الأجل.

رعاية الحضور

في رعاية الحضور، يأتي أحد المتطوعين إلى منزلك لتقديم الرعاية.
وبالتالي يتم توفير الرعاية في المنزل.
يسمح لك ذلك بقضاء يوم في الخارج أو الذهاب في عطلة.

يُمكنك شراء رعاية الحضور بنفسك، ولكن يمكنك أيضًا ترتيبها من خلال:

- تأمينك الصحي التكميلي؛
- مقدم الرعاية الخاص بك بموجب قانون الرعاية طويلة الأجل؛
- المنظمات التطوعية، مثل شبكة الأصدقاء (انظر الصفحة 30).

شكل خفيف من أشكال الرعاية قصيرة الأمد

في هذا النوع من الرعاية قصيرة الأمد، يقوم أحد المتطوعين بدعمك في مهام الرعاية.
يُمكنك على سبيل المثال القيام بأحد الأنشطة مع أحد أقاربك وأحد المتطوعين.
يمكنك ترتيب هذا النوع من الرعاية المؤقتة من خلال:

- المنظمات التطوعية، مثل شبكة الأصدقاء؛
- مسؤول كبار السن في إحدى منظمات الرعاية الاجتماعية مثل Wijkz.

التكاليف

تختلف تكاليف الرعاية قصيرة الأمد.
يعتمد ذلك على المؤشر الذي لديك.
يوجد شرح للمؤشرات في الفصل الرابع في الصفحتين 9 و10.
في بعض الاحيان، يتوجب عليك دفع مساهمة شخصية أو مساهمة قانونية إلزامية.
إذا كنت تستفيد من الرعاية قصيرة الأمد عبر منظمة تطوعية، فغالبًا ما تدفع فقط التكاليف التي يتكبدها المتطوع، مثل نفقات السفر.
من المهم أن تتحقق جيدًا من التكاليف التي يجب عليك دفعها بنفسك لتجنب أي مفاجآت.

الرعاية قصيرة الأمد في منطقة هاخلاندن

للتعرف على الخيارات المتاحة في بلديتك، يُمكنك الاتصال بالبلدية أو العثور على مزيد من التفاصيل عبر الموقع الإلكتروني.

بلدية لاهاي

رقم الهاتف 070 14

الموقع الإلكتروني www.denhaag.nl

يُمكنك مسح رمز الاستجابة السريعة للتعرف على خيارات الرعاية قصيرة الأمد في لاهاي.

بلدية لايتسيندام- فوربورخ

رقم الهاتف 070 14

الموقع الإلكتروني www.lv.nl/hulp-voor-mantelzorgers

يُمكنك مسح رمز الاستجابة السريعة للاطلاع على مزيد من المعلومات حول الرعاية غير الرسمية والرعاية قصيرة الأمد في لايتسيندام- فوربورخ.

بلدية رايسفايك

رقم الهاتف 070 14

الموقع الإلكتروني www.rijswijk.nl/mantelzorg

يُمكنك مسح رمز الاستجابة السريعة للاطلاع على مزيد من المعلومات حول الرعاية غير الرسمية والرعاية قصيرة الأمد في رايسفايك.

بلدية فاسينار

رقم الهاتف 070 14

الموقع الإلكتروني www.wassenaar.nl/ondersteuning-voor-mantelzorgers

يُمكنك مسح رمز الاستجابة السريعة للاطلاع على مزيد من المعلومات حول الرعاية غير الرسمية والرعاية قصيرة الأمد في فاسينار.

8. عندما يصبح العيش في المنزل غير ممكن بعد الآن

قد يحدث أن تصبح غير قادر على العيش في المنزل، إما بسبب صعوبة الرعاية أو لأن الوضع لم يعد آمنًا.
يُمكنك في هذه الحالة اختيار دار رعاية.
لكن يجب عليك مراعاة فترة الانتظار المحتملة.

أنواع دور الرعاية

توجد أنواع مختلفة من دور الرعاية:

- دور الرعاية الكبيرة؛
- دور الرعاية الصغيرة.

من المهم أن تناقش رغباتك مع عائلتك وأصدقائك.
يُمكنك أيضًا مناقشة هذه الرغبات مع مدير حالتك.

في دار الرعاية الكبيرة:

- عادة ما تكون لديك غرفة خاصة مع حمام؛
- غالبًا ما توجد غرفة للأنشطة حيث يُمكنك المشاركة في الأنشطة؛
- هناك حاجة أقل لمشاركة العائلة؛
- هناك المزيد من القواعد التي يجب عليك الالتزام بها؛
- عادةً ما يُمكنك الاستيقاظ والذهاب إلى الحمام والنوم بنفسك إذا أردت؛
- يُمكنك مناقشة رغباتك واحتياجاتك مع مقدمي الرعاية. يتم تدوين ذلك في خطة الرعاية.

في دار الرعاية الصغيرة:

- هناك مساحة مشتركة منزلية ولديك غرفة نوم خاصة بك؛
- يُسمح أحيانًا بوجود حيوانات أليفة؛
- عادةً ما يُنتظر من العائلة والأصدقاء أن يكون لهم دور نشط؛
- لا توجد في العادة مرافق عامة مثل المطعم.

ترتيب الانتقال إلى دار رعاية

يمكن لمدير حالتك مساعدتك في ترتيب الانتقال إلى دار رعاية.
قبل أن تتمكن من الانتقال إلى دار الرعاية، يجب أن يتم تقييمك من قبل مركز تقييم مؤشرات الرعاية (CIZ).
عادةً ما يقوم أحد أفراد العائلة أو الأصدقاء بملء استمارة أسئلة مع مدير الحالة.
استنادًا إلى هذه المعلومات، يتم إعداد ملف رعايتك.
يعد ملف الرعاية هذا ضروريًا لتسجيلك في دار الرعاية.

خلال ستة أسابيع، سيخبرك مركز تقييم مؤشرات الرعاية (CIZ) ما إذا كنت مؤهلًا للعيش في دار رعاية.
في هذه الحالة، يُمكنك التسجيل في دار الرعاية التي تختارها.
ستتم دعوتك بعد ذلك إلى اجتماع تحضيري في أقرب وقت ممكن لجعل عملية الانتقال سلسة قدر الإمكان.
يرجى الانتباه إلى أن بعض دور الرعاية لديها قوائم انتظار.

تأثير الانتقال إلى دار رعاية

قد يكون للانتقال إلى دار رعاية تأثير كبير عليك وعلى عائلتك وأصدقائك.
قد تواجه مشاعر الخوف أو عدم الفهم أو المقاومة عند اتخاذ قرار الانتقال.
من المهم التحدث عن الانتقال وشرح الأسباب التي تجعل الانتقال إلى دار الرعاية هو الخيار الأفضل.
يمكن لمدير حالتك مساعدتك في هذه المحادثات.

التكاليف

للعيش في دار رعاية، يجب عليك دفع مساهمة مالية شخصية.
يُمكنك حساب هذه المساهمة من خلال مؤسسة CAK.
يُمكنك الاطلاع على مزيد من المعلومات عبر الموقع الإلكتروني أو عبر رمز الاستجابة السريعة.
الموقع الإلكتروني www.hetcak.nl

معلومات إضافية

لمزيد من المعلومات حول الانتقال إلى دار الرعاية، يُمكنك زيارة الموقع الإلكتروني لمنظمة آلزهايمر الهولندية www.dementie.nl/zorg-en-regelzaken/verpleeghuis/opname-in-een-verpleeghuis-regelen-voor-iemand-met-dementie
يُمكنك مسح رمز الاستجابة السريعة لزيارة الموقع الإلكتروني.

دور الرعاية في منطقة هاخلاندن

في منطقة هاخلاندن، فإن مؤسسات الرعاية الصحية التالية التي لديها دار أو أكثر من دور الرعاية هي أعضاء في شبكة هاخلاندن للخرف:

HWW zorg
رقم الهاتف 070 379 50 00
البريد الإلكتروني klantenservice@hwwzorg.nl
الموقع الإلكتروني www.hwwzorg.nl

Oldael
رقم الهاتف 070 530 05 30
البريد الإلكتروني info@oldael.nl
الموقع الإلكتروني www.oldael.nl

Mr. L.E. Visserhuis
رقم الهاتف 070 314 38 00
الموقع الإلكتروني www.jbc-visserhuis.nl

Amarosa
رقم الهاتف 070 512 32 00
البريد الإلكتروني zorgbemiddeling@amarosa.nl
الموقع الإلكتروني www.amarosa.nl

Cardia
رقم الهاتف 070 338 46 00
البريد الإلكتروني info@cardia.nl
الموقع الإلكتروني www.cardia.nl

Florence
رقم الهاتف 070 413 10 00
البريد الإلكتروني info@florence-zorg.nl
الموقع الإلكتروني www.florence.nl

Stichting Johannahuis
رقم الهاتف 070 512 45 00
البريد الإلكتروني
info@vanommerenpark.nl
الموقع الإلكتروني
www.vanommerenpark.nl

WoonZorgcentra Haaglanden
رقم الهاتف 070 756 16 00
البريد الإلكتروني klantenservice@wzh.nl
الموقع الإلكتروني www.wzh.nl

Respect Zorggroep
رقم الهاتف 070 306 91 70
البريد الإلكتروني
info@respectzorggroep.nl
الموقع الإلكتروني
www.respectzorggroep.nl

Saffier
رقم الهاتف 0800 7233 437
البريد الإلكتروني info@saffiergroep.nl
الموقع الإلكتروني www.saffiergroep.nl

Stichting Eykenburg
رقم الهاتف 070 750 70 00
البريد الإلكتروني info@eykenburg.nl
الموقع الإلكتروني www.eykenburg.nl

دور الرعاية الخاصة

لا تحتاج عادة إلى مؤشر رعاية لدخول دار رعاية خاصة.
غالبًا ما يكون لديك شقة خاصة في هذه الدور حيث يُمكنك العيش مع شريك حياتك.
تتحمل تكاليف المعيشة في دار الرعاية الخاصة بنفسك، مثل:

- الإيجار؛
- الوجبات؛
- تنظيف شقتك؛
- الغسيل.

في منطقة هاخلاندن، فإن المؤسسات المذكورة أدناه هي أعضاء في شبكة هاخلاندن للخرف:

Martha Flora
رقم الهاتف 070 204 38 77
البريد الإلكتروني info@marthaflora.nl
الموقع الإلكتروني www.marthaflora.nl

من خلال الخريطة الاجتماعية لبلديتك (الصفحة 29)، يُمكنك العثور على دور الرعاية الخاصة الأقرب لك.

9. المرحلة الأخيرة من الحياة

مع تقدم مرض الخرف، ستتدهور حالتك تدريجيًا وتفقد المزيد من قدراتك الوظيفية.
لذلك، يُنصح بالتفكير في المرحلة الأخيرة من الحياة في وقت مبكر.
يُمكنك على سبيل المثال:

- تسجيل رغباتك واحتياجاتك في التوجيه المسبق للرعاية الصحية أو الوصية الأخيرة أو بيان عدم الإنعاش.
- التفكير والتحدث حول العلاجات التي ترغب فيها أو لا ترغب فيها.

رغباتك واحتياجاتك

إذا تم تشخيص إصابتك بالخرف، فمن المهم أن تخبر أصدقاءك وعائلتك ومقدمي الرعاية برغباتك واحتياجاتك.
بذلك يمكنهم أخذ هذه الأمور في الاعتبار.
يُمكنك كتابة هذه الرغبات والاحتياجات في دفتر.
وبذلك، لن تكون مضطرًا لذكرها مرارًا وتكرارًا.

كتيب "الحديث عن النسيان"

تم إعداد كتيب "الحديث عن النسيان" خصيصًا لهذا الغرض.
سيساعدك الكتيب على التفكير فيما هو مهم بالنسبة لك.
لا داعي لملء الكتيب من البداية إلى النهاية.
يُمكنك ملء الأجزاء التي تجدها مهمة بالوتيرة والتوقيت الذي يناسبك.

يُمكنك قراءة المزيد من المعلومات على الموقع الإلكتروني الخاص بالحديث عن النسيان.
يُمكنك أيضًا طلب الكتيب من هذا الموقع.
يُمكنك أيضًا زيارة الموقع من خلال مسح رمز الاستجابة السريعة
الموقع الإلكتروني www.sprekenoververgeten.nl

مساعد المحادثة للمرحلة الأخيرة من الحياة المصحوبة بالخرف

تهدف مساعدة المحادثة إلى مساعدتك في الإجابة على الأسئلة المتعلقة بالمرحلة الأخيرة من الحياة.
يتم ذكر أسئلة نموذجية في مساعدة المحادثة.
يُمكنك الإجابة عن هذه الأسئلة مع عائلتك أو أصدقائك.

سينقلك الرابط أدناه إلى الموقع الإلكتروني الذي يمكن العثور فيه على مساعدة المحادثة.
يُمكنك أيضًا مسح رمز الاستجابة السريعة.
الموقع الإلكتروني www.ukonnetwerk.nl/tools/gesprekshulp-de-latere-levensfase-bij-dementie

المشاكل الصحية والعلاجات

في المرحلة الأخيرة من الخرف، هناك عدد من المشاكل الصحية الأكثر شيوعًا.
يُمكنك الحصول على العلاج لهذه المشاكل لتقليل معاناتك منها قدر الإمكان.
من المهم التفكير في وقت مبكر في العلاجات التي ترغب فيها والتي لا ترغب فيها.

يُمكنك التفكير في الأسئلة التالية:

- هل ترغب في أن يتم إدخالك إلى المستشفى؟
- هل ترغب في تلقي العلاج؟
- هل ترغب في إجراء عملية جراحية؟
- هل ترغب في إجراء الإنعاش؟

يُمكنك مناقشة هذه الأسئلة مع عائلتك وأصدقائك ومقدمي الرعاية وتوثيقها.

دليل المعلومات للأشخاص الذين لم يعودوا يتحسنون

قامت شبكة الرعاية التلطيفية (Netwerk Palliatieve Zorg) بإعداد دليل معلومات للأشخاص الذين لم يعودوا يتحسنون.
يحتوي هذا الدليل على معلومات مفصلة حول ما يمكن توقعه في هذه المرحلة.
يمكن طلب دليل المعلومات هذا مجانًا من على موقع info@transmuralezorg.nl

10. الرعاية (اللاحقة) لمقدمي الرعاية غير الرسمية

عندما تفقد أحد أحبائك، يتوقف العالم عن الحركة.
ما يبقى في أغلب الأحيان هو الشعور بعدم وجود شيء ذي أهمية.
الحزن مهم للمضي قدمًا في الحياة.
كل شخص يحزن بطريقته الخاصة وبوتيرته الخاصة.
أحيانًا يكون ذلك أكثر إرهاقًا مما يُمكنك تحمله.
في بعض الأحيان يكون هناك شك وحاجة للمساعدة.

معلومات إضافية

في منشور "عين على الأحباء" (Oog voor Naasten) من المركز الطبي بجامعة لايدن (LUMC)، يُمكنك العثور على المزيد من المعلومات المفيدة لأي شخص يقدم الرعاية لشخص آخر.

الموقع الإلكتروني www.oogvoornaasten.nl

11. معلومات أخرى

11.1 الخرف لدى فئات مستهدفة محددة

الخرف في سن مبكرة

في هولندا، يُقدر أن حوالي 15,000 شخص دون سن 65 مصابون بالخرف.
غالبًا ما يصعب تشخيص الخرف في هذه المجموعة وغالبًا ما يظل غير واضح لفترة طويلة.

إذا كنت ترغب في معرفة المزيد حول الخرف في سن مبكرة،
يُمكنك العثور على المزيد من المعلومات على الموقع الإلكتروني.
يُمكنك أيضًا مسح رمز الاستجابة السريعة.

الموقع الإلكتروني
www.florence.nl/aandoeningen/dementie-op-jonge-leeftijd

الخرف لدى الأشخاص ذوي الإعاقات الذهنية

يمكن أيضًا للأشخاص ذوي الإعاقات الذهنية أن يصابوا بالخرف.
يشبه الخرف لدى الأشخاص ذوي الإعاقة الذهنية إلى حد كبير الخرف لدى الأشخاص الذين لا يعانون من إعاقة ذهنية، ولكن هناك أيضًا بعض الاختلافات.

يُمكنك الاطلاع على مزيد من المعلومات على الموقع الإلكتروني أدناه.
يُمكنك أيضًا مسح رمز الاستجابة السريعة.

الموقع الإلكتروني
www.kennispleingehandicaptensector.nl/tips-tools/tools/brochure-dementie-bij-mensen-met-een-vb

الخرف لدى الأشخاص الذين يعانون من اضطرابات نفسية

الأشخاص الذين يعانون من اضطراب نفسي هم أكثر عرضة للإصابة بالخرف.
وفي المقابل، يعاني الأشخاص المصابون بالخرف غالبًا من مشاكل نفسية، مثل:

- الاكتئاب؛
- القلق؛
- الهلاوس؛
- الأوهام.

بالإضافة إلى ذلك، يمكن أن تُظهِر بعض الاضطرابات النفسية أعراضًا تشبه أعراض الخرف، مثل مشاكل الذاكرة والتخطيط.
لذلك هناك الكثير من التداخل بين الخرف والاضطرابات النفسية.

يقدم فريق Parnassia لطب الشيخوخة في منطقة هاخلاندن مساعدة متخصصة للأشخاص الذين يعانون من الخرف المصاحب للاضطرابات النفسية.
يمكن إحالتك إلى هذا الفريق من خلال طبيب الأسرة للحصول على مزيد من الدعم.

يُمكنك الاطلاع على مزيد من المعلومات عبر الموقع الإلكتروني أو عبر مسح رمز الاستجابة السريعة.

الموقع الإلكتروني www.parnassia.nl/onze-hulp/psychische-klachten/dementie

11.2 السلوك غير المفهوم لدى مرضى الخرف

يُظهر حوالي 80-90% من المصابين بالخرف سلوكًا غير مفهوم عاجلًا أو آجلًا.
يمكن أن يتجلى السلوك غير المفهوم لدى المصابين بالخرف في أشياء مثل الاضطراب والغضب أو الانعزال.
وغالبًا ما يكون هذا السلوك استجابة للارتباك أو القلق أو الإحباط الذي يعاني منه الأشخاص المصابون بالخرف.
يمكن أن ينشأ هذا السلوك أيضًا من حاجة لا يمكن التعبير عنها بوضوح، مثل الألم أو الانزعاج أو الحاجة إلى مزيد من التنظيم أو المودة والالفة.
من الضروري أن تتحلى بالصبر والتعاطف، وأن تسعى لفهم السبب وراء هذا السلوك.

يمكن لفريق طب الشيخوخة في Parnassia مساعدتك في فهم هذا السلوك والعمل معك لإيجاد حل.
يمكن إحالتك إلى هذا الفريق من خلال طبيب الأسرة للحصول على مزيد من الدعم.

يُمكنك الاطلاع على مزيد من المعلومات عبر الموقع الإلكتروني أو عبر مسح رمز الاستجابة السريعة.
الموقع الإلكتروني www.parnassia.nl/onze-hulp/psychische-klachten/dementie

يمكن للخرف أن يغير طبيعة علاقتك مع شريك حياتك.
قد تتغير أيضًا طريقة تواصلكما الحميم مع بعضكما البعض.
مع الخرف أو بدونه: يبقي التلامس والمحبة مهمين.
يُمكنك العثور على مزيد من المعلومات حول التغير في العلاقات والحميمية والجنس عبر الموقع الإلكتروني أدناه.
يُمكنك أيضًا مسح رمز الاستجابة السريعة.
الموقع الإلكتروني www.dementie.nl/samen-leven-met-dementie/veranderende-relaties/intimiteit-en-seksualiteit

11.3 الوصاية والإدارة المالية والولاية القضائية

أحيانًا، لا يتمكن الأشخاص من اتخاذ القرارات الصائبة بأنفسهم، مثل القرارات المتعلقة بالأمور المالية أو الرعاية الشخصية.
في هذه الحالة، يمكن اتخاذ إجراءات مثل الوصاية أو الإدارة القانونية أو الولاية القضائية.

الوصاية

يمكن للأشخاص المصابين بالخرف والذين لا يستطيعون اتخاذ قرارات جيدة بشأن رعايتهم الصحية والاجتماعية أن يحصلوا على وصي.
يساعد الوصي على سبيل المثال في:

- مناقشة الرعاية وخطة الرعاية؛
- الالتزام بالمواعيد؛
- اتخاذ القرارات بشأن الرعاية والتمريض والعلاج والإرشاد؛
- التواصل مع مقدمي الرعاية ومنظمات الرعاية وما إلى ذلك.

يُمكنك العثور على مزيد من المعلومات حول الوصاية من خلال الموقع الإلكتروني أدناه.
يُمكنك أيضًا مسح رمز الاستجابة السريعة.

الموقع الإلكتروني
www.rechtspraak.nl/Onderwerpen/Mentorschap

الإدارة المالية

يساعد المسؤول الإداري المالي الأشخاص في إدارة شؤونهم المالية عندما لا يستطيعون القيام بذلك بأنفسهم.
يمكنه مساعدتك، على سبيل المثال، إذا كان لديك ديون.
يمكن أن يكون القائم على الإدارة المالية أحد أفراد العائلة أو الأصدقاء أو مسؤولًا إداريًا محترفًا.

يُمكنك العثور على مزيد من المعلومات حول الإدارة المالية من خلال الموقع الإلكتروني أدناه.
يُمكنك أيضًا مسح رمز الاستجابة السريعة.

الموقع الإلكتروني www.rechtspraak.nl/Onderwerpen/Bewind

الولاية القضائية

الولاية القضائية مخصصة للأشخاص الذين لم يعد بإمكانهم إدارة أموالهم أو شؤونهم الشخصية بأنفسهم.
يمكن اللجوء إلى الولاية القضائية عندما لا تكون الوصاية أو الإدارة المالية كافية.
في هذه الحالة، ستحصل على ولي قضائي.
يجب أن يعطي الولي القضائي الإذن بشأن الإجراءات التي تريد اتخاذها، مثل:

- الأمور المالية
- الرعاية الشخصية، مثل التمريض

يُمكنك العثور على مزيد من المعلومات حول الولاية القضائية من خلال الموقع الإلكتروني أدناه.
يُمكنك أيضًا مسح رمز الاستجابة السريعة.

الموقع الإلكتروني

www.rechtspraak.nl/Onderwerpen/Curatele

هذا الدليل من إصدار:
جمعية الرعاية العابرة للحدود المؤسسية في لاهاي والمناطق المحيطة بها
شبكة هاخلاندن للخرف

عنوان الزيارة والعنوان البريدي
Vrederustlaan 180
2543 SW Den Haag

بيانات الاتصال
رقم الهاتف 070 700 00 77
البريد الإلكتروني info@transmuralezorg.nl
الموقع الإلكتروني www.transmuralezorg.nl

يمكن طلب دليل المعلومات هذا مجانًا من خلال البريد الإلكتروني التالي.info@transmuralezorg.nl

Vereniging Transmurale Zorg sterk in verbinden

إصدار نوفمبر 2024