



Sida loo Caawiyo

Deriska iyo xubnaha bulshadu waxay caawin karaan dadka la nool waallida iyagoo fulinaya habdhaqanka dementia-friendly iyo adoo u soo sheega waayeelka looga shakisan yahay ama xadgudub ku-xiran loo geysto **Adeegyada Ilaaliyaqa Qaangaarka ah (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. Marka shaki la galo, si taxaddar u wejiyo, una samee warbixin. Shaqaalaha la tababaray ayaa xaaladda kugu dhex mari doona, waxa ayna ku siinayaan hagitaan ku saabsan waxa xiga ee la sameynayo.

Si aad wax badan wax uga ogaato, booqo:

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



Talooyin saaxiibtinimo leh waxa u wanaagsan waalida iyo ka hortagga xadgudubka waayeelka ee deriska iyo xubnaha bulshada

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 bulsho ahaan go"doon, ama kuwa ku jira caafimaad qabkooda nugul waxay u nugul yihiin inay la kulmaan tacaddiyo xad-gudub. Qofka la nool cudurka maskaxda wuxuu si gaar ah ugu nugul karaa qofka ka faa"iideysanaya dadka ka faa"iideysanaya. Adigoo xubin ka ah bulshada, waxaad ka feejignaana kartaa tilmaamayaasha xadgudubka ama dayaca:

- Dhaawaca jirka, sida nabarrada, gubashada, maqaarka maqaarka, ama lafaha jajaban
- Muuqaalka nafaqo-xumada ama fuuq-baxa, ama miisaan lumis aan caadi ahayn
- Nadaafad xumo
- Calaamadaha walaaca, diiqadda, ama jahwareerka
- Deegaanka Nololsha ee La'aanta (E.G., Cletter, dayrd ka kori, guriga hoostiisa)
- Lammaanaha daryeelku waxay muujinayaan cadho ama danqasho la'aan qofka qaba waallida
- Dib ubhurashada ama ka baqaya inaad si furan ugala hadasho jiritaanka lammaanaha daryeelka
- Dharka aan ku habooneyn cimilada, wasakhda / dillaaca, ama ku habboon
- Walaac lama filaan ah oo ku saabsan inaad haysan lacag ku filan oo lagu daboolo baahiyaha aasaasiga ah
- Warwareega ama socodka xaafadda
- Dabeecadaha darawalnimada aan ammaan ahayn ama aan taxaddar lahayn

Waxaa jira ficillo aan dhammaanteen qaadan karno deriska iyo xubnaha bulshada ahaan si loo caawiyo dadka la nool waallida iyo lammaanahooda daryeelka. In badan oo aynu ka wada shaqeyno sidii loo kordhin lahaa fahamkeena cudurka, waxaa ay noqdaan kuwo loo wada dhan yahay oo bulshadeena taageero badan la siiyo.



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:** Isweydii hal su'aal ama marba hal fikrad ka bixi.
- **Tartiib:** Iyaga sii waqti ay ku maqlaan, habka loo socodsiiyo, iyo in ay ka jawaabaan.
- **Noqo mid dulqaato oo naxiir yeelato:** Tus in aad maqlaysid iyo waxa ay sheegayaanba ay muhiim tahay.
- **Ku xirin Dareen ahaan:** La joog dareenka qofka, xitaa haddii mawduuca isbedelo.
- **Faham hadalladooda:** Tan waxaa ka mid noqon kara la hadal qof, dhawaaqid, ama su'aalo la isku celceliyo.

Isgaarsiinta waxay caqabad ku noqon kartaa dadka la nool dementia. Ereyada ama ficilada badanaaba waa hab lagu muujiyo baahida ama dareenka aan la buuxin. Sida deriska ah, waxay gacan ka geysataa in ay noqoto "baare tartiib tartiib ah," oo eegaya meel ka baxsan dusha sare si loo fahmo waxa laga yaabo in uu qofku isku dayi karo inuu la xiriiro.



Ka dhigist a Bulshadaada Mid u wanaagsan Waalida

Waxbaro Naftaada iyo Dadka kale
Ka caawi dhisidda bulsho naxariis badan

- Wax ka baro dementia, ceebta badanaa ku wareegsan, iyo sida ay u saamayso nolol maalmeedka.
- Baro adeegyada iyo khayraadka bulshadaada ee maxaliga ah.
- Ka qaybgal a kulan Dementia Friends iyo ku dhiirigelin dadka kale si ay kuugu soo biiraan! Waxaad kaloo codsan kartaa kulan dementia friends oo bilaash ah oo loogu talo galay bulshadaada:

(858) 495-5500
 AISAlzheimer.HHSA@sdcountry.ca.gov

La-shaqee Bulshadaada
Xidhiidhka iyo ka qaybgalka ayaa isbedel samee

- Si aad ula socto deriskaaga oo si joogto ah uga soo gal iyaga.
- Dalab taageero fudud, sida socodka xayawaanka xayawaanka ah, keenista qashinka qashinka, ama bixiya gaadiidka la raaco.
- Ku dar dadka qaba waallida ama wada-sheekaysiga xaafadda, haddii ay suurtagal tahay ku dar dadka qaba waallida lammaane.
- Samee liiska xiriirka xaafada ee xidhiidhka bulshada iyo xaaladaha halista ah.

Awoodsiinta Dadka la Nool
Kor u qaadista sharafta, ujeedada, iyo madaxbannaanida

- Xooga saar xoogga iyo kartidiisa qofka; maahan waxay qaban karaan.
- Dhegayso codkooda oo ixtiraama fikirkooda, xulashadooda, iyo doorashadooda.
- Ku dhiirigeli ka qaybgalka nolosha bulshada.
- Faham in dadka la nool waallida ay ka badan yihiin cudurka laga baaro.