

# XASUUS-XUMID

Xasuus-xumidda waxa loo hayaa daryaal.

Qof weyn iyo qof yarba wax waa ilaawaan. Qof kasta oo bini'aadan ahi ilowshiiyo iyo in uu mar labaad sheego wax uu hore u sheegay ama dadka magacyadooda ilaawo, way dhici kartaa. Ilowga waxa keena sababo badan. **Sababahaas badankooda waa la daawayn karaa.** Dadka xooga ah iyo dadka 65jir ka waynba way ku dhici kartaa xasuus-xumiddu.

## Dadka waxa xasuus-xumidda ku keeni kara:



**NOLOL ISBEDEL WAYN LEH, SIDA UGUURITAANKA WADAN QALAADEED**



**WAXYAABO ARGAGAX LEH OO QOFKA KU IMAADA**



**ISTICMAALKA DAAWOJINKA, ALKOHOOLKA, SIGAARKA IYO DAROOGADDA**



**NIYAD-JAB, KALIJOOG IYO MURUGAYSNAAN BADAN**



**HURDO LA'AAN, DAAL BADAN IYO AWOOD DARRO**

Niyad-jabka iyo hurdo la'aantu waxa ay wax yeeleeyaan xasuusta, sabata oo ah waxa ay yareeyaan qofka foojignaantiisa iyo ka fiirsashadiisa. Qofka niyad-jabsani waxbarasho ma awoodo.

### ISTAREESKA IYO CABURSANAANTA

Istareeska iyo warwarku culays ayey saaraan xasuus-shaqeedka qofka. Istareeska mudoda dheer qofka hayaa waxa uu keenaa niyad-jab iyo itaal darri, kuwaas oo qofka ku abuuri kara cudurka xasuus-xumidda.



12 3  
9 6  
B<sub>9</sub>ga  
Fitamiin

### MARXAALADAHA LA DAAWAYN KARO IYO CUDURADA

Sida fitamiinka foolik aysiidhka iyo fitamiin B.ga, khalkhalka ku imaada qanjir-tayroodhka iyo kor u kicidda sonkorta dhiiga.



**DHAAWAC CUDUREED, SIDA CUDURKA WAREEGA DHIIGA MASKAXDA, DHAAWAC MASKAXEED**



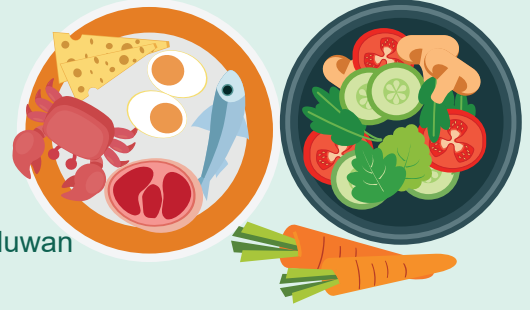
**XASUUS-XUMAAN SII FIDDA**



# DARYEEL XASUUSTAADA



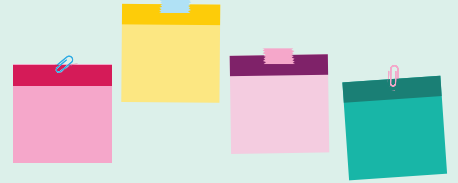
☺ Naso in kugu filan



☺ Cun raashin kala duwan oo caafimaad leh



☺ Ka shaqaysii maskaxdaada



☺ Daryeel xasuustaada oo isticmaal waraaqaha xasuusta iyo jadwalada ( kalenteri )

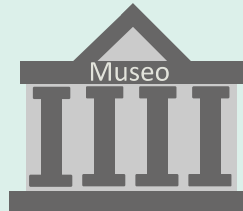
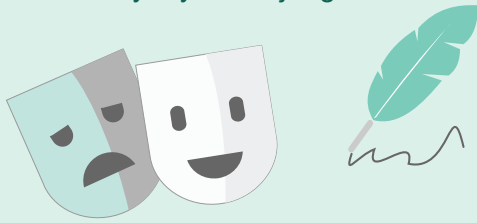


☺ Wakhti fiican la qaado asxaabtaada.



☺ Samee jimicsiga jirka, mid aad xiisaynaysid oo joogto ah.

☺ Isticmaalka koofiyadda buushaka ah ( kypärä ) waxa ay ka hortagtaa dhaawaca madaxa gaara.



☺ Raadso ilbaxnimo dhaqameed oo faa'iido iyo raaxo leh.

☺ Samee waxyaabaha niyadaada kor u qaada.

**ИСТОЧНИКИ:** Muisti käyttö ja huolto-ohjeet, Muistiopas: Muistiliitto [www.muistiliitto.fi](http://www.muistiliitto.fi)  
Muistiavain-opas: Helsingin Alzheimer-yhdistys ry  
Työ ja terveys Suomessa -tutkimus: työterveyslaitos [www.ttl.fi](http://www.ttl.fi)  
Terveyskirjasto Duodemic [www.terveyskirjasto.fi](http://www.terveyskirjasto.fi) , Maamu-raportti: THL [www.terveyskirjasto.fi](http://www.terveyskirjasto.fi)  
[www.muistisalo.fi](http://www.muistisalo.fi)  
Kuva ja taide: Karen Cipro | [karencipro.deviantart.com](http://karencipro.deviantart.com)