

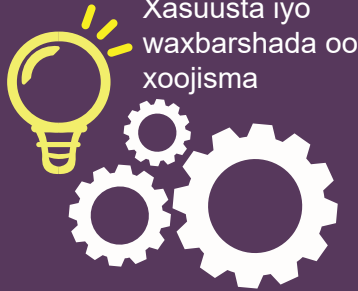
# HURDO IYO NASASHO

hordo habeen oo fiican waxay ku siin xasuus fiican

**Maxay hurdadu u tahay muhiim?** Marka aad hurudo maskaxdaadu waxa ay kala guraysaa dhacdooyinkii maalintaas oo wixii muhiim ahna ku ridaysaa kaydka xasuusta dheer. Waa lagama maarmaan in qofku uu helo hurdo ku filan. **Qofka daalani xasuustiisu si fiican uma shaqayso oo lamid maaha qofka nastay .**

## Waxyaabaha ugu muhiimsan ee hurdadu fiican laga helo:

Daalka maskaxda oo kaa baxa

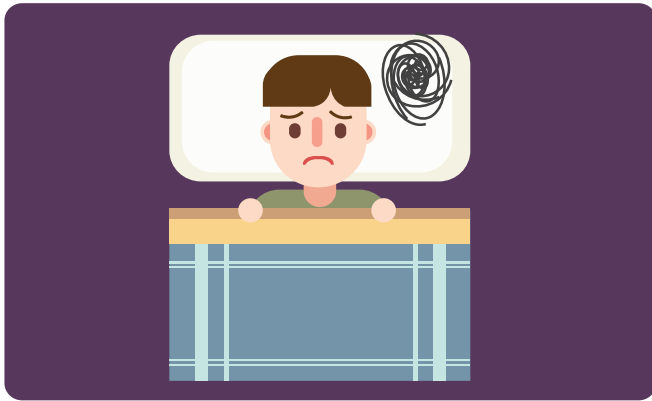


Xasuusta iyo waxbarshada oo xoojisma

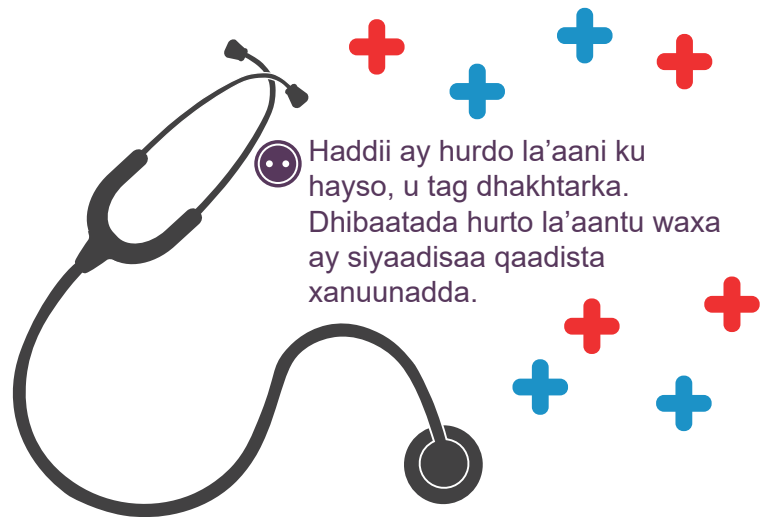


Daryaalka caafimaadka maskaxadda iyo jirka

Qofka daalani xasuustiisu sida ka nastay uma shaqayso. Seexo hurdo kugu filan 7-8-saacadood habeenkii!



Warwarka iyo walbahaarku waxa ay keenaan hurdo la'aan ama waxa ay khaldi karaan hurdada. Habeenkii warwarka waxa uu u muuqdaa wax wayn oon la xalin karin.



Haddii ay hurdo la'aani ku hayso, u tag dhakhtarka. Dhibaataada hurto la'aantu waxa ay siyaadisa qaadista xanuunadda.

## XASUUSO SHARCIGA 8 SAACADLAYGA

**8** saacadood oo ah wax qabad maskaxeed.

**8** saacadood oh wakhti qaadasho iyo waxyaabaha aad xiisayso.

**8** saacadood oo hurdo ah.





# TALADA HURDO FIICNAANTA HABEENKA

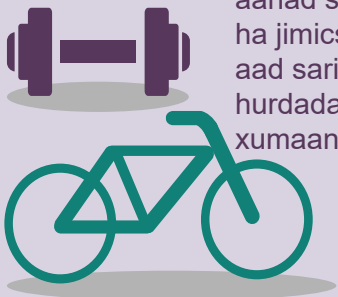


Waxqabad maalmeel oo joogto ah waxa ay toosisaa hurdada habeenkii.

Pidä huolta, että sinulla on sopiva sänky, patja, peitto, tyyny ja puhtaat lakanat. Hubi in aad ku seexatid sariir, furaash, buste, barkin iyo go kuu haboon oo nadiif ah.



Jimicsiga samee 2-3 saacadood ka hor inta aanad sariirta korin ( ha jimicsan isla marka aad sariirta koraysid, hurdada ayaa kaa xumaan karta )



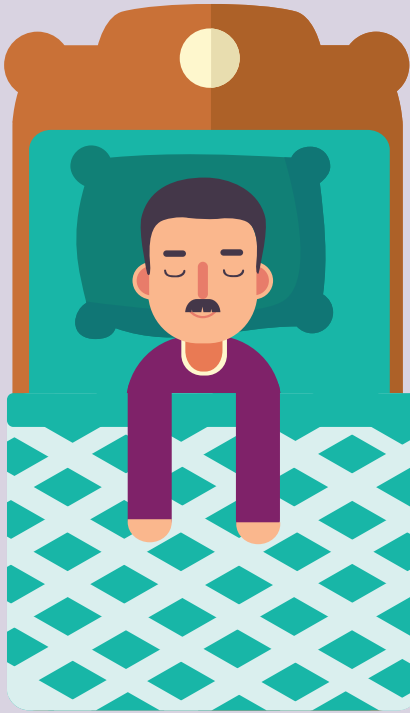
Alkoholku waxa uu diciifiyaa tayadda hurdada.



Ha cabin fiidkii biyo badan, kuwa aashitada leh iyo kafayga. Hurdada ayey qasaan.



Seexo qol mugdi ah, yara qabow oo jawi degan leh.



Fiidkii inta aanad seexan qaado wakhti aad ku nafistid oo aad maskaxda ku dajisiad.



Hurdo fiicnaanta waxa aad ka heli kartaa raashin cinid caafimaad leh oo joogto ah.

Lähteet: Kohti parempaa aivoterveyttä-opas aivojen hyvinvointiin, Kouvolan seudun muisti ry.  
Opas hyvään uneen, Suomen Unihoitajaliitto. [www.unihoitajat.fi](http://www.unihoitajat.fi)  
[www.muistiliitto.fi](http://www.muistiliitto.fi) | [www.muistisalo.fi](http://www.muistisalo.fi)  
Kuva ja taide: Karen Cipro | [karencipro.deviantart.com](http://karencipro.deviantart.com)