



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 foorjignaantiisa iyo ka fiirsashadiisa. Qofka niyad-jabsani waxbarasho ma awoodo.

ISTAREESKA IYO CABURSANAANTA

Istareeska iyo warwaku 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
B₉ga
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



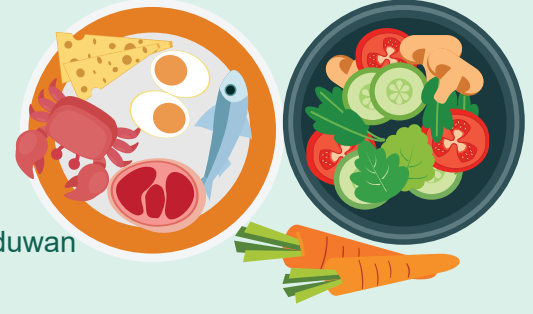
XASUUS-XUMAAN SII FIDDA



DARYEEL XASUUSTAADA



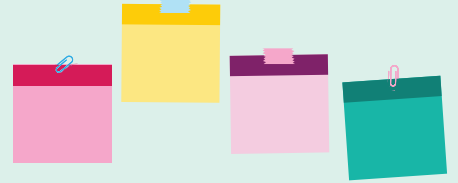
☺ Naso in kugu filan



☺ Cun raashin kala duwan oo caafimaad leh



☺ Ka shaqaysii maskaxdaada



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

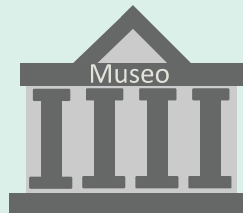


☺ Wakhti fiican la qaado asxaabtaada.



☺ 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
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 Cipro | karencipro.deviantart.com