

نشرة ميكفاد مركز ميشيغان للعوامل السياقية لمرض الزهايمر (MCCFAD)



المرحلة المتوسطة من مرض الزهايمر

إن المرحلة المتوسطة هي عادة ما تكون الفترة الأطول من مرض الزهايمر. حيث تصبح الأعراض أكثر وضوحاً مع تقدم المرض، وقد تشمل: الإلتباس في إختيار الكلمات، زيادة الشعور بالتوتر أو الغضب، وتغيرات في السلوك. كما يمكن أن يكون هناك زيادة في الميل للتجول أو تغيير في الشخصية. مهما كانت التغييرات التي سوف تحدث في هذه المرحلة، من المهم ملاحظة أن الشخص الذي يعيش مع مرض الزهايمر قد يبقى قادراً على ممارسة النشاطات اليومية ولكن مع بعض المساعدة. عند رعاية أحد أفراد الأسرة الذين يعانون من مرض الزهايمر، من الضروري طلب الدعم من أفراد الأسرة الآخرين أو من الأصدقاء أو التفكير بإمكانية الإستعانة بموارد للرعاية المؤقتة أو باستخدام مركز للرعاية للبالغين.

للمزيد من المعلومات حول المرحلة المتوسطة وكيفية الإستعداد لها بشكل أفضل، الرجاء زيارة الموقع التالي:

www.alz.org/help-support/caregiving/stages-behaviors/middle-stage.

إذا كنت تبحث عن المزيد من الدعم في مجتمعك، الرجاء التواصل معنا اليوم على العنوان والرقم التالي:

آنا راموس: amramos@alz.org, 616-459-7423

دونا جواد: djawad@alz.org, 313-605-8933

ملاحظات المدراء:

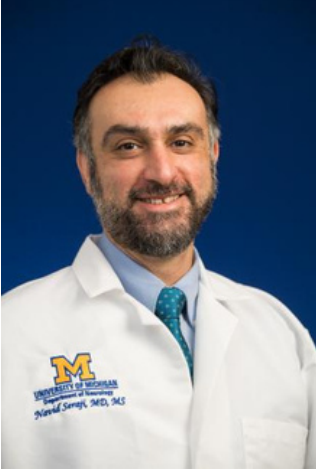
د. كريستين عجروش
د. طوني أنتونوتشي
د. لورا زاهدوني

هنالك كثير مما يستدعي الإحتفال به في مركز ميشيغان للعوامل السياقية لمرض الزهايمر (ميكفاد)! يسعدنا أن نشارككم جميعاً أن المعهد الوطني للشيخوخة قد قام مؤخراً بمراجعة وتجديد إقتراح مركز ميشيغان للعوامل السياقية لمرض الزهايمر لمواصلة جهودنا لنحضر لكم أحدث وأهم المعلومات التي تخص مرض الزهايمر وأمراض الخرف المرتبطة به.

لقد إنضم الى فريقنا الدكتور وسيم طراف لقيادة الجهود في مجتمعات الشرق الأوسط والعرب، كما وعادت د.ايرفينغ فيغا لقيادة الجهود في المجتمعات اللاتينية جنباً الى جنب مع منسقي التوعية لدينا دونا جواد وأنا راموس. برامج مثيرة سوف تصل الى مجتمعاتكم خلال هذه السنة. نحن ندعوك للإنضمام لينا لمعرفة المزيد عن مرض الزهايمر وأمراض الخرف المرتبطة به، كيفية تقليل المخاطر وتقديم أفضل رعاية لأولئك الذين يعيشون مع أمراض الخرف. نراكم في الحدث المجتمعي القادم!

أحدث العلاجات والتجارب السريرية

د. نافيد سيراغي- بوزورغزاد



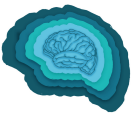
السمة المميزة لمرض الزهايمر هي التراكم الغير طبيعي أو تكتل البروتينات في الدماغ. بيتا أميلويد و تاو هما البروتينان المرتبطان بمرض الزهايمر. تتكون تكتلات *بيتا أميلويد* على شكل بقع، ويتراكم بروتين تاو على شكل تشابكات. مع تراكم البقع والتشابكات، تبدأ خلايا الدماغ بفقدان وظيفتها الطبيعية، و تلي ذلك صعوبات مع الذاكرة والتفكير.

على الرغم من عقود من الأبحاث حول ما يحدث في دماغ الأشخاص الذين يعانون من مرض الزهايمر، لم تنجح الأدوية المزيلة لهذه التكتلات والتشابكات عن خلايا الدماغ بإبطاء تطور المرض.

مؤخراً، في تموز ٢٠٢٣، قامت إدارة الغذاء والدواء بإعطاء الموافقة الكاملة لدواء ليكايينماب <https://www.fda.gov/news-events/press-announcements/fda-converts-novel-alzheimers-disease-treatment-traditional-approval>. ويتضمن العلاج حقنة في الوريد مرتين في الأسبوع في مراحل مرض الزهايمر المبكرة. لا يعتبر ليكايينماب علاجاً مثالياً كونه يؤدي الى أعراض جانبية بليغة، و يتطلب مراقبة دقيقة، ولا يوجد حالياً إثباتات نهائية تشير الى أنه يوقف تقدم المرض. ومع ذلك، فهو الدواء الأول الذي أظهر أدلة مقنعة لإبطاء تقدم المرض <https://www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJMoa2212948>.

بعد وقت قصير من الحصول على الموافقة بشأن ليكايينماب، تم الإبلاغ عن نتائج مشجعة من دواء آخر يستهدف بيتا-اميلويد. دونايينماب هو أيضاً دواء يُعطى عن طريق الوريد في المراحل المبكرة من مرض الزهايمر، ويبطئ تقدم المرض. تشير نتائج الأبحاث لعدم تفاقم الأعراض، عند بعض المرضى، خلال فترة سنة كاملة من العلاج بدواء دونايينماب (مجلة الجمعية الطبية الأمريكية). علاجات مثل ليكايينماب ودونايينماب يمكن أن يكون لها آثار جانبية نادرة ولكن خطيرة، من ضمنها إمكانية حدوث نزيف في الدماغ، وتتطلب مراقبة دقيقة مع تصوير شعاعي متكرر للدماغ (تصوير بالرنين المغناطيسي).

إن النجاح الأخير للعلاج بمضادات-الأميلويد هو تغيير مرحب به بعد عقود من النكسات في مجال البحث عن علاجات فعالة. نحن نتوقع أن نحصل على نتائج من المزيد من التجارب السريرية بحلول نهاية العام، بما فيها بعض الإختبارات لأدوية تستهدف تشابكات التاو وتعطى عن طريق الفم. في الوقت الذي نحرز فيه تقدماً نحو العثور على علاجات لمرض الزهايمر، تبقى أهمية الوقاية من خلال خيارات نمط الحياة، والكشف المبكر أفضل دفاع لدينا ضد هذا المرض. لا تزال الوقاية أفضل من العلاج.



تمرين للصحة العقلية

سودوكو

قواعد سودوكو بسيطة. يجب ملء المربع 9×9 بالأرقام من 1 إلى 9 مع عدم تكرار الأرقام في كل سطر، أفقياً أو رأسياً.

	7			2			4	6	
	6						8	9	
2				8			7	1	5
	8	4		9	7				
7	1						5	9	
				1	3		4	8	
6	9	7			2			8	
	5	8					6		
4	3			8			7		

مفتاح الإجابة:

4	3	2	5	8	6	9	7	1
1	5	8	3	7	9	2	6	4
6	9	7	4	1	2	5	3	8
9	2	6	1	3	5	4	8	7
7	1	3	2	4	8	6	5	9
5	8	4	6	9	7	1	2	3
2	4	9	8	6	3	7	1	5
3	6	1	7	5	4	8	9	2
8	7	5	9	2	1	3	4	6

أكل صحي

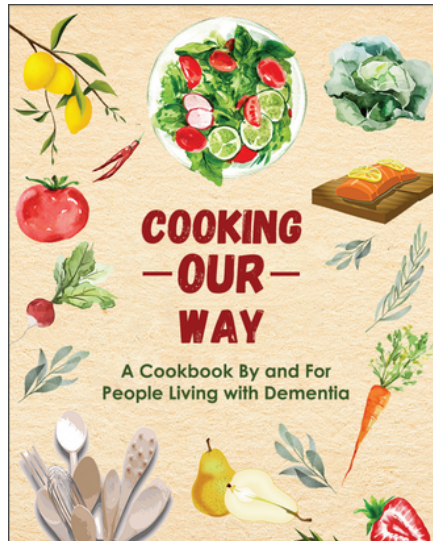


إبدأ صباحك بـ
عصير الحظ الأخضر
للمبتدئين، الوصفة تجدونها
على الرابط أدناه:

bit.ly/3PMAQUz



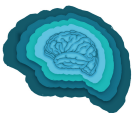
توصية الكتاب:



الطبخ على طريقتنا

كتاب طبخ من قبل ومن أجل
الأشخاص الذين يعانون من
الخرف

بواسطة: كارين الحب



أعضاء مجلس إدارة شركاء المجتمع 2023-2028

مجلس إدارة شركاء المجتمع

يشجع مركز ميشيغان للعوامل السياقية لمرض الزهايمر أفراد المجتمع على القيام بدور فعال ومؤثر على طرق إدارة الأبحاث من خلال مجلس إدارة شركاء المجتمع. يقوم الأعضاء بتقديم المشورة بشأن إدخال نتائج البحوث في الممارسة العملية، و تطوير التدابير التي تراعي الاعتبارات الثقافية و ضمان إحترام القيم، و إستفادة مجتمعاتنا من الأبحاث. يساعد الشركاء أيضا مركز ميشيغان للعوامل السياقية لمرض الزهايمر (MCCFAD) على تضمين وجود مجموعات متنوعة في أنشطة المركز.

عقد إجتماع مشترك لمجالس شركاء المجتمع للجالياتين العربية/ الشرق الأوسطية و اللاتينية الأمريكية في أواخر شهر آب وتخلل مناقشة للدراس المكتسبة من نشاطات المركز والتوجهات المستقبلية لمركز ميشيغان للعوامل السياقية لمرض الزهايمر على مدى الخمس سنوات المقبلة.



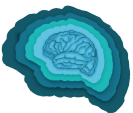
في الصورة من اليسار إلى اليمين: رانيا نونو، ميلاني بيرد، كلوديا هالبرج، نويليا جارسيا، أليخاندرا ميذا، جوي سبان، روزماري بيرالتا، و جاكى راکستر

أعضاء مجلس إدارة شركاء المجتمع العربي/ الشرق الأوسطي:

ميلاني بايرد، نائبة رئيس البرامج، جمعية الزهايمر
منى مكى، مديرة مركز صحة المجتمع والأبحاث ACCESS
رانيا نونو، مترجمة و أستاذة لغة
جاكي م. راکستر، مديرة برنامج صحة السلوك، مؤسسة المجتمع الكلداني
سارة صوفي، أخصائية علم نفس السريري
نادية سمحات، استاذة تربية خاصة متقاعدة
ماريانا يوسف، المجلس الكلداني الأمريكي

أعضاء مجلس ادارة شركاء المجتمع اللاتيني

تيريزا كروز فيغا، منسقة مدارس المجتمع، شبكة الخدمات المدرسية بمقاطعة كينت
نيوليا غارسيا، مشرفة مشروع الخدمات، مجتمع مقاطعة كينت
كلوديا هالبيرغ، مستشارة مهنية، شركة تيلامون
اليجاندرا ميذا، مديرة البرامج، المركز الإسباني في غرب ميشيغان
روزماري بيرالتا، عاملة في مجال الصحة المجتمعية، صحة ممتازة
زايدة رودريغيز، مرشدة صحية، مولينا للرعاية الصحية
جوي سباهن، مدير اقليمي متقاعد، منظمة الزهايمر
ليا توبار، مربية متقاعدة، المدارس الحكومية غراند رابيد



زاوية ميكفاد لقاء الباحثين

د. مونیکا لوبيز انويارب



د. مونیکا لوبيز انويارب هي أستاذ مساعد في مادة الإقتصاد في كلية كونيتيكتوت. هي خبيرة إقتصادية في مجال الصحة وترتكز ابحاثها على الفوارق الصحية في تقدم السن، وتمكين العدالة في تقديم الرعاية. يسعى مشروعها البحثي بالمشاركة مع مركز ميشيغان للعوامل السياقية لمرض الزهايمر لفهم أنماط تكاليف الرعاية الصحية الإقتصادية للمكسيكيين الذين يعيشون في بلدانهم كأغلبية سكانية، مقارنة بالمكسيكيين الذين يشكلون أغلبية السكان كأقلية (أي أقلية عرقية يفوق عددها الأغلبية أو السكان البيض) أو يعيشون كأقلية في الولايات المتحدة. تدرس د. لوبيز انويارب أيضا كيفية تأثير الخصائص الشخصية، المنطقة الجغرافية، مكان الولادة، والنسبة السكانية على تكاليف الرعاية الصحية الإقتصادية.

د. دانا الحسن



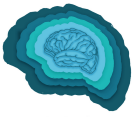
د. دانا الحسن هي مساعد استاذ في علوم الصحة العامة في جامعة شمال كارولينا، شارلوت. يتمحور برنامج بحثها حول تحديد الميزات الاجتماعية والمادية للبيئة المحلية المتعلقة بالإضطرابات الإدراكية، امراض القلب والأوعية الدموية، والسلوكيات الصحية. هدف هذه الأبحاث هو الحد من الفوارق الصحية وتخفيفها. يتمحور عمل د. الحسن حول السكان المهمشين تاريخيا و يركز على الفئات السكانية الغير مدروسة بشكل كافي، تحديدا في جنوب الولايات المتحدة والمناطق الريفية. يهدف المشروع البحثي ل د. الحسن في مركز ميشيغان للعوامل السياقية لمرض الزهايمر الى سد ثغرات علمية تتعلق بتأثير البيئة المحلية وخاصة في سياق التنوع العرقي/العنصري على العوامل الوقائية ومخاطر مرض الزهايمر وامراض الخرف المرتبطة به.

شارك في الأبحاث

إنضم إلى دليل المتطوعين للأبحاث للمشاركة في مساعي مقاومة مرض الزهايمر وأمراض الخرف المرتبطة به.



الرجاء مسح الرمز للبدء:



إكتشف المجلس الوطني لعقليات الخرف: مجتمع القوة والشمول بقلم: بريندا روبرتس



يسعدنا أن نقدم لكم منظمة رائدة تحدث ثورة في الطريقة التي ننظر بها الى أمراض الخرف: المجلس الوطني لعقليات الخرف. تأسست هذه المنظمة و يتولى قيادتها أفراد يعانون من مرض الخرف، وهي مكرسة لتمهيد السبل لاحتضان الحياة والتعايش مع مرض الخرف.

خبراتنا كما خلفياتنا مع أمراض الخرف متنوعة. أنشأت المنظمة مساحات حوار إيجابية، وتشجع الإعتزاز، لمشاركة التجارب المتعلقة بأمراض الخرف. تأمن المنظمة مساحات آمنة للتجمع ومشاركة التجارب، ولسماع الآخرين ورفع المعنويات.

بدأت قصة المجلس الوطني لعقليات الخرف عند إدراكنا للحاجة الملحة لإيجاد منصة للتعبير عن النفس، وخلق مساحة لإيصال أصواتنا للآخرين و للإحتفال بها. نحن نعتبر أول منظمة وطنية غير هادفة للربح أسسها ويديرها أشخاص يعانون من الخرف، وبذلك فإننا نفتح آفاقاً جديدة للأفراد الذين يعانون من مرض الخرف.

كمنظمة نحن نؤمن بقوة التنوع والشمول. وعبر مشاركة خبراتنا، نحن نهدف الى تعزيز التفاهم والتعاطف وبناء جسور للتواصل مع الآخرين.

يؤمن المجلس الوطني لعقليات الخرف إمكانيات لبناء صداقات، وإنشاء شبكة من الدعم تعيد الهدف والمعنى الى حياة الأفراد الذين يعانون من مرض الخرف وتثبيت أن التعايش مع المرض هو رحلة تتميز بالنمو، والتمكين، وبالأمل المتجدد. و يقدم المجلس الوطني لعقليات الخرف عدد كبير من الموارد ولا سيما تأمين روابط بمجموعات دعم حيث نتعلم من إنتصارات وتحديات بعضنا البعض. وتؤمن المنظمة وسائل لمشاركة إستراتيجيات للتعايش الناجح مع مرض الخرف. كما نقدم فرص تعليمية لعائلاتنا، وأصدقائنا، والمهنيين لدينا لمعرفة أفضل سبل الدعم.

لمعرفة المزيد عن المجلس الوطني لعقليات الخرف أو لتصبح جزءاً من هذه الحركة التحويلية الرجاء زيارة موقعنا الإلكتروني www.DementiaMinds.org أو الإتصال ب بريندا روبرتس على الرقم: 989)330-0290. نحن في هذه الرحلة معا، نحتضن الحياة بجميع تحدياتها وأفراحها.

لماذا شعار اليعسوب (ذبابة التنين)؟

على مدى عقود من الزمن، كان اليعسوب رمزا للتغيير وتحقيق الذات، ويمثل الامل، السعادة، و القدرة على التكيف، والبدابات الجديدة.

