

أنا مصابّ بالزهايمر أو أحد الأمراض المتّصلة به



كلّ خطوة مهمّة،  
للشخص المصاب بالزهايمر.

**FINDING Your Way®**  
الوصول إلى طريقك



**البقاء بحيويّة وأمان  
عند فقدان الذاكرة**

حتى عندما أفقد ذاكرتي، فهذا لا يمنعني من البقاء نشيطاً  
والقيام بما أستمتعّ به. بالطبع، بعض الأيام أفضل من  
بعضها الآخر، ويكمن السرّ في معرفة الطريقة التي أحافظ  
بها على نفسي آمناً.

ذات يومٍ عندما أخذتُ كلبِي في نزهة، نسيْتُ كيفية العودة  
إلى البيت. حصل ذلك دون سابق إنذار. كان الأمرُ مخيفاً،  
خاصّةً لأنّه لم يحدث لي من قبل.

ولهذا السبب، أعمل الآن على التخطيط المُسبق، فذلك  
يمنحني راحة البال.

ما حصلَ لي قد لا يحصل لك، ولكن من الأفضل دائماً أن  
نكون بأمانٍ قبل أن يفوت الأوان.

تكمُن الحكمة في إعدادك للغدّة. فلتنمّ الآن بوضع برنامجٍ  
للأمان.

Société Alzheimer Society



Ontario برعاية



قُم بزيارة :  
**FindingYourWayOntario.ca**

## قُم بالتخطيط.

فهذا هو الحلُّ الأمثل.

- اعثر على صديق – شخصٍ ما يستطيع المجيء معك، أو شخصٍ يعرف كيف يبحث عنك إن كنت وحدك وبحاجةٍ إلى المساعدة.
- احمل معك ما يدلّ على هويتك – أيّ شيءٍ يُمكنُ الناس من معرفة كيفية مُساعدتك إن فقدت طريقك. يمكنك التسجيل في MedicAlert® Safely Home®.
- أعطِ صورتك ووصفًا عن نفسك لِشخصٍ تثق به – شيءٌ ما يمكن إعطاؤه للباحثين عنك إن لم يستطع معارفك إيجادك.
- يمكنك أن تحمل معك جهازًا يساعد النَّاس على تحديد موقعك عندما يستلزم الأمر.

للاتصال بمركز الزهايمر المحلي،

اتّصل برقم 2-1-1



FINDING Your Way®  
الوصول إلى طريقك

Société Alzheimer Society