

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 مرؤقهکان جاروبار ناو و بابهته گوتراو و کۆنهکانیان له بیردهمچیتهمه. هۆکارهکانی لهبیرچوونهوه و زهین کویری جیاوازن. زۆربهی هۆکارهکانی خوولتینهری بیر و زهین کویری چارهسهر دهکرین. بیر و زهین کویری دیاذهیهکی گشتیه و له تمهنی کار و سهروهوی ٦٥ سالیشدا 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، جگه ره وههروهها خواردنهوه نهئکۆلییهکان



خهموکی، تهنیایی و لاوازی



بیخهوی، ماندوویهتی و شهکهتی

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

نیگهرانی و پانههستهکان

نیگهرانی و خهمهکان قورساییهکی زۆر دهخهنه سهر بیر و زهینی مرؤف. دریزمکیشانی زۆری خهمهکان رهنگه شهکهتی، ماندوویهتی و خهموکی بخوولتینن، که به فاکتهری دهکهوتنی نهخۆشیهکانی بیر و زهین پیناسه دهکرین.



12 3
9 6
B
vitamiiniit

چاککردنی بارودۆخهکان و چارهسهرکردنی نهخۆشیهکان

بۆ وینه: کهمی ترشی فولیک (فیتامین بی ٩) یان فیتامینی دئ، ناریکی کاری تیرۆید و بهرزبوونی پالپهستوی خوین. فیتامین بیهکان



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

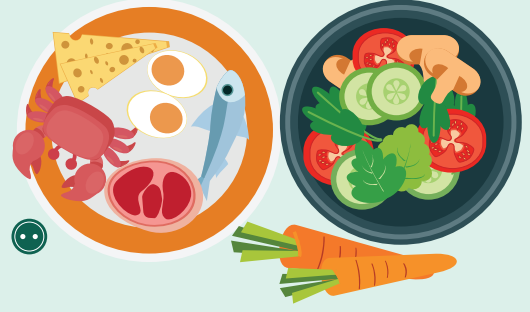


نهخۆشیه گهشهسهندهوهکانی تایبهت به بیر و زهین و توانای لهبیرمان

پاريزگاري له کارابي بير و زهيني ميشت بکه:

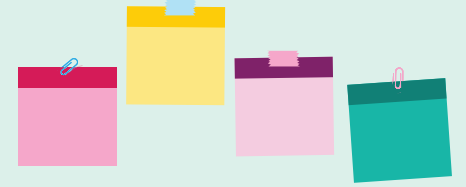


به پشودان و
حه سانه وهی گونجاو



به خوارده مهني ساغ و
رهنگاورهنگ

به چالاک
کردني ميشت



له ريگاي که لکوه رگرتن له نووسيني
ليستي ناو، کاره کان و ههروهه روژميير.

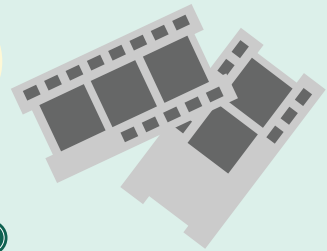
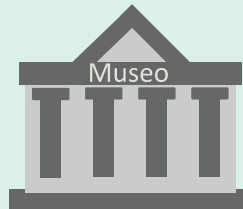
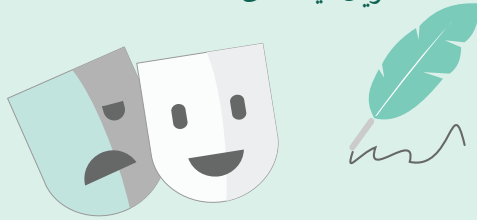
به سه ريدني کات له گهل دوستان.



نه نجامداني نهو وه رزش و جولانهي، که
حه زيان ليده کهي.



له ريگاي به کارهيناني کولوي پاريزگاري،
ئاگاداري سهرت به.



به وه رگرتي تام و چيژ له داب و نه ريته کولتوريه کان.
نه نجامداني نهو کارانهي، 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