



إذا كنت من الأمريكيين العرب الذين تزيد أعمارهم عن 65 سنة ، فهذا الكتيب مخصص لك ولعائلتك. يرجى قراءتها بعناية حتى يتمكن مقدمو الرعاية الصحية من إعطائك أفضل رعاية ممكنة ومساعدتك على البقاء بصحة جيدة. العرب الأمريكيون هم من سكان الولايات المتحدة (الولايات المتحدة) الذين يتبعون تراثهم أو هويتهم إلى واحد من 23 دولة عربية

## الكبار من الأمريكيين من أصل عربي: دليل لإدارة صحتك



### الاهتمامات الخاصة بالرعاية الصحية لكبار السن من الأمريكيين العرب

**٢- السمنة..** تناول أكثر من احتياجات جسمك ، يؤدي إلى تحويل هذه السعرات الحرارية الزائدة إلى دهون. هذه الدهون يؤدي إلى زيادة الوزن. السمنة سيئة لصحتك. إن عدم ممارسة الرياضة ، والتاريخ العائلي ، وبعض الحالات الطبية تجعل السمنة أكثر احتمالاً.

البدانة شائعة لدى العرب الأمريكيين الأكبر سناً. النظام الغذائي العربي التقليدي صحي في الغالب ويشمل الحمص والحمص والبادنجان واللبن والزيتون واللحم الأقل. النظام الغذائي الغربي هو أكثر عرضة للبدانة. هذا النظام الغذائي يحتوي على المزيد من الحلويات والرقائق والخبز واللحوم الحمراء والمشروبات الغازية. لديها أيضاً عدد قليل من الفواكه والخضروات الطازجة. يمكن أن تؤدي السمنة إلى مرض السكري ، وارتفاع ضغط الدم ، وارتفاع نسبة الكوليسترول ، والسكتة الدماغية ، وأمراض القلب ، وحتى السرطان. يمكن أن يسبب التهاب المفاصل من الوركين والركبتين ، مما يجعل من الصعب المشي. اسأل مقدم الرعاية الصحية الخاص بك للحصول على مشورة لمساعدتك على إنقاص الوزن وتحسين اللياقة البدنية ونوعية الحياة. أخصائي التغذية سوف ينظر إلى عاداتك الغذائية ويقترح اتباع نظام غذائي صحي. سيقوم المعالج الفيزيائي بخلق خطة ممارسة آمنة معك. النظام الغذائي على نمط البحر الأبيض المتوسط يتضمن تناول كميات قليلة من الفواكه والخضروات الملونة والحبوب الكاملة والزيتون الصحية (مثل المكسرات وزيت الزيتون) يساعد في تقليل الوزن ويعيش نمط حياة صحي

**١- مرض السكري..** أصبح مرض السكري حديثاً أكثر شيوعاً في العديد من البلدان العربية بسبب النمو الاقتصادي والتغيرات الثقافية مع سهولة الوصول إلى الطعام السريع وأنماط الحياة الأقل نشاطاً والأشخاص الذين يعيشون لفترة أطول. مرض السكري هو مرض يحدث عندما تكون أجسامنا غير قادرة على إنتاج كمية كافية من الأنسولين أو إذا لم تتمكن من استخدامه بشكل صحيح. الأنسولين هو مادة تنتج أجسامنا للسيطرة على كمية السكر في الدم. عندما لا يكون هناك ما يكفي من الأنسولين ، فإنه يؤدي إلى ارتفاع مستوى السكر في الدم ، ويمكنك أن تصبح مريضاً جداً. مرض السكري لفترة طويلة غالباً ما يؤدي إلى مشاكل صحية أخرى. وتشمل هذه المشاكل أمراض القلب والكلى والعمى والعدوى المتكررة. السمنة (كونها دسمة جدا ، انظر أدناه) ، ممارسة ضئيلة أو معدومة ، والعادات الغذائية غير الصحية يمكن أن تجعل مرض السكري أسوأ. كعربي ، كلما طالت مدة إقامتك في الولايات المتحدة ، كلما زاد احتمال الإصابة بمرض السكري.

اسأل مقدم الرعاية الصحية الخاص بك عن التمارين والأدوية وكيفية تناول نظام غذائي صحي. سوف نتحقق من ضغط الدم ومستوى الكوليسترول ووظائف الكلى بانتظام لمنع المضاعفات. يجب فحص عينيك كل سنة إلى سنتين. الحصول على طلاقات للوقاية من الالتهاب الرئوي والإنفلونزا يمكن أن يساعد في وقف الالتهابات الخطيرة.

**HealthinAging.org**

Trusted Information. Better Care.

**٣- استخدام التبغ..** تدخين السجائر شائع بين العرب. يمكن أن يصل استخدام التبغ في بعض الدول العربية إلى ٧٧٪ للرجال و ٣٥٪ للنساء. يعتبر تقديم السجائر في الغالب علامة على حسن الضيافة. ومع ذلك ، نحن نعلم الآن أن النيكوتين وغيره من المواد الكيميائية الضارة في التبغ تسبب أمراض القلب والرئة ، وكذلك العديد من أنواع السرطان.

**استخدام الشيشة:** تدخين الشيشة (المعروف أيضا باسم الشيشة ، الماعز ، الأنبوب المائي أو البوري) والتبغ المضغ شائع في المجتمعات العربية. على الرغم من الاستخدام التقليدي ، فإن كلا العادات هي بنفس خطورة السجائر. هذه العادات تزيد من التعرض للمواد الكيميائية القاتلة ، ويمكن أن تؤدي إلى عدوى مثل السل (السل) ، قرح الفم والسرطان. تقاسم قطع الفم ، وعدم تغيير الشيشة أنابيب المياه في كثير من الأحيان واستخدام التبغ الرطب يمكن أن يسبب المزيد من الضرر.

حتى لو كنت قد استخدمت التبغ لسنوات عديدة ، فإن التوقف الآن لا يزال مفيداً للغاية. تحدث إلى موفر الرعاية الصحية الخاص بك عن الطرق والأدوية التي تساعدك على الإقلاع عن التبغ.

**٤- السرطان..** سرطان الكبد والغدة الدرقية والدماغ والكلى والمثانة ، وكذلك سرطان الدم ، هي أكثر شيوعاً بين العرب في الولايات المتحدة. أحد الأسباب المحتملة هو اتباع نظام غذائي غير صحي. التدخين ومنتجات التبغ الأخرى تزيد من خطر الإصابة بالسرطان. تحدث إلينا عن الوقاية من السرطان. يمكن لنظام غذائي منخفض الملح ، قليل الدسم وممارسة التمارين الرياضية بانتظام تقليل فرصك في الإصابة بالسرطان. من الممكن الاستمرار في تناول العديد من الأطعمة التي تحبها أنت وعائلتك ، ولكن إعدادها بطرق صحية

**٥- الاكتئاب..** بعض الأمريكيين العرب لديهم مستوى منخفض من الرضا عن الحياة والاكتئاب. الاكتئاب يختلف عن الحزن الطبيعي. إنه مرض يغير بعض المواد الكيميائية في دماغك ويمكن أن يؤدي إلى مشاكل صحية أخرى. ترتبط مشاعر الاستبعاد وعدم المشاركة في الثقافة الأمريكية بالنزاع الأسري والاكتئاب. قد تكون أنت أو عائلتك قد فهمت أو لا تفهم الاكتئاب ، وقد لا تشعر بالراحة في التحدث إلى مقدمي الرعاية الصحية عن ذلك لأسباب ثقافية. لسوء الحظ ، يمكن أن يؤدي هذا الصمت إلى المزيد من الصعوبات والتأخير في الحصول على المساعدة. إذا كنت تعاني من الاكتئاب أو لديك أفكار لتؤذي نفسك ، أخبر شخصاً ما الآن - أحد أفراد العائلة أو صديق أو قائد ديني أو مقدم رعاية صحية. هناك العديد من العلاجات الجيدة للاكتئاب بالنسبة لكبار السن.

**٦- مواقف الرعاية الصحية..** يؤثر الدين والثقافة على قرارات وعادات الرعاية الصحية لدينا. لأسباب ثقافية ، قد تعتقد أن الرعاية الوقائية (اللقاحات ، فحص السرطان ، والأدوية) أقل أهمية. قد تفضل أفراد العائلة بدلاً من مقدمي الرعاية المدفوعة لتوفير الرعاية الشخصية والداعمة. يمكنك أيضاً تفضيل أفراد العائلة لاتخاذ قرارات الرعاية الصحية الخاصة بك. قد لا تشعر بالراحة في الحديث عن الانسحاب أو الامتناع عن العلاجات التي تحافظ على حياتك إذا أصبح أحد أفراد أسرتك مريضاً. ناقش هذه القرارات المتعلقة بالصحة مع عائلتك ، وكذلك مع مقدم الرعاية الخاص بك.

## التواصل مع فريق الرعاية الصحية الخاص بك

يمكن أن يشمل فريق الرعاية الصحية الخاص بك أطباء وممرضات ممارسين ومساعدين طبيين وممرضات ومساعدات تمريض وأخصائيين اجتماعيين وصيدالين وغيرهم. يمكن لكل عضو فريق مساعدتك بطريقة مختلفة.

تذكر أن فريق الرعاية الصحية المناسب لك سيريد أن يعرف عن ثقافتك وما هو مهم بالنسبة لك! مناقشاتك سرية. ستحصل على أفضل رعاية من خلال كونك صريحاً وصریحاً حول معتقداتك الثقافية لأنها قد يكون لها تأثير كبير على صحتك.

نظر إلى الرسم البياني أدناه. يقدم نصائح مفيدة حول ما يمكنك القيام به لتحسين الرعاية الصحية الخاصة بك.

## الاهتمامات الخاصة بالرعاية الصحية لكبار السن من الأمريكيين العرب / تابع

• تعال إلى المواعيد ٢٠ دقيقة قبل الوقت المحدد.

إذا لم تتمكن من الحضور إلى موعدك ، فالرجاء إخبارنا في أقرب وقت ممكن. هذا يساعد جميع المرضى على الحصول على رعاية جيدة.

• أخبرنا إذا كنت لا تتحدث أو تفهم اللغة الإنجليزية أو تقرأها جيدًا.

• يرجى إحضار أحد أفراد العائلة معك ، إذا كنت ترغب في أن يكون هناك معك.

• بخلاف الزيارة ، يمكن لعائلتك كتابة ملاحظة باللغة الإنجليزية لكي تحضرها معك.

أخبرنا قبل موعدك إذا كنت بحاجة إلى مترجم شفوي يتكلم لغتك. نحن نشجع عائلتك على الحضور إلى الزيارات وسوف نقدم أيضًا مترجمًا طبيًا لتقديم أفضل رعاية لك.

• اطلب معلومات مكتوبة بلغتك

• أعلمنا إذا صومتم خلال رمضان أو الأيام المقدسة. يمكننا ضبط أدويةك..

• يمكنك طلب مقدم رعاية صحية من الذكور أو الإناث.

• دعنا نعرف ما إذا كنت تفضل عدم الاتصال المباشر. بالعيون ، وليس مصافحتك ، أو أي شيء آخر يجعلك تشعر براحة أكبر.

• قد ترغب في مناقشة ظروفك الطبية مع قائد ديني.

• أخبرنا إذا كنت تتبع نظامًا غذائيًا دينيًا الأدوية والآثار الجانبية.

• أحضر جميع الأدوية إلى كل موعد حتى نعرف بالضبط ما الذي تتناوله.

• إذا كنت ترغب في تجنب منتجات لحم الخنزير أو الكحول الموجود في بعض الأدوية ، فأخبرنا بذلك. يمكننا وصف الأدوية المختلفة لك.

• حول أدويةك ، أخبرنا

لماذا تأخذها

كيف تأخذها

إذا كانوا يساعدونك أم لا

إذا كان لديك آثار جانبية

إذا توقفت أو نسيت أخذها

إذا كنت لا تستطيع تحملها

إذا كان لديك أي حساسية

• الأدوية التقليدية والمكملات الغذائية والعلاجات التكميلية أخبرنا إذا كنت تستخدم العلاجات التقليدية مثل الحجامة والأعشاب والمكملات

الغذائية. في بعض الأحيان يمكن أن تؤثر على العلاجات الأخرى التي وصفناها.

- تشكل المشكلات المتعلقة بالذاكرة ، وحركات الأمعاء ، والتبول ، والنوم ، والوظائف الجنسية شائعة في المسنين. ناقش هذه القضايا معنا حتى تتمكن من مساعدتك في كثير من الأحيان حيث يمكن تحسينها مع العلاج.
- اطلب منا توضيح الأشياء التي لا تفهمها.
- أحضر صديقاً أو فرداً من العائلة إلى الموعد ، إن أمكن.
- قرارات الرعاية الصحية والتخطيط لرعاية نهاية الحياة وسوف يخبرنا كيف تريد أن تعامل عندما يكون لديك مرض خطير أو يموتون..
- يمكنك تسمية أحد أفراد العائلة أو صديق مقرب لاتخاذ القرارات نيابة عنك خلال هذه الأوقات..
- لذا يمكننا دائماً أن نقدم لك الرعاية التي تريدها ، حتى لو كنت مريضاً جداً ، يمكنك إجراء هذه المناقشات معنا عندما تكون على ما يرام..»
- مخاوف أخرى لمناقشة
- قد يشعر بعض كبار السن بالوحدة والعزلة. إذا شعرت بهذه الطريقة ، أخبرنا.
- في بعض الأحيان ، يتعرض كبار السن لخطر الإساءة البدنية أو اللفظية ، حتى من قبل الأشخاص القريبين منهم. لا أحد لديه الحق في القيام بذلك لك.
- قد يسيء استخدامك لأموالك وممتلكاتك وأدويتك.
- في بعض الأحيان ، قد لا تكون قادراً على توفير الرعاية الصحية.
- اطلب التحدث إلى موظف اجتماعي حول موارد المجتمع لأي من هذه المخاوف.
- قبل أن تغادر موعدك
- اسألني
- من المهم معرفة قدر ما تستطيع عن حالتك الطبية وعلاجك.
- قبل المغادرة ، اسأل أحدنا

ما هي مشكلتي الرئيسية؟

ماذا علي أن أفعل؟

لماذا من المهم بالنسبة لي أن أفعل هذا؟

هل هناك خيارات أو خيارات أخرى يمكنني القيام بها؟

نأمل أن تكون هذه المعلومات مفيدة لك. تأكد من إبلاغ مقدمي الرعاية الصحية الخاصة بك إذا كان لديك أو أفراد عائلتك أي أسئلة.