

English	Arabic
<p>Parkinson's and you A guide for people new to the condition.</p>	<p>مرض باركنسون وأنت دليل للأشخاص حديثي الإصابة بالحالة</p>
<p>PARKINSON'S^{UK} CHANGE ATTITUDES. FIND A CURE JOIN US.</p>	<p>PARKINSON'S^{UK} CHANGE ATTITUDES. FIND A CURE JOIN US.</p>
<p>Being diagnosed with Parkinson's can be a very emotional experience. Some people feel shocked or confused – others feel angry or anxious. Some people even feel slightly relieved to have an explanation for their symptoms.</p>	<p>يمكن أن يمثل تشخيص الإصابة بمرض باركنسون (الشلل الرعاش) تجربة وجدانية شديدة؛ فبعض الأشخاص يشعرون بالصدمة أو الذهول – ويشعر آخرون بالغضب أو القلق، بينما يشعر بعض الأشخاص بارتياح بسيط لمعرفة تفسير للأعراض التي تتناوبهم.</p>
<p>This booklet aims to answer introductory questions about what Parkinson's is, how the condition can be treated and how it might affect your everyday life. It also has details of where you can find useful information and support.</p>	<p>ويهدف هذا الكتيب إلى الإجابة عن الأسئلة الشائعة المتعلقة بطبيعة مرض باركنسون وكيفية علاج الحالة وكيف يمكن أن يؤثر ذلك المرض على حياتك اليومية، كما يتناول الكتيب تفاصيل تستطيع الحصول من خلالها على معلومات ودعم مفيد.</p>
<p>When you're ready to find out more, our booklet <i>Living with Parkinson's</i> looks at how the condition might affect different aspects of your life, including work, relationships and parenting. It also goes into a lot more detail about symptoms and how they can be managed.</p>	<p>عندما تكون مستعدًا لمعرفة المزيد من المعلومات، يمكنك الاطلاع على كتيب <i>"التعايش مع مرض باركنسون"</i>، الذي يبحث في الكيفية التي قد تؤثر بها هذه الحالة على مختلف جوانب حياتك، كالعمل والعلاقات والجوانب الأبوية. ويتطرق الكتيب كذلك بقر أكبر من التفاصيل إلى الأعراض وكيفية إدارتها.</p>
<p>Contents</p>	<p>المحتويات</p>
<p>Quick facts</p>	<p>حقائق سريعة</p>
<p>About Parkinson's</p>	<p>حول مرض باركنسون</p>
<p>What is Parkinson's and what causes it?</p>	<p>ما هو مرض باركنسون وما أسبابه؟</p>
<p>What are the symptoms?</p>	<p>ما هي الأعراض؟</p>
<p>Does everyone have these symptoms?</p>	<p>هل تظهر هذه الأعراض على جميع الأشخاص؟</p>
<p>How is Parkinson's diagnosed?</p>	<p>كيف يتم تشخيص مرض باركنسون؟</p>
<p>How quickly does the condition progress?</p>	<p>ما مدى سرعة تطور الحالة؟</p>
<p>Is there a cure?</p>	<p>هل يوجد علاج؟</p>
<p>Can people die from Parkinson's?</p>	<p>هل يمكن حدوث وفيات بسبب مرض باركنسون؟</p>

Are my children at risk of Parkinson's?	هل أطفالى معرضون لخطر الإصابة بمرض باركنسون؟
Is Parkinson's infectious?	هل يُعد مرض باركنسون مُعدِيًا؟
How many people have Parkinson's?	كم عدد الأشخاص المصابين بمرض باركنسون؟
How old are people when they get Parkinson's?	كم يكون عمر الأشخاص لدى إصابتهم بمرض باركنسون؟
Treatments and therapies	طرق العلاج
How is Parkinson's treated?	كيف يتم علاج مرض باركنسون؟
What is impulsive and compulsive behaviour and can Parkinson's medication cause it?	ما هو السلوك الاندفاعي والوسواس القهري المحتملين نتيجة لأدوية مرض باركنسون؟
What surgical options are there?	ما هي الخيارات الجراحية المتاحة؟
Which professionals can help me?	من هم الأخصائيون الذين يمكنهم مساعدتي؟
Do complementary therapies have any benefit?	هل هناك فائدة من العلاجات التكميلية؟
I have another medical condition as well as Parkinson's. What should I do?	أنا مصاب بحالة مرضية أخرى إلى جانب مرض باركنسون، فماذا أفعل؟
Living with Parkinson's	التعايش مع مرض باركنسون
Will I be able to carry on working?	هل سأكون قادرًا على الاستمرار في العمل؟
Am I entitled to any benefits?	هل يحق لي الحصول على أية مزايا؟
Will I still be able to drive?	هل سأظل قادرًا على قيادة السيارة؟
Do I have to tell the DVLA that I have Parkinson's?	هل ينبغي أن أخطر هيئة تراخيص القيادة والسيارات (DVLA)؟
Do I have to tell my insurance company that I have Parkinson's?	هل ينبغي أن أخبر شركة التأمين التي أتعامل معها بإصابتي بمرض باركنسون؟
Will my medication affect my driving?	هل ستؤثر الأدوية التي أتناولها على قدرتي على القيادة؟
What should I do if I live alone?	ماذا أفعل إذا كنت أعيش بمفردي؟
Should I change my diet?	هل يتعين عليّ تغيير نظامي الغذائي؟
Can protein affect Parkinson's medication?	هل يؤثر البروتين على أدوية مرض باركنسون؟
Can I still exercise?	هل يمكنني الاستمرار في ممارسة الرياضة؟

Are there any other ways I can improve my mobility?	هل هناك طرق أخرى يمكنني من خلالها تحسين قدرتي على الحركة؟
What sort of equipment might I need?	ما نوع الأجهزة التي قد أحتاج إليها؟
My relationships with others	علاقاتي مع الآخرين
How will my family be affected?	كيف تتأثر أسرتي؟
How do I tell my children or grandchildren about my condition?	كيف أخبر أطفالي أو أحفادي عن حالتي؟
How do I tell people I have Parkinson's?	كيف أخبر الناس بإصابتي بمرض باركنسون؟
How will my intimate relationships be affected?	كيف تتأثر علاقاتي الحميمة؟
How does Parkinson's affect pregnancy?	كيف يؤثر مرض باركنسون عليّ أثناء الحمل؟
Emotional issues	مسائل وجدائية
Staying positive	التحلي بالإيجابية
Staying active	مواصلة النشاط
I'm feeling down – is there anything I can do?	معنوياتي منخفضة – فهل هناك شيء يمكنني فعله؟
Stress and anxiety	التوتر والقلق
Depression	الاكتئاب
Frustration	الإحباط
Counselling	الاستشارة
Family, friends and carers	الأسرة والأصدقاء ومقدمو الرعاية
More information and support	المزيد من المعلومات والدعم
My contacts list	قائمة جهات الاتصال الخاصة بي
Non-motor symptoms questionnaire	استبيان الأعراض غير الحركية
QUICK FACTS	حقائق سريعة
<ul style="list-style-type: none"> Parkinson's is a progressive neurological condition. 	<ul style="list-style-type: none"> مرض باركنسون هو حالة عصبية متزايدة.

<ul style="list-style-type: none"> We are still trying to understand why people get Parkinson's. Around one person in every 500 has Parkinson's. Most people who get Parkinson's are aged 50 or over, but younger people can get it too. Parkinson's is not infectious and doesn't usually run in families. Everyone's experience of Parkinson's is different. <ul style="list-style-type: none"> Although there's currently no cure, there are a range of medicines and treatments available to manage the symptoms of the condition. Although at times life with Parkinson's can be different, many people with the condition lead active, fulfilling lives. 	<ul style="list-style-type: none"> لا نزال نحاول فهم سبب إصابة الأشخاص بمرض باركنسون. نسبة الإصابة بمرض باركنسون هي شخص واحد من كل 500 شخص. تبلغ أعمار معظم الأشخاص الذين يصابون بمرض باركنسون 50 عامًا أو أكثر، لكنه يمكن أن يصيب الشباب أيضًا. مرض باركنسون ليس مُعديًا ولا ينتشر عادةً في الأسر. تختلف تجربة الإصابة بمرض باركنسون من شخص لآخر. على الرغم من عدم وجود علاج في الوقت الحالي، تتوفر مجموعة من الأدوية والعلاجات لعلاج أعراض الحالة. على الرغم من أنه في بعض الأحيان، قد تبدو الحياة مع مرض باركنسون مختلفة، إلا أن الكثيرين من أصحاب هذه الحالة يعيشون حياة نشطة ومثمرة.
<h2>About Parkinson's</h2>	<h2>حول مرض باركنسون</h2>
<p>"I sat in front of the mirror and tried to see what was different: nothing. Not a single thing had changed. I still had to comb my hair, take a shower, eat as normal. That's when the truth began to dawn on me – of course I was still me! I looked the same, I am the same." Dave, diagnosed in 2010</p>	<p>"لقد جلست أمام المرآة وحاولت معرفة الجوانب التي تغيرت لدي. لا شيء. لم يتغير شيء واحد في شكلي. فلا يزال عليّ تصفيف شعري والاستحمام وتناول طعامي كالمعتاد. وهذه هي اللحظة التي أشرقت فيها شمس الأمل – فبالطبع لا أزال كما كنت ولم أتغير! إنني أبدو نفس الشخص، إنني كما كنت." ديف، تم تشخيص إصابته بالمرض في عام 2010</p>
<h3>What is Parkinson's and what causes it?</h3>	<h3>ما هو مرض باركنسون وما أسبابه؟</h3>
<p>Parkinson's is a progressive neurological condition. This means that it causes problems in the brain and gets worse over time.</p>	<p>مرض باركنسون حالة عصبية متزايدة؛ وهو ما يعني أنها تسبب مشكلات في المخ وتترايد حدها مع الوقت.</p>
<p>People with Parkinson's don't have enough of the chemical dopamine because some nerve cells in their brain that make it have died.¹ Without dopamine people can find their movements become slower so it takes longer to do things.</p>	<p>والأشخاص المصابون بمرض باركنسون لا يملكون كمية كافية من مادة الدوبامين الكيميائية، نتيجة موت بعض الخلايا العصبية في المخ التي تنتج هذه المادة. وبدون مادة الدوبامين، قد يجد الأشخاص أن حركتهم قد صارت أبطأ، فيستغرقون وقتًا أطول في القيام بالأشياء.</p>
<p>We don't know yet exactly why people get Parkinson's, but</p>	<p>وإلى الآن، لا نعرف بالضبط سبب إصابة الأشخاص بمرض باركنسون، غير أن الباحثين</p>

researchers suspect it's a mixture of genetic and environmental factors that cause dopamine-producing nerve cells to die.	يعتقدون أن مزيجًا من العوامل الوراثية والبيئية هو ما يتسبب في موت الخلايا العصبية المنتجة للدوبامين.
"I don't have much of a tremor. Instead I sway, and make rather exaggerated gestures as though I was in a boat on a gently billowing sea." Caroline, diagnosed in 2009	"لا أتعرض لقدّر كبير من الرعاش، بل أتمايل وأقوم بإيماءات مبالغ فيها كما لو كنت على متن قارب في بحر به موجات هادئة". كارولين، تم تشخيص إصابتها بالمرض في عام 2009
What are the symptoms?	ما هي الأعراض؟
The symptoms most often associated with Parkinson's are tremor, stiffness and slowness of movement.	الأعراض المرتبطة غالبًا بمرض باركنسون هي الرعاش والتيبس وبطء الحركة.
Tremor	الرعاش
Parkinson's may cause some people's hands and bodies to shake, which can make everyday activities difficult.	يمكن أن يتسبب مرض باركنسون في ارتعاش أيدي وأجسام بعض الأشخاص، مما يسبب صعوبة في القيام بالأنشطة اليومية.
Unlike other types of tremor, which affect people while they are moving, a Parkinson's tremor is more likely to be a resting tremor and tends to affect people while they are still. It may also become more noticeable if someone with the condition is anxious or excited.	على النقيض من أنواع الارتعاش الأخرى، التي تؤثر على الأشخاص أثناء حركتهم، غالبًا ما يكون ارتعاش مرض باركنسون أثناء الراحة، فهو يميل إلى التأثير على الأشخاص أثناء سكونهم. وكذلك قد يصبح الارتعاش ملحوظًا بدرجة أكبر عندما يشعر الشخص المصاب بالحالة بالقلق أو الإثارة.
The tremor usually starts on one side of the body and may spread to the other side, as the condition progresses.	وعادة ما يبدأ الارتعاش في أحد جانبي الجسم وقد ينتشر إلى الجانب الأخرى، مع تطور الحالة.
This is probably the most well known of Parkinson's symptoms, but not everyone with the condition will have a tremor.	وربما يكون ذلك أشهر أعراض مرض باركنسون المعروفة، لكن لا يحدث الرعاش لجميع الأشخاص المصابين بهذا المرض.
Muscular rigidity or stiffness	الصمّل أو التيبس العضلي
Because their muscles are stiff, some people with Parkinson's have problems turning around, getting out of chairs, turning over in bed or making fine finger movements, such as writing or fastening a button.	يجد بعض الأشخاص المصابين بمرض باركنسون نظرًا لتيبس عضلاتهم مشكلات في الالتفات أو النهوض من الكراسي أو التقلب في الفراش أو تحريك الأصابع بشكل دقيق لأغراض مثل الكتابة أو تزيير أحد الأزرار.
Some people find that over time their posture becomes stooped or their face becomes stiff, making facial expressions more difficult.	وبعض الناس تصبح وضعيّة أجسامهم منحنية أو تصبح وجوههم متيبسة مما يجعل إبداء تعبيرات الوجه أكثر صعوبة.

<p>Slowness of movement</p>	<p>بطء الحركة</p>
<p>Starting to move can be more difficult for people with Parkinson's. They can find it takes longer to do things and they get tired more easily. A lack of co-ordination can also be a problem.</p>	<p>يمكن أن يكون بدء الحركة أمرًا أكثر صعوبة بالنسبة للأشخاص المصابين بمرض باركنسون. وقد يستغرقون وقتًا أطول لعمل الأشياء كما يصيهم الإرهاق بسهولة أكبر. وإضافة إلى ذلك، يمكن أن يشكل عدم التناسق مشكلة أيضًا.</p>
<p>Other symptoms</p>	<p>أعراض أخرى</p>
<p>As well as difficulties with movement, people with Parkinson's might experience other symptoms such as tiredness, pain, depression, problems with memory, swallowing and sleep, problems urinating, anxiety, and constipation.</p>	<p>بالإضافة إلى الصعوبة في الحركة، قد يتعرض الأشخاص المصابون بمرض باركنسون إلى أعراض أخرى كالإجهاد والألم والاكنتاب، ومشكلات في الذاكرة والبلع والنوم، ومشكلات في التبول، بالإضافة إلى التوتر والإمساك.</p>
<p>These are often referred to as non-motor symptoms and can have an impact on people's day-to-day lives.</p>	<p>ويشار إلى هذه الأعراض في الغالب باسم الأعراض غير الحركية ويمكن أن تؤثر على الحياة اليومية للأشخاص.</p>
<p>Parkinson's symptoms can be affected by stress or illness. So, if you are worried, anxious, stressed, nervous or become ill, your Parkinson's symptoms may become more noticeable.</p>	<p>وقد تتأثر أعراض مرض باركنسون بالتوتر أو المرض؛ لذا إذا شعرت بالقلق أو التوتر أو الضغط أو العصبية أو المرض، قد تصبح أعراض مرض باركنسون ملحوظة بدرجة أكبر.</p>
<p>If you notice a change in your symptoms, speak to your GP, specialist or Parkinson's nurse (if you have one) to rule out any other problems.</p>	<p>وإذا لاحظت تغييرًا في الأعراض، تحدث مع طبيبك العام أو الأخصائي أو ممرضة مرض باركنسون (إن كان لديك ممرضة)، لاستبعاد أي مشكلات أخرى.</p>
<p>Does everyone have these symptoms?</p>	<p>هل تظهر هذه الأعراض على جميع الأشخاص؟</p>
<p>Not everyone with Parkinson's experiences the same combination of symptoms – they vary from person to person.</p>	<p>لا يُشترط أن يعاني جميع الأشخاص المصابين بمرض باركنسون من نفس مجموعة الأعراض – فهي تختلف من شخص لآخر.</p>
<p>Also, how Parkinson's affects someone can change from day to day, and even from hour to hour – symptoms that may be noticeable one day may not be a problem the next.</p>	<p>كما أن مدى تأثير مرض باركنسون على شخص ما يمكن أن يتغير من يوم لآخر، وحتى من ساعة لأخرى – فالأعراض التي يمكن ملاحظتها في أحد الأيام قد لا تمثل مشكلة في اليوم التالي.</p>
<p>How is Parkinson's diagnosed?</p>	<p>كيف يتم تشخيص مرض باركنسون؟</p>
<p>Parkinson's tends to develop gradually and it can be a number of months, or even years, before the symptoms become obvious enough for someone to talk to their doctor.</p>	<p>يميل مرض باركنسون إلى التطور التدريجي، وقد يستغرق الأمر عدة أشهر أو حتى سنوات قبل أن تصبح الأعراض واضحة بما يكفي كي يستشير الشخص طبيبه.</p>

<p>"My GP was reluctant to refer me in the beginning. Eventually, he wrote a letter to a specialist. After four months, I had blood tests and an MRI scan. In all, it took two years to get the diagnosis."</p>	<p>"لقد كان طبيبي العام مترددًا في إحالتي في البداية. وفي نهاية الأمر، كتب خطابًا إلى أحد الأخصائيين. وبعد عدة أشهر، أجريت اختبارات دم وأشعة رنين مغناطيسي. وفي المجمل، استغرق الأمر عامين لتحديد التشخيص".</p>
<p>Kris, diagnosed in 2004</p>	<p>كريس، تم تشخيص إصابته بالمرض في عام 2004</p>
<p>It is not easy to diagnose the condition, so it's important to see a Parkinson's specialist to get an accurate diagnosis. The specialist will usually look for slowness of movement plus at least one of the other main symptoms of tremor and stiffness.</p>	<p>ولا يُعد تشخيص الحالة أمرًا سهلاً؛ لذلك من المهم استشارة طبيب أخصائي في مرض باركنسون للحصول على تشخيص دقيق؛ علمًا بأن الأخصائي يبحث عادةً عن بطء الحركة مقترنًا بواحد على الأقل من الأعراض الرئيسية الأخرى المرتبطة بالرعاش أو التيبس.</p>
<p>They will also consider your medical history and carry out an examination before making a diagnosis. The symptoms of Parkinson's can have other causes and you may be referred for further tests and scans to rule these out.</p>	<p>كما يراعي الأخصائي تاريخك الطبي ويُجري فحصًا قبل تحديد التشخيص. ويمكن أن توجد أسباب أخرى لأعراض مرض باركنسون وقد تتم إحالتك لإجراء اختبارات وفحوص إضافية لاستبعاد هذه الأسباب.</p>
<p>How quickly does the condition progress?</p>	<p>ما مدى سرعة تطور الحالة؟</p>
<p>The symptoms someone might have and how quickly the condition develops will differ from one person to the next.</p>	<p>تختلف الأعراض التي قد تظهر على الشخص وكذلك مدى سرعة تطور الحالة من شخص لآخر.</p>
<p>For many people, the condition can take years to progress to a point where it can have a real impact on daily life. And many of the symptoms can be treated.</p>	<p>وفي كثير من الأشخاص، ربما تستغرق الحالة سنوات حتى تتطور إلى مرحلة يكون لها تأثير فعلي على الحياة اليومية، ويمكن علاج العديد من هذه الأعراض.</p>
<p>Is there a cure?</p>	<p>هل يوجد علاج؟</p>
<p>There is no cure for Parkinson's at the moment. Researchers and scientists are making advances in understanding the condition, its causes and how best to treat it. In fact, research has made more progress towards finding a cure in the last decade than ever before. There have also been some exciting new areas of research, including gene therapy and stem cell therapy.</p> <p>Parkinson's UK is the largest charity funder of Parkinson's research in Europe. We've already made enormous strides in our understanding of the condition and developed better treatments and therapies. But despite recent progress we're still searching for a cure.</p>	<p>ليس ثمة علاج لمرض باركنسون في الوقت الحالي؛ غير أن الباحثين والعلماء يحرزون تقدمًا في فهم الحالة وأسبابها والطريقة المثلى للتعامل معها. وفي الواقع، أحرزت الأبحاث مزيدًا من التقدم نحو إيجاد علاج خلال العقد الماضي أكثر من أي وقت مضى. كما كانت هناك بعض المجالات الجديدة والمثيرة في الأبحاث الخاصة بعلاج مرض باركنسون، من بينها العلاج الجيني والعلاج بالخلايا الجذعية.</p> <p>وتُعد جمعية Parkinson's UK "باركنسون في المملكة المتحدة" أكبر ممول خيرى لأبحاث مرض باركنسون في أوروبا. وقد حققنا بالفعل قفزات كبرى في فهمنا للحالة، واستطعنا تطوير علاجات أفضل. لكن رغم التقدم الذي أحرزناه مؤخرًا، لا يزال البحث عن علاج للمرض جاريًا.</p>
<p>Can people die from Parkinson's?</p>	<p>هل يمكن حدوث وفيات بسبب مرض باركنسون؟</p>
<p>For the majority of people, Parkinson's will not significantly affect their life expectancy. However, some of the more</p>	<p>في معظم الحالات، لن يؤثر مرض باركنسون تأثيرًا واضحًا على الأعمار المتوقعة. ومع ذلك، قد تؤدي بعض الأعراض الأكثر تطورًا إلى زيادة نسبة الإعاقة وضعف</p>

advanced symptoms can lead to increased disability and poor health, which can make someone more vulnerable to infection.	الصحة؛ مما يجعل الشخص أكثر عرضة للإصابة بالعدوى.
The most important thing is to try to manage your condition as best as you can with the help of specialist healthcare professionals.	والشيء المهم في ذلك هو محاولة علاج حالتك بأفضل ما تستطيع بمساعدة أخصائيي الرعاية الصحية.
Are my children at risk of Parkinson's?	هل أطفالي معرضون لخطر الإصابة بمرض باركنسون؟
It's rare to find more than one person in a family who has Parkinson's. Researchers believe the condition can sometimes be inherited, but this only happens in rare cases.	من النادر أن تجد أكثر من شخص مصاب بمرض باركنسون في أسرة واحدة. ويعتقد الباحثون أن الحالة تكون وراثية في بعض الأحيان؛ غير أن ذلك لا يحدث إلا في حالات نادرة.
Is Parkinson's infectious?	هل يُعد مرض باركنسون مُعدياً؟
No, Parkinson's can't be caught like flu or measles. No one knows what causes it, but experts agree that it is not infectious.	لا؛ إذ لا يمكن الإصابة بمرض باركنسون على غرار الإصابة بالأنفلونزا والحصبة. ولا يعرف أحد أسباب هذا المرض، لكن الخبراء يتفقون على أنه ليس مرضاً مُعدياً.
How many people have Parkinson's?	كم عدد الأشخاص المصابين بمرض باركنسون؟
In the UK, there are around 127,000 people with the condition, and each year, about 10,000 people are diagnosed.	في المملكة المتحدة، هناك قرابة 127000 شخص مصاب بهذه الحالة، ويتم تشخيص نحو 10000 شخص مصاب بهذه الحالة كل عام.
How old are people when they get Parkinson's?	كم يكون عمر الأشخاص لدى إصابتهم بمرض باركنسون؟
The risk of developing Parkinson's increases with age. Most people who get Parkinson's are aged 50 or over, but younger people can get it too.	يزداد خطر تطور مرض باركنسون مع تقدم السن. وتبلغ أعمار معظم الأشخاص الذين يصابون بمرض باركنسون 50 عامًا أو أكثر، لكنه قد يصيب الشباب أيضًا.
"I find my tremor is linked to periods of anxiety or excitement and to cold weather. One trick that often helps is to turn the hand of the affected arm so the palm is facing the ceiling and holding this position for a couple of minutes."	"أجد فترات إصابتي بالرعاش مرتبطة بفترات التوتر أو الإثارة أو الطقس البارد. ومن الحيل التي تساعدني غالبًا أن أدير يدي الموجودة في النزاع المصاب، بحيث تكون راحة يدي في مواجهة السقف، وأظل على هذا الوضع لمدة دقيقتين".
John, diagnosed in 2005	جون، تم تشخيص إصابته بالمرض في عام 2005
TREATMENTS AND THERAPIES	طرق العلاج
How is Parkinson's treated?	كيف يتم علاج مرض باركنسون؟

<p>Although there's currently no cure, a range of drugs, treatments and therapies are available to manage many of the symptoms.</p>	<p>على الرغم من عدم وجود علاج في الوقت الحالي، تتوفر مجموعة من العقاقير والأدوية والعلاجات لعلاج الكثير من الأعراض.</p>
<p>Medication is usually the main treatment for Parkinson's, but you should also have access to health and social care professionals from different teams, who can offer different types of therapy, such as speech and language therapy and physiotherapy.</p>	<p>وعادة ما تكون الأدوية هي العلاج الأساسي لمرض باركنسون، لكن ينبغي أن تتواصل مع أخصائيي الرعاية الصحية والاجتماعية الذين يمكنهم تقديم أنواع مختلفة من العلاج مثل علاج اللغة والتخاطب والعلاج الطبيعي.</p>
<p>There are several types of drugs used to treat Parkinson's, and they work in different ways to relieve some of the symptoms.</p>	<p>وهناك أنواع عديدة من العقاقير المستخدمة لعلاج مرض باركنسون، وهي تعمل بطرق مختلفة للتخفيف من بعض الأعراض.</p>
<p>For a lot of people who have just been diagnosed, Parkinson's drugs can be a great help. However, if your symptoms are mild, you might decide, together with your specialist, to postpone drug treatment until your symptoms increase.</p>	<p>وبالنسبة لكثير من الأشخاص الذين تم تشخيص إصابتهم تَوَّأ، يمكن أن تكون عقاقير مرض باركنسون مفيدة جدًا. ومع ذلك، إذا كانت الأعراض خفيفة، ربما تقرر مع طبيبك تأجيل العلاج بالعقاقير لحين زيادة الأعراض.</p>
<p>This is because Parkinson's drugs can become less effective over time, or you might start to develop side effects after taking them for a while.</p>	<p>ويرجع السبب في ذلك إلى أن عقاقير مرض باركنسون تقلّ فعاليتها مع الوقت، وربما تبدأ في التعرض لأعراض جانبية عقب تناولها لبعض الوقت.</p>
<p>Whether or not you decide to take medication in the early stages, it's important to make sure your lifestyle is as healthy as possible, focusing on exercise, relaxation and diet.</p>	<p>وسواءً قررت تناول الأدوية في المراحل المبكرة أم لا، من المهم التأكد من اتباع نمط حياة صحي قدر الإمكان من خلال التركيز على ممارسة الرياضة والاسترخاء واتباع نظام غذائي سليم.</p>
<p>"When diagnosed with Parkinson's I was prescribed medication. I have since also benefited from courses of speech therapy, physiotherapy and conductive education."</p>	<p>"عندما تم تشخيص إصابتي بمرض باركنسون، وُصفت لي بعض الأدوية. كما استفدت منذ ذلك الحين من دورات التخاطب والعلاج الطبيعي والتعليم الإرشادي".</p>
<p>Ali, diagnosed in 2005</p>	<p>علي، تم تشخيص إصابته بالمرض في عام 2005</p>
<p>If you do need medication, you might need to take several different drugs and dosages may increase as your symptoms change. It will be important to set up a good system for getting your prescriptions and for ensuring you take your drugs at the right times.</p>	<p>وفي حال احتياجك للأدوية بالفعل، ربما تحتاج إلى تناول عدة عقاقير مختلفة وقد تزداد الجرعات مع تغير الأعراض لديك. ومن المهم أن تضع نظامًا جيدًا للحصول على وصفاتك الطبية وضمان تناولك للعقاقير الخاصة بك في مواعيدها.</p>
<p>If you do choose, alongside your healthcare professionals, to take medication for your condition, it is important that you don't stop taking it without first discussing it with your specialist or Parkinson's nurse.</p>	<p>وفي حال اختيارك، بالتشاور مع أخصائيي الرعاية الصحية، تناول علاج لحالتك، فمن الأهمية بمكان ألا تتوقف عن تناول الدواء إلا عقب مناقشة الأمر مع الأخصائي المتابع لحالتك أو ممرضة مرض باركنسون.</p>

<p>If you'd like to find out more call our helpline 0808 800 0303. An interpreting service is available.</p>	<p>إذا رغبت في معرفة المزيد من المعلومات، يمكنك الاتصال بخط المساعدة الخاص بنا على الرقم 0808 800 0303؛ علمًا بأننا نوفر خدمة الترجمة.</p>
<p>What is impulsive and compulsive behaviour and can Parkinson's medication cause it?</p>	<p>ما هو السلوك الاندفاعي والوسواس القهري المحتملين نتيجة لأدوية مرض باركنسون؟</p>
<p>Impulsive behaviour is when a person can't resist the temptation to carry out certain activities that could lead them to harm themselves or others. In a lot of cases, this behaviour is out of character.</p>	<p>يتمثل السلوك الاندفاعي في عدم قدرة الشخص على مقاومة إغراء القيام بأنشطة معينة قد تقوده إلى الإضرار بنفسه أو الآخرين. وفي كثير من الحالات، يكون هذا السلوك مغايرًا لطبيعة الشخص.</p>
<p>Compulsive behaviour is when a person has an overwhelming drive to act in a certain way, often repetitively, to reduce the worry or tension that they get from their urge. These behaviours can include addictive gambling, eating and shopping, or an increase in sexual thoughts and feelings. Often, people may have more than one of these behaviours.</p>	<p>أما سلوك الوسواس القهري، فهو عندما يشعر الشخص برغبة جامحة في التصرف بطريقة معينة، وبشكل متكرر غالبًا، للحد من القلق أو التوتر الذي يشعر به نتيجة هذه الرغبة. وتشمل هذه السلوكيات إدمان المقامرة أو تناول الطعام أو التسوق، أو زيادة الأفكار الجنسية والمشاعر. وغالبًا ما يكون لدى الشخص أكثر من سلوك من هذه السلوكيات.</p>
<p>Impulsive and compulsive behaviour is a possible side effect of some Parkinson's drugs. Although only a relatively small number of people experience it, it can have a big impact on the person affected and those around them.</p>	<p>والسلوك الاندفاعي وسلوك الوسواس القهري هي آثار جانبية محتملة لبعض عقاقير مرض باركنسون. ورغم تعرض عدد ضئيل نسبيًا من الناس لهذه السلوكيات، إلا أنه قد يكون لها تأثير كبير على الشخص المصاب بها وعلى المحيطين به.</p>
<p>If you think you're experiencing impulsive and compulsive behaviour, or if you are a family member, carer or friend of someone with Parkinson's and notice them behaving differently, don't be afraid to seek help.</p>	<p>فإذا اعتقدت أن لديك سلوكًا اندفاعيًا أو سلوك وسواس قهري أو إذا كنت أحد أفراد عائلة شخص مصاب بمرض باركنسون أو مقدم الرعاية له أو صديقه ولاحظت اختلافًا في سلوكه، لا تتردد في طلب المساعدة.</p>
<p>Your healthcare professional will have spoken to others who have experienced these symptoms, and everything you tell them remains confidential.</p>	<p>سيقوم أخصائي الرعاية الصحية المتابع لحالتك بالتحدث إلى مرضى آخرين تعرضوا لاختبار هذه الأعراض، وسيظل كل ما تخبره به طبي الكتمان.</p>
<p>Remember, it is important to take your medication as prescribed. If you are worried about any symptoms, speak to your specialist or Parkinson's nurse before changing your medication.</p>	<p>وتذكر أنه من المهم تناول الأدوية حسب الوصفة الطبية. فإذا كنت قلقًا بشأن أي أعراض، تحدث إلى الأخصائي أو ممرضة مرض باركنسون قبل تغيير الأدوية.</p>
<p>You can call our free confidential helpline on 0808 800 0303 (calls are free from UK landlines and most mobile networks)</p>	<p>يمكنك الاتصال على خط المساعدة السري المجاني التابع لنا على الرقم 0808 800 0303 (المكالمات مجانية من خطوط الهاتف الأرضية في المملكة المتحدة ومعظم شبكات المحمول)؛ علمًا بأننا نوفر خدمة الترجمة.</p>
<p>What surgical options are there?</p>	<p>ما هي الخيارات الجراحية المتاحة؟</p>
<p>Deep brain stimulation is a form of surgery used to control some of the symptoms of Parkinson's. It involves passing</p>	<p>التحفيز العميق للدماغ هو أحد أشكال الجراحة التي تُستخدم للتحكم في بعض أعراض مرض باركنسون. وهو يشمل تمرير تيارات كهربائية صغيرة عبر إلكترودات يتم</p>

<p>small electrical currents through electrodes that are permanently implanted in the brain.</p>	<p>زرعها بشكل دائم في الدماغ.</p>
<p>This isn't a suitable option for everyone and, like any surgery, there are some risks involved. It is normally only considered as an option if your symptoms are severe and medication isn't helping any more. It is normally only considered as an option if your medication no longer helps with your symptoms. Talk to your specialist for more details.</p>	<p>ولا يُعد ذلك الخيار مناسبًا للجميع، شأن أية جراحة أخرى؛ حيث ينطوي على بعض المخاطر. ولا يتم التفكير فيه عادة كأحد الخيارات المتاحة إلا إذا لم تعد الأدوية مُجدية في التعامل مع الأعراض التي تشعر بها؛ لذا تحدث إلى طبيبك لمعرفة مزيد من التفاصيل.</p>
<p>If you'd like to find out more call our helpline 0808 800 0303. An interpreting service is available.</p>	<p>إذا رغبت في معرفة المزيد من المعلومات، يمكنك الاتصال بخط المساعدة الخاص بنا على الرقم 0808 800 0303؛ علمًا بأننا نوفر خدمة الترجمة.</p>
<p>Which professionals can help me?</p>	<p>من هم الأخصائيون الذين يمكنهم مساعدتي؟</p>
<p>Many people may be involved in helping you manage your condition. Some will have a bigger role than others, depending on your symptoms.</p>	<p>قد يود الكثير من الأشخاص مساعدتك لعلاج حالتك. وسيلعب بعضهم دورًا أكبر من الآخرين حسب الأعراض التي لديك.</p>
<p>Your GP, specialist or Parkinson's nurse can make referrals to the health and social care professionals listed here. In some areas, you may be able to refer yourself.</p>	<p>وقد يقوم طبيبك العام أو الأخصائي أو ممرضة مرض باركنسون بإحالتك إلى أخصائيي الرعاية الصحية والاجتماعية الواردة أسماؤهم هنا. وفي بعض المناطق، يمكن لك أن تقوم بإحالة نفسك.</p>
<p>Parkinson's UK information and support workers can also provide information about, and links to, your local services.</p> <p>Assessing the full range of Parkinson's symptoms – especially those not related to movement – can be difficult. Parkinson's UK has a questionnaire available to help you and your GP, specialist or Parkinson's nurse look at your non-motor symptoms.</p>	<p>ويمكن أيضًا للعاملين في مجال المعلومات والدعم في جمعية Parkinson's UK "باركنسون في المملكة المتحدة" توفير المعلومات والروابط بجهات تقديم الخدمات في منطقتك.</p> <p>وقد يكون تقييم المجموعة الكاملة لأعراض مرض باركنسون - وبخاصة تلك الأعراض غير المرتبطة بالحركة - أمرًا صعبًا؛ لذا توفر الجمعية استبيانًا لمساعدتك أنت أو طبيبك العام أو الأخصائي المعالج لك أو ممرضة مرض باركنسون في بحث الأعراض غير الحركية لديك.</p>
<p>You can download the questionnaire from our website – parkinsons.org.uk – or order a copy from us (see the inside back cover for contact details).</p>	<p>ويمكنك تنزيل الاستبيان من موقعنا الإلكتروني - parkinsons.org.uk - أو طلب الحصول على نسخة منا (راجع الغلاف الخلفي من الداخل للاطلاع على بيانات الاتصال).</p>
<p>At the back of this booklet, there's a space for you to keep details of all the professionals you see. You can take this along to your GP, specialist or Parkinson's nurse appointments to remind you which professionals you would like to be referred to.</p>	<p>كما يوجد في الجزء الخلفي من هذا الكتيب مساحة فارغة للاحتفاظ بالتفاصيل الخاصة بجميع الأخصائيين الذين تقابلهم. وعلاوة على ذلك، يمكنك اصطحاب هذا الاستبيان خلال مواعيدك مع طبيبك العام أو الأخصائي المعالج لك أو ممرضة مرض باركنسون لتذكيرك بالأخصائيين الذين ترغب في إحالتك إليهم.</p>
<p>Dietitians can help if you have problems with your diet, for example if you are under or overweight, or have</p>	<p>يمكن لأخصائيي التغذية مساعدتك إذا كنت تواجه مشكلات في نظامك الغذائي، كنقص الوزن أو زيادته، أو تعاني من مشكلات في الهضم كالإمساك مثلاً.</p>

digestive problems, such as constipation.	
GPs can refer you to a range of healthcare professionals who can help you, such as hospital specialists, psychologists and physiotherapists.	ويمكن للأطباء العموميين إحالتك إلى مجموعة من أخصائيي الرعاية الصحية الذين يمكنهم مساعدتك، كأخصائيي المستشفيات وأخصائيي العلاج النفسي وأخصائيي العلاج الطبيعي.
Your GP may know you well, which can be helpful. But the average GP, generally, has only three or four patients with Parkinson's, and it's unlikely they will know as much about the condition as specialists do. So we recommend you see a specialist for advice about Parkinson's.	وعلى الأرجح، يعرف طبيبك العام حالتك جيدًا، وهو ما قد يكون مفيدًا. وبصفة عامة، لا يكون لدى الطبيب العام سوى ثلاث أو أربع حالات فقط من المرضى المصابين بمرض باركنسون؛ ومن ثم فهو لا يعرف على الأرجح الكثير عن الحالة بقدر معرفة الأطباء الأخصائيين. لذلك، ننصحك باستشارة طبيب أخصائي بشأن مرض باركنسون.
Occupational therapists can help people with disabilities to stay as independent as possible. They assess how able you are to carry out day-to-day activities and suggest ways of making your home and workplace safer or more manageable. They can advise you about appropriate adaptations, aids or equipment. Occupational therapists can also tell you about leisure activities that are enjoyable and can help you stay fit.	ويمكن لأخصائيي العلاج الوظيفي مساعدة الأشخاص ذوي الاحتياجات الخاصة في مواصلة الاعتماد على أنفسهم قدر الإمكان، وذلك من خلال تقييم مدى قدرتك على القيام بالأنشطة اليومية واقتراح طرق تجعل منزلك ومكان عملك أكثر أمانًا وقابلية للإدارة؛ حيث يمكنهم إرشادك إلى التعديلات أو أدوات المساعدة أو الأجهزة الملائمة. كما يمكن لأخصائيي العلاج الوظيفي توجيهك إلى الأنشطة الترفيهية الممتعة، التي يمكن أن تساعدك في الاحتفاظ بلياقتك البدنية.
Parkinson's nurses have specialist experience, knowledge and skills in Parkinson's. They have an important role in the care of people with Parkinson's, including offering guidance on managing medication.	تمتلك مرضات مرض باركنسون خبرة ومعرفة ومهارات متخصصة في مرض باركنسون، وهن يقمن بدور مهم في الرعاية بالأشخاص المصابين بمرض باركنسون، بما في ذلك تقديم التوجيه بشأن التعامل مع الأدوية.
Currently, not all areas have access to a Parkinson's nurse. If you want to find out more about the healthcare services available in your area, or your local Parkinson's UK information and support worker can help you.	وفي الوقت الحالي، لا تتمكن كل المناطق من العثور على ممرضات مرض باركنسون، فإذا رغبت في معرفة المزيد عن خدمات الرعاية الصحية المتاحة في منطقتك، يمكن لمسؤولي المعلومات والدعم بجمعية باركنسون المملكة المتحدة مساعدتك.
Parkinson's specialists are doctors, usually neurologists or geriatricians (specialists in the care of older people), with a particular interest in Parkinson's.	أخصائيو مرض باركنسون هم من أطباء المستشفيات، وهم في العادة أطباء أمراض عصبية أو أخصائيو رعاية بالأشخاص المسنين (أخصائيو أمراض الشيخوخة) ممن لديهم اهتمام خاص بمرض باركنسون.
Make sure you are referred to a specialist because Parkinson's is a complex condition that is difficult to diagnose, and can require complex drug treatment.	تأكد من أن تتم إحالتك إلى أخصائي، نظرًا لأن مرض باركنسون من الحالات المعقدة صعبة التشخيص وقد يتطلب العلاج مجموعة معقدة من العقاقير.
The clinical guidelines on Parkinson's recommend that people are referred to a specialist by their GP without treatment.	وتوصي التوجيهات الإكلينيكية الخاصة بمرض باركنسون بأن تتم إحالة الأشخاص المصابين بهذه الحالة إلى أخصائي عن طريق الممارس العام المتابع لحالتهم، دون علاج.
Check that your neurologist or geriatrician is a Parkinson's specialist as not all of them are.	تأكد من أن أخصائي المخ والأعصاب أو أخصائي العناية بالمسنين متخصص في مرض باركنسون؛ إذ ليس كل الأخصائيين متخصصون في هذا المرض.
If you are referred for an appointment with a specialist in England, you can choose where you are treated and,	إذا تمت إحالتك إلى موعد مع أخصائي في إنجلترا، يمكنك أن تختار المكان الذي ستعالج فيه، وإن أمكن، اسم الفريق الطبي بقيادة طبيب أخصائي في مرض باركنسون

<p>where appropriate, which named specialist-led team you would like to be treated by.</p>	<p>الذي ترغب في أن يتولى علاجك.</p>
<p>If you live in Northern Ireland, Scotland or Wales and you're not happy with the specialist you're referred to, tell your GP. They may be able to make an appointment for you with another specialist, either at the same hospital, or elsewhere. But it's important to keep in mind that this may delay your treatment.</p>	<p>أما إذا كنت مقيمًا في أيرلندا الشمالية أو اسكتلندا أو ويلز، ولم تكن راضيًا عن الأخصائي الذي تمت إحالتك إليه، فيمكنك إبلاغ طبيبك العام بذلك؛ فقد يستطيع ترتيب موعد لك مع أخصائي آخر، سواءً في المستشفى ذاته أو في مكان آخر. غير أن من المهم أن تضع في اعتبارك أن هذا قد يؤخر علاجك.</p>
<p>You may find that access to other professionals, such as Parkinson's nurses, therapists and dietitians, might be easier through your specialist, as they often work in teams with other related healthcare professionals.</p>	<p>وربما يتبين لك أن الوصول إلى متخصصين آخرين في هذا المرض مثل ممرضات مرض باركنسون وأخصائيي المعالجة وأخصائيي التغذية ربما يكون أسهل من خلال الأخصائي الذي تتعامل معه؛ حيث إنه يعمل في الغالب في فرق طبية تضم متخصصين آخرين في مجال الرعاية الصحية.</p>
<p>Pharmacists can help you understand the medication you are prescribed and explain how to take it.</p>	<p>ويمكن للصيدلانيين مساعدتك في فهم العلاج الموصوف لك وشرح طريقة تناوله.</p>
<p>If you have other illnesses or conditions you need medication for, your pharmacist can guide you on how to take these alongside your Parkinson's medication. They can also advise on dispensing aids, such as pill timers, and offer advice if you find opening bottles difficult.</p>	<p>وإذا كنت تعاني من أمراض أو حالات أخرى وتحتاج إلى علاج لها، يمكن للصيدلاني إرشادك إلى كيفية تناول هذا العلاج بالإضافة إلى علاج مرض باركنسون. كما يمكن للصيدلاني إرشادك بشأن صرف الأدوات المساعدة مثل موقتات تناول حبوب الدواء، إلى جانب تقديم النصح إذا كان يتعذر عليك فتح زجاجات الدواء.</p>
<p>"The Parkinson's nurse was immensely helpful – coming to my house when I was newly diagnosed and explaining Parkinson's to me so well and clearly that I remember many of her exact words"</p>	<p>"لقد كانت ممرضة مرض باركنسون نعم العون - حيث جاءت إلى منزلي في الفترة الأولى عقب تشخيص إصابتي بالمرض، وشرحت لي هذا المرض جيدًا وبوضوح تام، حتى أنني لا زلت أتذكر الكثير من كلماتها بالضبط."</p>
<p>Diana, diagnosed in 2004</p>	<p>ديانا، تم تشخيص إصابتها بالمرض في عام 2004</p>
<p>Physiotherapists use physical treatments, including exercise, to help manage any stiffness in joints and to restore muscle strength and mobility. They can also advise your carer (if you have one) on safe ways to help you if you have problems moving and suggest ways to prevent falls. Seeing a physiotherapist can make a real difference, and we'd recommend you ask to be referred.</p>	<p>يستخدم أخصائيو العلاج الطبيعي العلاجات الطبيعية، بما في ذلك التمارين الرياضية، للمساعدة في علاج أي تيبس في المفاصل واستعادة قوة العضلات وحركتها. كما يمكنهم إرشاد مقدم الرعاية الخاص بك (إن وجد) إلى طرق آمنة لمساعدتك إذا كنت تعاني من مشكلات في الحركة، بالإضافة إلى اقتراح بعض الطرق لمنع سقوطك على الأرض. وقد تصنع استشارة أحد أخصائيي العلاج الطبيعي فرقًا حقيقيًا؛ لذلك نوصيك بطلب إحالتك إليه.</p>
<p>Practice nurses work in GP practices. They carry out regular checks and run advice sessions. They can be a useful source of information, particularly about general health problems.</p>	<p>تعمل الممرضات الممارسات في مجال الممارسات الطبية العامة، وهن يقمن بعمل فحوصات دورية وعقد جلسات إرشادية. لذلك، من الممكن أن تكون مصدرًا مفيدًا للمعلومات، ولا سيما فيما يتعلق بالمشكلات الصحية العامة.</p>
<p>"For the past six years I have been having one-to-one Pilates lessons, which have been extremely helpful. I enjoy it immensely and it makes me feel refreshed and</p>	<p>"طوال الأعوام الستة الماضية، كنت أحضر دروس تدريبات رياضية فردية، كانت مفيدة للغاية. وقد استمتعت بها للغاية، وجعلتني أشعر بالانتعاش والاستعداد لمواصلة الحياة. وقد</p>

<p>ready to go. My instructor is always thinking up new exercises to try and keep my brain and body alert! "</p>	<p>كان مدربي يفكر دومًا في تدريبات جيدة لأجربها وأحافظ على يقظة عقلي وجسدي!"</p>
<p>Thelma, diagnosed in 1983</p>	<p>ثيلما، تم تشخيص إصابتها بالمرض في عام 1983</p>
<p>Psychologists and counsellors can support people who might need help coming to terms with their condition. They can also help you manage any feelings of anxiety, low mood or depression.</p>	<p>يمكن لأخصائيي العلاج النفسي والمستشارين النفسيين دعم أولئك الأشخاص الذين قد يحتاجون إلى المساعدة للتعايش مع حالتهم. كما يمكنهم مساعدتك في التغلب على أي شعور بالقلق أو انخفاض المعنويات أو الاكتئاب.</p>
<p>Social workers can advise on home support, claiming benefits and respite care. They are also responsible for your community care assessment and for carers' assessments. Contact your local Social Services Department, or Social Work Department if you live in Scotland, for access to a social worker.</p>	<p>ويمكن للأخصائيين الاجتماعيين تقديم المشورة بشأن الدعم المنزلي والمطالبة بالمزايا والرعاية قصيرة الأمد، كما أنهم مسؤولون عن تقييم الرعاية المجتمعية الخاصة بك وكذلك تقييمات مقدمي الرعاية. لذا بادر بالاتصال بوزارة الخدمات الاجتماعية في منطقتك أو وزارة العمل الاجتماعي إذا كنت تعيش في أسكتلندا، للحصول على أخصائي اجتماعي.</p>
<p>Speech and language therapists (often known as SALTs) are healthcare professionals who specialise in all aspects of communication, from facial expression and body language to speech and communication aids. They are also experts in swallowing problems. Speech and language therapists can be extremely helpful, so we recommend you speak to one as soon as you can.</p>	<p>ويُعد أخصائيو اللغة والتخاطب (والذين يرمز إليهم بالاختصار SALTs) من المتخصصين العاملين في مجال الرعاية الصحية ويشمل نطاق تخصصهم جميع جوانب الاتصال؛ بدءًا من تعبيرات الوجه ولغة الجسد حتى التخاطب وأدوات المساعدة في الاتصال. كما أنهم يتمتعون بخبرة في مشكلات البلع. ويمكن أن يقدم أخصائيو اللغة والتخاطب مساعدة جلييلة؛ لذا نوصيك باستشارة أحدهم بأسرع وقت ممكن.</p>
<p>If you'd like to find out more call our helpline 0808 800 0303. An interpreting service is available.</p>	<p>إذا رغبت في معرفة المزيد من المعلومات، يمكنك الاتصال بخط المساعدة الخاص بنا على الرقم 0808 800 0303؛ علمًا بأننا نوفر خدمة الترجمة.</p>
<p>Do complementary therapies have any benefit?</p>	<p>هل هناك فائدة من العلاجات التكميلية؟</p>
<p>There is no simple answer to this question. We've heard from many people who feel they have benefited from using these therapies. For example, some people have told us they can help to manage symptoms, reduce stress, and provide an overall sense of wellbeing. And many of our local groups organise complementary therapy sessions at their meetings to encourage people to give them a try.</p>	<p>ليست هناك إجابة محددة لهذا السؤال، فقد أخبرنا الكثير من الناس أنهم قد استفادوا من استخدام هذه العلاجات. على سبيل المثال، أخبرنا بعض الأشخاص أن بإمكان هذه العلاجات المساعدة في التعامل مع الأعراض والحد من التوتر وخلق إحساس عام بالتعافي. كما أن الكثير من مجموعتنا المحلية تنظم جلسات علاج تكميلية في اجتماعاتها لتشجيع الناس على تجربة هذه العلاجات.</p>
<p>The problem is that there has not been a great deal of medical research about their effectiveness to treat Parkinson's symptoms.</p>	<p>غير أن المشكلة هي أنه لم يتم إجراء قدر كبير من الأبحاث الطبية عن فعالية هذه العلاجات في علاج أعراض مرض باركنسون.</p>
<p>So there isn't enough scientific evidence to say for certain that complementary therapies have an impact on Parkinson's symptoms. And, because there are so many types of therapy, it is impossible to generalise as to</p>	<p>ومن ثم ليس هناك دليل علمي كافٍ للتأكد من أن العلاجات التكميلية تؤثر فعال على أعراض مرض باركنسون. ونظرًا لوجود أنواع عديدة من العلاج، من المستحيل التعميم بشأن مدى جدوى هذه العلاجات.</p>

whether they work or not.	
It will also depend on what you expect from them. For example, you may not feel a particular therapy is having a positive effect on your Parkinson's symptoms, but you may enjoy the experience. In these circumstances, you may feel this is enough of a benefit for you to continue.	وكذلك فإن هذا الأمر يعتمد على ما تتوقعه من هذه العلاجات. على سبيل المثال، قد لا تشعر أن علاجًا معينًا له تأثير إيجابي على أعراض مرض باركنسون التي تشعر بها، لكنك قد تستمتع بالتجربة. وفي هذه الظروف، قد تشعر بأن هذا الاستمتاع في حد ذاته منفعة كافية تدعوك لمواصلة العلاج التكميلي.
We recommend you consult your GP, specialist or Parkinson's nurse for advice if you're interested in trying complementary therapies, to find out if they are suitable for you.	ونحن نوصيك باستشارة طبيبك العام أو الأخصائي أو ممرضة مرض باركنسون إذا كنت مهتمًا بتجربة العلاجات التكميلية، وذلك لمعرفة ما إذا كانت ملائمة لك.
This is particularly true of herbal medicines or any therapy that involves taking vitamins, as some of these might interfere with Parkinson's medication. It is also important to use a qualified complementary therapist – GP surgeries can often provide a list of local practitioners.	وينطبق ذلك بشكل خاص على الأدوية العشبية أو أي علاج يشتمل على تناول الفيتامينات؛ حيث إن بعضًا من هذه العلاجات يتداخل مع أدوية مرض باركنسون. ومن المهم أيضًا الاستعانة بأخصائي علاج تكميلي مؤهل – ويمكن لأخصائيي الجراحة العامة في الغالب توفير قائمة بالأطباء العموميين في منطقتك.
If you'd like to find out more call our helpline 0808 800 0303 . An interpreting service is available.	إذا رغبت في معرفة المزيد من المعلومات ، يمكنك الاتصال بخط المساعدة الخاص بنا على الرقم 0808 800 0303 ؛ علمًا بأننا نوفر خدمة الترجمة.
I have another medical condition as well as Parkinson's. What should I do?	أنا مصاب بحالة مرضية أخرى إلى جانب مرض باركنسون، فماذا أفعل؟
If you have another medical condition and are concerned about how this will affect your Parkinson's or vice-versa, speak to your GP, specialist or Parkinson's nurse.	إذا كنت مصابًا بحالة مرضية أخرى وكنت قلقًا بشأن مدى تأثير ذلك على حالة باركنسون لديك أو العكس، فاستشر طبيبك العام أو الأخصائي المعالج لك أو ممرضة مرض باركنسون.
Make sure that all the healthcare professionals involved in your care are aware of your health issues. Also, tell them about any treatments that have been suggested or prescribed any another healthcare professional you may have seen. This will ensure you receive the best all-round care.	تأكد من معرفة كل أخصائيي الرعاية الصحية المشاركين في رعايتك، بمشكلاتك الصحية. كما ينبغي عليك إخبارهم بأي علاجات اقترحها أو وصفها لك أي أخصائي رعاية صحية آخر قمت بزيارته؛ إذ يضمن ذلك حصولك على أفضل رعاية متاحة.
Living with Parkinson's	التعايش مع مرض باركنسون
Will I be able to carry on working?	هل سأكون قادرًا على الاستمرار في العمل؟
For people who are in full- or part-time work, a diagnosis of Parkinson's may be a concern. Work is an important	بالنسبة للأشخاص العاملين بنظام الدوام الكامل أو الجزئي، قد يمثل تشخيص إصابتهم بمرض باركنسون مصدرًا للقلق. فالعمل ليس مجرد مصدر مهم للدخل فحسب؛ بل إنه

source of income, but can also build confidence, self-esteem and personal satisfaction.	يبنى الثقة في النفس وتقدير الذات والرضا عن الذات.
Just because you've been diagnosed with Parkinson's, it doesn't mean you have to stop work.	ليس معنى تشخيص إصابتك بمرض باركنسون أن تتوقف عن العمل.
If you do need or want to carry on working, it is really important to work out the most effective treatment for your symptoms with your specialist.	وإذا كنت تحتاج بالفعل إلى الاستمرار في العمل أو تريد ذلك، فمن المهم حقاً أن تجد العلاج الأكثر فعالية لأعراضك بمساعدة طبيبك.
If work causes practical problems, an occupational therapist can do an assessment and help find a solution. Speak to your employer about getting an assessment.	وإذا كان العمل يسبب لك مشكلات عملية، يمكن لأخصائي العلاج الوظيفي إجراء تقييم والمساعدة في إيجاد حل؛ لذا تحدث إلى صاحب العمل بشأن الحصول على تقييم.
"I was diagnosed with Parkinson's in March 2012. Getting a name for what I was experiencing was actually a weight off my shoulders, after the initial shock. I am still in full-time employment and am determined Parkinson's will not rule mine, or my family's lives."	"تم تشخيص إصابتي بمرض باركنسون في مارس 2012، وكانت معرفة اسم المرض الذي يسبب الأعراض التي أعاني منها بمثابة عبء ألقى من على كاهلي، بعد الصدمة الأولى. وأنا لا أزال أعمل في وظيفة بدوام كامل وأن مصر على ألا يُفسد مرض باركنسون حياتي أو حياة عائلتي."
David, diagnosed in 2012	ديفيد، تم تشخيص إصابته بالمرض في عام 2012
Of course there are some jobs that might cause problems for you, for example, if your job requires a lot of energy or physical strength a tremor may interfere with your manual dexterity. If this is the case, you might need to consider an alternative role.	وبالطبع هناك بعض الوظائف التي يمكن أن تسبب مشكلات لك؛ على سبيل المثال، إذا كانت وظيفتك تتطلب الكثير من الطاقة أو القوة الجسدية، قد يؤثر الرعاش على مهارتك اليدوية. فإذا كان الأمر كذلك، ربما ينبغي أن تفكر في وظيفة بديلة.
Your employer has a legal duty to make 'reasonable' adjustments and make changes to your employment where necessary. This might include being flexible about your hours or getting equipment to help you with your role.	إن صاحب العمل مُلزم بمقتضى القانون بإجراء تعديلات "معقولة" وإجراء تغييرات في وظيفتك إذا لزم الأمر. وقد يشمل ذلك إبداء المرونة في ساعات العمل الخاصة بك أو توفير معدات لمساعدتك في أداء وظيفتك.
If you do decide to stop working, it is important to think carefully about the financial, emotional and practical implications. Our advice is not to rush into a decision – give your treatment time to settle down.	أما إذا قررت التوقف عن العمل، فمن المهم أن تفكر بعناية في التأثيرات المالية والوجدانية والعملية لذلك. ونصيحتنا لك هي ألا تتسرع في القرار – بل امنح علاجك الوقت اللازم حتى تستقر حالتك.
Even if you're happy with your decision to stop working early, it's worth talking to employers and professional or trade organisations to establish the best terms for you, and decide exactly when you want to leave.	وحتى إذا كنت راضٍ عن قرارك بالتوقف عن العمل مبكراً، من الأهمية بمكان التحدث إلى أصحاب العمل والمؤسسات المهنية أو النقابية لتحديد أفضل الأوضاع بالنسبة لك وتحديد الوقت الذي تريد فيه ترك العمل بالضبط.
You may find it useful to be more informed about your employment rights and what the duties of your employer are (if this is relevant).	وقد تجد من المفيد أن تكون أكثر معرفة بحقوق العمل الخاصة بك وواجبات صاحب العمل تجاهك (إذا كان ذلك ينطبق عليك).

<p>If you have more questions about working with Parkinson's, you can contact our helpline on 0808 800 0303. An interpreting service is available.</p>	<p>إذا كانت لديك أسئلة أخرى حول العمل في ظل الإصابة بمرض باركنسون، يمكنك الاتصال على خط المساعدة الخاص بنا على الرقم 0808 800 0303؛ علمًا بأننا نوفر خدمة الترجمة.</p>
<p>You can also get advice and information from your local Citizens Advice Bureau and your local welfare benefits service.</p>	<p>كما يمكنك الحصول على المشورة والمعلومات من مكتب استشارات المواطنين وخدمة مزاي الرفاهية في منطقتك.</p>
<p>Am I entitled to any benefits?</p>	<p>هل يحق لي الحصول على أية مزايا؟</p>
<p>Having enough money to support yourself is essential and you might be eligible for financial help. The rules about access to benefits are complex and can change. For more information and guidance contact:</p>	<p>يُعد امتلاك المال الكافي لمساعدة نفسك أمرًا ضروريًا وقد تكون مستحقًا للحصول على مساعدة مالية. وتنتم قواعد الحصول على المزايا ببعض التعقيد، وقد تتغير. لمزيد من المعلومات والتوجيه، يرجى الاتصال على:</p>
<ul style="list-style-type: none"> • our helpline on 0808 800 0303. An interpreting service is available • our information and support workers (call our helpline or visit parkinsons.org.uk/isw) • your local Citizens Advice Bureau • your local benefits office (found in the telephone directory under 'Government') • benefits advice agencies • disability rights officers from your social services/social work department 	<ul style="list-style-type: none"> • خط المساعدة الخاص بنا على الرقم 0808 800 0303؛ علمًا بأننا نوفر خدمة الترجمة • مسؤولي المعلومات والدعم التابعين لنا (اتصل على خط المساعدة الخاص بنا أو قم بزيارة الموقع الإلكتروني (parkinsons.org.uk/isw)) • مكتب استشارات المواطنين في منطقتك • مكتب المزايا في منطقتك (يمكن العثور عليه في دليل الهاتف تحت كلمة "الحكومة") • وكالات استشارات المزايا • موظفي حقوق ذوي الاحتياجات الخاصة من وزارة الخدمات الاجتماعية/العمل الاجتماعي التي تتبعها
<p>Will I still be able to drive?</p>	<p>هل سأظل قادرًا على قيادة السيارة؟</p>
<p>Having Parkinson's doesn't necessarily mean your licence will be affected. However, you may need to have a medical or driving assessment.</p>	<p>لا تعني الإصابة بمرض باركنسون بالضرورة أن يتأثر ترخيص القيادة الخاص بك؛ غير أنك قد تحتاج للخضوع لتقييم طبي أو اختبار قيادة.</p>
<p>Do I have to tell my driving licensing agency that I have Parkinson's?</p>	<p>هل ينبغي أن أخطر هيئة تراخيص القيادة التي أتبعها بإصابتي بمرض باركنسون؟</p>
<p>Yes. Anyone applying for a driving licence has to complete a section on the application form indicating any health problems they may have. If you already have a licence, you are required by law to inform the DVLA of certain health problems that develop or get worse after you have been given the licence. In England, Scotland and Wales the licensing agency is the DVLA and in</p>	<p>نعم؛ إذ يجب على أي شخص يتقدم بطلب للحصول على ترخيص قيادة أن يستكمل قسمًا من أقسام الطلب، يخص بيان أية مشكلات صحية يعاني منها. فإذا كان لديك ترخيص بالفعل، يجب عليك بحكم القانون أن تخطر هيئة تراخيص القيادة والسيارات بأية مشكلات صحية معينة قد تتطور أو تزداد سوءًا عقب حصولك على الترخيص. وتُعد هيئة تراخيص القيادة والسيارات هي الجهة المسؤولة عن إصدار تراخيص القيادة في إنجلترا واسكتلندا وويلز، في حين تُعد هيئة تراخيص القيادة (DVA) هي الجهة المسؤولة في أيرلندا الشمالية.</p>

Northern Ireland it is the DVA.	
Do I have to tell my insurance company that I have Parkinson's?	هل ينبغي أن أخبر شركة التأمين التي أتعامل معها بشأن مرض باركنسون؟
Anyone who knowingly drives while unfit may invalidate their insurance cover, so it is essential to inform your insurance company of any change in your health that might affect your ability to drive.	وإضافة إلى ذلك، قد يؤدي قيام أي شخص بالقيادة عن قصد وهو غير لائق إلى إلغاء الغطاء التأميني الخاص به، لذلك من الضروري إبلاغ شركة التأمين الخاصة بك بأي تغيير في حالتك الصحية قد يؤثر على قدرتك على القيادة.
It is against the law to make a false statement or withhold information in order to get car insurance.	ومن المخالف للقانون أن تقوم بتقديم بيان كاذب أو إخفاء معلومات للحصول على تأمين على السيارة.
Will my medication affect my driving?	هل ستؤثر الأدوية التي أتناولها على قدرتي على القيادة؟
Drowsiness is a side effect of some Parkinson's drugs and this can sometimes be severe. Some Parkinson's medications can cause excessive daytime sleepiness or sudden onset of sleep. This may be more likely in people with later stage Parkinson's on multiple medications and when increasing medication, particularly dopamine agonists.	يُعد الدوار أحد الأعراض الجانبية لبعض عقاقير مرض باركنسون، وقد تزداد حدة الدوار في بعض الأحيان. وقد يسبب بعض أدوية باركنسون الشعور المفرط بالنعاس أثناء النهار أو الدخول المفاجئ في النوم. وغالبًا ما يحدث ذلك مع الأشخاص في المراحل المتقدمة من مرض باركنسون الذين يتناولون العديد من العقاقير، وعند زيادة جرعات الأدوية، وخصوصًا مشابهاة الدوبامين.
Although this is concerning, the DVLA has stated that the risk of sudden onset of sleep is low and that taking Parkinson's drugs should not automatically mean you have to stop driving. However, if you experience any excessive daytime sleepiness or sudden onset of sleep you should not drive and you should inform your GP, specialist, or Parkinson's nurse.	ورغم أن هذا قد يثير بعض القلق، إلا أن هيئة تراخيص القيادة والسيارات قد قررت أن احتمال الدخول المفاجئ في النوم منخفض، وأن تناول عقاقير مرض باركنسون ينبغي ألا يعني تلقائيًا توقفك عن القيادة. ومع هذا، إذا تعرضت لنعاس مفرط أثناء النهار أو غفوت فجأة، ينبغي ألا تقود سيارتك وأن تخطر طبيبك العام أو الأخصائي أو ممرضة باركنسون.
If you'd like to find out more call our helpline 0808 800 0303. An interpreting service is available.	إذا رغبت في معرفة المزيد من المعلومات، يمكنك الاتصال بخط المساعدة الخاص بنا على الرقم 0808 800 0303؛ علمًا بأننا نوفر خدمة الترجمة.
What should I do if I live alone?	ماذا أفعل إذا كنت أعيش بمفردي؟
For some people with Parkinson's living alone is a concern, but a lot of people with the condition live on their own and manage very well.	بالنسبة لبعض الأشخاص المصابين بمرض باركنسون، يُشكل العيش بمفردهم مصدر خوف وقلق، لكن معظم الأشخاص المصابين بالحالة يعيشون بمفردهم ويديرون حياتهم بشكل جيد للغاية.
A common concern is fear of falling, but a lot can be done to make the home less hazardous, including:	ومن المخاوف الشائعة الخوف من السقوط على الأرض، لكن يمكن اتخاذ تدابير كثيرة لجعل البيت أقل خطورة، بما في ذلك:
<ul style="list-style-type: none"> rearranging furniture to make rooms safer 	<ul style="list-style-type: none"> إعادة ترتيب الأثاث لجعل الغرف أكثر أمانًا.

<ul style="list-style-type: none"> removing loose mats or rugs adding grab rails around the house (eg stairs, bath or shower) making lighting brighter to make moving around much safer <p>You may find it useful to discuss these ideas and where to get help to carry them out with an occupational therapist.</p>	<ul style="list-style-type: none"> إزالة السجاد أو الموكيت سريع الانزلاق. إضافة مقابض في جميع أنحاء المنزل (عند السلالم أو الحمام أو الدش، على سبيل المثال). تحسين الإضاءة لجعل التنقل أكثر أمانًا. <p>وربما يكون من المفيد لك أن تناقش هذه الأفكار وأن تتعرف على الأماكن التي قد تساعدك في تنفيذها مع أخصائي العلاج الوظيفي.</p>
<p>If you'd like to find out more call our helpline 0808 800 0303. An interpreting service is available.</p>	<p>إذا رغبت في معرفة المزيد من المعلومات، يمكنك الاتصال بخط المساعدة الخاص بنا على الرقم 0808 800 0303؛ علمًا بأننا نوفر خدمة الترجمة.</p>
<p>Should I change my diet?</p>	<p>هل يتعين عليّ تغيير نظامي الغذائي؟</p>
<p>There are no specific changes you need to make but, like everyone, you will benefit from eating as healthily as possible.</p>	<p>لا توجد تغييرات معينة تحتاج إلى إجرائها، لكن، كحال الجميع، ستستفيد من تناول الطعام الصحي قدر الإمكان.</p>
<p>A balanced and nutritious diet including three meals a day (or four smaller meals) is recommended.</p>	<p>ويوصى باتباع نظام غذائي متوازن ومغذي يشمل ثلاث وجبات في اليوم (أو أربع وجبات صغيرة).</p>
<p>You should aim to eat a mix of starchy foods (such as bread, rice, potatoes, noodles, cereal, crackers, oats, yams) fruit and vegetables, dairy products, and proteins (meat, fish, eggs, beans or pulses). Fatty or sugary foods should be eaten in moderation.</p>	<p>وينبغي لك السعي إلى تناول مزيج من الأطعمة النشوية (مثل الخبز والأرز والبطاطس والمعكرونة والحبوب والبسكويت والشفوفان والفاكهة والخضروات ومنتجات الألبان والبروتينات (اللحوم أو الأسماك أو البيض أو الفاصوليا أو البقوليات). وينبغي تناول الأطعمة الدهنية أو السكرية باعتدال.</p>
<p>It is also important to drink plenty of fluids. Unless your doctor has advised you otherwise, alcoholic drinks in small amounts are not harmful.</p>	<p>ومن المهم أيضًا تناول الكثير من السوائل. وما لم يكن طبيبك قد نصحك بخلاف ذلك، لا يُعد تناول المشروبات الكحولية بكميات صغيرة ضارًا.</p>
<p>Many people with Parkinson's find they get constipated. Exercise, combined with a regular intake of fluids and fibre-rich foods, such as cereal grains, wholemeal bread and pasta, brown rice, seeds, nuts, fruit, vegetables and pulses, will usually help.</p>	<p>إضافةً إلى ذلك، يعاني الكثير من الأشخاص المصابين بمرض باركنسون من الإمساك. ومن الأمور المساعدة في ذلك عادةً ممارسة الرياضة والتناول المنتظم للسوائل والأطعمة الغنية بالألياف مثل الحبوب المطحونة والخبز الأسمر والمعكرونة والأرز البني والبقوليات والمكسرات والفاكهة والخضراوات والبقوليات.</p>
<p>If you are overweight, you may need to cut down on fatty foods and carbohydrates. Losing weight will also help you to move around, as it will ease the strain on your joints.</p>	<p>وإذا كنت بدينًا، قد تحتاج إلى تقليل الأطعمة الدهنية والكربوهيدراتية؛ حيث يساعدك إنقاص الوزن على التحرك ويعمل على تخفيف الضغط على مفاصلك.</p>
<p>If, as occasionally happens, you lose weight, you may need special dietary supervision and supplements. Make sure you talk to a doctor or dietitian before considering any changes to</p>	<p>وإذا تعرضت -كما يحدث في بعض الأحيان -لفقد وزنك، قد تحتاج إلى إشراف غذائي متخصص ومكملات غذائية. احرص على استشارة طبيب أو أخصائي تغذية قبل التفكير في إجراء أي تغييرات في نظامك الغذائي.</p>

your diet.	
<p>If you'd like to find out more call our helpline 0808 800 0303. An interpreting service is available.</p>	<p>إذا رغبت في معرفة المزيد من المعلومات، يمكنك الاتصال بخط المساعدة الخاص بنا على الرقم 0808 800 0303؛ علمًا بأننا نوفر خدمة الترجمة.</p>
<p>Can protein affect Parkinson's medication? A small number of people taking levodopa (one of the main drugs used to treat the condition) medication may find a meal that's high in protein affects how well their medication works. If you notice this, we recommend talking to your specialist or Parkinson's nurse. Some people also find that taking their medication about 30 minutes before their meals is more effective.</p>	<p>هل يؤثر البروتين على أدوية مرض باركنسون؟ قد يجد عددٌ قليلٌ من الأشخاص الذين يتناولون دواء ليفودوبا (وهو أحد الأدوية الرئيسية المستخدمة في علاج الحالة) أن تناول وجبة غنية بالبروتين يؤثر على مفعول الدواء الذي يتناولونه. فإذا لاحظت ذلك، نوصيك باستشارة الأخصائي المعالج لك أو ممرضة مرض باركنسون. كما يجد بعض الأشخاص أن تناول أدويتهم قبل تناول وجباتهم بحوالي 30 دقيقة يكون أكثر فعالية.</p>
<p>Can I still exercise?</p>	<p>هل يمكنني الاستمرار في ممارسة الرياضة؟</p>
<p>Yes. In fact, exercise is especially important for people with Parkinson's. Keeping fit will help muscles and joints from becoming stiff and rigid.</p>	<p>نعم. في الحقيقة، تمثل ممارسة الرياضة أهمية خاصة للأشخاص المصابين بمرض باركنسون؛ فالحفاظ على اللياقة البدنية يساعد في حماية العضلات والمفاصل من التيبس أو الصمل.</p>
<p>As well as helping with mobility, exercise can lift your mood. It can also give you a chance to socialise if you join a local exercise group or sports club.</p>	<p>وإضافةً إلى المساعدة في التنقل، يمكن أن ترفع الرياضة من معنوياتك. كما تعطيك فرصة للتواصل الاجتماعي في حال انضمامك لمجموعة محلية لممارسة التدرجات الرياضية أو نادٍ رياضي.</p>
<p>"Exercise is really important for people with Parkinson's and there is growing evidence that it can bring many benefits. Exercise doesn't necessarily mean having to go to the gym – you can do exercises at home, and can even do them sitting down. Fitting some form of exercise into your daily routine is most beneficial."</p>	<p>"تعد ممارسة التدرجات الرياضية أمرًا بالغ الأهمية للأشخاص المصابين بمرض باركنسون، وهناك أدلة علمية متزايدة على أن لها الكثير من المنافع. ولا تقتضي ممارسة الرياضة بالضرورة أن تذهب إلى صالة اللياقة البدنية؛ بل يمكنك ممارسة التدرجات في المنزل، وحتى ممارسة التدرجات أثناء الجلوس. فتثبيت بعض التدرجات الرياضية في روتين حياتك اليومية هو الأكثر نفعًا بالنسبة لك."</p>
<p>Fiona, a physiotherapist</p>	<p>فيونا، أخصائية علاج طبيعي</p>
<p>There are also a number of 'low-key' exercise options to keep you flexible and active and which may also reduce the risk of falls, such as yoga, t'ai chi, walking, gardening, golf and daily stretches.</p>	<p>ثمة عددٌ من خيارات التدرجات الرياضية "المعتدلة" للحفاظ على مرونتك ونشاطك والحد من مخاطر السقوط على الأرض، مثل رياضة اليوجا والتاي تشي والسير والبستنة والجولف وتمارين إطالة العضلات اليومية.</p>
<p>If you are unsure about the suitability or safety of any exercise you would like to do, talk to your GP or ask for a referral to a physiotherapist. The main thing is to try to stay active, but do things at your own pace, even if it takes longer than expected.</p>	<p>فإذا لم تكن متأكدًا بشأن ملاءمة أو أمان أي تمارين ترغب في ممارستها، تحدث إلى طبيبك العام أو اطلب إحالتك إلى أخصائي علاج طبيعي. ويتمثل الهدف الرئيسي في محاولة الحفاظ على نشاطك، لكن قم بالتدرجات بالسرعة التي تناسبك، حتى وإن استغرقت وقتًا أطول من المتوقع.</p>
<p>If you'd like to find out more call our helpline 0808 800</p>	<p>إذا رغبت في معرفة المزيد من المعلومات، يمكنك الاتصال بخط المساعدة الخاص بنا</p>

0303. An interpreting service is available.	على الرقم 0303 800 0808؛ علمًا بأننا نوفر خدمة الترجمة.
Are there any other ways I can improve my mobility?	هل هناك طرق أخرى يمكنني من خلالها تحسين قدرتي على الحركة؟
Exercise, medication and generally staying active are the best ways to stay as mobile as possible. But, depending on your symptoms, there is a wide range of equipment available that might also help.	تعد ممارسة الرياضة والعلاج والبقاء نشطًا بشكل عام أفضل الطرق للحفاظ على قدرتك على الحركة قدر الإمكان. لكن، حسب الأعراض التي تشعر بها، هناك مجموعة كبيرة من الأجهزة المتاحة التي قد تساعد في ذلك أيضًا.
What sort of equipment might I need?	ما نوع الأجهزة التي قد أحتاج إليها؟
It can be difficult to accept the need to start using aids, but many people find specialist equipment, for example grab rails or walking sticks actually help them become more independent.	وقد يكون من الصعب تقبل حاجتك إلى بدء استخدام أدوات مساعدة، لكن الكثير من الأشخاص يجدون الأجهزة المتخصصة، كالمقابض أو عصي السير، مفيدة بالفعل في الاعتماد على أنفسهم بدرجة أكبر.
There are all kinds of aids and equipment available to help people who might have problems doing things such as washing, bathing, reaching, eating and drinking.	تتوفر جميع أنواع أدوات المساعدة والأجهزة المتاحة لمساعدة الأشخاص الذين قد تواجههم مشكلات في القيام بأشياء مثل الغسيل أو الاستحمام أو المناولة أو الأكل أو الشرب.
If you are thinking about buying equipment to help you day to day, we strongly advise you have an assessment from the relevant therapist first.	وإذا كنت تفكر في شراء أجهزة لمساعدتك في حياتك اليومية، نوصيك بشدة أن تحصل أولاً على تقييم من أخصائي المعالجة.
A physiotherapist or occupational therapist can advise on what is available to suit your needs.	ويمكن لأخصائي العلاج الطبيعي أو أخصائي العلاج الوظيفي إرشادك إلى الأدوات والأجهزة المتاحة لتلبية احتياجاتك.
If the therapist suggests equipment, he or she should be able to advise you on suppliers and any funding that may be available. Talk to your GP about referrals to these services.	فإذا اقترح أخصائي المعالجة أجهزة عليك، فيجب أن يكون قادرًا على توجيهك بشأن الموردين وأي تمويل قد يكون متاحًا. تحدث إلى طبيبك العام عن الإحالات إلى هذه الخدمات.
"Our local support group has funded several sessions of gentle exercise with a fitness instructor. He takes us through about 30 minutes of exercise which includes co-ordination, balance, stretching, warm ups, cool down and a short session using t'ai chi techniques: all to some quite nice music. I come away feeling relaxed and energised."	"لقد قامت مجموعة الدعم في منطقتنا بتمويل العديد من جلسات التدرّيبات الرياضية البسيطة مع مدرب لياقة بدنية، وهو يقوم بتدريبتنا لمدة 30 دقيقة تقريبًا، وتشمل التدرّيبات التنسيق والتوازن وإطالة العضلات وتدرّيبات التسخين والتبريد وجلسة قصيرة باستخدام تقنيات تاي تشي. وكل هذا بصحبة بعض الموسيقى الهادئة. وأنا أشعر عقب هذه الجلسات بالاسترخاء والحيوية".
Joyce, diagnosed in 2009	جويس، تم تشخيص إصابتها بالمرض في عام 2009
My relationships with others	علاقتي مع الآخرين
How will my family be affected?	كيف تتأثر أسرتي؟

<p>Everyone copes with life in different ways, but if someone in the family is diagnosed with Parkinson's, it can have a big effect on everyone.</p>	<p>يتكيف كل شخص مع حياته بطريقة مختلفة، لكن إذا تم تشخيص إصابة شخص في الأسرة بمرض باركنسون، يمكن أن يكون لذلك تأثير كبير على الجميع.</p>
<p>If you or your loved ones have any concerns or worries, they might find talking to a counsellor can help. They can also call our helpline on 0808 800 0303. An interpreting service is also available.</p>	<p>إذا كنت أو كان أحباؤك يعانون من مخاوف أو هموم، يمكن أن يساعدهم في ذلك التحدث إلى مستشار نفسي. كما يمكنهم الاتصال بخط المساعدة الخاص بنا على الرقم 0808 800 0303؛ علماً بأننا نوفر خدمة الترجمة.</p>
<p>Roles within families may gradually change as your Parkinson's progresses, because you might need more help. These changes can be difficult for everyone, but discussing them openly within the family may make things easier.</p>	<p>قد تتغير الأدوار في الأسرة بشكل تدريجي مع تطور مرض باركنسون لديك؛ إذ قد تحتاج إلى مزيد من المساعدة. وربما تكون هذه التغيرات صعبة على الجميع، لكن مناقشتها بصراحة في محيط الأسرة قد تجعل الأمور أكثر سهولة ويسراً.</p>
<p>You may find it helpful to discuss your wishes with your family or friends about your care should your condition worsen. This could help reduce their fears and worries as they may be reluctant to bring up the conversation with you.</p>	<p>وقد تجد من المفيد مناقشة رغباتك مع عائلتك أو أصدقائك، فيما يخص العناية بك، إذا تأخرت حالتك. وقد يساعد ذلك في الحد من قلقهم ومخاوفهم؛ إذ قد يكونون مترددين في طرح الموضوع للنقاش معك.</p>
<p>"My mother used to try and get me to open up, to ask questions. I would look away, change the subject, or do what I do best when I'm scared, get angry. Blocking things out is a pretty terrible way to deal with life, but sometimes it's far easier to pretend its not happening."</p>	<p>"لقد حاولت أمي حثي على فتح الموضوع، وطرح أسئلة، لكنني كنت أنظر بعيداً وأغير الموضوع، أو أقوم بما أحسن القيام به عندما أشعر بالخوف، ألا هو الغضب. إن الامتناع عن مناقشة الأمور أسلوب سيء للتعامل مع الحياة، لكنه أحياناً يكون أسهل بكثير من التظاهر بأنه لم يحدث شيء."</p>
<p>Katherine, whose mum has Parkinson's</p>	<p>كاثرين، تم تشخيص إصابة والدتها بمرض باركنسون</p>
<p>You may also find it useful to tell people when you're having difficulties so they can help you. Make sure you also let them know when you're not having any problems – your family and friends will want to help you as much as they can, but it's important for you to stay as independent as possible.</p>	<p>وقد تجد من المفيد أن تخبر من حولك إذا كنت تتعرض لصعوبة معينة، حتى يمكنهم مساعدتك. احرص أيضاً على إبلاغهم عندما لا تكون لديك مشكلات – فأسرتك وأصدقائك على استعداد لمساعدتك بأكثر قدر ممكن، لكن من المهم بالنسبة لك أن تظل معتمداً على نفسك قدر الإمكان.</p>
<p>Try to keep doing the things you have always enjoyed as a family. Remember that Parkinson's shouldn't dominate everything.</p>	<p>حاول الاستمرار في عمل الأشياء التي اعتدت على الاستمتاع بها كأسرة. وتذكر أن مرض باركنسون ينبغي ألا يطغى على كل شيء.</p>
<p>How do I tell my children or grandchildren about my condition?</p>	<p>كيف أخبر أطفالي أو أحفادي عن حالتي؟</p>
<p>Having a loved one with Parkinson's can be difficult for some children or young people. It might help for them to have someone to talk to and ask questions</p>	<p>قد تمثل إصابة أحد الأحباب بمرض باركنسون أمراً صعباً بالنسبة لبعض الأبناء أو الشباب. وقد يجدون العون والمساندة في وجود شخص ما يتحدثون إليه ويترحمون عليه أسئلة بشأن ذلك المرض مثل طبيب عام أو ممرضة مرض باركنسون. كما أن</p>

<p>about Parkinson's, such as a GP or Parkinson's nurse. It also helps if they can get hold of information about the condition easily.</p>	<p>من المفيد حصولهم على معلومات حول الحالة بسهولة.</p>
<p>Our range of children's books are designed to help you explain the condition to children aged three to seven.</p>	<p>تهدف مجموعة كتب الأطفال التي نوفرها لك إلى مساعدتك في تفسير الحالة لأطفالك الذين تتراوح أعمارهم من ثلاث إلى سبع سنوات.</p>
<p>If you'd like to find out more call our helpline 0808 800 0303. An interpreting service is available.</p>	<p>إذا رغبت في معرفة المزيد من المعلومات، يمكنك الاتصال بخط المساعدة الخاص بنا على الرقم 0808 800 0303؛ علمًا بأننا نوفر خدمة الترجمة.</p>
<p>"I firmly believe that once I accepted myself as a person with Parkinson's, and did not think of myself as a lesser person because of this, then other people did the same. It is not the most important thing about me."</p>	<p>"الدي اعتقاد جازم بأنني ما أن أقبل نفسي كشخص مصاب بمرض باركنسون ولا أنظر لنفسي نظرة دونية بسبب هذه الإصابة، فإن الآخرين سيفعلون الأمر ذاته؛ فهذا المرض ليس الجانب الأهم في حياتي".</p>
<p>Caroline, diagnosed in 2003</p>	<p>كارولين، تم تشخيص إصابتها بالمرض عام 2003</p>
<p>How do I tell people I have Parkinson's?</p>	<p>كيف أخبر الناس عن إصابتي بمرض باركنسون؟</p>
<p>Telling people you have Parkinson's can be daunting. It's hard to find the right words, especially if you're worried how people will react. You might worry that if people know you have Parkinson's, they'll judge or identify you by what they know or think about the condition.</p>	<p>قد يكون إخبار الناس بإصابتك بمرض باركنسون أمرًا مخيفًا. ومن الصعب أن تجد الكلام المناسب، ولا سيما إذا كنت تخشى رد فعل الأشخاص. فقد تخشى أن يحكم الناس عليك أو يتعاملون معك على أساس ما يعرفون أو يعتقدون بشأن الحالة.</p>
<p>Who you tell and what you tell them is up to you. But you might find the following tips helpful:</p>	<p>إن الأمر يرجع إليك في تحديد الأشخاص الذين تخبرهم وتحديد ما تخبرهم به. لكن يمكنك الاستفادة من النصائح التالية:</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Tell at least one person close to you. This will give you someone to talk to about your Parkinson's. They'll also be able to help you tell other people. • Choose carefully when and how you tell people. You may want to get everyone together to tell them all at once, or to tell people only when you need to. Some people find it easier to tell people in a letter or an email, rather than face to face. • Practise what you want to say. Prepare yourself by thinking through the possible reactions you may get and how you might feel. • Talk to people with Parkinson's about how they told others about their condition. They may be able to give you tips. You can try contacting them through 	<ul style="list-style-type: none"> • أخبر شخصًا واحدًا على الأقل من المقربين إليك؛ فهذا يتيح لك شخصًا للتحدث إليه عن إصابتك بمرض باركنسون. كما سيكون بمقدور ذلك الشخص مساعدتك في إخبار الآخرين. • اختر بعناية الوقت المناسب والكيفية المناسبة لإخبار الأشخاص. وربما تريد أن يجتمع كل معارفك معًا لإخبارهم دفعة واحدة، أو أن تخبر من تريد عندما تحتاج لذلك فحسب. وقد يجد بعض الأشخاص سهولة أكبر في إخبار الأشخاص من خلال خطاب أو رسالة إلكترونية بدلاً من إخبارهم وجهًا لوجه. • تدرّب على ما تريد أن تقوله مسبقًا، وجهز نفسك بالتفكير في ردود الفعل المحتملة التي قد تلقاها وكيف يمكن أن تشعر حيالها. • تحدث إلى أشخاص مصابين بمرض باركنسون حول كيفية قيامهم بإخبار الآخرين بحالتهم؛ إذ يمكن أن يقدموا لك نصائح بشأن ذلك. ويمكنك محاولة

<p>your local Parkinson's UK group, or our online forum.</p>	<p>الاتصال بهم من خلال فريق جمعية "باركنسون في المملكة المتحدة" في منطقتك أو من خلال المنتدى الخاص بنا على شبكة الإنترنت.</p>
<p>How will my intimate relationships be affected?</p>	<p>كيف تتأثر علاقاتي الحميمة؟</p>
<p>Having Parkinson's doesn't necessarily mean you'll have difficulties, but sometimes the condition can have an effect on intimate relationships.</p>	<p>إن الإصابة بمرض باركنسون لا تعني بالضرورة أن تجابه صعوبات في هذا الأمر، لكن الحالة قد تترك أثرًا في بعض الأحيان على العلاقات الحميمة.</p>
<p>Parkinson's can make it harder to move freely and make spur-of-the-moment gestures. A spouse or sexual partner might also find it hard to switch from supporting you to being intimate in a sexual way. Stress and anxiety can also have an effect.</p>	<p>فمرض باركنسون يمكن أن يجعل من الصعب التحرك بحرية أو إصدار إيماءات تلقائية. وقد يجد الزوج/الزوجة أو شريك/شريكة الفراش صعوبة في التحول من شخص داعم لك إلى الاندماج في العلاقة الحميمة، كما قد يؤثر التوتر والقلق أيضًا.</p>
<p>If you experience any of these problems, there are ways to manage them. Talking to your partner about how you feel can help. If tiredness is a problem you could try changing the time of day you have sex.</p>	<p>فإذا تعرضت لأي من هذه المشكلات، هناك طرق للتغلب عليها. فقد يساعدك التحدث إلى شريك حياتك عما تشعر به. وإذا كان الإرهاق يمثل مشكلة، يمكنك محاولة تغيير وقت علاقتك الحميمة خلال اليوم.</p>
<p>Other problems may arise due to the emotional change in the relationship. As Parkinson's progresses, you may find you and your partner taking the roles of carer and cared for. Some couples find it hard to see each other as equal partners in these new roles. Keep talking to each other about any concerns you have.</p>	<p>قد تنشأ مشكلات أخرى نتيجة التغيير الوجداني في العلاقة. فمع تطور مرض باركنسون، قد تجد نفسك وشريكك تأخذان دور مقدم الرعاية ومتلقيها. وقد يجد بعض الأزواج من العسير رؤية بعضهم البعض كشركاء متساوين في أدوارهم الجديدة. ومن ثم فالحل الأمثل هو مواصلة التحدث إلى بعضكم البعض عن أي مخاوف لديكم.</p>
<p>Discussing any issues with your specialist or Parkinson's nurse may also be useful and they can refer you to other sources of help, such as relationship counsellors or psychosexual therapists.</p>	<p>وقد يجدي نفعًا أيضًا مناقشة أية قضايا مع الأخصائي المعالج لك أو ممرضة مرض باركنسون، كما يمكن أن يقوموا بإحالتك إلى مصادر أخرى للمساعدة مثل مستشاري العلاقات أو أخصائيي العلاج النفسي الجنسي.</p>
<p>Remember that Parkinson's shouldn't stand in the way of an enjoyable and fulfilling sex life.</p>	<p>تذكر أن مرض باركنسون يجب ألا يشكل عائقًا أمام التمتع بحياة جنسية ممتعة ومُرضية.</p>
<p>If you'd like to find out more call our helpline 0808 800 0303. An interpreting service is available.</p>	<p>إذا رغبت في معرفة المزيد من المعلومات، يمكنك الاتصال بخط المساعدة الخاص بنا على الرقم 0808 800 0303؛ علمًا بأننا نوفر خدمة الترجمة.</p>
<p>How does Parkinson's affect pregnancy?</p>	<p>كيف يؤثر مرض باركنسون على أثناء الحمل؟</p>
<p>It's hard to know for certain what happens to women with Parkinson's when they get pregnant, because of the small numbers involved in research. Some women's symptoms</p>	<p>يصعب التأكد مما يحدث للنساء المصابات بمرض باركنسون أثناء فترة الحمل، نظرًا لقلة أعداد النساء اللواتي خضعن للأبحاث. بعض الأعراض لدى النساء تزداد سوءًا في حين لا يحدث ذلك مع النساء الأخريات. ومن المشجع أن غالبية الحالات التي تم</p>

<p>get worse and some do not. It is encouraging that the majority of cases written about ended in full-term delivery of healthy babies.</p>	<p>كتابة تقارير عنها قد انتهت بولادة أطفال أصحاء في موعد الولادة.</p>
<p>If you'd like to find out more call our helpline 0808 800 0303. An interpreting service is available.</p>	<p>إذا رغبت في معرفة المزيد من المعلومات، يمكنك الاتصال بخط المساعدة الخاص بنا على الرقم 0808 800 0303؛ علمًا بأننا نوفر خدمة الترجمة.</p>
<p>Emotional Issues</p>	<p>مسائل وجدانية</p>
<p>Staying positive</p>	<p>التحلي بالإيجابية</p>
<p>Many people with Parkinson's lead active and fulfilling lives, not by pretending that nothing is wrong, but by understanding how their Parkinson's affects them and working around it.</p>	<p>ويتمتع الكثير من الأشخاص المصابين بمرض باركنسون بحياة نشطة ومُرضية، لا عن طريق التظاهر بعدم وجود مشكلات وإنما بفهم مدى تأثير مرض باركنسون عليهم ومحاولة التعايش مع هذا التأثير.</p>
<p>Although living with your condition may be difficult at times, exploring what having Parkinson's means for you and trying to think positively about what you can still do may help.</p>	<p>وبالرغم من أن الحياة في ظل حالتك قد تكون صعبة أحيانًا، إلا أن التعرف على ما تعنيه الإصابة بهذه الحالة ومحاولة التفكير بشكل إيجابي حيال الأمور التي لا يزال بمقدورك القيام بها، قد يكون مفيدًا لك.</p>
<p>Staying active</p>	<p>مواصلة النشاط</p>
<p>Spending time socialising also helps keep many people positive and active. The attitude of family and friends can influence this. They need to encourage you to lead as normal and active a life as possible.</p>	<p>بالإضافة إلى ما سبق، يساعد قضاء الوقت في التواصل الاجتماعي الكثير من الناس في التحلي بالإيجابية والنشاط، وقد يؤثر سلوك العائلة والأصدقاء في هذا الأمر؛ إذ يتعين عليهم تشجيعك على التمتع بحياة طبيعية ونشطة قدر الإمكان.</p>
<p>Finding leisure activities you enjoy and feel benefit from is essential for leading a healthy life. This is true whether you have Parkinson's or care for someone with the condition.</p>	<p>ومن الأهمية بمكان أن تجد الأنشطة الترفيهية التي تستمتع بها وتشعر بالاستفادة منها، حتى يتسنى لك التمتع بحياة صحية. وينطبق ذلك عليك سواء أكنت مصابًا بمرض باركنسون أو تتولى رعاية شخص مصاب به.</p>
<p>You might like playing sports or going to a gym, spending time on hobbies such as art classes, taking part in drama groups or choirs.</p>	<p>وقد تود ممارسة الرياضة أو الذهاب إلى صالة ألعاب رياضية أو قضاء الوقت في ممارسة هوايات مثل دروس الفن أو المشاركة في الفرق المسرحية أو الكورس.</p>
<p>There are also a lot of educational opportunities you might like to think about, from crafts, languages or martial arts through to university degrees.</p>	<p>كما توجد الكثير من الفرص التعليمية التي قد ترغب في التفكير فيها، والتي تتباين من الحرف اليدوية أو اللغات أو الفنون القتالية إلى الشهادات الجامعية.</p>
<p>I'm feeling down – is there anything I can do?</p>	<p>معنوياتي منخفضة – فهل هناك شيء يمكنني فعله؟</p>

<p>Most people with Parkinson's struggle with their emotions from time to time. It's natural to feel angry, depressed or anxious – particularly when you are first diagnosed. As time goes on, these feelings may subside, but they can also reappear as your condition progresses.</p>	<p>يدخل معظم الأشخاص المصابين بمرض باركنسون في صراع مع عواطفهم من وقت لآخر. فمن الطبيعي أن تشعر بالغضب أو الاكتئاب أو القلق – لا سيما عند تشخيص إصابتك بالمرض أول مرة. وبمرور الوقت، قد تختفي هذه المشاعر، لكنها قد تعاود الظهور مع تطور حالتك.</p>
<p>Stress and anxiety</p>	<p>التوتر والقلق</p>
<p>If you are feeling stressed, it might help to speak to your GP, specialist or Parkinson's nurse about your concerns. They may help to ease your mind by offering information and by signposting you to professionals who can help. Talking to your family and close friends might also make you feel better.</p>	<p>إذا كنت تشعر بالتوتر، فقد يكون مفيدًا أن تتحدث إلى طبيبك العام أو الأخصائي المعالج لك عن مخاوفك؛ فقد يسهما في طمأنتك بتقديم المعلومات وإرشادك إلى المتخصصين الذين يمكنهم مساعدتك، كما أن التحدث إلى أسرته وأصدقائك المقربين قد يشعرك بتحسّن.</p>
<p>Anxiety or stress can make symptoms worse. They can also interfere with sleep, leaving you feeling tired and worn down, so it's really important to find ways to relax.</p>	<p>وقد يتسبب القلق أو التوتر في تفاقم الأعراض. كما يمكن أن يؤثر في النوم، مما يجعلك تشعر بالإرهاق والإنهاك؛ لذلك من المهم حقًا أن تجد طرقًا للاسترخاء.</p>
<p>Exercise can help you unwind and improve your sense of wellbeing. Some people have also found complementary therapies, such as aromatherapy, yoga, reflexology and music and art therapy have helped improve their mood and relieved feelings of anxiety and stress.</p>	<p>وربما تساعدك التمارين الرياضية على السكينة والهدوء وزيادة شعورك بالصحة والعافية. وعلاوة على ذلك، قد يجد بعض الأشخاص أن العلاجات التكميلية مثل طب الروائح واليوجا وعلم المنعكسات والعلاج بالموسيقى والفن تساعد في تحسين حالتهم المعنوية وتخفيف شعورهم بالقلق والتوتر.</p>
<p>It's important to get advice if you find feelings like anxiety or stress are seriously interfering with your life. Speak to your GP, specialist or Parkinson's nurse if you have any concerns.</p>	<p>من المهم التماس النصيحة إذا وجدت أن مشاعر مثل القلق أو التوتر تؤثر بشكل كبير على حياتك. تحدث إلى طبيبك العام أو الأخصائي المعالج لك أو ممرضة مرض باركنسون إذا ساورك أي مخاوف.</p>
<p>Depression</p>	<p>الاكتئاب</p>
<p>A lot of people with Parkinson's experience feelings of depression at some point. This can be due to the chemical changes in the brain caused by the condition. It's also an understandable reaction to the effect Parkinson's has on your life.</p> <p>Symptoms of depression may include low mood or self-esteem, a lack of interest in things you usually enjoy, tiredness and difficulty sleeping.</p>	<p>يعاني الكثير من الأشخاص المصابين بمرض باركنسون من مشاعر الاكتئاب في مرحلة معينة من المرض. وقد يرجع ذلك إلى التغيرات الكيميائية في الدماغ الناتجة عن الحالة، كما يُعد ذلك رد فعل طبيعي للتأثير الذي يخلفه مرض باركنسون على حياتك.</p> <p>وقد تشمل أعراض الاكتئاب انخفاض الحالة المعنوية أو تقدير الذات أو عدم الاهتمام بأشياء كنت معتادًا على الاستمتاع بها، إضافة إلى الإرهاق وصعوبة النوم.</p>
<p>Your doctor may suggest you take antidepressants, which can be very effective as long as they are compatible with</p>	<p>وقد يقترح طبيبك تناول مضادات الاكتئاب، التي قد تكون فعالة للغاية لأنها تتوافق مع أية أدوية تتناولها لعلاج مرض باركنسون. كما يمكن أن تفيد الاستشارة والعلاج</p>

<p>any medication you are taking for Parkinson's. Counselling and cognitive behaviour therapy can also be beneficial. Exercise can also help ease feelings of depression.</p>	<p>السلوكي المعرفي. ويمكن أيضًا أن تساعد التمارين الرياضية في تخفيف مشاعر الاكتئاب.</p>
<p>It can be hard for family or close friends if someone has serious depression, especially if they are involved in their care. Being aware of the symptoms and learning a bit more about the condition is important and can make the situation easier to manage. This is especially important if you've had depression before being diagnosed with Parkinson's.</p>	<p>قد يكون الأمر صعبًا على الأسرة أو الأصدقاء المقربين إذا كان الشخص يعاني من اكتئاب شديد، ولا سيما إذا كانوا مشاركين في رعايته. إضافة إلى ما سبق، تعد الدراية بالأعراض ومعرفة نبذة عن الحالة أمرًا مهمًا ويمكن أن يجعل التغلب على الوضع أسهل من ذي قبل. ويشكل ذلك أهمية خاصة إذا كنت تعاني من اكتئاب قبل تشخيص إصابتك بمرض باركنسون.</p>
<p>Frustration</p>	<p>الإحباط</p>
<p>If you are having problems moving, the extra effort it takes to do things can make you feel frustrated.</p>	<p>إذا كنت تعاني من مشكلات في الحركة، فقد يؤدي بذل جهد أكبر في القيام بالأشياء إلى شعورك بالإحباط.</p>
<p>It is difficult to avoid this frustration altogether, but finding the best possible treatment and support, keeping active and learning how to organise your day can help.</p>	<p>ومن الصعب أن تتحاشى هذا الإحباط تمامًا، لكن قد يكون من المفيد إيجاد أفضل العلاجات ووسائل الدعم الممكنة إلى جانب الاحتفاظ بالنشاط ومعرفة كيفية تنظيم يومك.</p>
<p>Many people ask: "Why me?" Unfortunately there is no answer to this question, but there are lots of people living with Parkinson's who have found ways to accept the situation as best as they can and get on with their lives.</p>	<p>يسأل كثير من الأشخاص: "لماذا أنا؟" وللأسف، ليست هناك إجابة على هذا السؤال؛ لكن هناك الكثير من الأشخاص المصابين بمرض باركنسون الذين وجدوا طرقًا لتقبل الوضع على أفضل ما يمكنهم ومواصلة حياتهم.</p>
<p>"I do the things I can. The things I can't ... well, someone else can do. Don't hide away. You must keep going. Take one day at a time and smile."</p>	<p>"أنا أفعل الأشياء التي أقدر عليها. أما الأشياء التي لا أقدر عليها ... حسنًا، يمكن لشخص آخر القيام بها. لا تتواري. عليك الاستمرار في طريقك. عش يومك وابتسم للحياة."</p>
<p>Derek, diagnosed in 2009</p>	<p>ديريك، تم تشخيص إصابته بالمرض في عام 2009</p>
<p>There is no one way to do this, but your frustration (and any other emotional difficulties) may be eased by talking to someone who understands. This might be a close friend, someone else with Parkinson's or an expert, such as your Parkinson's nurse.</p>	<p>ليست هناك طريقة واحدة للقيام بذلك، غير أنه يمكن التخفيف من حدة حالة الإحباط الذي تشعر به (وأية صعوبات وجدانية أخرى) عن طريق التحدث إلى شخص يتفهم الأمر. وقد يكون ذلك الشخص صديقًا مُقربًا أو شخصًا آخر مصاب بمرض باركنسون أو شخصًا خبيرًا مثل ممرضة مرض باركنسون الخاصة بك.</p>
<p>Emotional support</p>	<p>المساندة الوجدانية</p>
<p>At your local Parkinson's UK group you can meet other people in a similar situation.</p>	<p>يمكنك مقابلة أشخاص آخرين لديهم وضع مشابه في فريق جمعية "باركنسون في المملكة المتحدة" في منطقتك.</p>
<p>To find out about your nearest group, visit parkinsons.org.uk/localgroups. You can also contact our helpline on 0808 800 0303. An interpreting service is</p>	<p>لمعرفة أقرب فريق إليك، يرجى زيارة الموقع الإلكتروني parkinsons.org.uk/localgroups. كما يمكنك الاتصال بخط المساعدة الخاص بنا على الرقم 0808 800 0303؛ علمًا بأننا نوفر خدمة الترجمة.</p>

available.	
You can also join our online forum to share your experiences and chat to other people. Visit parkinsons.org.uk/forum	ويمكنك أيضًا الانضمام لمجتمعنا على الإنترنت لمشاركة خبراتك والردشة مع أشخاص آخرين. يرجى زيارة الموقع الإلكتروني parkinsons.org.uk/forum
Counselling	الاستشارة
Even the most optimistic and energetic person may find it difficult to be positive immediately after they've been diagnosed. Others who are prone to worry might always find it hard, but it is certainly worth trying the positive approach.	حتى أكثر الأشخاص تفاؤلاً وحيوية قد يجد صعوبة في التحلي بالإيجابية فور تشخيص إصابتهم بالمرض. أما الآخرون المعرضون للقلق فيجدون صعوبة على الدوام في ذلك، لكن من المجدي بالقطع محاولة التحلي بنهج إيجابي.
If you're having difficulties in being positive, you should talk to your GP, specialist or Parkinson's nurse who may be able to give you details of local counsellors. They may also be able to refer you for psychological support, if this is available.	إذا كانت لديك صعوبات في التحلي بالإيجابية، ينبغي أن تتحدث إلى طبيبك العام أو الأخصائي أو ممرضة مرض باركنسون؛ إذ قد يستطيعون منحك بيانات بعض المستشارين في منطقتك. وكذلك ربما يستطيعون إحالتك للحصول على مساندة نفسية، إن كانت متوفرة.
Your local information and support worker may be able to give you further information about services in your area.	وقد يستطيع مسؤول المعلومات والدعم في منطقتك تزويدك ببعض المعلومات عن الخدمات المتاحة في منطقتك.
There are also organisations you can contact if you wish to speak to a counsellor.	وعلاوة على ذلك، هناك بعض المنظمات التي يمكنك الاتصال بها، إذا شعرت برغبة في التحدث إلى مستشار.
For family, friends and carers	الأسرة والأصدقاء ومقدمو الرعاية
If you provide support to someone who has Parkinson's, you are sometimes considered to be their 'carer'.	إذا كنت تقدم الدعم لشخص مصاب بمرض باركنسون، يمكن اعتبارك في بعض الأحيان "مقدم رعاية" له.
Not everyone likes this term, and it can mean different things to different people. You may provide emotional support, practical help or personal care for someone for a varying amount of time each week.	ولا يحب الجميع هذا المصطلح، وقد تكون له معانٍ كثيرة لدى مختلف الأشخاص. فقد تقدم المساندة الوجدانية أو المساعدة العملية أو الرعاية الشخصية لشخص لفترات زمنية متفاوتة كل أسبوع.
It's important to recognise how the condition affects someone can change from day to day.	ومن المهم إدراك أن آثار الحالة على الشخص قد تتغير من يوم لآخر.
Think about when to allow them to rest and when to offer help. These are not easy judgements to make, so don't be discouraged if you sometimes get it wrong. And make sure you think about your own needs as well as those of	فكر في الوقت المناسب للسماح له بالراحة والوقت المناسب لتقديم المساعدة. وهذه ليست أحكامًا يسهل إصدارها؛ لذلك لا تدع عزيمةك تفتر إذا أخطأت في بعض الأحيان. وتأكد من أنك تفكر في احتياجاتك وكذلك احتياجات الشخص الذي تتولى رعايته.

<p>the person you care for.</p>	
<p>"As a couple who often had weekends away, Sheila found packing hard, so we would prepare a list together, and tick things off as we packed them. I have also found friends and family to be very supportive, which has been good for my self-confidence."</p>	<p>"كزوجين اعتادا قضاء عطلات نهاية الأسبوع خارج المنزل، وجدت شيلا حزم الأمتعة عملية صعبة؛ لذا قمنا بإعداد قائمة معًا وأخذنا نضع علامات على البنود الواردة في القائمة بينما نحزم كل بند فيها. وكذلك فقد وجدت الأصدقاء والعائلة نعم العون؛ الأمر الذي ساعد في تعزيز ثقتي بنفسي".</p>
<p>David, whose wife has Parkinson's</p>	<p>ديفيد، تم تشخيص إصابة زوجته بمرض باركنسون</p>
<p>Here are some tips:</p>	<p>واليك بعض النصائح:</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Try to maintain your own support network outside of your relationship with the person you care for. It's important to have someone you can talk to. This may be a family member, trusted friend or other carer. • Think about your feelings and try to talk about them with the person you care for. • Be clear about what you are able or willing to do as a carer so there are no unrealistic expectations. • Find help for the tasks you are not able or willing to do before any difficulties crop up. • Look after yourself, particularly your health, and keep some time for your own social life, hobbies or pastimes. • Try to carry on doing the things you both enjoy together. • Keeping your sense of humour helps to keep things in perspective. 	<ul style="list-style-type: none"> • حاول أن تحافظ على شبكة الدعم الخاصة بك خارج نطاق علاقتك بالشخص القائم على رعايتك. ومن الأهمية بمكان أن يكون لديك شخص تتحدث إليه، سواء كان أحد أفراد العائلة أو صديق محل ثقة أو أي شخص آخر يقدم لك الرعاية. • فكر في مشاعرك وحاول التحدث عنها مع الشخص الذي تتولى رعايته. • كن واضحًا بشأن ما تستطيع أو ترغب في القيام به كمقدم رعاية، حتى لا تكون هناك توقعات غير واقعية. • التمس المساعدة في المهام التي لا تستطيع القيام بها أو التي كنت مستعدًا للقيام بها قبل ظهور بعض الصعوبات. • اعتن بنفسك، لا سيما صحتك، واحتفظ ببعض الوقت لحياتك الاجتماعية الخاصة وهواياتك وأوقات الترفيه. • حاول مواصلة القيام بالأشياء التي يستمتع كلاكما بها معًا. • يساعد التحلي بروح الدعابة على إبقاء الأمور في نصابها الصحيح.
<ul style="list-style-type: none"> • As a carer, you may be entitled to financial support. Call our helpline on 0808 800 0303 or the Carers UK advice line on 0808 808 7777 for more information. 	<ul style="list-style-type: none"> • باعتبارك مقدم رعاية، ربما يحق لك الحصول على دعم مالي. اتصل بخط المساعدة الخاص بنا على الرقم 0808 800 0303 أو خط الاستشارات لدى جمعية مقدمي الرعاية بالملكة المتحدة على الرقم 0808 808 7777 للحصول على مزيد من المعلومات.
<p>If you'd like to find out more call our helpline 0808 800 0303. An interpreting service is available.</p>	<p>إذا رغبت في معرفة المزيد من المعلومات، يمكنك الاتصال بخط المساعدة الخاص بنا على الرقم 0808 800 0303؛ علمًا بأننا نوفر خدمة الترجمة.</p>

<h2>More information and support</h2>	<h2>المزيد من المعلومات والدعم</h2>
<h3>Support and information from Parkinson's UK</h3>	<p>المعلومات والدعم المقدم من جمعية "باركنسون في المملكة المتحدة"</p>
<p>Knowing where to find answers to your questions or having someone to talk to can make a real difference to life with Parkinson's.</p>	<p>يمكن أن تشكل معرفة الأماكن التي تجد بها الإجابة على استفساراتك أو الأشخاص الذين يمكنك التحدث إليهم فارقًا حقيقيًا في حياتك في ظل الإصابة بمرض باركنسون.</p>
<p>You can call our free confidential helpline for general support and information. Call 0808 800 0303 (calls are free from UK landlines and most mobile networks). An interpreting service is available.</p>	<p>ويمكنك الاتصال بخط المساعدة السري المجاني التابع لنا للحصول على الدعم العام والمعلومات. اتصل برقم 0808 800 0303 (المكالمات مجانية من الهواتف الأرضية ومعظم شبكات الهاتف المحمول داخل المملكة المتحدة)؛ علمًا بأننا نوفر خدمة الترجمة.</p>
<p>Our helpline can also put you in touch with one of our local information and support workers, who provide one-to-one information and support to anyone affected by Parkinson's. They can provide links to local groups and services as well.</p>	<p>كما يعمل خط المساعدة على توصيلك بأحد مسؤولي المعلومات والدعم في منطقتك، والذي يقدم لك معلومات ودعم شخصي لأي شخص مصاب بمرض باركنسون. كما يقدم هؤلاء المسؤولين روابط إلى المجموعات والخدمات المتوفرة في منطقتك.</p>
<p>Our website has information about your local support team and how to contact them at parkinsons.org.uk/localtoyou</p>	<p>ويحتوي موقعنا الإلكتروني على معلومات عن فريق الدعم في منطقتك وكيفية الاتصال بهم، وذلك على الرابط parkinsons.org.uk/localtoyou</p>
<p>You can also visit parkinsons.org.uk/forum to speak with other people in a similar situation on our online discussion forum.</p> <p>In addition, you can find us on Facebook and Twitter. Visit: www.facebook.com/parkinsonsuk</p> <p>www.twitter.com/parkinsonsuk</p>	<p>يمكنك أيضًا زيارة parkinsons.org.uk/forum للتحدث إلى أشخاص آخرين لديهم نفس الحالة على منتدى المناقشة الإلكتروني الخاص بنا.</p> <p>وبالإضافة إلى ذلك، يمكنك الدخول إلى صفحاتنا على Facebook و Twitter. تفضل بزيارة: www.facebook.com/parkinsonsuk</p> <p>www.twitter.com/parkinsonsuk</p>
<h3>Information resources</h3> <p>Another great way to find out more about living with Parkinson's is through our publications, DVDs and audio tapes.</p>	<h3>مصادر المعلومات</h3> <p>هناك طريقة أخرى رائعة لمعرفة المزيد عن التعايش مع مرض باركنسون، ألا وهي المطبوعات وأقراص الفيديو الرقمي (DVD) والأشرطة الصوتية التي نوفرها.</p>
<p>They cover a range of topics, including symptoms, treatments, benefits and emotional issues. And you can ask us about translating our resources into other languages.</p>	<p>وتتناول هذه المواد مجموعة من الموضوعات مثل الأعراض والعلاجات والمزايا والمسائل الوجدانية. ويمكنك أن تسألنا عن مدى توفر خدمة ترجمة مصادرها إلى اللغات الأخرى.</p>

<p>You can download the publications from our website at parkinsons.org.uk/publications or contact us for a catalogue and order form of everything that's available.</p>	<p>ويمكنك أيضاً تنزيل المطبوعات من موقعنا الإلكتروني على قائمة بالمطبوعات وطلب نموذج لكل المواد المتاحة. parkinsons.org.uk/publications</p>
<p>0845 121 2354 resources@parkinsons.org.uk</p>	<p>0845 121 2354 resources@parkinsons.org.uk</p>
<p>Peer Support Service If you'd like to talk things through on the phone with someone affected by Parkinson's, you can use our Peer Support Service. We can put you in touch with a trained volunteer who has a similar experience of Parkinson's to you.</p>	<p>خدمة دعم النظراء إذا كنت ترغب في التحدث عن بعض الأمور عبر الهاتف مع شخص مصاب بمرض باركنسون، يمكنك استخدام خدمة دعم النظراء التي نقدمها. كما يمكننا جعلك على اتصال مع متطوع متدرب له تجربة مماثلة مع مرض باركنسون مثلك تمامًا.</p>
<p>This could be anything to do with Parkinson's, such as:</p>	<p>وقد يتعلق الحديث بأي من الأمور المرتبطة بمرض باركنسون مثل:</p>
<ul style="list-style-type: none"> • personal experiences of treatments • ways of coping with the condition • ways of caring for someone with Parkinson's 	<ul style="list-style-type: none"> • تجارب العلاج الشخصية • طرق التكيف مع الحالة • طرق رعاية شخص مصاب بمرض باركنسون
<p>Call our helpline to access the peer support service.</p>	<p>اتصل بخط المساعدة الخاص بنا للوصول إلى خدمة دعم النظراء.</p>
<p>Useful contacts</p>	<p>جهات اتصال مفيدة</p>
<p>Age UK (formerly Age Concern and Help the Aged) www.ageuk.org.uk</p>	<p>جمعية المسنين في المملكة المتحدة (Age UK) (المعروفة سابقاً باسم "رعاية ومساعدة المسنين") www.ageuk.org.uk</p>
<p>Age Cymru 0800 169 6565</p>	<p>جمعية المسنين في ويلز (Age Cymru) 0800 169 6565</p>
<p>Age NI 0808 808 7575</p>	<p>جمعية المسنين في أيرلندا الشمالية (Age NI) 0808 808 7575</p>
<p>Age Scotland 0845 125 9732</p>	<p>جمعية المسنين في أسكتلندا (Age Scotland) 0845 125 9732</p>

<p>Age UK England</p> <p>0800 169 6565</p>	<p>جمعية المسنين في إنجلترا (Age UK England)</p> <p>0800 169 6565</p>
<p>Action on Depression (Scotland)</p> <p>0808 802 2020</p> <p>info@actionondepression.org</p> <p>www.actionondepression.org</p>	<p>جمعية مكافحة الاكتئاب (Action on Depression) (أسكتلندا)</p> <p>0808 802 2020</p> <p>info@actionondepression.org</p> <p>www.actionondepression.org</p>
<p>The Afiya Trust</p> <p>This voluntary organisation aims to remove the disadvantage in health care services experienced by black and Asian groups and other minority communities in England.</p>	<p>Afiya Trust اتحاد</p> <p>تهدف هذه المنظمة التطوعية إلى القضاء على مشكلات جهات تقديم الرعاية الصحية، التي يواجهها السكان السود والآسيويين وغيرهم من الأقليات التي تعيش في إنجلترا.</p>
<p>020 7582 0400</p> <p>info@afiya-trust.org</p> <p>www.afiya-trust.org</p>	<p>020 7582 0400</p> <p>info@afiya-trust.org</p> <p>www.afiya-trust.org</p>
<p>British Association for Counselling and Psychotherapy</p> <p>01455 883 300</p> <p>Textphone 01455 560 606</p> <p>bacp@bacp.co.uk</p> <p>www.bacp.co.uk</p>	<p>الجمعية البريطانية للاستشارات والعلاج النفسي (British Association for Counselling and Psychotherapy)</p> <p>01455 833 300</p> <p>هاتف نصي: 01455 560 606</p> <p>bacp@bacp.co.uk</p> <p>www.bacp.co.uk</p>
<p>Carers Trust</p> <p>England 0844 800 4361</p> <p>Scotland 0300 123 2008</p> <p>Wales 0292 009 0087</p> <p>info@carers.org</p> <p>www.carers.org</p>	<p>اتحاد مقدمي الرعاية (Carers Trust)</p> <p>إنجلترا 0844 800 4361</p> <p>أسكتلندا 0300 123 2008</p> <p>ويلز 0292 009 0087</p> <p>info@carers.org</p> <p>www.carers.org</p>
<p>Carers UK</p>	<p>جمعية مقدمي الرعاية في المملكة المتحدة (Carers UK)</p>

<p>advice@carersuk.org</p> <p>www.carersuk.org Adviceline (England, Scotland, Wales) 0808 808 7777 Adviceline (Northern Ireland) 028 9043 9843</p>	<p>advice@carersuk.org</p> <p>www.carersuk.org خط الاستشارات (إنجلترا وأسكتلندا وويلز) 0808 808 7777 خط الاستشارات (أيرلندا الشمالية) 028 9043 9843</p>
<p>Cause (Northern Ireland)</p> <p>0845 603 0291</p> <p>info@cause.org.uk</p> <p>www.cause.org.uk</p>	<p>Cause جمعية (أيرلندا الشمالية)</p> <p>0845 603 0291</p> <p>info@cause.org.uk</p> <p>www.cause.org.uk</p>
<p>Citizens Advice</p> <p>England</p> <p>0844 411 1444</p>	<p>مكتب استشارات المواطنين إنجلترا</p> <p>0844 411 1444</p>
<p>Wales</p> <p>0844 477 2020</p>	<p>ويلز</p> <p>0844 477 2020</p>
<p>Text Relay</p> <p>0844 411 1445</p> <p>www.citizensadvice.org.uk</p>	<p>الهاتف النصي</p> <p>0844 411 1445</p> <p>www.citizensadvice.org.uk</p>
<p>Website for online advice: www.adviceguide.org.uk</p>	<p>الموقع الإلكتروني لتقديم الاستشارات عبر الإنترنت: www.adviceguide.org.uk</p>
<p>Northern Ireland</p> <p>www.citizensadvice.co.uk</p>	<p>أيرلندا الشمالية</p> <p>www.citizensadvice.co.uk</p>
<p>Scotland</p> <p>03454 040 506</p> <p>www.cas.org.uk</p>	<p>أسكتلندا</p> <p>03454 040 506</p> <p>www.cas.org.uk</p>
<p>Depression Alliance</p> <p>Charity supporting people with depression and their families.</p>	<p>اتحاد مكافحة الاكتئاب (Depression Alliance)</p> <p>جمعية خيرية تدعم الأشخاص المصابين بالاكتئاب وعائلاتهم.</p>

<p>0845 123 2320</p> <p>information@depressionalliance.org www.depressionalliance.org</p>	<p>0845 123 2320</p> <p>information@depressionalliance.org www.depressionalliance.org</p>
<p>Disability Action (Northern Ireland)</p> <p>This organisation works to ensure people with disabilities attain their full rights as citizens, by supporting inclusion, influencing government policy and changing attitudes in partnership with disabled people.</p> <p>028 9029 7880</p> <p>Textphone 028 9029 7882</p> <p>hq@disabilityaction.org www.disabilityaction.org</p>	<p>جمعية مكافحة الإعاقة (Disability Action) (أيرلندا الشمالية)</p> <p>تعمل هذه المنظمة لضمان حصول الأشخاص متحدي الإعاقة على حقوقهم الكاملة كمواطنين، وذلك من خلال دعم اختلاطهم الاجتماعي والتأثير في سياسات الحكومة وتغيير السلوكيات من خلال شراكة مع متحدي الإعاقة.</p> <p>028 9029 7880</p> <p>هاتف نصي: 028 9029 7880</p> <p>hq@disabilityaction.org www.disabilityaction.org</p>
<p>Disability Living Foundation</p> <p>0300 999 004</p> <p>helpline@dlf.org.uk www.dlf.org.uk</p>	<p>مؤسسة التعايش مع الإعاقة (Disability Living Foundation)</p> <p>0300 999 004</p> <p>helpline@dlf.org.uk www.dlf.org.uk</p>
<p>Disabled Parents Network</p> <p>07817 300103</p> <p>disabledparentsnetwork.org.uk</p>	<p>شبكة آباء متحدي الإعاقة (Disabled Parents Network)</p> <p>07817 300103</p> <p>disabledparentsnetwork.org.uk</p>
<p>Disability Pregnancy and Parenthood International</p> <p>0800 018 4730</p> <p>Textphone 0800 018 9949</p> <p>info@dppi.org.uk www.dppi.org.uk</p>	<p>الجمعية الدولية للحمل والأبوة لمتحدي الإعاقة (Disability Pregnancy and Parenthood International)</p> <p>0800 018 4730</p> <p>هاتف نصي: 0800 018 9949</p> <p>info@dppi.org.uk www.dppi.org.uk</p>
<p>Driver and Vehicle Agency (DVA) (Northern Ireland)</p> <p>0845 402 4000</p> <p>dva@doeni.gov.uk</p>	<p>هيئة قاندي السيارات والسيارات (DVA) (أيرلندا الشمالية)</p> <p>0845 402 4000</p> <p>dva@doeni.gov.uk</p>
<p>Driver and Vehicle Licensing Agency (DVLA)</p>	<p>هيئة تراخيص القيادة والسيارات (DVLA) (إنجلترا وأسكتلندا وويلز)</p>

<p>(England, Scotland, Wales) 0300 790 6806 General Medical Line (car and motorcycle)</p>	<p>0300 790 6806 خط المساعدة الطبية (لقائدي السيارات والدراجات البخارية) www.direct.gov.uk/</p>
<p>Local health services Find your nearest primary care trust (in England), Health Board (in Scotland or Wales) or Health and Social Care Trust (Northern Ireland) in your local phone book or on the following websites:</p> <p>England www.nhs.uk Northern Ireland www.hscni.net Scotland www.show.scot.nhs.uk Wales www.wales.nhs.uk</p>	<p>المرافق الصحية المحلية تعرف إلى أقرب جمعية رعاية أساسية (في إنجلترا)، أو مجلس صحي (في أسكتلندا أو ويلز) أو جمعية رعاية صحية واجتماعية (أيرلندا الشمالية) من دليل الهاتف الخاص بمنطقتك أو على المواقع الإلكترونية التالية:</p> <p>إنجلترا www.nhs.uk أيرلندا الشمالية www.hscni.net أسكتلندا www.show.scot.nhs.uk ويلز www.wales.nhs.uk</p>
<p>Mind 0300 123 3393</p> <p>info@mind.org.uk www.mind.org.uk</p>	<p>الجمعية الوطنية للصحة العقلية (Mind) 0300 123 3393</p> <p>info@mind.org.uk www.mind.org.uk</p>
<p>Northern Ireland Association for Mental Health</p> <p>028 9032 8474</p> <p>info@niamhwellbeing.org www.niamhwellbeing.org</p>	<p>جمعية أيرلندا الشمالية للصحة الذهنية (Northern Ireland Association for Mental Health)</p> <p>028 9032 8474</p> <p>info@niamhwellbeing.org www.niamhwellbeing.org</p>
<p>No Panic</p> <p>A charity that helps people to overcome anxiety disorders. 0800 138 8889 www.nopanic.org.uk</p>	<p>جمعية "No Panic"</p> <p>جمعية خيرية تساعد الناس في التغلب على الاضطرابات الناتجة عن التوتر. 0800 138 8889 www.nopanic.org.uk</p>
<p>The Outsiders</p> <p>A club for people who are isolated because of their disability. Also offers advice for people who have concerns about sexual or personal relationships. 07074 990 808 info@outsiders.org.uk www.outsiders.org.uk</p>	<p>"The Outsiders" نادي</p> <p>نادي يساعد الأشخاص المنعزلين نتيجة إعاقاتهم. كما يقدم استشارات للأشخاص الذين لديهم مخاوف بشأن علاقاتهم الجنسية أو الشخصية. 07074 990 808 info@outsiders.org.uk www.outsiders.org.uk</p>

<p>Sex and Disability Helpline 0707 499 3527 (higher phone rate)</p> <p>sexdis@outsiders.org.uk www.outsiders.org.uk</p>	<p>خط المساعدة الخاص بالمشكلات الجنسية وتحدي الإعاقة (Sex and) (Disability Helpline) 0707 499 3527 (أسعار مكالمات أعلى)</p> <p>sexdis@outsiders.org.uk www.outsiders.org.uk</p>
<p>Relate</p> <p>Provides relationship counselling and support services, delivered at 400 locations, by phone and online.</p> <p>0300 100 1234 www.relate.org.uk</p>	<p>Relate مؤسسة</p> <p>تقدم استشارات في العلاقات وخدمات دعم، ويتم تقديم الخدمات في 400 موقع، عن طريق الهاتف أو الإنترنت.</p> <p>0300 100 1234 www.relate.org.uk</p>
<p>Relationships Scotland</p> <p>0845 119 2020</p> <p>enquiries@relationships-scotland.org.uk www.relationships-scotland.org.uk</p>	<p>جمعية العلاقات في أسكتلندا (Relationships Scotland)</p> <p>0845 119 2020</p> <p>enquiries@relationships-scotland.org.uk www.relationships-scotland.org.uk</p>
<p>Scottish Association for Mental Health</p> <p>0141 530 1000</p> <p>info@samh.org.uk www.samh.org.uk</p>	<p>الجمعية الأسكتلندية للصحة الذهنية (Scottish Association for Mental) (Health)</p> <p>0141 530 1000</p> <p>info@samh.org.uk www.samh.org.uk</p>
<p>NOTES</p>	<p>ملاحظات</p>
<p>My contacts</p>	<p>جهات الاتصال الخاصة بي</p>
<p>GP</p>	<p>الطبيب العام</p>
<p>Specialist</p>	<p>الأخصائي</p>
<p>Parkinson's nurse</p>	<p>ممرضة مرض باركنسون</p>

Information and support worker	مسؤول المعلومات والدعم
Physiotherapist	أخصائي العلاج الطبيعي
Occupational therapist	أخصائي العلاج الوظيفي
Speech and language therapist	أخصائي اللغة والتخاطب
Parkinson's UK local group contacts	جهات الاتصال الخاصة بفريق جمعية "باركنسون في المملكة المتحدة" المحلي
Other	جهات اتصال أخرى
In an emergency please contact	في الحالات الطارئة، يرجى الاتصال على
<p>Non-motor symptoms questionnaire</p> <p>Assessing the full range of Parkinson's symptoms – especially those not related to movement – can be difficult. It may be helpful to fill in this questionnaire before you visit your specialist or Parkinson's nurse so they can assess any non-motor symptoms you have.</p> <p>Tick anything that affects you and use this to build a list of</p>	<p>استبيان الأعراض غير الحركية</p> <p>قد يصعب تقييم كل أعراض مرض باركنسون بأكملها - وبخاصة تلك الأعراض غير المرتبطة بالحركة. وربما يكون من المفيد استكمال هذا الاستبيان قبل أنت تزور الأخصائي المتابع لحالتك أو ممرض/ممرضة مرض باركنسون، حتى يتسنى لهم تقييم أي أعراض غير حركية قد تشعر بها.</p> <p>ضع علامة أمام أي شيء يؤثر فيك، واستخدم هذا الاستبيان في إعداد قائمة أولويات</p>

<p>priorities to talk about at your next appointment with your specialist or Parkinson's nurse.</p>	<p>للتحدث عنها في موعدك القادم مع الأخصائي أو ممرضة/ممرضة مرض باركنسون.</p>
<p>1 Dribbling of saliva during the daytime. <input type="checkbox"/></p>	<p>-1 تساقط اللعاب أثناء النهار. <input type="checkbox"/></p>
<p>2 Loss or change in your ability to taste or smell. <input type="checkbox"/></p>	<p>-2 فقد القدرة على التذوق أو الشم أو تغييرها. <input type="checkbox"/></p>
<p>3 Difficulty swallowing food or drink or problems with choking. <input type="checkbox"/></p>	<p>-3 صعوبة بلع الطعام أو الشراب أو وجود مشكلات في الاختناق. <input type="checkbox"/></p>
<p>4 Vomiting or feelings of sickness (nausea). <input type="checkbox"/></p>	<p>-4 التقيؤ أو الشعور بالغثيان (الرغبة في التقيؤ). <input type="checkbox"/></p>
<p>5 Constipation (less than three bowel movements a week) or having to strain to pass a stool. <input type="checkbox"/></p>	<p>-5 الإمساك (التبرز أقل من ثلاث مرات أسبوعيًا) أو الإجهاد عند التبرز. <input type="checkbox"/></p>
<p>6 Bowel (faecal) incontinence. <input type="checkbox"/></p>	<p>-6 عدم القدرة على التحكم في التبرز. <input type="checkbox"/></p>
<p>7 Feeling that your bowel emptying is incomplete after having been to the toilet. <input type="checkbox"/></p>	<p>-7 الإحساس بعدم الإفراغ الكامل للأعضاء عقب دخول الحمام. <input type="checkbox"/></p>
<p>8 A sense of urgency to pass urine makes you rush to the toilet. <input type="checkbox"/></p>	<p>-8 الإحساس برغبة ملحة في التبول تجعلك تهرع إلى الحمام. <input type="checkbox"/></p>
<p>9 Getting up regularly at night to pass urine. <input type="checkbox"/></p>	<p>-9 النهوض من النوم ليلاً بشكل منتظم للتبول. <input type="checkbox"/></p>
<p>10 Unexplained pains (not due to known conditions such as arthritis). <input type="checkbox"/></p>	<p>-10 آلام غير مبررة (ليست ناتجة عن حالة معروفة مثل التهاب المفاصل). <input type="checkbox"/></p>
<p>11 Unexplained change in weight (not due to change in diet). <input type="checkbox"/></p>	<p>-11 تغيير غير مبرر في الوزن (ليس ناتجًا عن تغيير في النظام الغذائي). <input type="checkbox"/></p>
<p>12 Problems remembering things that have happened recently or forgetting to do things. <input type="checkbox"/></p>	<p>-12 مشكلات في تذكر أشياء حدثت مؤخرًا أو نسيان القيام بالأشياء. <input type="checkbox"/></p>
<p>13 Loss of interest in what is happening around you or in doing things. <input type="checkbox"/></p>	<p>-13 عدم الاكتراث بما يحدث من حولك أو عدم الرغبة في القيام بالأشياء. <input type="checkbox"/></p>
<p>14 Problems remembering things that have happened recently or forgetting to do things. <input type="checkbox"/></p>	<p>-14 رؤية أو سماع أشياء أنت تعلم عدم وجودها أو أخبرك الآخرون بعدم وجودها. <input type="checkbox"/></p>
<p>15 Difficulty concentrating or staying focused. <input type="checkbox"/></p>	<p>-15 صعوبة التركيز. <input type="checkbox"/></p>
<p>16 Feeling sad, 'low' or 'blue'. <input type="checkbox"/></p>	<p>-16 الإحساس بالحزن أو "انخفاض المعنويات" أو "الكآبة". <input type="checkbox"/></p>
<p>17 Seeing or hearing things that you know or are told are not there. <input type="checkbox"/></p>	<p>-17 الشعور بالقلق أو الخوف أو الرعب. <input type="checkbox"/></p>
<p>18 Feeling less interested in sex or more interested in <input type="checkbox"/></p>	<p>-18 عدم الإقبال على ممارسة الجنس أو الشغف به. <input type="checkbox"/></p>
<p>15 Difficulty concentrating or staying focused. <input type="checkbox"/></p>	<p>-19 صعوبة ممارسة الجنس عند محاولتك ذلك. <input type="checkbox"/></p>
<p>16 Feeling sad, 'low' or 'blue'. <input type="checkbox"/></p>	<p>-20 الشعور بالدوار أو صعوبة القيام من وضع الجلوس أو النوم. <input type="checkbox"/></p>
<p>17 Feeling anxious, frightened or panicky. <input type="checkbox"/></p>	<p>-21 السقوط. <input type="checkbox"/></p>
<p>18 Feeling less interested in sex or more interested in <input type="checkbox"/></p>	<p>-22 صعوبة البقاء متيقظًا أثناء ممارسة الأنشطة مثل العمل أو القيادة أو تناول</p>

<p>sex. <input type="checkbox"/></p> <p>19 Finding it difficult to have sex when you try. <input type="checkbox"/></p> <p>20 Feeling light-headed, dizzy or weak standing from sitting or lying. <input type="checkbox"/></p> <p>21 Falling. <input type="checkbox"/></p> <p>22 Finding it difficult to stay awake during activities such as working, driving or eating. <input type="checkbox"/></p> <p>23 Difficulty getting to sleep at night or staying asleep at night. <input type="checkbox"/></p> <p>24 Intense, vivid or frightening dreams. <input type="checkbox"/></p> <p>25 Talking or moving about in your sleep, as if you are 'acting out' a dream. <input type="checkbox"/></p> <p>26 Unpleasant sensations in your legs at night or while resting, and a feeling that you need to move. <input type="checkbox"/></p> <p>27 Swelling of the legs. <input type="checkbox"/></p> <p>28 Excessive sweating. <input type="checkbox"/></p> <p>29 Double vision. <input type="checkbox"/></p> <p>30 Believing things are happening to you that other people say are not. <input type="checkbox"/></p>	<p>الطعام. <input type="checkbox"/></p> <p>-23 صعوبة الخلود للنوم أثناء الليل أو مواصلة النوم أثناء الليل. <input type="checkbox"/></p> <p>-24 رؤية أحلام كثيرة أو واضحة أو مخيفة. <input type="checkbox"/></p> <p>-25 التحدث أو الحركة أثناء النوم، كما لو كنت "تمثل" حلمًا. <input type="checkbox"/></p> <p>-26 إحساس غير مريح في قدميك أثناء الليل أو أثناء الراحة، والشعور بحاجتك إلى التحرك. <input type="checkbox"/></p> <p>-27 تورم القدمين. <input type="checkbox"/></p> <p>-28 التعرق المفرط. <input type="checkbox"/></p> <p>-29 رؤية الأشياء مزدوجة. <input type="checkbox"/></p> <p>-30 الاعتقاد بحدوث أشياء لك لا يرى الآخرون حدوثها. <input type="checkbox"/></p>
<p>Parkinson's and you</p>	<p>مرض باركنسون وأنت</p>
<p>If you have comments or suggestions about this booklet, we'd love to hear from you. This will help us ensure that we are providing as good a service as possible. We'd be very grateful if you could complete this form and return it to:</p>	<p>إذا كانت لديك أية ملاحظات أو اقتراحات حول هذا الكتيب، يسعدنا إفادتنا بها؛ إذ يساعدنا ذلك في ضمان تقديم خدمة جيدة قدر الإمكان، كما نطلب منك مع جزيل الشكر التكرم باستيفاء هذا النموذج وإعادته مرةً أخرى إلى:</p>
<p>Editorial and Creative Services, Parkinson's UK, 215 Vauxhall Bridge Road London SW1V 1EJ.</p>	<p>Editorial and Creative Services, Parkinson's UK, 215 Vauxhall Bridge Road London SW1V 1EJ.</p>

<p>Or you can email us at publications@parkinsons.org.uk. Thanks!</p>	<p>أو يمكنك إرسال بريد إلكتروني إلى العنوان: publications@parkinsons.org.uk. شكرًا!!</p>
<p>Please tick...</p> <p><input type="checkbox"/> I have Parkinson's. When were you diagnosed?</p> <p><input type="checkbox"/> I'm family/a friend/a carer of someone with Parkinson's</p> <p><input type="checkbox"/> I'm a professional working with people with Parkinson's</p>	<p>يرجى التأكيد...</p> <p><input type="checkbox"/> أنا مصاب بمرض باركنسون. متى تم تشخيص إصابتك بالمرض؟</p> <p><input type="checkbox"/> أنا من أسرة/صديق/مقدم رعاية لشخص مصاب بمرض باركنسون</p> <p><input type="checkbox"/> أنا متخصص يعمل مع أشخاص مصابين بمرض باركنسون</p>
<p>Where did you get this booklet from?</p> <p>Please tick...</p> <p><input type="checkbox"/> GP, specialist or Parkinson's nurse</p> <p><input type="checkbox"/> Parkinson's UK local group or event</p> <p><input type="checkbox"/> Our website</p> <p><input type="checkbox"/> Information and support worker</p> <p><input type="checkbox"/> Ordered from us directly</p> <p><input type="checkbox"/> Other</p>	<p>من أين حصلت على هذا الكتيب؟</p> <p>يرجى التأكيد...</p> <p><input type="checkbox"/> طبيب عام أو أخصائي أو ممرضة مرض باركنسون</p> <p><input type="checkbox"/> فريق جمعية "باركنسون في المملكة المتحدة" المحلي أو إحدى الفعاليات</p> <p><input type="checkbox"/> موقعنا الإلكتروني</p> <p><input type="checkbox"/> مسؤول المعلومات والدعم</p> <p><input type="checkbox"/> طلب مباشر إلينا</p> <p><input type="checkbox"/> غير ذلك</p>
<p>How useful have you found this booklet? (1 is not useful, 4 is very useful)</p> <p><input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4</p>	<p>ما مدى الاستفادة التي وجدتها في هذا الكتيب؟ (1 غير مفيد، و4 مفيد للغاية)</p> <p><input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4</p>
<p>Has this resource given you information that might help you manage your condition better?</p> <p><input type="checkbox"/> NA</p> <p><input type="checkbox"/> It hasn't helped</p> <p><input type="checkbox"/> It has helped a little</p> <p><input type="checkbox"/> It has helped a lot</p>	<p>هل قدم لك هذا المورد معلومات قد تساعدك في إدارة حالتك على نحو أفضل؟</p> <p><input type="checkbox"/> غير منطبق</p> <p><input type="checkbox"/> لم يساعدني</p> <p><input type="checkbox"/> ساعدني قليلاً</p> <p><input type="checkbox"/> ساعدني كثيراً</p>
<p>Have you found the publication easy to read/use?</p>	<p>هل وجدت المطبوعة سهلة القراءة/الاستخدام؟</p>

<input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> نعم <input type="checkbox"/> لا
Continued over the page	يرجى المتابعة إلى الصفحة التالية
What aspects did you find most helpful?	ما هي الجوانب التي وجدتها مفيدة أكثر من غيرها؟
Were you looking for any information that wasn't covered?	هل كنت تبحث عن أية معلومات لم يتم تناولها؟
Do you have any other comments?	هل لديك أي تعليقات أخرى؟
<p>If you would like to become a member of Parkinson's UK, or are interested in joining our information review group (people affected by Parkinson's who give us feedback on new and updated resources), please complete the details below and we'll be in touch.</p>	<p>إذا كنت تريد أن تصبح عضوًا في جمعية "باركنسون في المملكة المتحدة"، أو ترغب في الانضمام إلى فريق مراجعة المعلومات لدينا (حيث يقدم لنا الأشخاص المصابون بمرض باركنسون تعليقات على الموارد الجديدة والمحدثة)، يرجى استكمال البيانات التالية وسوف نتواصل معك.</p>
<input type="checkbox"/> Membership <input type="checkbox"/> Information review group	<input type="checkbox"/> عضوية <input type="checkbox"/> مجموعة مراجعة المعلومات
Name	الاسم
Address	العنوان
Telephone	الهاتف
Email	البريد الإلكتروني
<p>What is your ethnic background?</p> <p>Please tick...</p>	<p>ما هو انتماءك العرقي؟</p> <p>يرجى التأشير...</p>

<input type="checkbox"/> Asian or Asian British <input type="checkbox"/> Black or Black British <input type="checkbox"/> Chinese <input type="checkbox"/> Mixed <input type="checkbox"/> White British <input type="checkbox"/> White other <input type="checkbox"/> Other (please specify)	<input type="checkbox"/> آسيوي أو بريطاني آسيوي <input type="checkbox"/> أسود أو بريطاني أسود <input type="checkbox"/> صيني <input type="checkbox"/> من أصول عرقية مختلطة <input type="checkbox"/> بريطاني أبيض <input type="checkbox"/> أبيض من جنسية أخرى <input type="checkbox"/> أصول عرقية أخرى (يرجى التحديد)
<p>Thank you to everyone who contributed to and reviewed this booklet:</p>	<p>نتوجه بالشكر لجميع من ساهم في هذا الكتيب أو قام بمراجعته:</p>
<p>John Hindle, Consultant Physician, Care of the Elderly, Betsi Cadwaladr University Health Board and Bangor University</p> <p>Gina Robinson, Academic Senior Nurse and Senior Lecturer at Sunderland University</p> <p>Claire Hewitt, Information and Support Worker, Parkinson's UK</p> <p>Thanks also to our information review group and other people affected by Parkinson's who provided feedback.</p>	<p>جون هندل، طبيب استشاري، رعاية المسنين، مجلس الصحة بجامعة كادوالادربيتسي وجامعة بانجور.</p> <p>جيناروبنسون، كبيرو ممرضات أكاديمية وكبيرة محاضرين في جامعة ساندرلاند.</p> <p>كلير هيوت، موظفة المعلومات والدعم، جمعية Parkinson's UK (باركنسون في المملكة المتحدة).</p> <p>والشكر موصولاً أيضاً لفريق مراجعة المعلومات لدينا والأشخاص الآخرين المتأثرين بمرض باركنسون الذين أفادونا بملاحظاتهم.</p>
<p>All of the photographs in this booklet feature people affected by Parkinson's, health and social care professionals involved in caring for people with Parkinson's and Parkinson's UK staff. Thank you to everyone involved for letting us use their photograph.</p>	<p>تعرض كل الصور الواردة في هذا الكتيب أشخاصاً مصابين بمرض باركنسون، وأخصائيي رعاية صحية واجتماعية مشاركين في رعاية الأشخاص المصابين بمرض باركنسون، وموظفي Parkinson's UK (باركنسون في المملكة المتحدة). ونتوجه بجزيل الشكر لكل المشاركين على سماحهم لنا باستخدام صورهم.</p>
<p>We make every effort to make sure that our services</p>	<p>ونحن نبذل قصارى جهننا لضمان تقديم خدماتنا لمعلومات حديثة ودقيقة وغير</p>

<p>provide up-to-date, unbiased and accurate information. We hope that this will add to any professional advice you receive and will help you to make any decisions you may face. Please do continue to talk to your health and social care team if you are worried about any aspect of living with Parkinson's.</p>	<p>متحيزة. ونأمل أن تضيف هذه الخدمات إلى أي إرشادات احترافية تحصل عليها وأن تساعدك في اتخاذ أي قرارات قد تواجهك. ونرجو منك مواصلة التحدث إلى فريق الرعاية الصحية والاجتماعية إذا كنت قلقًا بشأن أي جانب من جوانب التعايش مع مرض باركنسون.</p>
<p>References for this booklet can be found in the Microsoft Word version at parkinsons.org.uk/publications</p>	<p>ويمكن العثور على مراجع هذا الكتيب بتنسيق برنامج Microsoft Word على parkinsons.org.uk/publications</p>
<p>How to order our resources 0845 121 2354 resources@parkinsons.org.uk</p> <p>Download them from our website at parkinsons.org.uk/publications</p>	<p>كيفية طلب مواردنا 0845 121 2354 resources@parkinsons.org.uk</p> <p>ويمكن تنزيل هذه الموارد من موقعنا الإلكتروني على الرابط parkinsons.org.uk/publications</p>
<p>Can you help?</p> <p>At Parkinson's UK, we are totally dependent on donations from individuals and organisations to fund the work that we do. There are many ways that you can help us to support people with Parkinson's. If you would like to get involved, please contact our Supporter Services team on 020 7932 1303 or visit our website at parkinsons.org.uk/support. Thank you.</p>	<p>هل يمكنك تقديم المساعدة؟</p> <p>نعتمد في جمعية "باركنسون في المملكة المتحدة" بشكل كامل على التبرعات المقدمة من الأفراد أو المنظمات لتمويل الأعمال التي نقوم بها. وثمة العديد من الطرق التي يمكنك مساعدتنا من خلالها لدعم الأشخاص المتعايشين مع مرض باركنسون. فإذا كنت ترغب في المشاركة، يرجى الاتصال بفريق خدمات الدعم التابع لنا على الرقم 020 7932 1303، أو زيارة موقعنا الإلكتروني parkinsons.org.uk/support. شكرًا لك.</p>
<p>Every hour, someone in the UK is told they have Parkinson's. Because we're here, no one has to face Parkinson's alone.</p> <p>We bring people with Parkinson's, their carers and families together via our network of local groups, our website and free confidential helpline. Specialist nurses, our supporters and staff provide information and training on every aspect of Parkinson's.</p>	<p>إن كل ساعة تشهد تشخيص إصابة أحدهم بمرض باركنسون في المملكة المتحدة. ويفضل الخدمات التي نقدمها، لن يضطر أي شخص إلى مواجهة مرض باركنسون بمفرده.</p> <p>وبدورنا، نقوم بجمع الأشخاص المصابين بمرض باركنسون ومقدمي الرعاية لهم وأسرتهم معًا عبر شبكة المجموعات المحلية التابعة لنا، وعلى موقعنا الإلكتروني وخط المساعدة السري المجاني. وإضافة إلى ذلك، توفر الممرضات المتخصصات ومسؤولو الدعم والموظفون لدينا المعلومات والتدريب على جميع الجوانب المتعلقة بمرض باركنسون.</p>
<p>As the UK's Parkinson's support and research charity we're leading the work to find a cure, and we're closer than ever. We also campaign to change attitudes and demand better services.</p>	<p>وفي إطار عملنا في جمعية "باركنسون في المملكة المتحدة" للدعم والأبحاث، نقود الجهود الساعية للتوصل إلى علاج، وقد اقتربنا من ذلك أكثر من أي وقت مضى كما نقود حملة لتغيير المواقف والمطالبة بخدمات أفضل.</p>

<p>Our work is totally dependent on donations. Help us to find a cure and improve life for everyone affected by Parkinson's.</p>	<p>ويعتمد عملنا بالكامل على التبرعات. لذلك، يرجى مساعدتنا للتوصل إلى علاج وتوفير حياة أفضل لجميع الأشخاص المتأثرين بمرض باركنسون.</p>
<p>Parkinson's UK Free* confidential helpline 0808 800 0303 Monday to Friday 9am–8pm, Saturday 10am–2pm. Interpreting available. Text Relay 18001 0808 800 0303 (for textphone users only) hello@parkinsons.org.uk parkinsons.org.uk *calls are free from UK landlines and most mobile networks.</p>	<p>جمعية "باركنسون في المملكة المتحدة" خط المساعدة السري المجاني* على الرقم 0808 800 0303 (الاثنين إلى الجمعة من الساعة 9 صباحًا إلى 8 مساءً. والسبت من الساعة 10 صباحًا إلى 2 مساءً). تتوفر خدمة الترجمة. الاتصال النصي 18001 0808 800 0303 (لمستخدمي الهواتف النصية فقط) hello@parkinsons.org.uk parkinsons.org.uk * المكالمات مجانية من الهواتف الأرضية ومعظم شبكات المحمول في المملكة المتحدة.</p>
<p>Last updated October 2014. Next update available October 2017. B181A</p>	<p>التحديث الأخير أكتوبر 2014. سوف يتوافر التحديث التالي في أكتوبر 2017. B181</p>
<p>© Parkinson's UK, December 2014. Parkinson's UK is the operating name of the Parkinson's Disease Society of the United Kingdom. A charity registered in England and Wales (258197) and in Scotland (SC037554).</p>	<p>© جمعية "باركنسون في المملكة المتحدة" ديسمبر 2014. "باركنسون في المملكة المتحدة" (Parkinson's UK) هو الاسم المتداول لجمعية مرض باركنسون في المملكة المتحدة؛ وهي جمعية خيرية مسجلة في إنجلترا وويلز تحت رقم (258197) وفي أسكتلندا تحت رقم (SC037554).</p>