



Dementia

Ka caawinta in
maskaxdaadu
ku sugnaato
caafimaad qab

**BAARITAANKA
CAAFIMAADKA
NHS**

Waxay kaa caawinaysaa
ka hortagidda

cudurka macaanka (Sonkoroow).

cudurka wadnaha

cudurka kelyaha

diig ku furanka maskaxda (stroke) &
cudurka xusuusta qaada (dementia)

www.nhs.uk/nhshealthcheck

Waxaa soo saaray
Public Health England

**Alzheimer's
Society** | Leading the
fight against
dementia

Sababtee ayaan u qornay macluumaad-sidahan?

Hay'adda Adeegga Caafimaadka Qaranka (NHS) waxay doonaysaa inay ka caawiso in dadku caafimaad-qab ahaadaan. Tani waxay hoos u dhigaysaa tfursadahooda ah inuu ku dhaco calaamadaha dementia – ay sababto cudurka aadka u daran ee maskaxda.

Dad badani ma oga in waxa ay sameeyaan maalin kasta ay ka caawiso inay maskaxdoodu caafimaad-qab ahaato. Warka fiicani waa inaanay waligeed ahayn mid daahday in tallaabo la qaado.

Waa maxay dementia?

Dementia waxay saamaysaa qaabka ay maskaxdu caadiyan u shaqayso. Tani waxay adkaynaysaa samaynta hawlaha maalin kasta. Tusaale ahaan, dadka qaba cudurka dementia inta badan waxay illaawaan arrimaha ama way isku dardarsamaan.

Waxaa jira noocyo kala duwan oo dementia ah. Dhammaantood waxay saameeyaan nolol maalmeedka. Iyadoo dhammaantoodna ay ka sii xumaadaan waqti kaddib. Cudurka Alzheimer waa hal nooc ah oo dementia ah.

Dementia waxay saamaaysaa 850,000 dadka ee UK. Tani waa in u dhigan dhammaan dadwaynaha ku nool magaalooyinka Liverpool iyo Manchester.

Inta badan dadka waawayn kuma dhaco dementia. Laakiin caadiyan dadka ay saamayso waa kuwa caadiyan ka wayn 65 jir. Lama daawayn karo laakiin waxaa la yarayn karaa fursadaha aad ku qaado dementia. Xitaa haddii qof ku dhaco dementia, waxay samayn karaan tallaabo ay ku yaraynaayan calaamadaha.

Waxyaabaha la aaminsan yahay iyo dementia

Wax la aaminsan yahay 1: Dementia waa lagama gudbaan. Haddii ay kugu dhacayso wax aad ka qaban karto ma jiraan.

Xaqiiqda: Dementia ma ahan lagama gafaan. Waxaad qaadi kartaa tallaabo aad maalin kasta ku yaraynayso fursadaha aad ku qaadayso dementia. Qaar arrimaha aad samayn karto dib ayaa laga sharaxayaa.

Wax la aaminsan yahay 2: Dementia waxaa laga dhaxlaa waalidkaa.

Xaqiiqda: Dementia waxaa la dhaxlaa tiro kiisas aad u yar. Inta badan dementia lama dhaxlo.

Wax la aaminsan yahay 3: Alzheimer's iyo dementia waa isku mid

Xaqiiqda: Cudurka Alzheimer's waa sababta ugu badan ee dementia. Qiyaastii laba ka mid ah saddex qof kasta ee qaba dementia waxay sidoo kale qabaan Alzheimer's.

Wax la aaminsan yahay 4: Uma baahnid inaad samayso jimicsi jidheed inta aad samaynayso dhaqdhaqaaqa crosswords iyo Sudoku

Xaqiiqda: Waa arrin fiican mar kasta inaad cariso maskaxdaada iyo xasuustaada. Laakiin waxaan ognahay in nolol caafimaad leh ay tahay tan ugu haboon ee lagu yarayn karo fursadahaaga aad ku qaadayso dementia.

Calaamadaha dementia

- **Ilawsho.** Tusaale ahaan, dhibaato ku qaba xasuusashada waxa dhacay waqti dhow ama garashada dadkii iyo meelihii la yaqaanay.
- **Dhibaato la xiriirta qorshaynta iyo samaynta hawlaha** aad samayn jirtay maalin kasta. Tusaale ahaan, lacag wixii ku saabsan, raacitaanka nooca cunto karsiga ama warqad qoritaanka.
- **Dareemid isku-qasnaan** xitaa meelihii la yaqaanay.

- Inay ku adkaato **la socoshada wada-hadalka** iyo luminta ogaanshaha wixii aad lahayd.
- **Dhibaato ku qabid maarynta dareenka iyo qaab-dhaqanka.** Tusaale ahaan, dareemid niyad-xumo, caraysan ama aan fiicnayn.

Haddii aad qabtid calaamadahan macnaheedu ma ahan inaad qabto dementia. Arrimo kale ayaa sababi kara isla calaamadahan. Wax kasta oo sababtu tahay, waxaa fiican in lagala hadlo xirfadle. Ka samayso ballan dhakhtarkaaga ama kala xiriir Ururka Alzheimer’s Society wixii macluumaad dheeraad ah (faahfaahinaha xiriirka dhammaadka macluumaad-sidahan).

Yaraynta khatartaada dementia

Xasuustaada iyo kartidaada aad ku fikirayso aadna wax kula macaamikayso dhammaan waxay ku xiran tahay maskaxdaada. Si maskax caafimaad leh u ahaato waxaad yarayn kartaa fursaddaada aad ku qaadayso dementia.

Talo-bixinaha hoose waxay caawinayaan in maskaxdaadu ahaato mid shaqaysa oo caafimaad qabta.

Jismi ahaan ahaw mid dhaqdhaqaaq leh

Inaad ahaado mid jismi ahaan dhaqdhaqaaq leh waxay yaraynaysaa khatartaada dementia. Waxay sare u qaadaysaa inta aad caafimaad dareemayso. Waxayna caawinaysaa inay caafimaad-qab ahaadaan wadnahaaga, lafahaaga iyo murqahaaga. U dan lahaw inaad dhaqdhaqaaq samayso maalin kasta 10 daqiiqo ama ka badan. Isku-day inaad fadhii wadto dheer.

Raadi dariiqyada yaryar ee aad ku dari karto dhaqdhaqaaq nolol maalmeedkaaga

Kaga dag baska hal joogi ka hor soona lugee. Lugee fogaano gaaban halkii aad ku socon lahayd baabuur. La lugee aygaaga wax badan. Isticmaal jaranjarada ee ha qaadan wiishka. Isticmaal baaskiil si aad u soo wareegto.

Haddii aad qabto dhibaato dhaqdhaqaaq

Soco fogaan gaaban adigoo dhisaya samaynta fogaan dheer. Isticmaal baaskiil ku haboon. Samee dhaqdhaqaaq kursi. Aad dabaasha. Samee wax hawl-guri ah. Ka shaqee beertaada. La cayaar carruurta aad awoowga/ayeeyada u tahay.

Cuno cunto caafimaad leh adigoo dhawraya miisaan caafimaad leh

Cunto miisaaman oo caafimaad leh waxay yaraynaysaa qaab dementia ah. Cunto aan caafimaad lahayn iyo miisaan badan waxay saamayn kartaa u gudbinta dhiigga ee maskaxdaada. Iyadoo tani saamaynaysa fikirkaaga.

U dan lahow cunitaanka sonkor iyo cusbo yar. Duxda waxyaabaha la shiilo iyo hilibka la habeeyo, subagga iyo doolshaha waxay sare u qaadi karaan khatarta cudurka wadnaha iyo dhibaatooyinka kale ee caafimaadka ee la xiriira dementia. Isku-day cunitaanka in yar oo cuntooyinkan ah, cunto waxyar la saliideeyay iyo waxoogaa macmacaan sonkor ah iyo cabitaanno. Adigoo cunaya kalluun saliidayan sida salmon iyo sardines iyo furuut iyo qudaar badan.

Ha cabin khamri badan

Ma jiraan wax heer ammaan ah oo cabitaanka khamri Cabitaanka khamriga waxay dhaawacaysaa maskaxdaada. Cabitaanka heer aad u sarreeya ee khamri wuxuu sidoo kale keeni karaa dhaawac maskaxeed oo khamri la xiriira.

Haddii aad doorato inaad cabto khamro:

- Ragga iyo dumarka waxaa lagula talinayaa inaysan si caadi ah u cabin in ka badan 14 qayb oo khamro ah usbuucii (6 pints of beer or glasses of wine).
- U kala qaybi cabitaankaaga saddex maalmood ama ka badan haddii aad cabayso in ah 14 qaybood usbuucii.

Markii aad cabto in ka badan intaas, waxaa kor u kacaya fursaddaada aad ku dhibaataynayso maskaxdaada.

Jooji sigaar cabidda

Sigaar cabiddu waxay laban laabaysaa fursadahaaga aad ku qaadayso dementia. Sigaar cabiddu waxay aad ugu daran tahay wadnaha, sambabada iyo wareegga dhiiga. Tani waxay saamayn kartaa xididada dhiigga ee maskaxda. Joojinta sigaar cabidda waxay yarayn kartaa khatarta dementia.

Waligeed mid daahday ma ahan inaad joojiso sigaar cabidda. Dadka iska joojiya iyagoo jira 60 waxay ku dari karaan saddex sano noloshooda. Waxaa jira la taliyeyaal la tababaray kuwaasoo bixin kara macluumaad iyo daawayn si loo caawiyo joojinta sigaar cabidda. Khadka-caawinta Sigaar-ka –xor ah ee NHS (NHS Smokefree Helpline) waa lacag la'aan adigoo wacaya 0300 123 1044 ama kala hadal GP-gaaga ama farmashiilaha wixii talo ah. Waydii wixii ku saabsan e-cigarettes sidii qaab caawinaya iska joojinta.

La xiriir dadka ku hareeraysan

Inaad maskixiyan iyo bulshaba dhaqdhaqaaq samayso waxay hagaajinaysaa wanaaggaaga qofeed. Waxay sidoo kale caawinaysaa hagaajinta fursadahaaga dib-u-dhigidda ama ka leexashada dementia.

In maskax ahaan dhaqdhaqaaq la sameeyo si joogto ah ayadoo la baranayo xirfado cusub ama laga mid noqonayo ururo waxay ahaan kartaa qaab fiican oo lagula xiriirayo dadka kale laguna hagaajinayo wanaag-ahaanshaha maskaxda. Waxaan cayaari kartaa Scrabble, turub ama bingo, samaynayn kartaa xujooyin, ka caawin kartaa ilmaha ilmahaagu dhaleen shaqo-gurigooda, ka mid noqon kartaa kooxo is-xujayn ama darts.

Maaraynta caafimaadkaaga

Dadka qaar waxay horeba u qabi karaan xaalad caafimaad sida dhiig-kar sarreeya ama sonkorow. Si aad u yarayso fursadahaaga aad ku qaadayso dementia waxaa muhiim ah maaraynta caafimaadkaaga adigoo qaadanaya daawooyinka lagu qoray.

Ka ogow wax badan

Alzheimer's Society

Teleefoon: 0300 222 11 22
limayl (khadka-caawinta):
helpline@alzheimers.org.uk
Website: www.alzheimers.org.uk

Waxaad sidoo kale ka heli kartaan wax badan oo ku saabsan yaraynta khatarta dementia **Alzheimer's Research UK** ee qaybta 'buug-yaraha Yaraynta khatartaada dementia ee: www.alzheimersresearchuk.org

© Xuquuqda daabacaadda Crown 2015
2904944 1 madax Diiseember 15 1 milyan (ANT)
Waxaa soo saaray Williams Lea ee Caafimaadka Guud ee England

Haddii aad u baahan tahay nuqullo dheeraad ah ee cinwaan kan
www.orderline.dh.gov.uk adigoo sheegaya
2904944/Free NHS Health Check/SOM

Teleefoon: 0300 123 1002
Minicom: 0300 123 1003
(8Subaxnimo ilaa 6fiidnimo, Isniin ilaa Jimce)

Bixiyaha Baaritaanka Caafimaadka Degaanka halkan istaambeec: