

بیر و زهین کویری (کیشه و ئاستهنگی له بیرچوونهوه)

هناك حلول متوفرة لمشاكل الذاكرة

لهبیرچوونهوه و لاوازبوونی توانای بیر و زهین، گهنج و به سالداجوهکان دهگریتهوه. نیزیك به تهواوی مرۆقهکان جاروبار ناو و بابهته گوتراو و کۆنهکانیان له بیردهمچیتهمه. هۆکارهکانی لهبیرچوونهوه و زهین کویری جیاوازن. زۆربهی هۆکارهکانی خوڵقینهری بیر و زهین کویری چارهسەر دهکرین. بیر و زهین کویری دیاذهیهکی گشتییه و له تمهنی کار و سهروهوی 65 سالییدا دهردهکهوی.

هۆکارهکانی بیر و زهین کویری رهنگه نهوانه بن:



ئالوگۆره گهورهکانی ژیان، وهک کۆچکردن بۆ ولاتیکی دیکه



تهزموونه ناخۆش و دل ههژینهرهکان



به کارهینانی دهزمان، ماده سهکرهکان، جگهره وههروهها خواردنهوه نهئکۆنیههکان



خهموکی، تهنیایی و لاوازی



بیخهوی، ماندوویهتی و شهکهتی

بیخهویی و خهموکی بیر و زهینی مرۆف لاواز دهکهن. نهوان توانا و وزهی سهرنجدانی قولی مرۆف کز و لاواز دهکهن. مرۆفی خهموک، ناتوانی له رهوتی فیربووندا چهقی سهرنجهکانی کۆبکاتهوه.

نیگهرانی و پانهپهستۆکان

نیگهرانی و خهمهکان قورساییهکی زۆر دمخهسه سهر بیر و زهینی مرۆف. درێژمکشانی زۆری خهمهکان رهنگه شهکهتی، ماندوویهتی و خهموکی بخوڵقینن، که به فاکتهری دهکهوتنی نهخۆشیهکانی بیر و زهین پیناسه دهکرین.



چاککردنی بارودۆخهکان و چارهسهرکردنی نهخۆشیهکان

بۆ وینه: کهمی ترشی فولیک (فیتامین بی 9) یان فیتامینی دئ، ناریکی کاری تیروید و بهرزبوونی پالپهستی خوین. فیتامین بیههکان

12 3
9 6
B
vitamiiniit



حالهت و نیشانه جیگهیرهوهکانی وهک نهخۆشی سووری خوینی میشک (جهنده یان سهکته) یان زهیهی میشکی

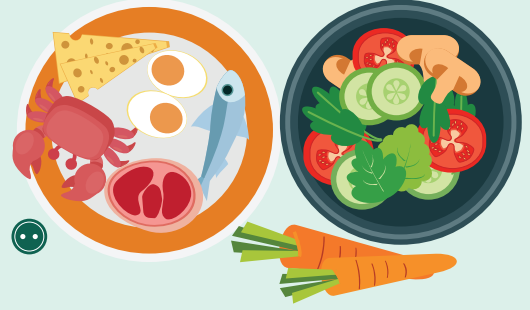


نهخۆشیه گهشهسهندهوهکانی تایبهت به بیر و زهین و توانای لهبیرمان

پاريزگاری له کارابي بير و زهيني ميشت بکه:

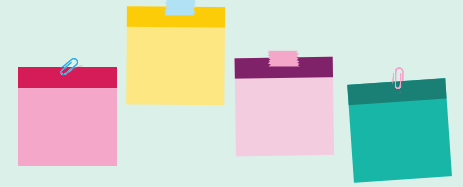


به پشودان و
حه سانه وهی گونجاو



به خوارده مهني ساغ و
رهنگاورهنگ

به چالاک
کردنی ميشت



له ريگای که لکوه رگرتن له نووسيني
ليستی ناو، کاره کان و ههروهه روژميتر.

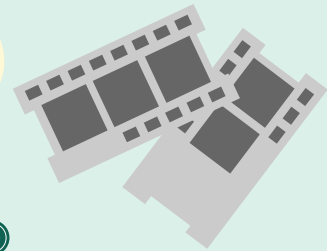
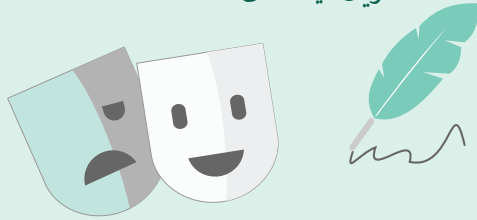
به سه ريدنی کات له گهل دوستان.



ئه نجامدانی ئه وه رهزש و جولانهی، که
حه زيان ليده کهی.



له ريگای به کارهينانی کولای پاريزگاری،
ئاگاداری سهرت به.



به وه رگرتی تام و چيژ له داب و نه ريته کولتوريه کان.
ئه نجامدانی ئه کارانهی، که دلخوشت ده کهن.

Lähteet: Muisti käyttö ja huolto-ohjeet, Muistiopas: Muistiliitto www.muistiliitto.fi
Muistiavain-opas: Helsingin Alzheimer-yhdistys ry
Työ ja terveys Suomessa -tutkimus: työterveyslaitos www.ttl.fi
Terveyskirjasto Duodemic www.terveyskirjasto.fi, Maamu-raportti: THL www.terveyskirjasto.fi
www.muistisalo.fi
Kuva ja taide: Karen Cipre | karencipre.deviantart.com