



Sida loo Caawiyo

Beelaha Faith iyo meelaha cibaadada ka caawin kara kuwa la nool waallida ayna hirgelinta dementia-friendly dhaqamada iyo iyadoo lasoo sheegayo waayeelka laga shakisan yahay ama xadgudubka ku tiirsan ee loo gudbinayo

Adeegyada Difaaca Qaangaarka (APS). APS waa barnaamij ay maamusho adeegyada madaxbanaanida & gabowga (AIS), oo ah waax ka tirsan Hay"adda Caafimaadka iyo Adeegyada Aadanaha ee Gobolka San Diego.

APS waxay u adeegtaa dadka waayeelka ah ee da"doodu tahay 60 iyo ka weyn, iyo sidoo kale dadka waaweyn ee ku tiirsan da"doodu udhaxayso 18-59, kuwaas oo la dhibaateeyo, ama loogu hanjabo waxyeello, si loo xaqiijiyo xuquuqdooda ammaan iyo sharaftooda.

La xiriir APS (eeg hoosta) haddii aad ilaaliso, ka shakiso, ama aad aqoon u leedahay xadgudubka jirka, xadgudub dhaqaale, afduub, go"doominta, dayacaad, dayacaad dadka kale, ama is-dayac. Qof kastaa wuu soo sheegi karaa tacaddi lagu tuhmayo, mana aha oo kaliya wariyayaasha sida sharciga u waajibka ah.

Samee war

Ka wac AIS (800) 339-4661

Xubno ka tirsan dadweynahu waxay warbixin aan magaciisa qarsoodi ahayn ku soo gudbin karaan khadkan warbixinta ee 24-ka saac ka kooban ee odayga la tuhunsan yahay ama xadgudubka dadka waawayn ee ku xiran.

Weriyeaasha waajibka ah, oo ay ku jiraan asbuureyeyaasha iyo Clillermen, waxaa looga baahan yahay inay fayl gareeyaan warbixin taleefan ama khadka tooska ah ee ah

www.sandiego.leapsportal.net/LEAPSIntake

Si aad wax badan wax uga ogaato, booqo:

- **Xarunta Qaranka ee Xadgudubka waayeelka**
www.ncea.acl.gov



Talooyin saaxiibtinimo dementia-Friendly iyo ka hortagga xadgudubka waayeelka ee bulshooyinka iimaanka ku salaysan

Wixii macluumaad dheeraad ah iyo macluumaad loogu talagalay dadka waaweyn, wac (800) 339-4661 ama booqo **www.aging.sandiegocounty.gov**



Dadka la nool Dementia waxay halis ugu jiraan tacaddiyada

dadka waayeelka ah ee kaligood nool, waa kuwa bulsho ahaan la kari waayo, ama waxay ku jiraan caafimaad qalafsan ayaa laga yaabaa inay u nugul yihiin inay la kulmaan xadgudubyo. Qofka la nool cudurka maskaxda wuxuu si gaar ah ugu nugul karaa qofka ka faa"iideysanaya dadka ka faa"iideysanaya. Xubnaha bulshooyinka iimaanka ku saleysan waxay caawin karaan feejignaantooda inay muujiyaan xadgudub ama dayacaad:

- Dhaawaca jirka, sida nabarrada, gubashada, maqaarka maqaarka, ama lafaha jajaban
- Muuqaalka nafaqo-xumada ama fuuq-baxa, ama miisaan lumis aan caadi ahayn
- Nadaafadda liidata, muuqdaan kuwo aan la isku fileyn, ur jirka
- Astaamaha walaaca, niyad-jabka, ama wareer
- Lammaanaha daryeelku waxay muujinayaan cadho ama danqasho la'aan qofka qaba waallida
- Hesitation ama u muuqataa cabsi in ay si furan u hadlaan in ay joogaan lamaane daryeel
- Dharka aan ku habooneyn cimilada, wasakhda / dillaaca, ama ku habboon
- Inta badan adeegyada la waayay ama ka bixitaanka aan la sharraxin ka hawlaha
- Wadahadallada ku saabsan bixinta lacag ama qiimo leh iska
- Walaac lama filaan ah oo ku saabsan inaad haysan lacag ku filan oo lagu daboolo baahiyaha aasaasiga ah

Bulshooyinka diinta ku salaysan waxay siin karaan sugid muhiim ah oo ruuxi ah. Maadaama ay soo dhaweynayaan, deegaano naxariis leh, waxay bixiyaan dad ay saameeyeen fursado waallida si ay uga qayb galaan macno leh iyo xiriir ruuxi ah. Iyadoo loo marayo dhaqamada dementia-friendly, bulshooyinka iimaanka oo dhan ayaa kor u qaadi kara dadka la nool dementia iyo la-hawlgalayaasha daryeelka.



10 Calaamadaha iyo Astaamaha Cudurka Alzheimers iyo Cudurka (ADRD)

- 1. Lumis Xasuusta oo khatar ku ah nolosha maalinlaha ah
- 2. Caqabadaha ka jira qorshaynta ama xallinta dhibaatooyinka
- 3. Dhib ku ah dhamaystirka hawlaha la yaqaan
- 4. Isku khalidan taariikhaha, waqtiga, ama meesha
- 5. Dhib fahamka images muuqaalka iyo xiriirka aan firfircooneyn
- 6. Dhibaatooyin cusub ereyada
- 7. Meel xun dhigista sheeyaasha, aan aboodin inuu tixraaco tallaabooyinka
- 8. Yaraaday ama Qiimayn xun
- 9. Ka-bixitaanka shaqada ama hawlaha bulshada
- 10. Isbeddellada niyadda ama shakhsiyadda

Si aad wax badan wax uga ogaatid, booqo alz.org/10signs si aad u aragto qoraal faahfaahsan oo ku saabsan astaamaha iyo calaamadaha.



Xirfadaha Isgaarsiinta ee Waalida u roon

- **Ku soo dhawow si tartiib ah oo xagga hore ka socdo:** Waxaad dhahdaa qofkaad tahay, si diiranna u salaana.
- **Isticmaal luqadda jirka ee wanaagsan:** Dhoolacayn, samee xiriir indhaha, iyo joogo heerkooda.
- **Si cad oo dagan u hadal:** Isticmaal cod diiran, joogto ah.
- **Ka dhig midsahlan:** Hal su'aal weydii ama la wadaag hal fikrad markiiba.
- **Tartiib:** Iyaga sii waqti ay ku maqlaan, habka loo socodsiiyo, iyo in ay ka jawaabaan.
- **Noqo dulqaad iyo taageero:** Tus in aad maqlaysid iyo waxa ay sheegayaanba ay muhiim tahay.
- **Ku xirin Dareen ahaan:** La joog dareenkooda, xataa haddii mowduuca isbedelo.
- **Fahamka hadallada:** Tan waxaa ku jiri kara hadal-hayn, wacid, ama aad ku socodsato inta adeeggu socdo.

Samaynta Bulaho ku Salaysan oo I wanaagsan waaluda

Xeeladaha ka mid noqoshada

- Dhiiri isticmaalka tags magaca.
- La wadaag qalabka iyo macluumaadka ku saabsan waalleyga, caafimaadka maskaxda, iyo fursadaha tijaabada caafimaad ee wargeysyada.
- Xoogga saar xoogga / kartida, ma aha xaddidaadaha.

Deegaanku

- U qoondeeyo meelo aamusnaan ah.
- Muuji calaamado si cad u aqoonsato meelaha.
- Isticmaal nalalka jilicsan, ka warqabo glares.

Isku xirka bulshada

- Ka war hay xubnaha oo aad la socoto.
- Ka fikir barnaamijka salaada iyo barnaamijka ka-jeeg-in loogu talagalay qoysaska iyo daryeelayaasha.
- Fududaynta barnaamijka fayow-qabka jirka, dareenka, iyo ruuxiga ah si loo taageero daryeel guud ee jidhka, maskaxda, iyo ruuxa.
- Bixiya fursadaha adeegga live-stream.
- Abaabulo koox taageero ah.
- Bixi si ay u caawiyaan gaadiidka.

Waxbarashada & khayraadka

- Tixraac kooxaha sida Alter (alterdementia.co) and FaithUnitedAgainstAlzheimer's Coalition (usagainstalzheimer.org/networks/faith) si aad u hesho hagitaan dheeraad ah oo ku saabsan sida loo sameeyo bulshada aaminka aad u badan dementia-friendly.
- Codso kulan dementia friends lacag la'aan ah shaqaalahaaga ama bulshada si ay u bartaan siyaabaha wax ku ool ah si ay u taageeraan shakhsiyaadka la nool dementia iyo la-hawlgalayaasha daryeelkooda:

(858) 495-5500

AISAlzheimer.HHSA@sdcounty.ca.gov